

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 95

"30" октября 2024 г.

Утверждаю:

Директор МУП "Комбинат питания г. Иркутска"

С.А.Калиновский

" " " г.

Основное меню приготавливаемых блюд 2х недельное (пятидневное)

( 5 приёмов пищи с уплотненным полдником)

Возрастная категория: от 3 года до 7 лет

(с 12-ти часовым пребыванием)

2024 - 2025 год

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша "Дружба"	180	5,80	11,85	21,75	216,85	№84 П 2001
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром. выпуск
Сыр порциями	10	2,62	2,70	0,00	34,78	№7 М 2016
Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	11,33	46,02	№54-2гн М2022
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>415</b>	<b>10,48</b>	<b>15,32</b>	<b>45,10</b>	<b>360,20</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Кисломолочная продукция в ассортименте	200	6,00	6,19	11,60	126,07	Пром. выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>200</b>	<b>6,00</b>	<b>6,19</b>	<b>11,60</b>	<b>126,07</b>	
<b>Обед</b>						
Салат "Бусинка"	50	1,05	3,15	2,50	42,55	ТТК №2210
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,93	2,04	12,34	75,44	№88 М 2016
Котлета куриная п/ф МУП КП	70	8,70	16,50	22,80	274,50	ТТК №2313
Соус "Помидорка"	30	0,34	0,15	1,26	7,75	ТТК №2277
Каша гречневая вязкая	130	3,92	5,12	17,60	132,16	№182 М 2016
Напиток из смеси фруктово - плодовой сушеной	200	0,09	0,43	1,82	11,51	ТТК №2324
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Пром. выпуск
<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>18,87</b>	<b>27,79</b>	<b>75,86</b>	<b>629,03</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Вареники с творогом с мёдом елиничным	180/5	9,30	7,94	26,50	214,66	ТТК № 825
Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	22,80	96,70	№519 П 2013
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	68,48	Пром. выпуск
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром. выпуск
Фрукты свежие в ассортименте (Апельсин)	100	0,90	0,40	8,10	39,60	Пром. выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>545</b>	<b>15,06</b>	<b>9,28</b>	<b>81,64</b>	<b>470,32</b>	
<b>Ужин</b>						
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,90	0,62	20,20	89,98	Пром. выпуск
Хлебулочное изделие (сушка)	20	2,20	1,48	15,40	83,72	Пром. выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>220</b>	<b>3,10</b>	<b>2,10</b>	<b>35,60</b>	<b>173,70</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>53,51</b>	<b>60,68</b>	<b>249,80</b>	<b>1759,32</b>	

День:2

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша манная молочная жидкая	180	5,73	5,64	23,55	167,88	№88 П 2001
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром. выпуск
Повидлю порциями	10	0,03	0,00	6,50	26,12	ТТК №2263
Чай с молоком и сахаром	200	3,00	2,60	16,00	99,40	№54-4гн М 2016
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>405</b>	<b>10,69</b>	<b>8,99</b>	<b>58,07</b>	<b>355,95</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Фруктовое пюре в ассортименте (инд. упаковка)	125	0,50	0,75	12,30	57,95	Пром. выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>125</b>	<b>0,50</b>	<b>0,75</b>	<b>12,30</b>	<b>57,95</b>	
<b>Обед</b>						
Салат "Хрустик"	50	2,15	6,10	11,51	109,54	ТТК №2303
Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	180/10	1,22	7,00	8,30	101,08	№62 М 2016
Сотэ "Куручка Ряба"	80	1,56	10,91	3,00	116,43	ТТК № 2310
Картофельное пюре	130	2,66	4,31	17,71	120,27	№339 М 2016
Кисель из свежемороженой ягоды	180	0,29	0,97	25,32	111,17	ТТК №2257
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Пром. выпуск
<b>Итого за Обед</b>	<b>670</b>	<b>10,72</b>	<b>29,69</b>	<b>83,38</b>	<b>643,61</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Овощи натуральные свежие (огурец)	50	0,40	0,05	0,85	5,45	№71 М 2017
Макаронные изделия отварные с сыром	180	9,5	12,15	38,88	302,87	ТТК №2135
Напиток с витаминами и пребиотиками "Витошка"	200	0,00	0,00	14,3	57,20	ТТК № 2345
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	68,48	Пром. выпуск
Кондитерское изделие (пряник глазированный)	40	2,40	1,90	30,00	146,70	Пром. выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>530</b>	<b>16,46</b>	<b>14,74</b>	<b>108,27</b>	<b>631,58</b>	
<b>Ужин</b>						
Молоко кипяченое	180	5,48	4,94	10,07	106,66	№419 М 2016
Кондитерское изделие (печенье сахарное)	20	1,12	3,95	22,32	129,31	Пром. выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>200</b>	<b>6,60</b>	<b>8,89</b>	<b>32,39</b>	<b>235,97</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>44,97</b>	<b>63,06</b>	<b>294,41</b>	<b>1925,06</b>	

День:3

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная кукурузная жидкая	180	6,53	6,97	26,00	192,85	№91 П 2001
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром. выпуск
Ветчина порциями	10	2,30	2,10	0,00	28,10	№16 М 2017
Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,70	14,20	93,58	№414 М 2016
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>405</b>	<b>13,88</b>	<b>12,52</b>	<b>52,22</b>	<b>377,08</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Кисломолочная продукция в ассортименте	200	6,00	6,19	11,60	126,07	Пром. выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>200</b>	<b>6,00</b>	<b>6,19</b>	<b>11,60</b>	<b>126,07</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы с сыром	50	2,60	4,53	3,60	65,57	№32 М 2016
Суп картофельный на мясном бульоне с бобовыми	180	3,95	6,4	11,75	120,40	№87 М 2016
Гренки из пшеничного хлеба	10	1,24	0,25	7,60	37,61	№123 М 2016
Гуляш из отварного мяса	80	10,28	9,52	2,64	137,36	№260 М 2017
Каша пшениная вязкая	130	3,54	0,40	26,23	122,68	№331 М 2016
Компот из компотной смеси	180	0,63	0,30	17,40	74,82	ТГК №2140
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Пром. выпуск
<b>Итого за Обед</b>	<b>670</b>	<b>25,08</b>	<b>21,8</b>	<b>86,76</b>	<b>643,56</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Зеленый горошек консервированный (порциями)	50	1,55	0,1	3,25	20,10	№131,133 М 2017
Вареники с картофелем с маслом сливочным	180/5	10,20	7,94	26,50	218,26	№126 М 2016
Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,40	33,88	№54-2 М 2022
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Пром. выпуск
Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	100	1,50	0,70	21,00	96,30	Пром. выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>555</b>	<b>16,14</b>	<b>9,15</b>	<b>76,69</b>	<b>453,66</b>	
<b>Ужин</b>						
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,90	0,62	20,20	89,98	Пром. выпуск
Кондитерское изделие (печенье овсяное)	20	1,30	3,78	20,30	120,42	Пром. выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>220</b>	<b>2,20</b>	<b>4,40</b>	<b>40,50</b>	<b>210,40</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>63,30</b>	<b>54,06</b>	<b>267,77</b>	<b>1810,78</b>	

День: 4

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Пудинг из творога с соусом шоколадным	150/30	11,29	12,8	20,84	243,72	ТТК №2054 ТТК №2162
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром. выпуск
Масло сливочное порциями	5	0,04	5,62	0,06	50,98	№6 М 2016
Чай без сахара	200	0,4	0,1	0,08	2,82	№410 М 2016
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>410</b>	<b>13,66</b>	<b>19,27</b>	<b>33,00</b>	<b>360,07</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,90	0,62	20,20	89,98	Пром. выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,9</b>	<b>0,6</b>	<b>20,2</b>	<b>89,98</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи натуральные свежие (помидор)	50	0,55	0,1	1,9	10,70	№71 М 2017
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180/10	1,3	5,2	6,44	77,76	№73 М 2016
Котлеты рубленые	70	10,66	9,34	13,99	182,66	№299 М 2016
Соус "Фирменный"	30	0,34	0,10	1,26	7,30	ТТК № 2278
Макаронные изделия отварные	130	4,80	5,16	23,00	157,64	№335 М 2016
Компот из яблок	180	0,15	0,40	23,88	99,72	№54-32 М 2022
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Пром. выпуск
<b>Итого за Обед</b>	<b>690</b>	<b>20,64</b>	<b>20,70</b>	<b>88,01</b>	<b>620,90</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Каша "Янтарная"	180	7,50	11,37	33,43	266,05	ТТК № 2183
Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный)	200	0,14	0,07	12,22	50,03	ТТК №2097
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,40	68,48	Пром. выпуск
Фрукты свежие в ассортименте (Апельсин)	100	0,90	0,40	8,10	39,60	Пром. выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>540</b>	<b>12,7</b>	<b>12,476</b>	<b>77,99</b>	<b>475,04</b>	
<b>Ужин</b>						
Чай с молоком без сахара	180	1,23	1,10	12,90	66,42	ТТК №721
Кондитерское изделие (мармелад)	10	0,00	0,00	11,00	44,00	Пром. выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>190</b>	<b>1,23</b>	<b>1,10</b>	<b>23,90</b>	<b>110,42</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>49,13</b>	<b>54,17</b>	<b>243,10</b>	<b>1656,41</b>	

День:5

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная пшеничная жидкая	180	5,3	6,4	26,9	186,40	№96 П 2001
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром. выпуск
Повидло порциями	10	0,03	0,00	6,50	26,12	ТТК №2263
Какао с молоком	200	3,50	3,62	17,30	115,78	№416 М 2016
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>415</b>	<b>10,76</b>	<b>10,77</b>	<b>62,72</b>	<b>390,85</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	100	1,50	0,70	21,00	96,30	Пром. выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,70</b>	<b>21,00</b>	<b>96,30</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из моркови	50	0,62	0,5	5,8	30,18	№42 М 2016
Суп картофельный с фрикадельками (мясными или куриными)	180/14	4,07	4,32	12,9	106,76	№89 М 2016
Рыба, тушенная в сметанном соусе	80	6,10	9,20	3,91	122,84	№ 266, М 2016
Рис припущенный	130	3,20	4,30	31,80	178,70	№333 М 2016
Напиток из смеси фруктово - плодовой сушеной	200	0,09	0,43	1,82	11,51	ТТК №2324
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Пром. выпуск
<b>Итого за Обед</b>	<b>694</b>	<b>16,92</b>	<b>19,15</b>	<b>73,77</b>	<b>535,11</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Котлета "Домашняя" п/ф МУП КП	70	8,68	7,84	8,05	137,48	ТТК № 2063
Соус "Помидорка"	30	0,34	0,15	1,26	7,75	ТТК № 2277
Капуста тушенная	130	2,6	4,82	1,23	58,70	№ 143, Москва 2016
Напиток с витаминами и пребиотиками "Витошка"	200	0,00	0,00	14,30	57,20	ТТК № 2345
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,05	51,36	Пром. выпуск
Булочка сладкая в ассортименте	50	4,4	1,4	25,2	131,00	Пром. выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>530</b>	<b>19,52</b>	<b>14,73</b>	<b>70,93</b>	<b>494,37</b>	
<b>Ужин</b>						
Чай с молоком без сахара	180	1,23	1,10	2,90	66,42	ТТК №721
Кондитерское изделие (печенье сахарное)	20	1,12	3,95	22,32	129,31	Пром. выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>200</b>	<b>2,35</b>	<b>5,05</b>	<b>35,22</b>	<b>195,73</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>51,05</b>	<b>50,40</b>	<b>263,64</b>	<b>1712,36</b>	

День:6

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная кукурузная жидкая	180	6,53	6,97	26,00	192,85	№91 П 2001
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром. выпуск
Сыр порциями	10	2,62	2,70	0,00	34,78	№7 М 2016
Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	11,33	46,02	№54-2 М 2022
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>415</b>	<b>11,21</b>	<b>10,44</b>	<b>49,35</b>	<b>336,20</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,90	0,62	20,20	89,98	Пром. выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,90</b>	<b>0,62</b>	<b>20,20</b>	<b>89,98</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи натуральные свежие (огурец)	50	0,4	0,05	0,85	5,45	№71 М 2017
Суп с рыбными консервами	180	6,00	7,05	10,32	128,73	№87 М 2012
Биточки "По - хлыновски" п/ф МУП КП	70	5,6	21,84	5,32	240,24	ТТК №2152/1
Соус "Помидорка"	30	0,34	0,15	1,26	7,75	ТТК №2277
Каша гречневая вязкая	130	3,92	5,12	17,6	132,16	№182 М 2016
Компот из компотной смеси	180	0,63	0,3	17,40	74,82	ТТК №2140
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Пром. выпуск
<b>Итого за Обед</b>	<b>680</b>	<b>19,73</b>	<b>34,91</b>	<b>70,29</b>	<b>674,27</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Зеленый горошек консервированный (порциями)	60	1,86	0,12	3,9	24,12	№131,133 М 2017
Омлет "Минутка"	180	9,90	22,60	9,04	319,16	ТТК №2255
Напиток из смеси фруктово - плодовой сушеной	200	0,10	0,48	2,02	12,80	ТТК №2324
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	3,4	68,48	Пром. выпуск
Булочка сладкая в ассортименте	50	4,40	1,40	25,20	131,00	Пром. выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>530</b>	<b>18,90</b>	<b>25,08</b>	<b>63,56</b>	<b>555,56</b>	
<b>Ужин</b>						
Чай с молоком без сахара	180	1,23	1,10	12,90	66,42	ТТК №721
Хлебобулочное изделие (сушка)	20	2,20	1,48	15,40	83,72	Пром. выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>200</b>	<b>3,43</b>	<b>2,58</b>	<b>28,30</b>	<b>150,14</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>54,17</b>	<b>73,63</b>	<b>231,70</b>	<b>1806,15</b>	

День: 7

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша манная молочная жидкая	180	5,73	5,64	23,55	167,88	№88 П 2001
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром. выпуск
Повидло порциями	10	0,03	0,00	6,50	26,12	ТТК №2263
Чай с молоком и сахаром	200	3,00	2,60	16,00	90,40	№54-20 М 2016
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>415</b>	<b>10,69</b>	<b>8,99</b>	<b>58,07</b>	<b>355,95</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Кисломолочная продукция в ассортименте	200	6,00	6,19	11,60	126,07	Пром. выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>200</b>	<b>6,0</b>	<b>6,2</b>	<b>11,6</b>	<b>126,07</b>	
<b>Обед</b>						
Салат "Зайчик"	50	1,70	5,80	9,60	97,40	ТТК № 3
Свекольник на курином бульоне со сметаной	180/10	1,38	5,82	7,56	88,16	№34 П 2001
Сотэ "Курочка Ряба"	80	1,56	10,91	3,00	116,43	ТТК № 2310
Картофельное пюре	130	2,66	4,31	17,71	120,27	№339 М 2016
Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный)	180	0,13	0,06	11	45,06	ТТК № 2097
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Пром. выпуск
<b>Итого за Обед</b>	<b>670</b>	<b>10,27</b>	<b>27,30</b>	<b>66,41</b>	<b>552,44</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Овощи натуральные свежие (помидор)	50	0,55	0,10	1,90	10,70	№71 М 2017
Макаронные изделия отварные с сыром	180	0,50	12,15	38,88	302,87	ТТК №2135
Напиток из плодов шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,03	№519 П 2013
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Пром. выпуск
Фрукты свежие в ассортименте (Апельсин)	100	0,90	0,40	8,10	39,60	Пром. выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>550</b>	<b>14,42</b>	<b>13,32</b>	<b>86,94</b>	<b>525,32</b>	
<b>Ужин</b>						
Молоко кипяченое	180	5,48	4,94	10,07	106,66	№419 М 2016
Кондитерское изделие (печенье овсяное)	20	1,30	3,78	20,30	120,42	Пром. выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>200</b>	<b>6,78</b>	<b>8,72</b>	<b>30,37</b>	<b>227,08</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>48,16</b>	<b>64,52</b>	<b>253,39</b>	<b>1786,86</b>	

День:8

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная пшениная жидкая	180	5,3	6,4	26,9	186,40	№96 П 2001
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром. выпуск
Ветчина порциями	10	2,30	2,10	0,00	28,10	№16 М 2017
Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,70	14,20	93,58	№414 М 2016
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>415</b>	<b>12,65</b>	<b>11,95</b>	<b>53,12</b>	<b>370,63</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,90	0,62	20,20	89,98	Пром. выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,90</b>	<b>0,62</b>	<b>20,20</b>	<b>89,98</b>	
<b>Обед</b>						
Салат "Фасолька"	50	2,6	7,00	12,2	122,20	ТТК №2091
Рассольник "Ленинградский" на курином бульоне со сметаной	180/10	1,6	3,9	12,6	91,90	№82 М 2016
"Плов "Детский"	180	20,30	17,80	36,10	385,80	ТТК №2259
Напиток из смеси фруктово - плодовой сушеной	200	0,09	0,43	1,82	11,51	ТТК №2324
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Пром. выпуск
<b>Итого за Обед</b>	<b>660</b>	<b>27,43</b>	<b>29,53</b>	<b>80,26</b>	<b>696,53</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Сырники из творога с соусом сладким "Клубничка"	2/60/30	8,70	10,25	38,95	282,85	ТТК №907 ТТК №2307
Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный)	200	0,14	0,07	12,22	50,03	ТТК №2097
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	16,26	76,32	Пром. выпуск
Булочка сладкая в ассортименте	50	4,40	1,40	25,20	131,00	Пром. выпуск
Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	100	1,50	0,70	21,00	96,30	Пром. выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>530</b>	<b>17,02</b>	<b>12,66</b>	<b>13,63</b>	<b>636,50</b>	
<b>Ужин</b>						
Чай с молоком без сахара	180	1,23	1,10	2,90	66,42	ТТК №721
Кондитерское изделие (мармелад)	10	0,00	0,00	1,00	44,00	Пром. выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>190</b>	<b>1,23</b>	<b>1,10</b>	<b>23,90</b>	<b>110,42</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>59,23</b>	<b>55,86</b>	<b>291,11</b>	<b>1904,06</b>	



День:9

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,02	5,50	17,80	140,78	№44 П 2001
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром. выпуск
Сыр порциями	10	2,62	2,70	0,00	34,78	№7 М 2016
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	44,86	№54-2 М 2022
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>415</b>	<b>9,64</b>	<b>8,97</b>	<b>40,92</b>	<b>282,97</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Фрукты свежие в ассортименте (Апельсин)	100	0,90	0,40	8,10	39,60	Пром. выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,90</b>	<b>0,40</b>	<b>8,10</b>	<b>39,60</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы с яблоком	50	0,55	2,6	5,72	48,48	№36 М 2016
Суп картофельный на мясном бульоне с фрикадельками	180/14	4,07	4,32	12,9	106,76	№89 М 2016
Капуста тушеная с мясом	180	11,92	18,81	24,38	314,49	ТТК №2127-24п
Кисель из свежемороженой ягоды	180	0,29	0,97	25,32	111,17	ТТК №2257
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Пром. выпуск
<b>Итого за Обед</b>	<b>644</b>	<b>19,67</b>	<b>27,10</b>	<b>85,86</b>	<b>666,02</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Овощи натуральные свежие (помидор)	50	0,55	0,10	1,90	10,70	№71 М 2017
Запеканка "Гречанка" с соусом белым основным	150/30	19,43	14,12	21,10	289,20	ТТК №2311
Напиток с витаминами и пребиотиками "Витошка"	200	0,00	0,00	14,30	57,20	ТТК № 2345
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	3,40	68,48	Пром. выпуск
Кондитерское изделие (пряник глазированный)	40	2,40	1,90	30,00	146,70	Пром. выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>530</b>	<b>26,54</b>	<b>16,76</b>	<b>61,54</b>	<b>623,16</b>	
<b>Ужин</b>						
Молоко кипяченое	180	5,48	4,94	10,07	106,66	№419 М 2016
Кондитерское изделие (печенье сахарное)	20	1,12	3,95	22,32	129,31	Пром. выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>200</b>	<b>6,60</b>	<b>8,9</b>	<b>32,4</b>	<b>235,97</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>63,35</b>	<b>62,12</b>	<b>258,81</b>	<b>1847,72</b>	

День: 10

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша рисовая молочная жидкая	180	4,5	5,78	27,68	180,74	№98 П 2001
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром. выпуск
Масло сливочное порциями	5	0,04	5,62	0,06	50,98	№6 М 2016
Какао с молоком	200	3,50	3,62	17,30	115,78	№416 М 2016
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>410</b>	<b>9,97</b>	<b>15,77</b>	<b>57,06</b>	<b>410,05</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Фруктовое пюре в ассортименте (инд. упаковка)	125	0,50	0,75	12,30	57,95	Пром. выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>125</b>	<b>0,50</b>	<b>0,75</b>	<b>12,30</b>	<b>57,95</b>	
<b>Обед</b>						
Салат морковь с сыром	50	3,00	7,04	8,34	108,72	ТТК №2302
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180/10	1,3	5,2	6,44	77,76	№73 М 2016
Фишболы	80	8,60	5,09	5,52	102,28	ТТК №2314
Соус "Фирменный"	30	0,34	0,1	1,26	7,30	ТТК 32278
Макаронные изделия отварные	130	4,80	5,16	23,00	157,64	№335 М 2016
Компот из яблок	180	0,15	0,40	23,88	90,72	№54-32 М 2022
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Пром. выпуск
<b>Итого за Обед</b>	<b>690</b>	<b>21,03</b>	<b>23,39</b>	<b>85,98</b>	<b>638,54</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Овощи натуральные свежие (огурец)	50	0,40	0,05	0,85	5,45	№71 М 2017
Пельмени отварные с маслом сливочным	180/5	9,80	16,55	23,70	282,05	№423 М 2016
Напиток из смеси фруктово - плодовой сушеной	200	0,1	0,48	2,02	12,80	ТТК №2324
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	6,05	51,36	Пром. выпуск
Булочка сладкая в ассортименте	50	4,40	1,40	25,20	131,00	Пром. выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>535</b>	<b>18,20</b>	<b>19,00</b>	<b>72,66</b>	<b>534,44</b>	
<b>Ужин</b>						
Чай с молоком без сахара	180	1,23	1,10	12,90	66,42	ТТК №721
Хлебобулочное изделие (сушка)	20	2,20	1,48	15,40	83,72	Пром. выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>200</b>	<b>3,43</b>	<b>2,58</b>	<b>28,30</b>	<b>150,14</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>53,13</b>	<b>61,49</b>	<b>256,30</b>	<b>1791,12</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
Итого 2-й завтрак	90	5
Итого обед	630	35
Итого уплотненный полдник	540	30
Итого ужин	180	10
<b>ИТОГО</b>	<b>1800</b>	<b>100</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)	54	54
жиры (г/сут)	60	60
углеводы (г/сут)	261	261
энергетическая ценность (ккал/сут)	1800	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	10
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)	0,1	0,1
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 типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций

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.