

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 95

*М.В. Шанина*  
"30" августа 2024 г.



Утверждаю:

Директор МУН "Комбинат питания г. Иркутска"

*С.А. Калиновский*  
"9" августа 2024 г.



Основное меню приготавливаемых блюд 2х недельное (пятидневное)

( 5 приёмов пищи с уплотненным поддником)

Возрастная категория: от 1 года до 3-х 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"	150	4,83	9,88	18,13	180,76	№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	180	0,11	0,02	9,44	38,36	№54-2гн М2022
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>365</b>	<b>9,49</b>	<b>13,35</b>	<b>39,59</b>	<b>316,45</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Кисломолочная продукция в ассортименте	100	3,00	3,10	5,80	63,10	Пром. выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>100</b>	<b>3,00</b>	<b>3,10</b>	<b>5,80</b>	<b>63,10</b>	
<b>Обед</b>						
Салат "Бусинка"	30	0,63	1,53	1,50	22,29	ТТК №2210
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,70	10,03	61,86	№88 М 2016
Котлета куриная п/ф МУП КП	70	8,70	16,50	22,80	274,50	ТТК №2313
Соус "Помидорка"	20	0,23	0,10	0,84	5,18	ТТК №2277
Каша гречневая вязкая	110	3,32	4,33	14,89	111,81	№182 М 2016
Напиток из смеси фруктово - плодовой сушеной	150	0,07	0,36	1,52	9,60	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>570</b>	<b>17,4</b>	<b>24,92</b>	<b>69,12</b>	<b>570,36</b>	
<b>Уплотненный поддник</b>						
Вареники с творогом с маслом сливочным	150/5	7,75	6,62	22,10	178,98	ТТК № 825
Напиток из плодов шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,03	№519 П 2013
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	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 поддник</b>	<b>475</b>	<b>12,12</b>	<b>7,69</b>	<b>68,26</b>	<b>390,73</b>	
<b>Ужин</b>						
Сок фруктовый в ассортименте (инд.уп)	200	0,90	0,62	20,20	89,98	Пром. выпуск
Хлебобулочное изделие (сушка)	10	1,10	0,74	7,70	41,86	Пром. выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>210</b>	<b>2,00</b>	<b>1,36</b>	<b>27,90</b>	<b>131,84</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>44,01</b>	<b>50,42</b>	<b>210,67</b>	<b>1472,48</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	150	4,78	4,7	19,63	139,94	№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	180	2,70	2,34	14,40	89,46	№54-4гн М 2016
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>365</b>	<b>9,44</b>	<b>7,79</b>	<b>52,55</b>	<b>318,07</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"	30	1,29	3,66	6,90	65,70	ТТК №2303
Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	150/10	1,45	5,83	7,00	86,27	№62 М 2016
Сотэ "Курочка Ряба"	60	1,17	8,18	2,25	87,30	ТТК № 2310
Картофельное пюре	110	2,25	3,65	15,00	101,85	№339 М 2016
Кисель из свежемороженой ягоды	150	0,24	0,81	21,10	92,65	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>550</b>	<b>9,24</b>	<b>22,53</b>	<b>69,79</b>	<b>518,89</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Овощи натуральные свежие (огурец)	30	0,30	0,04	0,61	4,00	№71 М 2017
Макаронные изделия отварные с сыром	150	7,92	10,13	32,4	252,45	ТТК №2135
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	30	1,98	0,36	10,05	51,36	Пром. выпуск
Кондитерское изделие (пряник глазированный)	40	2,40	1,90	30,00	146,70	Пром. выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>450</b>	<b>14,25</b>	<b>12,65</b>	<b>94,9</b>	<b>550,45</b>	
<b>Ужин</b>						
Молоко кипяченое	150	4,57	4,12	8,39	88,92	№419 М 2016
Кондитерское изделие (печенье сахарное)	10	0,56	1,98	11,16	64,66	Пром. выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>160</b>	<b>5,13</b>	<b>6,10</b>	<b>19,55</b>	<b>153,58</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>38,56</b>	<b>49,82</b>	<b>249,09</b>	<b>1598,94</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	150	5,44	5,81	21,67	160,73	№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
Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,43	12,80	84,31	№414 М 2016
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>365</b>	<b>12,80</b>	<b>11,69</b>	<b>46,49</b>	<b>342,37</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Кисломолочная продукция в ассортименте	100	3,00	3,10	5,80	63,10	Пром. выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>100</b>	<b>3,00</b>	<b>3,10</b>	<b>5,80</b>	<b>63,10</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы с сыром	30	1,56	2,72	2,16	39,36	№32 М 2016
Суп картофельный на мясном бульоне с бобовыми	150	3,3	5,33	9,79	100,33	№87 М 2016
Гренки из пшеничного хлеба	10	1,24	0,25	7,60	37,61	№123 М 2016
Гуляш из отварного мяса	60	7,71	7,14	1,98	103,02	№260, Москва 2017
Каша пшенная вязкая	110	3,00	0,34	22,20	103,86	№331 М 2016
Компот из компотной смеси	150	0,53	0,22	14,48	62,02	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>550</b>	<b>20,18</b>	<b>16,4</b>	<b>75,75</b>	<b>531,32</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Зеленый горошек консервированный (порционно)	30	0,93	0,06	1,95	12,06	№131,133 М 2017
Вареники с картофелем с маслом сливочным	150/5	8,50	6,62	22,08	181,90	№126 М 2016
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	7,00	28,24	№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>475</b>	<b>13,81</b>	<b>7,79</b>	<b>69,57</b>	<b>403,62</b>	
<b>Ужин</b>						
Сок фруктовый в ассортименте (инд.уп)	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>51,99</b>	<b>43,38</b>	<b>238,11</b>	<b>1550,81</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	130/20	9,41	10,67	17,37	203,15	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	180	0,36	0,09	0,07	2,53	№410 М 2016
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>360</b>	<b>11,74</b>	<b>17,13</b>	<b>29,52</b>	<b>319,21</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Сок фруктовый в ассортименте (инд.уп)	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)	30	0,33	0,06	1,14	6,42	№71 М 2017
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/10	1,1	4,33	5,42	65,05	№73 М 2016
Котлеты рубленые	50	7,61	6,67	9,99	130,43	№299 М 2016
Соус "Фирменный"	20	0,23	0,07	0,84	4,91	ТТК № 2278
Макаронные изделия отварные	110	4,06	4,37	19,46	133,41	№335 М 2016
Компот из яблок	150	0,12	0,33	19,90	83,05	№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>560</b>	<b>16,29</b>	<b>16,23</b>	<b>74,29</b>	<b>508,39</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Каша "Янтарная"	150	6,25	9,48	27,86	221,76	ТТК № 2183
Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный)	180	0,13	0,06	11,00	45,06	ТТК № 2097
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>470</b>	<b>9,92</b>	<b>10,42</b>	<b>60,36</b>	<b>374,90</b>	
<b>Ужин</b>						
Чай с молоком без сахара	150	1,02	0,92	10,80	55,56	ТТК №721
Кондитерское изделие (мармелад)	10	0,00	0,00	11,00	44,00	Пром. выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>160</b>	<b>1,02</b>	<b>0,92</b>	<b>21,80</b>	<b>99,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>39,87</b>	<b>45,32</b>	<b>206,17</b>	<b>1392,04</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	150	4,42	5,33	22,41	155,29	№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	180	3,15	3,26	15,57	104,22	№416 М 2016
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>365</b>	<b>9,53</b>	<b>9,34</b>	<b>56,50</b>	<b>348,18</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	30	0,4	0,3	3,5	18,30	№42 М 2016
Суп картофельный с фрикадельками	150/14	4,81	3,6	10,9	95,24	№89 М 2016
Рыба, тушенная в сметанном соусе	60	4,60	6,90	2,93	92,22	№ 266, М 2016
Рис припущенный	110	2,71	3,64	26,91	151,24	№333 М 2016
Напиток из смеси фруктово - плодовой сушеной	150	0,07	0,36	1,52	9,60	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>554</b>	<b>15,43</b>	<b>15,20</b>	<b>63,30</b>	<b>451,72</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Котлета "Домашняя" п/ф МУП КП	70	8,68	7,84	8,05	137,48	ТТК № 2063
Соус "Помидорка"	20	0,23	0,1	0,84	5,18	ТТК № 2277
Капуста тушеная	110	2,2	4,08	1,04	49,68	№ 143, Москва 2016
Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный)	180	0,13	0,06	11,00	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
Булочка сладкая в ассортименте	50	4,40	1,40	25,20	131	Пром. выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>470</b>	<b>18,48</b>	<b>13,88</b>	<b>63,67</b>	<b>453,52</b>	
<b>Ужин</b>						
Чай с молоком без сахара	150	1,02	0,92	10,80	55,56	ТТК №721
Кондитерское изделие (печенье сахарное)	10	0,56	1,98	11,16	64,66	Пром. выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>160</b>	<b>1,58</b>	<b>2,90</b>	<b>21,96</b>	<b>120,22</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>46,52</b>	<b>42,02</b>	<b>226,43</b>	<b>1469,94</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	150	5,44	5,81	21,67	160,73	№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	180	0,11	0,02	9,44	38,36	№54-2 М 2022
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>365</b>	<b>10,1</b>	<b>9,278</b>	<b>43,13</b>	<b>296,42</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Сок фруктовый в ассортименте (инд.уп)	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)	30	0,3	0,04	0,61	4	№ 71, Москва 2017
Суп с рыбными консервами	150	5,00	5,88	8,6	107,32	№87 М 2012
Биточки "По - хлыновски" п/ф МУП КП	70	5,6	21,84	5,32	240,24	ТТК №2152/1
Соус "Помидорка"	20	0,23	0,10	0,84	5,18	ТТК №2277
Каша гречневая вязкая	110	3,32	4,33	14,89	111,81	№182 М 2016
Компот из компотной смеси	180	0,63	0,27	17,40	74,55	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>600</b>	<b>17,92</b>	<b>32,86</b>	<b>65,2</b>	<b>628,22</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Зеленый горошек консервированный (порционно)	30	0,93	0,06	1,95	12,06	№131,133 М 2017
Омлет "Минутка"	150	8,25	18,83	15,87	265,95	ТТК №2255
Напиток из смеси фруктово - плодовой сушеной	180	0,09	0,43	1,82	11,51	ТТК №2324
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	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>450</b>	<b>16,31</b>	<b>21,20</b>	<b>58,24</b>	<b>489,00</b>	
<b>Ужин</b>						
Чай с молоком без сахара	150	1,02	0,92	10,80	55,56	ТТК №721
Хлебобулочное изделие (сушка)	10	1,10	0,74	7,70	41,86	Пром. выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>160</b>	<b>2,12</b>	<b>1,66</b>	<b>18,50</b>	<b>97,42</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>47,35</b>	<b>65,62</b>	<b>205,27</b>	<b>1601,0</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	150	4,78	4,70	19,63	139,94	№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	180	2,70	2,34	14,40	89,46	№54-20 М 2016
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>365</b>	<b>9,44</b>	<b>7,79</b>	<b>52,55</b>	<b>318,07</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Кисломолочная продукция в ассортименте	100	3,00	3,10	5,80	63,10	Пром. выпуск
<b>Итого за 2-й Завтрак</b>	<b>100</b>	<b>3,0</b>	<b>3,1</b>	<b>5,8</b>	<b>63,10</b>	
<b>Обед</b>						
Салат "Зайчик"	30	1,02	3,20	5,80	56,08	ТТК № 3
Свекольник на курином бульоне со сметаной	150/10	1,16	5,10	6,43	76,26	№34 П 2001
Сотэ "Курочка Ряба"	60	1,17	8,18	2,25	87,30	ТТК № 2310
Картофельное пюре	110	2,25	3,65	15,00	101,85	№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>580</b>	<b>8,57</b>	<b>20,59</b>	<b>58,02</b>	<b>451,67</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Овощи натуральные свежие (помидор)	30	0,33	0,06	1,14	6,42	№71 М 2017
Макаронные изделия отварные с сыром	150	7,92	10,13	32,40	252,45	ТТК №2135
Напиток из плодов шиповника	150	0,53	0,23	17,1	72,59	№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>470</b>	<b>12,52</b>	<b>11,22</b>	<b>76,28</b>	<b>456,18</b>	
<b>Ужин</b>						
Молоко кипяченое	150	4,57	4,12	8,39	88,92	№419 М 2016
Кондитерское изделие (печенье овсяное)	20	1,30	3,78	20,30	120,42	Пром. выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>170</b>	<b>5,87</b>	<b>7,90</b>	<b>28,69</b>	<b>209,34</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>39,40</b>	<b>50,60</b>	<b>221,34</b>	<b>1498,36</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 пшеничная жидкая	150	4,42	5,33	22,41	155,29	№96 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	№16 М 2017
Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,43	12,80	84,31	№414 М 2016
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>360</b>	<b>9,2</b>	<b>14,13</b>	<b>47,29</b>	<b>353,13</b>	
<b>2-й Завтрак</b>						
Сок фруктовый в ассортименте (инд.уп)	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"	30	1,6	3,60	7,32	68,08	ТТК №2091
Рассольник "Ленинградский" на курином бульоне со сметаной	150/10	1,33	3,25	10,5	76,57	№82 М 2016
"Плов "Детский"	150	16,92	14,83	30,08	321,47	ТТК №2259
Напиток из смеси фруктово - плодовой сушеной	150	0,07	0,36	1,52	9,60	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>530</b>	<b>22,76</b>	<b>22,44</b>	<b>66,96</b>	<b>560,84</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Сырники из творога с соусом сладким "Клубничка"	2/60/20	8,12	9,57	36,35	264,01	ТТК №907 ТТК №2307
Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный)	150	0,11	0,05	9,20	37,69	ТТК №2097
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	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>460</b>	<b>15,65</b>	<b>11,88</b>	<b>102,59</b>	<b>579,88</b>	
<b>Ужин</b>						
Чай с молоком без сахара	150	1,02	0,92	10,80	55,56	ТТК №721
Кондитерское изделие (мармелад)	10	0,00	0,00	11,00	44,00	Пром. выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>160</b>	<b>1,02</b>	<b>0,92</b>	<b>21,80</b>	<b>99,56</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>49,53</b>	<b>49,99</b>	<b>258,84</b>	<b>1683,4</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	150	4,18	4,58	14,83	117,26	№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	180	0,05	0,01	8,4	33,89	№54-2 М 2022
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>365</b>	<b>8,78</b>	<b>8,04</b>	<b>35,25</b>	<b>248,48</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	30	0,33	1,56	3,43	29,08	№36 М 2016
Суп картофельный на мясном бульоне с фрикадельками	150/14	4,81	3,6	10,9	95,24	№89 М 2016
Капуста тушеная с мясом	150	9,93	15,68	20,32	262,12	ТТК №2127-24и
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>564</b>	<b>18,20</b>	<b>22,21</b>	<b>77,51</b>	<b>582,73</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Овощи натуральные свежие (помидор)	30	0,33	0,06	1,14	6,42	№71 М 2017
Запеканка "Гречанка" с соусом белым основным	130/20	16,19	11,77	17,58	241,01	ТТК №2311
Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный)	180	0,13	0,06	11,00	45,06	ТТК №2097
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,40	68,48	Пром. выпуск
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром. выпуск
Кондитерское изделие (пряник глазированный)	40	2,40	1,90	30,00	146,70	Пром. выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>460</b>	<b>23,21</b>	<b>14,43</b>	<b>83,96</b>	<b>558,55</b>	
<b>Ужин</b>						
Молоко кипяченое	150	4,57	4,12	8,39	88,92	№419 М 2016
Кондитерское изделие (печенье сахарное)	10	0,56	1,98	11,16	64,66	Пром. выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>160</b>	<b>5,13</b>	<b>6,10</b>	<b>19,55</b>	<b>153,58</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>56,22</b>	<b>51,18</b>	<b>224,37</b>	<b>1582,94</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	150	3,8	4,82	23,07	150,86	№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	180	3,15	3,26	15,57	104,22	№416 М 2016
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>360</b>	<b>8,92</b>	<b>14,45</b>	<b>50,72</b>	<b>368,61</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	30	1,80	4,22	5	65,18	ТТК №2302
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/10	1,1	4,33	5,42	65,05	№73 М 2016
Фишболы	60	6,45	3,82	4,14	76,74	ТТК №2314
Соус "Фирменный"	20	0,23	0,07	0,84	4,91	ТТК 32278
Макаронные изделия отварные	110	4,06	4,37	19,46	133,41	№335 М 2016
Компот из яблок	150	0,12	0,33	19,90	83,05	№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>570</b>	<b>16,60</b>	<b>17,54</b>	<b>72,30</b>	<b>513,46</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Овощи натуральные свежие (огурец)	30	0,30	0,04	0,61	4,00	№71 М 2017
Пельмени отварные с маслом сливочным	150/5	8,21	13,87	19,86	237,11	№423 М 2016
Напиток из смеси фруктово - плодовой сушеной	180	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
Булочка сладкая в ассортименте	50	4,40	1,40	25,20	131,00	Пром.выпуск
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>455</b>	<b>15,84</b>	<b>16,14</b>	<b>65,03</b>	<b>468,74</b>	
<b>Ужин</b>						
Чай с молоком без сахара	150	1,02	0,92	10,80	55,56	ТТК №721
Хлебобулочное изделие (сушка)	10	1,10	0,74	7,70	41,86	Пром.выпуск
<b>Итого за Ужин</b>	<b>160</b>	<b>2,12</b>	<b>1,66</b>	<b>18,50</b>	<b>97,42</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>43,98</b>	<b>50,54</b>	<b>218,85</b>	<b>1506,18</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	420	30
Итого ужин	140	10
<b>ИТОГО</b>	<b>1400</b>	<b>100</b>

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

Показатели	Потребность в пищевых веществах	
	1-3 лет	
	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)	0,015	0,015
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 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.

8-3 н/ч.