

Согласовано:

Заведующий МБДОУ №

30

"

сентября

2019

г.

Утверждаю:

Директор МУП "Комбинат питания г. Иркутска"

"

31

"

сентября

2019

г.

Основное меню приготавливаемых блюд (5 приемов пищи с уплотненным полдником)

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет
(с 12-ти часовым пребыванием)

День: 1

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша "Дружба"	150	3,245	5,58	15,18	123,92	№54-16к -2020 Новосибирск
Батон нарезной	25	1,9	0,7	11,37	59,38	Пром.выпуск
Какао с молоком	180	2,7	4,22	8,2	81,58	№54-7гн, Новосибирск 2020
Итого за Завтрак	355	7,845	10,5	34,75	264,88	
2-й Завтрак						
Сок фруктовый в ассортименте	150	0	0	19,2	76,8	Пром.выпуск
Итого за 2-й Завтрак	150	0	0	19,2	76,8	
Обед						
Овощи натуральные свежие (огурец)	30	0,21	0,03	0,57	3,39	№71, Москва 2017
Щи из свежей капусты с картофелем	160	1,32	3,96	5,40	62,52	№88, Москва 2017
Картофельное пюре с морковью	120	4,32	5,4	9,05	102,08	№ 340, Москва 2016
Голубцы ленивые	50	2,68	3,4	9,18	78,04	№150, Пермь 2001
Соус томатный	20	0,23	0,87	1,6	15,15	№366, Москва 2016
Кисель из ягод	160	0,01	0	21,6	86,44	№350, Москва 2017
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	20	0,12	0,24	6,68	29,36	Пром.выпуск
Итого за Обед	580	10,47	14,10	63,74	423,74	
Уплотненный полдник						
Салат "Витаминка"	30	0,57	0,57	1,54	13,57	ТТК №2134
Плов из птицы (бройлер-цыпленок)	150	5,4	8,66	31,63	226,06	№321, Москва 2016
Чай с молоком без сахара	180	2,18	1,94	3,62	40,66	ТТК № 721
Хлеб ржаной	40	0,24	0,48	13,36	58,72	Пром.выпуск
Фрукты свежие (Банан)	95	1,26	1,28	20,28	97,68	Пром.выпуск
Итого за Уплотненный полдник	495	9,65	12,93	70,43	436,69	
Ужин						
Булочка Российская в ассортименте	50	0,82	2,86	18,65	103,62	Пром.выпуск
Кефир	150	4,35	3,75	8,00	83,15	Пром.выпуск
Итого за Ужин	200	5,17	6,61	26,65	186,77	
Итого за день		33,14	44,14	214,77	1388,88	

День: 2

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	80	1,76	1,52	4,74	39,68	№120, Москва 2017
Сырники из творога с повидлом	60/10	5,18	1,2	19,89	111,08	ТТК№ 907
Батон нарезной	25	1,9	0,7	11,37	59,38	Пром.выпуск
Чай с молоком без сахара	180	2,18	1,94	3,62	40,66	ТТК№ 721
Итого за Завтрак	355	11,02	5,36	39,62	250,8	
2-й Завтрак						
Кисломолочная продукция в ассортименте	150	3,63	3,75	3,15	60,87	Пром.выпуск
Итого за 2-й Завтрак	150	3,63	3,75	3,15	60,87	
Обед						
Салат "Зайчик"	40	1,33	4,27	7,67	74,43	ТТК№ 3-07
Свекольник со сметаной	160	1,44	4,00	6,80	68,96	№34,Пермь 2001
Биточки рыбные с овощами запеченные	60	2,25	5,90	10,18	102,82	№275, Москва 2016
Картофель отварной	110	2,13	3,15	18,33	110,19	№310, Москва 2017
Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный)	150	0,15	0,71	17,10	75,35	ТТК №2097
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	20	0,12	0,24	6,68	29,36	Пром.выпуск
Итого за Обед	560	9,00	18,47	76,42	507,865	
Уплотненный полдник						
Овощи натуральные соленые (огурец)	30	0,19	0,03	0,54	3,19	Пром.выпуск
Каша гречневая вязкая	110	3,36	3,67	15,04	106,63	№303,Москва 2017
Котлеты, биточки, шницели	50	6,18	5,13	7,63	101,41	№258, Москва 2017
Соус томатный	20	0,23	0,87	1,6	15,15	№366, Москва 2016
Компот из облепихи	150	0,15	0,08	5,5	23,32	№54-9хн, Новосибирск 2020
Фрукты свежие (Банан)	95	1,26	1,28	20,28	97,68	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	20	0,12	0,24	6,68	29,36	Пром.выпуск
Итого за Уплотненный полдник	475	11,49	11,3	57,27	376,74	
Ужин						
Печенье сахарное	20	1,47	1,93	10,20	64,05	Пром.выпуск
Молоко кипяченое	150	4,50	3,75	6,00	75,75	№419, Москва 2016
Итого за Ужин	170	5,97	5,68	16,2	139,8	
Итого за день		41,11	44,555	192,66	1336,075	

День: 3

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Омлет натуральный	130	8,37	16,71	2,34	193,23	№210, Москва 2017
Бутерброд сырный	35	4,5	3,36	11,37	93,72	ТТК№2160
Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,06	33,07	№14, Москва 2017
Чай с лимоном	180	0,27	0	6,03	25,2	№54-6гн Новосибирск 2020
Итого за Завтрак	350	13,18	23,7	19,8	345,22	№ 54-3гн Новосибирск2020
2-й Завтрак						
Сок фруктовый в ассортименте	150	0	0	19,2	76,8	Пром.выпуск
Итого за 2-й Завтрак	150	0	0	19,2	76,8	
Обед						
Кукуруза с яйцом и луком	40	1,87	5,22	2,53	64,58	№85, Москва 2004
Суп картофельный с клецками	150	1,5	3,3	7,44	65,46	№113,114, Москва 2017
Котлета "Нежная"	50	9,24	2,24	5,79	80,28	ТТК№490
Рагу из овощей	110	6,57	3,71	15,7	122,47	№224, Москва 2004
Компот из компотной смеси	150	0,53	0,23	14,48	62,11	ТТК №2140
Хлеб ржаной	40	0,24	0,48	13,36	58,72	Пром.выпуск
Итого за Обед	540	19,95	15,18	59,3	453,62	
Уплотненный полдник						
Салат из моркови	30	0,33	3,03	2,73	39,51	№7, Пермь 2013
Пудинг из творога с соусом "Шоколадным"	110/20	11,84	10,08	31,59	264,44	ТТК№2159, 2162
Чай без сахара	180	0,04	0,04	0	0,52	№411, Москва 2016
Фрукты свежие (Яблоко)	95	0,4	0,4	10,83	48,52	Пром.выпуск
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	Пром.выпуск
Итого за Уплотненный полдник	455	14,19	13,75	54,81	399,75	
Ужин						
Булочка Российская в ассортименте	50	0,82	2,86	18,65	103,62	Пром.выпуск
Кефир	150	4,35	3,75	8,00	83,15	Пром.выпуск
Итого за Ужин	200	5,17	6,61	26,65	186,77	
Итого за день		52,49	59,24	179,76	1462,16	

День:4

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Бес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	150	4,00	6,75	15,43	138,45	№174,Москва 2017
Батон нарезной	25	1,90	0,70	11,37	59,38	Пром.выпуск
Чай с молоком без сахара	180	2,18	1,94	3,62	40,66	ТТК№ 721
Итого за Завтрак	355	8,08	9,39	30,42	238,49	
2-й Завтрак						
Кисломолочная продукция в ассортименте	150	3,63	3,75	3,15	60,87	Пром.выпуск
Итого за 2-й Завтрак	150	3,63	3,75	3,15	60,87	
Обед						
Винегрет овощной	40	0,55	2,47	3,3	37,63	№45,Москва 2016
Суп картофельный с бобовыми	150	3,29	3,17	16,26	106,73	№101,Москва 2017
Гренки из пшеничного хлеба	10	1	0,13	8	37,17	№123,Москва 2016
Котлеты, биточки, шницели	50	6,18	5,13	7,63	101,41	№268,Москва 2017
Соус томатный	20	0,23	0,87	1,6	15,15	№366 Москва 2016
Макароны отварные с овощами	110	3,27	5,06	18,49	132,58	№54-2г,Новосибирск 2020г.
Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0	17,03	69,92	№54-7 хн Новосибирск 2020
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	20	0,12	0,24	6,68	29,36	Пром.выпуск
Итого за Обед	580	17,46	17,37	93,48	600,09	
Уплотненный полдник						
Овощи натуральные свежие (помидор)	30	0,33	0,06	1,14	6,42	№71 Москва 2017
Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	150	15,00	6,92	29,50	234,41	№392, Москва 2017
Кисель из ягод	150	0,01	0,00	18,85	75,44	№350, Москва 2017
Фрукты свежие (Апельсин)	95	0,95	0,19	9,12	41,99	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04	Пром.выпуск
Итого за Уплотненный полдник	455	16,47	7,53	68,63	408,17	
Ужин						
Хлебобулочное изделие (сушка)	20	2,14	0,24	14,24	67,68	Пром.выпуск
Молоко кипяченое	150	4,5	3,75	6	75,75	№419, Москва 2016
Итого за Ужин	170	6,64	3,99	20,24	143,43	
Итого за день		52,275	42,03	215,92	1451,05	

День:5

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша жидкая молочная из манной крупы	80	3,87	3,88	9,72	89,26	№181, Москва 2017
Сырники из творога с повидлом	60/10	5,18	1,20	19,89	111,08	ТТК№ 907
Батон нарезной	25	1,90	0,70	11,37	59,38	Пром. выпуск
Чай с молоком без сахара	180	2,18	1,94	3,62	40,66	ТТК№ 721
Итого за Завтрак	355	13,13	7,72	44,60	300,38	
2-й Завтрак						
Сок фруктовый в ассортименте	150	0	0	19,2	76,8	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	150	0	0	19,2	76,8	
Обед						
Салат "Рыжик"	40	0,83	1,51	4,7	35,71	ТТК №2142
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	160	1,12	3,12	6,96	60,4	№82, Москва 2016
Овощи тушеные с мясом отварным	150	5,92	6,83	24,17	181,83	№301, Москва 2006
Компот из облепихи	150	0,15	0,08	5,5	23,32	№54-9хн, Новосибирск 2020
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	20	0,12	0,24	6,68	29,36	Пром. выпуск
Итого за Обед	540	9,72	11,98	57,67	377,38	
• Уплотненный полдник						
Салат из белокочанной капусты	30	0,42	1,52	2,71	26,2	№21, Москва 2016
Пюре картофельное	110	2,1	3,28	14,87	97,4	№339 Москва 2016
Рыба, тушенная в томате с овощами	60	5,85	2,97	4,69	68,89	№299, Москва 2017
Компот из изюма	150	0,3	0,08	13,8	57,12	54-6хн, Новосибирск 2020
Фрукты свежие (Банан)	95	1,26	1,28	20,28	97,68	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный полдник	475	10,11	9,49	66,37	391,33	
Ужин						
Мармелад	20	0	0	16,97	67,88	Пром. выпуск
Чай без сахара	150	0,03	0,03	0	0,39	№684, Москва 2004
Итого за Ужин	170	0,03	0,03	16,97	68,27	
Итого за день		32,985	29,22	204,81	1214,16	

День:6

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша жидкая молочная кукурузная	150	4,93	4,90	9,27	100,88	№54-1к Новосибирск 2020
Батон нарезной	25	1,90	0,70	11,37	59,38	Пром. выпуск
Кофейный напиток с молоком	180	3,42	3,15	7,99	73,99	№54-6гн Новосибирск 2020
Итого за Завтрак	355	10,25	8,75	28,63	234,25	
2-й Завтрак						
Кисломолочная продукция в ассортименте	150	4,05	3,75	6,3	75,15	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	150	4,05	3,75	6,3	75,15	
Обед						
Салат из свеклы с сыром	40	1,87	3,8	2,87	53,16	№ 32, Москва 2016
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	160	1,32	3,96	5,56	63,16	№88, Москва 2017
Рагу из свинины	150	10	25,75	14,75	330,75	№263, Москва 2017
Компот из облепихи	150	0,15	0,08	5,5	23,32	№54-9хн, Новосибирск 2020
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	20	0,12	0,24	6,68	29,36	Пром. выпуск
Итого за Обед	540	15,04	34,03	45,02	546,51	
Уплотненный полдник						
Овощи натуральные (огурец)	40	0,28	0,04	0,76	4,52	№576, Москва 2004
Биточки рубленые из птицы	50	8,03	4,53	4,40	90,49	№323, Москва 2016
Соус белый с овощами	20	1,77	2,47	2,6	39,71	№450, Пермь 2013
Каша вязкая перловая	120	2,42	3,33	17,09	108,01	№303, Москва 2017
Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный)	180	0,19	0,81	20,52	90,13	ТТК №2097
Хлеб ржаной	20	0,12	0,24	6,68	29,36	Пром. выпуск
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный полдник	450	14,39	11,62	61,71	408,98	
Ужин						
Булочка Российская в ассортименте	50	0,82	2,86	18,65	103,62	Пром. выпуск
Молоко кипяченое	150	4,50	3,75	6,00	75,75	№419, Москва 2016
Итого за Ужин	200	5,32	6,61	24,65	179,37	
Итого за день		49,045	64,76	166,31	1444,26	

День:7

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	150	2,2	2,95	6,57	61,63	№120, Москва 2017
Батон нарезной	25	1,9	0,7	11,37	59,38	Пром. выпуск
Чай с молоком без сахара	180	2,18	1,94	3,62	40,66	ТТК№ 721
Итого за Завтрак	355	6,28	5,59	21,56	161,67	
2-й Завтрак						
Сок фруктовый в ассортименте	150	0	0	19,2	76,8	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	150	0	0	19,2	76,8	
Обед						
Салат "Витаминка"	30	0,57	0,57	1,54	13,57	ТТК №2134
Суп с макаронными изделиями и картофелем	160	1,64	1,76	10,04	62,56	№112, Москва 2017
Тефтели рыбные тушеные	60	1,5	0,86	12,23	62,66	№277, Москва 2016
Рис отварной	110	2,64	3,93	26,9	153,53	№304, Москва 2017
Соус молочный	20	0	2	2	26	№328, Москва 2017
Кисель из ягод	150	0,01	0	18,85	75,44	№350, Москва 2017
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04	Пром. выпуск
Итого за Обед	580	8,12	9,68	91,24	484,56	
Уплотненный полдник						
Яйца вареные	30	3,81	3,45	0,21	47,13	№209, Москва 2017
Пудинг из творога с соусом "Шоколадным "	110/20	11,84	10,08	31,59	264,44	ТТК№2159, 2162
Чай без сахара	180	0,04	0,04	0	0,52	№684, Москва 2004
Фрукты свежие (Банан)	95	1,26	1,28	20,28	97,68	Пром. выпуск
Батон нарезной	25	1,9	0,7	11,37	59,38	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный полдник	460	18,85	15,55	63,45	469,15	
Ужин						
Печенье овсяное	30	1,39	2,57	15,45	90,49	Пром. выпуск
Сок фруктовый в ассортименте	150	0	0	15,15	60,6	Пром. выпуск
Итого за Ужин	180	1,39	2,57	30,6	151,09	
Итого за день		34,64	33,39	226,05	1343,27	

День:8

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Омлет натуральный	130	8,37	16,71	2,34	193,23	№210, Москва 2017
Сыр (порциями)	15	3,90	3,99		51,51	№15, Москва 2017
Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,06	33,07	№14, Москва.2017
Батон нарезной	20	1,52	0,56	10,00	51,12	Пром.выпуск
Какао с молоком	180	2,7	4,22	8,2	81,58	№54-7гн, Новосибирск 2020
Итого за Завтрак	350	16,53	29,11	20,6	410,51	
2-й Завтрак						
Кисломолочная продукция в ассортименте	150	3,63	3,75	3,15	60,87	Пром.выпуск
Итого за 2-й Завтрак	150	3,63	3,75	3,15	60,87	
Обед						
Салат "Рыжик"	40	0,83	1,51	4,7	35,71	ТТК №2142
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1,05	2,93	6,53	56,69	№82, Москва 2016
Гуляш (свинина)	60	4,88	9,39	16,46	169,87	№260, Москва 2017
Макаронные изделия отварные	110	4,04	3,1	18,33	117,38	№309, Москва 2017
Компот из облепихи	150	0,15	0,08	5,5	23,32	№54-9хн, Новосибирск 2020
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	20	0,12	0,24	6,68	29,36	Пром.выпуск
Итого за Обед	550	12,65	17,45	67,86	479,09	
Уплотненный полдник						
Салат из белокачанной капусты с огурцом	40	0,55	2,00	1,44	25,96	ТТК№2133
Тфтели мясные с рисом (ёжики)	50	5,00	7,00	18,71	157,84	№390, Пермь 2013
Запеканка овощная	110	3,38	4,76	22,93	148,08	№169, Москва 2016
Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,00	17,03	69,92	№54-7 хн Новосибирск 2020
Фрукты свежие (Яблоко)	95	0,4	0,4	10,83	48,52	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	20	0,12	0,24	6,68	29,36	Пром.выпуск
Итого за Уплотненный полдник	465	9,90	14,40	77,62	479,68	
Ужин						
Хлебобулочное изделие (сушка)	20	2,14	0,24	14,24	67,68	Пром.выпуск
Чай без сахара	150	0,03	0,03	0	0,39	№684, Москва 2004
Итого за Ужин	170	2,17	0,27	14,24	68,07	
Итого за день		44,88	64,98	183,47	1498,22	

День:9

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Сырники из творога с повидлом	60/10	5,18	1,2	19,89	111,08	ТТК№ 907
Каша вязкая молочная пшенная	80	1,64	2,56	12,27	78,68	№173,Москва 2017
Батон нарезной	25	1,9	0,7	11,37	59,38	Пром.выпуск
Чай с молоком и сахаром	180	1,35	1,26	7,74	47,70	№54-бгн Новосибирск 2020
Итого за Завтрак	355	10,07	5,72	51,27	296,84	
2-й Завтрак						
Сок фруктовый в ассортименте	150	0	0	19,2	76,8	Пром.выпуск
Итого за 2-й Завтрак	150	0	0	19,2	76,8	
Обед						
Винегрет овощной	40	0,55	2,47	3,3	37,63	№46,Москва 2016
Суп с рыбными консервами	150	2,18	5,58	11,6	105,34	№95,Москва 2016
Котлеты, биточки, шницели	50	6,18	5,13	7,63	101,41	№268, Москва 2017
Соус томатный	20	0,23	0,87	1,6	15,15	№366 Москва 2016
Пюре картофельное	120	2,29	3,58	16,22	106,26	№339,Москва 2016
Компот из изюма	180	0,36	0,09	16,56	68,49	54-бхн ,Новосибирск-2020
Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04	Пром.выпуск
Итого за Обед	590	11,97	18,08	66,93	478,32	
Уплотненный полдник						
Овощи натуральные свежие (огурец)	30	0,21	0,03	0,57	3,39	№71 Москва 2017
Плов из птицы (бройлер-цыпленок)	150	5,4	8,66	31,63	226,06	№321, Москва 2016
Компот из компотной смеси	160	0,56	0,24	15,44	66,16	ТТК №2140
Фрукты свежие (Банан)	95	1,26	1,28	20,28	97,68	Пром.выпуск
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	Пром.выпуск
Итого за Уплотненный полдник	455	9,01	10,41	77,58	440,05	
Ужин						
Печенье сахарное	20	1,47	1,93	10,20	64,05	Пром.выпуск
Молоко кипяченое	150	4,50	3,75	6,00	75,75	№419, Москва 2016
Итого за Ужин	170	5,97	5,68	16,20	139,80	
Итого за день		37,02	39,89	231,18	1431,81	

День: 10

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Вареники с творогом	150	12,60	4,56	25,19	192,20	ТТК №825
Батон нарезной	25	1,90	0,70	11,37	59,36	Пром. выпуск
Кофейный напиток с молоком	180	3,42	3,15	7,99	73,99	№54-бгн Новосибирск 2020
Итого за Завтрак	355	17,92	8,41	44,55	325,57	
2-й Завтрак						
Кисломолочная продукция в ассортименте	150	3,63	3,75	3,15	60,87	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	150	3,63	3,75	3,15	60,87	
Обед						
Салат из моркови	30	0,33	3,03	2,73	39,51	№7, Пермь 2013
Суп картофельный с фрикадельками	150	3,33	4,18	12,75	101,94	№149, Пермь 2001
Рыба, запеченная в сметанном соусе	60	2,8	7,5	19,85	158,1	№338, Пермь 2013
Овощи припущенные	110	2,03	3,66	13,2	93,86	№210, Москва 2004
Кисель из ягод	180	0,01	0	24,3	97,24	№350, Москва 2017
Хлеб ржачой	30	0,18	0,36	10,02	44,04	Пром. выпуск
Итого за Обед	560	8,68	18,73	82,85	534,69	
Уплотненный полдник						
Салат из белокочанной капусты	30	0,42	1,52	2,71	26,2	№21, Москва 2016
Печень, тушенная в сметанном соусе	60	3,84	5,26	6,03	86,82	ТТК №2138
Макароны отварные с овощами	110	3,27	5,06	18,49	132,58	№54-2г, Новосибирск 2020г.
Чай с молоком без сахара	150	1,82	1,62	3,02	33,94	ТТК № 721
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	Пром. выпуск
Фрукты свежие (Яблоко)	95	0,4	0,4	10,83	48,52	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный полдник	465	11,33	14,06	50,74	374,82	
Ужин						
Булочка Российская в ассортименте	50	0,82	2,86	18,65	103,62	Пром. выпуск
Сок фруктовый в ассортименте	150	0	0	15,15	60,6	Пром. выпуск
Итого за Ужин	200	0,82	2,86	33,80	164,22	
Итого за день		42,38	47,81	215,09	1460,17	

Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приёмам пищи

	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии, по приёмам пищи	Распределение в процентном отношении
Итого завтрак	282,9	20,20
Итого 2-й завтрак	70,3	5,0
Итого обед	488,6	34,90
Итого уплотненный полдник	418,5	29,90
Итого ужин	142,8	10,20
ИТОГО	1400,00	100,21

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)

Показатели	Потребность в пищевых веществах	
	1-3 года	
	Фактические значения по меню в среднем за день цикла	Рекомендуемые значения по меню в среднем за сутки
белки (г/сут)	42	42
жиры (г/сут)	47	47
углеводы (г/сут)	203	203
энергетическая ценность (ккал/сут)	1400	1400
витамин С(мг/сут)	45	45
витамин В1 (мг/сут)	0,8	0,8
витамин В2 (мг/сут)	0,9	0,9
витамин D	10	10
витамин А (рет.экв/сут)	450	450
кальций (мг/сут)	800	800
фосфор (мг/сут)	700	700
магний (мг/сут)	80	80
калий (мг/сут)	400	400
йод (мг/сут)	0,07	0,07
селен (мг/сут)	0,0015	0,0015
фтор (мг/сут)	1,4	1,4

Распределение плодов и ягод свемороженных по дням основного меню

Наименование	Выход, гр., нетто	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Банан*	95	x	x			x		x		x	
Яблоко*	95			x					x		x
Апельсин*	95				x						
Смородина черная*	13,2		x								
Смородина черная*	18	x									
Черноплодная рябина*	18				x			x			
Черноплодная рябина*	21,6										x
Облепиха*	15		x			x	x		x		
Компотная смесь*	15			x							
Компотная смесь*	16									x	

*Возможна замена на другой фрукт или ягоду.

Распределение сыра голландского по дням основного меню

Наименование	Выход, гр., нетто	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Сыр голландский			3,9	10			6,5		15		4,6

Распределение кондитерских изделий по дням основного меню

Наименование	Выход, гр.,нетто	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Мармелад						20					
Печенье овсяное								30			
Печенье сахарное			20							20	
Повидло			10			10				10	

*Возможна замена на кондитерские изделия в ассортименте (мармелад, печенье сахарное, печенье овсяное, пряник,повидло)

Суммарные объемы блюд по приемам пищи					
Приём пищи	Завт рак 20%	2-й Завт рак 5%	Обе д 35%	Упл. Пол дник 30%	Ужи н 10 %
Норма суммарного объёма	350	100	450	450	150
1 день	355	150	570	495	200
2 день	355	150	550	475	170
3 день	350	150	540	455	200
4 день	355	150	580	455	170
5 день	355	150	530	475	170
6 день	355	150	540	450	200
7 день	355	150	580	460	180
8 день	350	150	540	465	170
9 день	355	150	580	455	170
10 день	355	150	560	465	200

При составлении рационов использовались рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий, разработанные с использованием :

Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва 2016 г.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва 2017 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания в общеобразовательных организациях, Новосибирск 2020 г.

Химический состав и калорийность российских продуктов питания. Справочник. Москва 2012 г., Тутельян В.А.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, Москва 2004 г.

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений Пермь 2001 г.

Единый сборник технологических, нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий. Пермь 2018 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий Москва 2004 г.