

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 8

*Велички*  
"01" Март 2023



Утверждаю:

Директор МУП "Комбинат питания г. Иркутска"

*И.А. Прошина*  
"01" Март 2023

Основное меню, представляющее собой 5 приёмов пищи с уплотненным полдником)

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

(с 12-ти часовым пребыванием)

День:1

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша "Дружба"	150	3,08	5,58	15,18	123,26	№ 54-16к-2020, Новосибирск
Батон	25	1,9	0,7	11,37	59,38	пром. выпуск
Какао с молоком	180	4,04	3,67	11,16	93,83	№ 54-7гн, Новосибирск
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>9,02</b>	<b>9,95</b>	<b>37,71</b>	<b>276,47</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Сок фруктовый в ассортименте	150	0,2	0	16,97	68,68	Пром. выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>16,97</b>	<b>68,68</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи натуральные свежие (огурец)	30	0,21	0,05	0,57	3,57	№71 Москва 2017
Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,97	4,72	49,81	№88, Москва 2017
Каша гречневая вязкая	110	3,35	3,66	15,04	106,5	№ 303, Москва 2017
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	0,26	0,86	22,51	98,82	№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
<b>Итого за Обед</b>	<b>560</b>	<b>9,48</b>	<b>12,25</b>	<b>69,96</b>	<b>428,01</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Пудинг из творога с соусом шоколадным	130/20	10,27	10,08	29,64	250,36	ТТК № 2023,2162
Чай с молоком без сахара	160	1,21	1,08	12,72	65,44	ТТК № 721
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
Фрукты свежие в ассортименте	95	0,4	0,4	9,6	43,60	Пром. выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>455</b>	<b>13,64</b>	<b>12,12</b>	<b>71,64</b>	<b>450,2</b>	
<b>Ужин</b>						
Кисломолочная продукция в ассортименте	150	4,5	4,16	14,36	112,88	Пром. выпуск
Хлебобулочное изделие (сушка)	10	1,07	0,12	7,12	33,84	Пром. выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>160</b>	<b>5,57</b>	<b>4,28</b>	<b>21,48</b>	<b>146,72</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>37,91</b>	<b>38,60</b>	<b>217,76</b>	<b>1370,1</b>	

День:2

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	150	2,05	2,47	7,7	61,23	№120, Москва 2017
Батон	25	1,9	0,7	11,37	59,38	пром.выпуск
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,06	33,07	№14, Москва 2017
Сыр порциями	10	2,6	2,66	0	34,34	№15, Москва 2017
Чай с молоком без сахара	160	1,21	1,08	12,72	65,44	ТТК№ 721
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>7,8</b>	<b>9,4</b>	<b>31,85</b>	<b>243,2</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Фрукты свежие в ассортименте	100	2	0,87	15,08	76,15	Пром.выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>100</b>	<b>2</b>	<b>1,35</b>	<b>21,51</b>	<b>106,19</b>	
<b>Обед</b>						
Икра кабачковая	30	0,36	1,4	2,3	23,24	Пром. выпуск
Свекольник со сметаной	160	1,44	4,8	6,8	76,16	№34, Пермь 2001
Пудинг рыбный "Загадка"	60	11,06	6,47	10,17	143,15	ТТК № 2184-23
Картофельное пюре	110	2,24	3,52	14,98	100,56	№339, Москва 2016
Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный)	150	0,1	0,02	17,1	68,98	ТТК №2097
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>560</b>	<b>16,96</b>	<b>16,77</b>	<b>71,03</b>	<b>502,89</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Салат из зеленого горошка с яйцом	40	2,72	2,98	1,38	43,22	№ 2/1, Москва 2011
Каша перловая вязкая	110	2,21	3,05	15,66	98,93	№303, Москва 2017
Котлеты, биточки, шницели	50	5,57	4,07	7,57	89,19	№268, Москва 2017
Соус томатный	20	0,23	0,87	1,6	15,15	№366 Москва 2016
Сок фруктовый в ассортименте	160	0,21	0	18,4	74,44	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	40	0,24	0,48	13,36	58,72	Пром.выпуск
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	Пром.выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>450</b>	<b>13,55</b>	<b>11,75</b>	<b>72,46</b>	<b>449,79</b>	
<b>Ужин</b>						
Молоко кипяченое	150	4,5	3,8	6,0	75,75	№419, Москва 2016
Печенье сахарное	10	0,7	0,5	7,4	36,8	Пром.выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>160</b>	<b>5,23</b>	<b>4,21</b>	<b>13,43</b>	<b>112,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>45,5</b>	<b>43,5</b>	<b>210,3</b>	<b>1414,6</b>	

День:3  
 Неделя: первая  
 Сезон: весна-лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша жидкая молочная кукурузная	150	4,35	5,17	25,72	166,81	№54-1к.Новосибирск 2020.
Батон	25	1,9	0,7	11,37	59,38	пром.выпуск
Кофейный напиток с молоком	180	3,42	3,15	7,99	73,99	№54-6гн Новосибирск 2020
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>8,57</b>	<b>9,02</b>	<b>41,23</b>	<b>280,38</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Сок фруктовый в ассортименте	150	0,2	0	16,97	68,68	Пром.выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>16,97</b>	<b>68,68</b>	
<b>Обед</b>						
Салат "Мозайка"	30	0,45	5,52	1,95	59,28	ТТК № 552
Суп картофельный с клецками	150	1,5	2,77	11,25	75,93	№ 108, 109, Москва 2017
Калуста тушеная с мясом	150	7,6	16,2	10,35	217,6	ТТК № 2127
Компот из компотной смеси	150	0,53	0,23	14,48	62,11	ТТК №2140
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>520</b>	<b>11,78</b>	<b>25,16</b>	<b>54,37</b>	<b>491,0</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Салат из свеклы	30	0,39	1,8	2,44	27,5	№ 52, Москва 2017
Плов из птицы	150	7,35	9,18	31,62	238,5	№ 321, Москва 2016
Чай без сахара	150	0,3	0	0	1,2	№54-7 хн Новосибирск 2020
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,1	Пром.выпуск
Фрукты свежие в ассортименте	95	0,4	0,4	9,6	43,60	Пром.выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>455</b>	<b>10,81</b>	<b>11,68</b>	<b>58,15</b>	<b>381,0</b>	
<b>Ужин</b>						
Молоко кипяченое	150	4,5	3,8	6,0	75,75	№419, Москва 2016
Печенье овсяное	20	1,04	2,8	14,36	86,8	Пром.выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>170</b>	<b>5,54</b>	<b>6,55</b>	<b>20,36</b>	<b>162,55</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>36,9</b>	<b>52,41</b>	<b>191,08</b>	<b>1383,61</b>	

День:4

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша вязкая молочная овсяная	150	5,48	9,17	24,01	200,49	№173, Москва 2017
Батон	25	1,9	0,7	11,37	59,38	пром.выпуск
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,06	33,07	№14,Москва 2017
Сыр порциями	10	2,6	2,66	0	34,34	№15,Москва 2017
Чай с молоком без сахара	160	1,21	1,08	12,72	65,44	ТТК№ 721
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>9,54</b>	<b>11,45</b>	<b>43,21</b>	<b>314,05</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Фрукты свежие в ассортименте	100	2	0,87	15,08	76,15	Пром.выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>100</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>9,6</b>	<b>44,2</b>	
<b>Обед</b>						
Винегрет овощной	30	0,34	1,54	1,71	22,06	№46,Москва 2016
Суп с рыбными консервами	150	5,17	5,02	8,6	100,26	№95,Москва 2016
Котлеты, биточки, шницели	50	5,57	4,07	7,57	89,19	№268, Москва 2017
Соус томатный	20	0,23	0,87	1,6	15,15	№366 Москва 2016
Макароны отварные	110	4,04	3,1	18,33	117,38	№309, Москва 2017
Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0	17,03	69,92	№54-7 хн 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
<b>Итого за Обед</b>	<b>550</b>	<b>17,50</b>	<b>15,04</b>	<b>71,18</b>	<b>490,08</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
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	240,28	№392, Москва 2017
Напиток из свежемороженой ягоды ( горячий или охлажденный)	180	0,12	0,03	20,52	82,83	№ 54-2гн/2020, Новосибирск 2020
Булочка сладкая в ассортименте	50	1,05	0,95	26,49	118,71	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	40	0,24	0,48	13,36	58,72	Пром.выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>450</b>	<b>16,74</b>	<b>8,44</b>	<b>91,01</b>	<b>506,96</b>	
<b>Ужин</b>						
Кисломолочная продукция в ассортименте	150	4,5	4,16	14,36	112,88	Пром.выпуск
Печенье сахарное	10	0,7	0,5	7,4	36,8	Пром.выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>160</b>	<b>5,23</b>	<b>4,62</b>	<b>21,79</b>	<b>149,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>50,01</b>	<b>39,75</b>	<b>236,79</b>	<b>1504,95</b>	

День:5

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша жидкая молочная из ячневой крупы	150	5,22	7,84	28	203,44	№182, Москва 2017
Батон	25	1,9	0,7	11,37	59,38	пром. выпуск
Чай с молоком без сахара	180	1,37	1,22	14,31	73,7	ТТК № 721
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>8,49</b>	<b>9,76</b>	<b>42,46</b>	<b>291,64</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Сок фруктовый в ассортименте	150	0,2	0	16,97	68,68	Пром. выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>16,97</b>	<b>68,68</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи натуральные свежие (огурец)	40	0,28	0,04	0,76	4,52	№ 71, Москва 2017
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	0,96	2,94	6,52	56,38	№82, Москва 2016
Котлета "Нежная"	50	9,24	2,24	5,79	80,28	ТТК № 510
Пюре гороховое	110	9,5	2,74	24,45	160,46	№ 107, Пермь 2001
Компот из компотной смеси	150	0,53	0,23	14,48	62,11	ТТК №2140
Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04	Пром. выпуск
<b>Итого за Обед</b>	<b>530</b>	<b>20,69</b>	<b>8,55</b>	<b>62,02</b>	<b>407,79</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Салат "Карусель"	30	0,75	1,5	2,94	28,26	ТТК № 562
Запеканка картофельная с фаршем с маслом сливочным	150	6,39	10,3	21,7	205,06	№308, Москва 2016
Чай с молоком без сахара	150	1,14	1,01	11,9	61,25	ТТК № 721
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	Пром. выпуск
Фрукты свежие в ассортименте	95	0,4	0,4	9,6	43,60	Пром. выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>455</b>	<b>11,05</b>	<b>13,51</b>	<b>60,63</b>	<b>408,31</b>	
<b>Ужин</b>						
Молоко кипяченое	150	4,5	3,8	6,0	75,75	№419, Москва 2016
Печенье овсяное	20	1,04	2,8	14,36	86,8	Пром. выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>170</b>	<b>5,54</b>	<b>6,55</b>	<b>20,36</b>	<b>162,55</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>45,97</b>	<b>38,37</b>	<b>202,44</b>	<b>1338,97</b>	

День:6

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	150	2,05	2,47	7,7	61,23	№120, Москва 2017
Батон	25	1,9	0,7	11,37	59,38	пром. выпуск
Кофейный напиток с молоком	180	3,42	3,15	7,99	73,99	№54-6гн Новосибирск 2020
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>7,37</b>	<b>6,32</b>	<b>27,06</b>	<b>194,6</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Фрукты свежие в ассортименте	100	2	0,87	15,08	76,15	Пром. выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>100</b>	<b>2</b>	<b>0,87</b>	<b>15,08</b>	<b>76,15</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы с сыром	30	1,4	2,85	2,15	39,85	№32, Москва 2016
Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,97	4,72	49,81	№88, Москва 2017
Тефтели тушеные рыбные	60	1,5	0,86	12,23	62,66	№ 277, Москва 2017
Соус молочный	20	0	2	2	26,0	№ 328, Москва 2017
Картофель отварной	110	2,11	3,16	16,8	104,1	№310, Москва 2017
Сок фруктовый в ассортименте	150	0,2	0	16,97	68,68	Пром. выпуск
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>560</b>	<b>7,96</b>	<b>12,28</b>	<b>71,21</b>	<b>427,2</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Овощи натуральные свежие (огурец)	30	0,21	0,03	0,57	3,39	№ 71, Москва 2017
Вареники "Колдуны"	150	12,25	9,49	20,95	218,21	ТТК №2177
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0	20,43	83,88	№54-7гн Новосибирск 2020
Хлеб ржаной	40	0,24	0,48	13,36	58,72	Пром. выпуск
Булочка сладкая в ассортименте	50	1,05	0,95	26,49	118,71	Пром. выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>450</b>	<b>14,29</b>	<b>10,95</b>	<b>81,8</b>	<b>482,91</b>	
<b>Ужин</b>						
Кисломолочная продукция в ассортименте	150	4,5	4,16	14,36	112,88	Пром. выпуск
Печенье сахарное	10	0,73	0,46	7,43	36,78	Пром. выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>160</b>	<b>5,23</b>	<b>4,62</b>	<b>21,79</b>	<b>149,66</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>36,85</b>	<b>35,04</b>	<b>216,94</b>	<b>1330,5</b>	

День:7

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Пудинг из творога с соусом шоколадным	130/20	10,27	10,08	29,64	250,36	ТТК № 2023.2162
Батон	25	1,9	0,7	11,37	59,38	Пром.выпуск
Чай без сахара	180	0,36	0	0	1,44	54-6 гр. Новосибирск 2020
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>8,7</b>	<b>10,20</b>	<b>40,01</b>	<b>286,64</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Сок фруктовый в ассортименте	150	0,2	0	16,97	68,68	Пром.выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>16,97</b>	<b>68,68</b>	
<b>Обед</b>						
Салат "Зайчик"	30	1	3,19	5,74	55,67	ТТК №3-07
Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	1,53	1,65	9,41	58,61	№112, Москва 2017
Рагу из свинины	150	10	25,75	14,75	330,75	№ 263, москва 2017
Компот из компотной смеси	150	0,53	0,23	14,48	62,11	ТТК №2140
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>520</b>	<b>14,76</b>	<b>31,26</b>	<b>60,72</b>	<b>583,26</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Омлет натуральный	150	11,9	24,8	2,6	281,2	№210, Москва 2017
Чай с сахаром	160	0,16	0	5,12	21,1	№ 54-2, 2020, Новосибирск
Фрукты свежие в ассортименте	95	0,4	0,4	9,6	43,60	Пром.выпуск
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	25	0,15	0,3	8,35	36,7	Пром.выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>450</b>	<b>14,2</b>	<b>25,7</b>	<b>35,3</b>	<b>429,4</b>	
<b>Ужин</b>						
Молоко кипяченое	150	4,5	3,8	6,0	75,75	№419, Москва 2016
Печенье овсяное	20	1,04	2,8	14,36	86,8	Пром.выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>170</b>	<b>5,54</b>	<b>6,55</b>	<b>20,36</b>	<b>162,55</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>43,4</b>	<b>73,71</b>	<b>173,39</b>	<b>1530,51</b>	

День:8

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша "Улыбка"	150	5,48	6,8	30,2	203,92	ТТК № 204-15
Батон	25	1,9	0,7	11,37	59,38	пром.выпуск
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,06	33,07	№14, Москва 2017
Сыр порциями	10	2,6	2,66	0	34,34	№15, Москва 2017
Какао с молоком	160	3,68	3,44	9,92	85,36	№54-7гн, Новосибирск 2020
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>10,46</b>	<b>17,23</b>	<b>45,79</b>	<b>380,07</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Фрукты свежие в ассортименте	100	2	0,87	15,08	76,15	Пром.выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>11,4</b>	<b>50,8</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из отварной моркови с яблоком	30	0,27	3,06	2,16	37,26	№ 41, Москва 2016
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	0,96	2,94	6,52	56,38	№82, Москва 2016
Котлеты, биточки, шницели	50	5,57	4,07	7,57	89,19	№268, Москва 2017
Соус томатный	20	0,23	0,87	1,6	15,15	№366 Москва 2016
Макароны отварные	110	4,04	3,1	18,33	117,38	№309, Москва 2017
Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный)	150	0,1	0,02	17,1	68,98	ТТК №2097
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>550</b>	<b>12,87</b>	<b>14,50</b>	<b>69,62</b>	<b>460,46</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Овощи свежие натуральные (огурец)	40	0,28	0,04	0,76	4,52	№ 71, Москва 2017
Тефтели мясные с рисом (ёжики)	50	6,7	10,92	8,14	157,64	№390, Пермь 2013
Картофельное пюре	110	2,24	3,52	14,98	100,56	№339, Москва 2016
Чай без сахара	160	0,36	0	0	1,44	№54-7 гн Новосибирск 2020
Булочка сладкая в ассортименте	50	1,05	0,95	26,49	118,71	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	40	0,24	0,48	13,36	58,72	Пром.выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>450</b>	<b>10,87</b>	<b>15,91</b>	<b>63,73</b>	<b>441,59</b>	
<b>Ужин</b>						
Молоко кипяченое	150	4,5	3,8	6,0	75,75	№419, Москва 2016
Печенье сахарное	10	0,73	0,46	7,43	36,78	Пром. выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>190</b>	<b>5,23</b>	<b>4,21</b>	<b>13,43</b>	<b>112,53</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>39,83</b>	<b>52,25</b>	<b>203,97</b>	<b>1445,5</b>	



День:9

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша вязкая молочная пшеничная	150	3,99	4,55	27,48	166,8	№173, Москва 2017
Батон	25	1,9	0,7	11,37	59,38	пром. выпуск
Чай с молоком и сахаром	180	1,35	1,26	7,74	47,7	№54-6пн Новосибирск 2020
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>7,24</b>	<b>6,51</b>	<b>46,59</b>	<b>273,91</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Сок фруктовый в ассортименте	150	0,2	0	16,97	68,68	Пром. выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>16,97</b>	<b>68,68</b>	
<b>Обед</b>						
Винегрет овощной	40	0,55	2,47	2,74	35,39	№46, Москва 2016
Суп картофельный с бобовыми	150	3,29	3,15	9,9	81,11	№101, Москва 2017
Гренки из пшеничного хлеба	10	1	0,13	8	37,17	№123, Москва 2016
Гуляш из свинины	60	6,38	16,91	1,73	184,63	№268, Москва 2017
Каша перловая вязкая	110	2,21	3,05	15,66	98,93	№303, Москва 2017
Кисель из ягод	160	0,26	0,86	22,51	98,82	№350, Москва 2017
Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04	Пром. выпуск
<b>Итого за Обед</b>	<b>560</b>	<b>13,87</b>	<b>26,93</b>	<b>70,56</b>	<b>580,09</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Сырники из творога с повидлом	2/50/30	19,06	2,4	41,94	265,6	ТТК№907
Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0	17,03	69,92	№54-7 хн Новосибирск 2020
Фрукты свежие в ассортименте	95	0,4	0,4	9,6	43,60	Пром. выпуск
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	Пром. выпуск
Кондитерское изделие (пряник глазированный)	40	1,8	1,4	22,5	109,8	Пром. выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>455</b>	<b>23,29</b>	<b>4,4</b>	<b>100,73</b>	<b>535,68</b>	
<b>Ужин</b>						
Молоко кипяченое	150	4,5	3,8	6,0	75,75	№419, Москва 2016
Печенье овсяное	20	1,04	2,8	14,36	86,8	Пром. выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>170</b>	<b>5,54</b>	<b>6,55</b>	<b>20,36</b>	<b>162,55</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>50,14</b>	<b>44,39</b>	<b>255,21</b>	<b>1620,91</b>	

День:10

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,4	7,6	23,1	178,4	№ 181. Москва. 2017
Батон	25	1,9	0,7	11,37	59,38	пром. выпуск
Чай с лимоном	180	0,27	0	6,03	25,2	№54-Згн Новосибирск 2020
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>6,57</b>	<b>8,3</b>	<b>40,5</b>	<b>262,98</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Фрукты свежие в ассортименте	100	2	0,87	15,08	76,15	Пром. выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>100</b>	<b>2</b>	<b>0,87</b>	<b>15,08</b>	<b>76,15</b>	
<b>Обед</b>						
Салат "Степной"	30	0,6	1,56	2,92	28,12	№ 25, Москва 2004
Суп картофельный с фрикадельками	150	1,31	1,66	9,22	57,06	№149, Пермь 2001
Пудинг рыбный "Загадка"	60	11,06	6,47	10,17	143,15	ТТК № 2184-23
Рагу из овощей	110	1,83	11,51	9,02	147,0	№224, Москва 2004
Компот из компотной смеси	150	0,53	0,23	14,48	62,11	ТТК №2140
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>540</b>	<b>17,03</b>	<b>21,87</b>	<b>62,15</b>	<b>513,55</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Икра кабачковая	40	0,48	1,88	3,08	31,16	Пром. выпуск
Плов из птицы	150	7,35	9,18	31,62	238,5	№ 321. Москва 2016
Чай с молоком без сахара	180	1,37	1,22	14,31	73,7	ТТК№ 721
Хлеб ржаной	40	0,24	0,48	13,36	58,72	Пром. выпуск
Баранка (хлебобулочное изделие)	40	2,37	0,8	22,45	106,48	Пром. выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>450</b>	<b>11,81</b>	<b>13,56</b>	<b>84,82</b>	<b>508,56</b>	
<b>Ужин</b>						
Кисломолочная продукция в ассортименте	150	4,5	4,16	14,36	112,88	Пром. выпуск
Печенье сахарное	10	0,73	0,5	7,4	36,78	Пром. выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>160</b>	<b>5,23</b>	<b>4,62</b>	<b>21,79</b>	<b>149,66</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>42,64</b>	<b>49,22</b>	<b>224,34</b>	<b>1510,9</b>	

**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	280	20
Итого 2-й завтрак	70	5
Итого обед	490	35
Итого уплотненный полдник	421	30
Итого ужин	140	10
<b>ИТОГО</b>	<b>1402</b>	<b>100</b>

**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)	42,9	42
жиры (г/сут)	47	47
углеводы (г/сут)	204,4	203
энергетическая ценность (ккал/сут)	1402	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

**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.