



Утверждаю:

Директор МУП "Комбинат питания г. Иркутска"

С.А.Калиновский

"10" декабря 2024 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)

2025 год

Неделя: первая

Сезон: круглогодичное

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
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
Итого за Завтрак	415	10,48	15,32	45,10	360,20	
2-й Завтрак						
Кисломолочная продукция в ассортименте	200	6,00	6,19	11,60	126,07	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	200	6,00	6,19	11,60	126,07	
Обед						
Салат из капусты белокочанной	50	0,67	1,58	3,25	29,90	№21 М 2016
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,93	2,04	12,34	75,44	№88 М 2016
Котлеты куриные 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
Итого за Обед	700	18,49	26,22	76,61	616,38	
Уплотненный полдник						
Вареники с творогом с маслом сливочным	180/5	9,30	7,94	26,50	214,66	ТТК № 825
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,10	44,86	№54-2 М 2022
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
Итого за Уплотненный полдник	545	14,43	9,00	69,94	418,48	
Ужин						
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,90	0,62	20,20	89,98	Пром. выпуск
Хлебобулочное изделие (сушка)	20	2,20	1,48	15,40	83,72	Пром. выпуск
Итого за Ужин	220	3,10	2,10	35,60	173,70	
Итого за день		52,50	58,83	238,85	1694,83	

День: 2

Неделя: первая

Сезон: круглогодичное

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
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	99,40	№54-4гн М 2016
Итого за Завтрак	415	10,69	8,99	58,07	355,95	
2-й Завтрак						
Фруктовое пюре в ассортименте (инд. упаковка)	125	0,50	0,75	12,30	57,95	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	125	0,50	0,75	12,30	57,95	
Обед						
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
Птица тушеная	80	15,10	17,92	4,20	238,48	№318 М 2016
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
Итого за Обед	670	24,26	36,70	84,58	765,66	
Уплотненный полдник						
Макаронные изделия отварные с сыром	180	9,5	13,65	58,88	396,37	ТТК №2135
Напиток с витаминами	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	2,4	1,9	30	146,70	Пром. выпуск
Фрукты свежие в ассортименте (апельсин)	50	0,45	0,18	5,02	23,50	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный полдник	530	16,51	16,37	132,44	743,13	
Ужин						
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
Итого за Ужин	200	6,60	8,89	32,39	235,97	
Итого за день		58,56	71,70	319,78	2158,66	

* С 1 марта приготовление холодных закусок (салатов) с использованием тепловой обработки, в связи с сезонностью овощей

День:3
Неделя: первая
Сезон: круглогодичное

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
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
Итого за Завтрак	415	13,88	12,52	52,22	377,08	
2-й Завтрак						
Кисломолочная продукция в ассортименте	200	6,00	6,19	11,60	126,07	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	200	6,00	6,19	11,60	126,07	
Обед						
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 перловая вязкая	130	2,61	3,61	18,51	116,97	№331 М 2016
Компот из компотной смеси	180	0,63	0,30	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
Итого за Обед	670	24,15	25,01	79,04	637,85	
Уплотненный полдник						
Вареники с картофелем с маслом сливочным	180/5	10,20	7,94	26,50	218,26	№126 М 2016
Напиток из сублимационной смеси (шиповник)	200	0,20	0,08	14,87	61,00	ТТК №2365
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
Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	100	1,50	0,70	21,00	96,30	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный полдник	535	15,40	9,24	83,26	477,80	
Ужин						
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
Итого за Ужин	220	2,20	4,40	40,50	210,40	
Итого за день		61,63	57,36	266,62	1829,20	

День: 4

Неделя: первая

Сезон: круглогодичное

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	180	7,8	9,81	24,40	217,09	№93 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
Чай без сахара	200	0,4	0,1	0,08	2,82	№410 М 2016
Итого за Завтрак	410	10,17	16,28	36,56	333,44	
2-й Завтрак						
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,90	0,62	20,20	89,98	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	200	0,9	0,6	20,2	89,98	
Обед						
Салат "Чипполино"	50	0,68	4,71	4,7	63,91	ТТК №2211
Щи из свежей капусты с картофелем	180	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
Итого за Обед	680	20,77	25,31	90,81	674,11	
Уплотненный полдник						
Запеканка из творога и моркови с повидлом	150/30	6,92	11,45	25,07	231,01	ТТК №2136
Напиток из свежемороженной 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	30	1,98	0,36	10,05	51,36	Пром. выпуск
Фрукты свежие в ассортименте (Апельсин)	100	0,90	0,40	8,10	39,60	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный полдник	530	11,46	12,44	66,28	422,88	
Ужин						
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
Итого за Ужин	190	1,23	1,10	23,90	110,42	
Итого за день		44,53	55,75	237,75	1630,83	

День:5

Неделя: первая

Сезон: круглогодичное

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
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
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
Итого за Завтрак	415	10,76	10,77	62,72	390,85	
2-й Завтрак						
Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	100	1,50	0,70	21,00	96,30	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	100	1,50	0,70	21,00	96,30	
Обед						
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
Пудинг рыбный "Загадка"	180	12,31	11,20	26,42	255,72	ТТК №2184
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
Итого за Обед	664	19,93	16,85	64,48	489,29	
Уплотненный полдник						
Котлета "Домашняя" п/ф МУП КП	70	8,68	10,84	8,05	164,48	ТТК № 2063
Соус "Помидорка"	30	0,34	0,15	1,26	7,75	ТТК № 2277
Капуста тушеная	130	2,6	4,82	1,23	58,70	№ 143, Москва 2016
Напиток с витаминами	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
Итого за Уплотненный полдник	530	19,52	17,73	70,93	521,37	
Ужин						
Чай с молоком без сахара	180	1,23	1,10	12,90	66,42	ТТК №721
Кондитерское изделие (печенье сахарное)	20	1,12	3,95	22,32	129,31	Пром. выпуск
Итого за Ужин	200	2,35	5,05	35,22	195,73	
Итого за день		54,06	51,10	254,35	1693,54	

День:6

Неделя: вторая

Сезон: круглогодичное

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
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
Итого за Завтрак	415	11,21	10,44	49,35	336,20	
2-й Завтрак						
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,90	0,62	20,20	89,98	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	200	0,90	0,62	20,20	89,98	
Обед						
Салат "Яркий"	50	0,65	4,24	2,61	51,20	ТТК № 2372
Суп с рыбными консервами	180	6,00	7,05	10,32	128,73	№87 М 2012
Котлеты "Классика" п/ф МУП КП	70	7,2	12,01	11,50	182,89	ТТК №2186
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
Итого за Обед	680	21,58	29,27	78,23	662,67	
Уплотненный полдник						
Омлет "Минутка"	180	9,90	22,60	19,94	322,76	ТТК №2255
Напиток из смеси фруктово - плодовой сушеной	200	0,09	0,43	1,82	11,51	ТТК №2324
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,05	51,36	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
Итого за Уплотненный полдник	530	14,39	23,95	50,75	476,11	
Ужин						
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
Итого за Ужин	200	3,43	2,58	28,30	150,14	
Итого за день		51,51	66,86	226,83	1715,10	

День:7

Неделя: вторая

Сезон: круглогодичное

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
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	99,40	№54-20 М 2016
Итого за Завтрак	415	10,69	8,99	58,07	355,95	
2-й Завтрак						
Кисломолочная продукция в ассортименте	200	6,00	6,19	11,60	126,07	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	200	6,0	6,2	11,6	126,07	
Обед						
Салат картофельный с соленым огурцом	50	0,70	2,60	4,30	43,40	№58 М 2017
Свекольник на курином бульоне со сметаной	180/10	1,38	5,82	7,56	88,16	№34 П 2001
Птица тушеная	80	15,10	17,92	4,20	238,48	№318 М 2016
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
Итого за Обед	670	22,81	31,11	62,31	620,49	
Уплотненный полдник						
Макаронные изделия отварные с сыром	180	9,50	13,65	58,88	396,37	ТТК №2135
Напиток из сублимационной смеси (шиповник)	200	0,2	0,08	14,87	61,00	ТТК №2365
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,05	51,36	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,05	51,36	Пром. выпуск
Фрукты свежие в ассортименте (Апельсин)	100	0,90	0,40	8,10	39,60	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный полдник	540	14,56	14,85	101,95	599,69	
Ужин						
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
Итого за Ужин	200	6,78	8,72	30,37	227,08	
Итого за день		60,84	69,86	264,30	1929,28	

День:8

Неделя: вторая

Сезон: круглогодичное

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша молочная ячневая жидкая	180	6,34	5,85	34,71	216,85	№99 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
Итого за Завтрак	415	13,69	11,40	60,93	401,08	
2-й Завтрак						
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,90	0,62	20,20	89,98	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	200	0,90	0,62	20,20	89,98	
Обед						
Салат "Карусель"	50	1,3	2,52	5	47,88	ТТК №552
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
Итого за Обед	660	26,13	25,05	73,06	622,21	
Уплотненный полдник						
Запеканка из творога и моркови с соусом сладким "Клубничка"	150/30	6,21	10,30	38,01	269,58	ТТК №2136
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
Итого за Уплотненный полдник	560	14,53	12,71	112,69	623,23	
Ужин						
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
Итого за Ужин	190	1,23	1,10	23,90	110,42	
Итого за день		56,48	50,88	290,78	1846,92	

День:9

Неделя: вторая

Сезон: круглогодичное

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
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
Итого за Завтрак	415	9,64	8,97	40,92	282,97	
2-й Завтрак						
Фрукты свежие в ассортименте (Апельсин)	100	0,90	0,40	8,10	39,60	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	100	0,90	0,40	8,10	39,60	
Обед						
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 №2127-24и
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
Итого за Обед	644	19,67	27,10	85,86	666,02	
Уплотненный полдник						
Шарики мясные п/ф МУП КП	70	6,70	13,30	10,47	188,38	ТТК №2122
Соус белый основной	30	0,18	1,05	1,10	14,57	№365 М 2016
Каша гречневая вязкая	130	3,92	5,12	17,60	132,16	№182 М 2016
Напиток с витаминами	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	13,40	68,48	Пром. выпуск
Кондитерское изделие (пряник глазированный)	40	2,40	1,90	30,00	146,70	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный полдник	530	17,36	22,01	97,71	658,37	
Ужин						
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
Итого за Ужин	200	6,60	8,9	32,4	235,97	
Итого за день		54,17	67,37	264,98	1882,93	

День: 10
Неделя: вторая
Сезон: круглогодичное

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
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
Итого за Завтрак	410	9,97	15,77	57,06	410,05	
2-й Завтрак						
Фруктовое пюре в ассортименте (инд. упаковка)	125	0,50	0,75	12,30	57,95	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	125	0,50	0,75	12,30	57,95	
Обед						
Салат из моркови с курагой	50	0,73	0,05	7,2	32,17	№43 М 2016
Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,3	5,2	6,44	77,76	№73 М 2016
Котлеты рыбные "Мечта"	70	11,80	2,10	3,78	81,22	ТТК №2009
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	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
Итого за Обед	680	21,96	13,41	83,10	540,93	
Уплотненный полдник						
Пельмени отварные с маслом сливочным	180/5	4,80	16,05	21,10	248,05	№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	10,05	51,36	Пром. выпуск
Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	100	1,50	0,70	21,00	96,30	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный полдник	535	9,90	17,75	65,01	459,39	
Ужин						
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
Итого за Ужин	200	3,43	2,58	28,30	150,14	
Итого за день		45,76	50,26	245,77	1618,46	

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	360,4	20
Итого 2-й завтрак	90	5
Итого обед	630	35
Итого уплотнённый полдник	540	30
Итого ужин	180	10
ИТОГО	1800	100

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.