

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 95  
*В.В. Соколкина Е.А.*  
 "02" марта 2023 г.

Утверждаю:

Директор МУП "Комбинат питания г. Иркутска"

*О.А. Пронина*  
 "02" марта 2023 г.

Основное меню приготовляемых блюд (5 приёмов пищи с уплотненным полдником)

Возрастная категория: от 3 года до 7 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"	180	4,41	6,21	22,14	162,09	№ 54-16к-2020, Новосибирск
Батон	25	1,9	0,7	11,37	59,38	пром. выпуск
Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	108,70	№ 54-7гн, Новосибирск
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>405</b>	<b>10,91</b>	<b>11,21</b>	<b>45,91</b>	<b>328,2</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Сок фруктовый в ассортименте	200	1,6	0	25,46	108,24	Пром. выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1,6</b>	<b>0</b>	<b>25,46</b>	<b>108,24</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи натуральные свежие (огурец)	50	0,35	0,05	0,95	5,65	№71 Москва 2017
Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,26	3,56	5,67	59,76	№88, Москва 2017
Каша гречневая вязкая	130	3,96	4,33	17,78	125,93	№ 303, Москва 2017
Котлеты "Классика" п/ф МУП КП	70	8,8	10,01	13,5	179,29	ТТК № 2120-23
Соус томатный	30	0,35	1,3	2,4	22,70	№366 Москва 2016
Кисель из ягод	180	0,29	0,97	25,32	111,17	№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
<b>Итого за Обед</b>	<b>690</b>	<b>16,77</b>	<b>20,78</b>	<b>85,3</b>	<b>595,3</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Пудинг из творога с соусом шоколадным	150/30	15,81	14,13	35,76	333,45	ТТК № 2023.2162
Чай с молоком без сахара	200	1,52	1,35	15,9	81,83	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 (яблоко)	100	0,4	0,4	11,4	50,80	Пром. выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>530</b>	<b>19,49</b>	<b>16,44</b>	<b>82,74</b>	<b>556,88</b>	
<b>Ужин</b>						
Кисломолочная продукция в ассортименте	180	5,8	5	22,79	159,36	Пром. выпуск
Хлебулочное изделие (сушка)	10	1,07	0,12	7,12	33,84	Пром. выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>190</b>	<b>6,87</b>	<b>5,12</b>	<b>29,91</b>	<b>193,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>55,64</b>	<b>53,55</b>	<b>269,32</b>	<b>1781,8</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	180	3,94	3,42	12,92	98,22	№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	15	3,9	3,99	0	51,51	№15,Москва 2017
Чай с молоком без сахара	180	1,37	1,22	14,31	73,70	ТТК№ 721
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>405</b>	<b>11,15</b>	<b>12,96</b>	<b>38,66</b>	<b>315,88</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Фрукты свежие (Банан)	100	2	1,35	21,51	106,19	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	50	0,6	2,35	3,85	38,95	Пром.выпуск
Свекольник со сметаной	180	1,62	5,4	7,65	85,68	№34,Пермь 2001
Пудинг рыбный "Загадка"	80	14,75	8,63	13,57	190,95	ТТК № 2184-23
Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,71	118,88	№339, Москва 2016
Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный)	180	0,12	0,03	20,52	82,83	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>670</b>	<b>21,5</b>	<b>21,13</b>	<b>82,98</b>	<b>608,09</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Салат из зеленого горошка с яйцом	60	4,08	4,47	2,08	64,87	№ 2/1, Москва 2011
Каша перловая вязкая	130	2,61	3,60	18,50	116,84	№303,Москва 2017
Котлеты, биточки, шницели	70	7,81	5,70	10,60	124,94	№268, Москва 2017
Соус томатный	30	0,35	1,30	2,40	22,70	№366, Москва 2016
Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	180	0,00	0,00	16,74	66,96	№508,Пермь 2018
Хлеб ржаной	40	0,24	0,48	13,36	58,72	Пром. выпуск
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	Пром.выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>530</b>	<b>16,67</b>	<b>15,75</b>	<b>73,34</b>	<b>501,79</b>	
<b>Ужин</b>						
Молоко кипяченое	180	5,5	4,9	9,1	102,1	№419, Москва 2016
Печенье сахарное	10	0,7	0,5	7,4	36,8	Пром. выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>190</b>	<b>6,21</b>	<b>5,34</b>	<b>16,50</b>	<b>138,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>57,5</b>	<b>56,5</b>	<b>233,0</b>	<b>1670,9</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	180	5,22	6,21	30,87	200,25	№54-1к,Новосибирск 2020.
Батон	25	1,9	0,7	11,37	59,38	пром.выпуск
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	91,10	№54-6гн Новосибирск 2020
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>405</b>	<b>10,92</b>	<b>10,41</b>	<b>53,34</b>	<b>350,73</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Сок фруктовый в ассортименте	200	1,6	0	25,46	108,24	Пром.выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1,6</b>	<b>0</b>	<b>25,46</b>	<b>108,24</b>	
<b>Обед</b>						
Салат "Мозайка"	50	0,75	9,2	3,26	98,84	ТТК № 552
Суп картофельный с клецками	180	1,8	3,33	13,5	91,17	№ 108, 109, Москва 2017
Капуста тушеная с мясом	180	9,14	19,44	12,42	261,2	ТТК № 2127
Компот из компотной смеси	180	0,63	0,27	17,37	74,43	ТТК №2140
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	40	0,24	0,48	13,36	58,72	Пром.выпуск
<b>Итого за Обед</b>	<b>650</b>	<b>14,14</b>	<b>32,92</b>	<b>69,57</b>	<b>631,1</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Салат из свеклы	50	0,66	3	4,08	46,0	№ 52, Москва 2017
Плов из птицы	180	8,82	11,02	37,95	286,3	№ 321, Москва 2016
Чай без сахара	180	0,36	0	0	1,44	№54-7 хн Новосибирск 2020
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,1	Пром.выпуск
Фрукты свежие (Яблоко)	100	0,4	0,4	11,4	50,8	Пром.выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>540</b>	<b>12,61</b>	<b>14,72</b>	<b>67,92</b>	<b>454,6</b>	
<b>Ужин</b>						
Молоко кипяченое	180	5,5	4,9	9,1	102,1	№419, Москва 2016
Печенье овсяное	20	1,04	2,8	14,36	86,8	Пром.выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>200</b>	<b>6,52</b>	<b>7,68</b>	<b>23,43</b>	<b>188,92</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>45,79</b>	<b>65,73</b>	<b>239,72</b>	<b>1733,61</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	180	7,1	11,2	32,3	258,4	№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	15	3,9	3,99	0	51,51	№15, Москва 2017
Чай с молоком без сахара	180	1,37	1,22	14,31	73,7	ТТК№ 721
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>405</b>	<b>14,31</b>	<b>20,74</b>	<b>58,04</b>	<b>476,06</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Фрукты свежие (Апельсин)	100	1,0	0,2	9,6	44,2	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	50	0,68	3,08	3,43	44,16	№46, Москва 2016
Суп с рыбными консервами	180	6,21	6,03	10,32	120,39	№95, Москва 2016
Котлеты, биточки, шницели	70	7,81	5,70	10,60	124,94	№268, Москва 2017
Соус томатный	30	0,35	1,30	2,40	22,70	№366, Москва 2016
Макароны отварные	130	4,78	3,66	22,85	143,46	№309, Москва 2017
Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0	20,43	83,88	№54-7 хн Новосибирск 2020
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04	Пром. выпуск
<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>22,92</b>	<b>20,43</b>	<b>94,54</b>	<b>653,71</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Овощи натуральные свежие (помидор)	50	0,55	0,10	1,90	10,70	№71 Москва 2017
Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	180	18,76	8,18	33,84	284,02	№392, Москва 2017
Напиток из свежемороженой ягоды ( горячий или охлажденный)	200	0,21	0,95	22,80	100,6	№ 54-2 гн/2020, Новосибирск 2020
Булочка сладкая в ассортименте	50	1,05	0,95	26,49	118,71	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	50	0,30	0,60	16,70	73,40	Пром. выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>530</b>	<b>20,87</b>	<b>10,78</b>	<b>101,73</b>	<b>587,42</b>	
<b>Ужин</b>						
Кисломолочная продукция в ассортименте	180	5,8	5	22,79	159,36	Пром.выпуск
Печенье сахарное	10	0,73	0,46	7,43	36,78	Пром. выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>190</b>	<b>6,53</b>	<b>5,46</b>	<b>30,22</b>	<b>196,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>65,63</b>	<b>57,61</b>	<b>294,13</b>	<b>1957,53</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	180	6,26	0,4	33,6	244,04	№182, Москва 2017
Батон	25	1,9	0,7	11,37	59,36	пром. выпуск
Чай с молоком без сахара	200	1,52	1,35	15,9	81,83	ТТК № 721
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>405</b>	<b>9,68</b>	<b>11,45</b>	<b>60,87</b>	<b>385,25</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Сок фруктовый в ассортименте	200	1,6	0	25,46	108,24	Пром. выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1,6</b>	<b>0</b>	<b>25,46</b>	<b>108,24</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи натуральные свежие (огурец)	50	0,35	0,05	0,95	5,65	№ 71, Москва 2017
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1,29	3,53	7,83	68,25	№82, Москва 2016
Котлета "Петушок"	70	11,34	6,3	6,1	126,46	ТТК № 490
Пюре гороховое	130	11,22	3,24	28,9	189,64	№ 107, Пермь 2001
Компот из компотной смеси	180	0,63	0,27	17,37	74,43	ТТК №2140
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	Пром выпуск
Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04	Пром выпуск
<b>Итого за Обед</b>	<b>670</b>	<b>27,38</b>	<b>14,05</b>	<b>85,66</b>	<b>578,61</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Салат "Карусель"	50	1,26	2,51	4,9	47,23	ТТК № 562
Запеканка картофельная с фаршем с маслом сливочным	180	8,22	12,37	26,04	248,37	№308, Москва 2016
Чай с молоком без сахара	180	1,37	1,22	14,31	73,7	ТТК № 721
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	Пром выпуск
Фрукты свежие (Яблоко)	100	0,4	0,4	11,4	50,8	Пром. выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>530</b>	<b>12,83</b>	<b>16,7</b>	<b>66,31</b>	<b>466,86</b>	
<b>Ужин</b>						
Молоко кипяченое	180	5,5	4,9	9,1	102,1	№419, Москва 2016
Печенье овсяное	20	1,04	2,8	14,36	86,8	Пром. выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>200</b>	<b>6,52</b>	<b>7,68</b>	<b>23,43</b>	<b>188,92</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>58,01</b>	<b>49,88</b>	<b>261,73</b>	<b>1727,88</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	180	3,94	3,42	12,92	98,22	№120, Москва 2017
Батон	25	1,9	0,7	11,37	59,38	пром. выпуск
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	91,10	№54-6гн Новосибирск 2020
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>405</b>	<b>9,64</b>	<b>7,62</b>	<b>35,39</b>	<b>248,7</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Фрукты свежие (Банан)	100	2	1,35	21,51	106,19	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>						
Салат из свеклы с сыром	60	2,8	5,7	4,3	79,7	№32, Москва 2016
Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,26	3,56	5,67	59,76	№88, Москва 2017
Тефтели тушеные рыбные	80	2	1,14	19,2	95,06	№ 277, Москва 2017
Соус молочный	20	0	2	2	26,0	№ 328, Москва 2017
Картофель отварной	130	2,5	3,74	19,9	123,3	№310, Москва 2017
Напиток с витаминами и пребиотиком "Витошка"	180	0	0	16,74	66,96	№508, Пермь 2018
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04	Пром. выпуск
<b>Итого за Обед</b>	<b>710</b>	<b>11,11</b>	<b>16,80</b>	<b>92,32</b>	<b>564,9</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	6,78	№ 71, Москва 2017
Вареники "Колдуны"	180	14,7	11,39	25,14	261,87	ТТК №2177
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2	№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>530</b>	<b>17,01</b>	<b>12,88</b>	<b>88,83</b>	<b>539,28</b>	
<b>Ужин</b>						
Кисломолочная продукция в ассортименте	180	5,8	5	22,79	159,36	Пром. выпуск
Печенье сахарное	10	0,73	0,46	7,43	36,78	Пром. выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>190</b>	<b>6,53</b>	<b>5,46</b>	<b>30,22</b>	<b>196,14</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>46,29</b>	<b>44,11</b>	<b>268,27</b>	<b>1655,2</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	150/30	15,81	14,13	35,76	333,45	ТТК № 2023,2162
Батон	25	1,9	0,7	11,37	59,38	пром.выпуск
Чай без сахара	200	0,4	0,1	0,08	2,82	54-6 гр, Новосибирск 2020
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>405</b>	<b>18,11</b>	<b>14,93</b>	<b>47,21</b>	<b>395,65</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Сок фруктовый в ассортименте	200	1,6	0	25,46	108,24	Пром.выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1,6</b>	<b>0</b>	<b>25,46</b>	<b>108,24</b>	
<b>Обед</b>						
Салат "Зайчик"	50	1,67	5,33	9,58	92,97	ТТК №3-07
Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	1,84	1,98	11,29	70,34	№112,Москва 2017
Рагу из свинины	180	12	30,9	17,7	396,9	№ 263, москва 2017
Компот из компотной смеси	180	0,63	0,27	17,37	74,49	№303,Москва 2017
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04	Пром.выпуск
<b>Итого за Обед</b>	<b>650</b>	<b>18,69</b>	<b>39,14</b>	<b>80,45</b>	<b>748,82</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Омлет натуральный	180	14,3	29,8	3,1	337,4	№210, Москва 2017
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	№ 54-2, 2020.Новосибирск
Фрукты свежие (Банан)	100	2	1,35	21,51	106,19	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>525</b>	<b>18,2</b>	<b>31,6</b>	<b>49,0</b>	<b>553,5</b>	
<b>Ужин</b>						
Молоко кипяченое	180	5,5	4,9	9,1	102,1	№419, Москва 2016
Печенье овсяное	20	1,04	2,8	14,36	86,8	Пром.выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>200</b>	<b>6,52</b>	<b>7,68</b>	<b>23,43</b>	<b>188,92</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>63,1</b>	<b>93,36</b>	<b>225,59</b>	<b>1995,12</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"	180	6,6	8,2	36,3	245,4	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	15	3,9	3,99	0	51,51	№15. Москва 2017
Какао с молоком	180	4,14	3,87	11,16	96,03	№54-7гн. Новосибирск 2020
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>405</b>	<b>16,58</b>	<b>20,39</b>	<b>58,89</b>	<b>485,39</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Фрукты свежие (Яблоко)	100	0,4	0,4	11,4	50,8	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	50	0,45	5,1	3,6	62,1	№ 41, Москва 2016
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1,29	3,53	7,83	68,25	№82. Москва 2016
Котлеты, биточки, шницели	70	7,81	5,70	10,60	124,94	№268. Москва 2017
Соус томатный	30	0,35	1,30	2,40	22,70	№366, Москва 2016
Макароны отварные	130	4,78	3,66	22,85	143,46	№309, Москва 2017
Напиток из свежзамороженной ягоды (горячий или охлажденный)	180	0,12	0,03	20,52	82,83	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>690</b>	<b>16,56</b>	<b>19,88</b>	<b>87,48</b>	<b>595,08</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Овощи свежие натуральные (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	6,78	№ 71, Москва 2017
Тефтели мясные с рисом (ежики)	70	9,5	15,3	11,4	221,3	№390, Пермь 2013
Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,71	118,88	№339, Москва 2016
Чай без сахара	180	0,36	0	0	1,44	№54-7 хн 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>530</b>	<b>14,22</b>	<b>20,95</b>	<b>70,1</b>	<b>525,83</b>	
<b>Ужин</b>						
Молоко кипяченое	180	5,5	4,9	9,1	102,1	№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>6,21</b>	<b>5,34</b>	<b>16,50</b>	<b>138,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>53,97</b>	<b>66,96</b>	<b>244,37</b>	<b>1796,0</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	180	4,79	5,46	32,98	200,2	№173.Москва 2017
Батон	25	1,9	0,7	11,37	59,38	пром.выпуск
Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	53	№54-6пн Новосибирск 2020
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>405</b>	<b>8,19</b>	<b>7,56</b>	<b>52,95</b>	<b>312,6</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Сок фруктовый в ассортименте	200	1,6	0	25,46	108,24	Пром.выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1,6</b>	<b>0</b>	<b>25,46</b>	<b>108,24</b>	
<b>Обед</b>						
Винегрет овощной	50	0,68	3,08	3,43	44,16	№46,Москва 2016
Суп картофельный с бобовыми	180	3,95	3,79	11,9	97,51	№101,Москва 2017
Гренки из пшеничного хлеба	10	1	0,13	8	37,17	№123,Москва 2016
Гуляш из свинины	80	8,51	22,55	2,31	246,23	№268, Москва 2017
Каша перловая вязкая	130	2,61	3,60	18,50	116,84	№303,Москва 2017
Кисель из ягод	180	0,29	0,97	25,32	111,17	№350, Москва 2017
Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04	Пром.выпуск
<b>Итого за Обед</b>	<b>660</b>	<b>17,22</b>	<b>34,48</b>	<b>79,48</b>	<b>697,12</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Сырники из творога с повидлом	2/60/30	19,06	2,4	41,94	265,6	ТТК№907
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2	№54-7 кн Новосибирск 2020
Фрукты свежие (Банан)	100	2	1,35	21,51	106,19	Пром.выпуск
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Пром.выпуск
Пряник глазированный	40	1,8	1,4	22,5	109,8	Пром.выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>530</b>	<b>26,62</b>	<b>5,55</b>	<b>127,97</b>	<b>668,31</b>	
<b>Ужин</b>						
Молоко кипяченое	180	5,5	4,9	9,1	102,1	№419, Москва 2016
Печенье овсяное	20	1,04	2,8	14,36	86,8	Пром.выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>200</b>	<b>6,52</b>	<b>7,68</b>	<b>23,43</b>	<b>188,92</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>60,15</b>	<b>55,27</b>	<b>309,29</b>	<b>1975,19</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	180	5,2	9,2	27,7	214,4	№ 181. Москва. 2017
Батон	25	1,9	0,7	11,37	59,38	пром. выпуск
Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	28	№54-3гн Новосибирск 2020
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>405</b>	<b>7,4</b>	<b>9,9</b>	<b>45,77</b>	<b>301,78</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Фрукты свежие (Яблоко)	100	0,4	0,4	11,4	50,8	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 "Степной"	50	1	2,6	4,88	46,92	№ 25. Москва 2004
Суп картофельный с фрикадельками	180	1,57	1,99	11,07	68,47	№149. Пермь 2001
Пудинг рыбный "Загадка"	80	14,75	8,63	13,57	190,95	ТТК № 2184-23
Рагу из овощей	130	2,16	13,6	10,66	173,7	№224. Москва 2004
Компот из компотной смеси	180	0,63	0,27	17,37	74,43	№350. Москва 2017
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	30	0,18	0,36	10,02	44,04	Пром. выпуск
<b>Итого за Обед</b>	<b>680</b>	<b>22,66</b>	<b>27,75</b>	<b>82,06</b>	<b>668,63</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,6	46,66	Пром. выпуск
Плов из птицы	180	8,82	11,02	37,95	286,26	№ 321. Москва 2016
Чай с молоком без сахара	200	1,52	1,35	15,9	81,83	ТТК № 721
Хлеб ржаной	45	0,27	0,54	15,03	66,06	Пром. выпуск
Баранка (хлебобулочное изделие)	40	2,37	0,8	22,45	106,48	Пром. выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>525</b>	<b>13,7</b>	<b>16,53</b>	<b>95,93</b>	<b>587,29</b>	
<b>Ужин</b>						
Кисломолочная продукция в ассортименте	180	5,8	5	22,79	159,36	Пром. выпуск
Печенье сахарное	10	0,73	0,46	7,43	36,78	Пром. выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>190</b>	<b>6,53</b>	<b>5,46</b>	<b>30,22</b>	<b>196,14</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>50,69</b>	<b>60,04</b>	<b>265,38</b>	<b>1804,64</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	360	20,0
Итого 2-й завтрак	90	5,0
Итого обед	634	35,2
Итого уплотненный полдник	544	30,2
Итого ужин	182	10,1
<b>ИТОГО</b>	<b>1810</b>	<b>100,5</b>

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

Показатели	Потребность в пищевых веществах	
	3-7 лет	
	Фактические значения по меню в среднем за день цикла	Рекомендуемые значения по меню в среднем за сутки
белки (г/сут)	55,68	54
жиры (г/сут)	60,3	60
углеводы (г/сут)	261,08	261
энергетическая ценность (ккал/сут)	1812	1800
витамин С(мг/сут)	50	50
витамин В1 (мг/сут)	0,9	0,9
витамин В2 (мг/сут)	1,0	1,0
витамин D	10,0	10,0
витамин А (рет.экв/сут)	500	500
кальций (мг/сут)	900	900
фосфор (мг/сут)	800	800
магний (мг/сут)	200	200
калий (мг/сут)	600	600
йод (мг/сут)	1	1
селен (мг/сут)	0,02	0,02
фтор (мг/сут)	2	2

**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.