


Согласовано:

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ № _____

Директор МУП "Комбинат питания г. Иркутска"

"___" _____ г.


 I.A. Пронина
 "01" декабря 2023

Основное меню приготавливаемых блюд (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 | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Завтрак | 355 | 9,02 | 9,95 | 37,71 | 276,47 | |
| 2-й Завтрак | | | | | | |
| Сок фруктовый в ассортименте | 150 | 0,2 | 0 | 16,97 | 68,68 | Пром.выпуск |
| Итого за 2-й Завтрак | 150 | 0,2 | 0 | 16,97 | 68,68 | |
| Обед | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Обед | 560 | 9,48 | 12,25 | 69,96 | 428,01 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Уплотненный полдник | 455 | 13,64 | 12,12 | 71,64 | 450,2 | |
| Ужин | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Ужин | 160 | 5,57 | 4,28 | 21,48 | 146,72 | |
| Итого за день | | 37,91 | 38,60 | 217,76 | 1370,1 | |

День:2

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Завтрак | 350 | 7,8 | 9,4 | 31,85 | 243,2 | |
| 2-й Завтрак | | | | | | |
| Фрукты свежие в ассортименте | 100 | 2 | 0,87 | 15,08 | 76,15 | Пром.выпуск |
| Итого за 2-й Завтрак | 100 | 2 | 1,35 | 21,51 | 106,19 | |
| Обед | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Обед | 560 | 16,96 | 16,77 | 71,03 | 502,89 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Уплотненный полдник | 450 | 13,55 | 11,75 | 72,46 | 449,79 | |
| Ужин | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Ужин | 160 | 5,23 | 4,21 | 13,43 | 112,5 | |
| Итого за день | | 45,5 | 43,5 | 210,3 | 1414,6 | |

День:3

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Завтрак | 355 | 8,57 | 9,02 | 41,23 | 280,38 | |
| 2-й Завтрак | | | | | | |
| Сок фруктовый в ассортименте | 150 | 0,2 | 0 | 16,97 | 68,68 | Пром.выпуск |
| Итого за 2-й Завтрак | 150 | 0,2 | 0 | 16,97 | 68,68 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат "Мозайка" | 30 | 0,45 | 5,52 | 1,95 | 59,28 | ТТК № 552 |
| Суп картофельный с клёцками | 150 | 1,5 | 2,77 | 11,25 | 75,93 | № 108, 109, Москва 2017 |
| Капуста 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 |
| Итого за Обед | 520 | 11,78 | 25,16 | 54,37 | 491,0 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Уплотненный полдник | 455 | 10,81 | 11,68 | 58,15 | 381,0 | |
| Ужин | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Ужин | 170 | 5,54 | 6,55 | 20,36 | 162,55 | |
| Итого за день | | 36,9 | 52,41 | 191,08 | 1383,61 | |

День:4

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Завтрак | 350 | 9,54 | 11,45 | 43,21 | 314,05 | |
| 2-й Завтрак | | | | | | |
| Фрукты свежие в ассортименте | 100 | 2 | 0,87 | 15,08 | 76,15 | Пром.выпуск |
| Итого за 2-й Завтрак | 100 | 1,0 | 0,2 | 9,6 | 44,2 | |
| Обед | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Обед | 550 | 17,50 | 15,04 | 71,18 | 490,08 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Уплотненный полдник | 450 | 16,74 | 8,44 | 91,01 | 506,96 | |
| Ужин | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Ужин | 160 | 5,23 | 4,62 | 21,79 | 149,7 | |
| Итого за день | | 50,01 | 39,75 | 236,79 | 1504,95 | |

День:5

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Завтрак | 355 | 8,49 | 9,76 | 42,46 | 291,64 | |
| 2-й Завтрак | | | | | | |
| Сок фруктовый в ассортименте | 150 | 0,2 | 0 | 16,97 | 68,68 | Пром.выпуск |
| Итого за 2-й Завтрак | 150 | 0,2 | 0 | 16,97 | 68,68 | |
| Обед | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Обед | 530 | 20,69 | 8,55 | 62,02 | 407,79 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Уплотненный полдник | 455 | 11,05 | 13,51 | 60,63 | 408,31 | |
| Ужин | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Ужин | 170 | 5,54 | 6,55 | 20,36 | 162,55 | |
| Итого за день | | 45,97 | 38,37 | 202,44 | 1338,97 | |

День:6

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Завтрак | 355 | 7,37 | 6,32 | 27,06 | 194,6 | |
| 2-й Завтрак | | | | | | |
| Фрукты свежие в ассортименте | 100 | 2 | 0,87 | 15,08 | 76,15 | Пром. выпуск |
| Итого за 2-й Завтрак | 100 | 2 | 0,87 | 15,08 | 76,15 | |
| Обед | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Обед | 560 | 7,96 | 12,28 | 71,21 | 427,2 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Уплотненный полдник | 450 | 14,29 | 10,95 | 81,8 | 482,91 | |
| Ужин | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Ужин | 160 | 5,23 | 4,62 | 21,79 | 149,66 | |
| Итого за день | | 36,85 | 35,04 | 216,94 | 1330,5 | |

День:7

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Завтрак | 355 | 8,7 | 10,20 | 40,01 | 286,64 | |
| 2-й Завтрак | | | | | | |
| Сок фруктовый в ассортименте | 150 | 0,2 | 0 | 16,97 | 68,68 | Пром.выпуск |
| Итого за 2-й Завтрак | 150 | 0,2 | 0 | 16,97 | 68,68 | |
| Обед | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Обед | 520 | 14,76 | 31,26 | 60,72 | 583,26 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Уплотненный полдник | 450 | 14,2 | 25,7 | 35,3 | 429,4 | |
| Ужин | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Ужин | 170 | 5,54 | 6,55 | 20,36 | 162,55 | |
| Итого за день | | 43,4 | 73,71 | 173,39 | 1530,51 | |

День:8

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Завтрак | 350 | 10,46 | 17,23 | 45,79 | 380,07 | |
| 2-й Завтрак | | | | | | |
| Фрукты свежие в ассортименте | 100 | 2 | 0,87 | 15,08 | 76,15 | Пром.выпуск |
| Итого за 2-й Завтрак | 100 | 0,4 | 0,4 | 11,4 | 50,8 | |
| Обед | | | | | | |
| 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 свежзамороженной 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 |
| Итого за Обед | 550 | 12,87 | 14,50 | 69,62 | 460,46 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| 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 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 |
| Итого за Уплотненный полдник | 450 | 10,87 | 15,91 | 63,73 | 441,59 | |
| Ужин | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Ужин | 190 | 5,23 | 4,21 | 13,43 | 112,53 | |
| Итого за день | | 39,83 | 52,25 | 203,97 | 1445,5 | |

День:9

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Завтрак | 355 | 7,24 | 6,51 | 46,59 | 273,91 | |
| 2-й Завтрак | | | | | | |
| Сок фруктовый в ассортименте | 150 | 0,2 | 0 | 16,97 | 68,68 | Пром.выпуск |
| Итого за 2-й Завтрак | 150 | 0,2 | 0 | 16,97 | 68,68 | |
| Обед | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Обед | 560 | 13,87 | 26,93 | 70,56 | 580,09 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| Сырники из творога с повидлом | 2/60/30 | 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 |
| Итого за Уплотненный полдник | 455 | 23,29 | 4,4 | 100,73 | 535,68 | |
| Ужин | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Ужин | 170 | 5,54 | 6,55 | 20,36 | 162,55 | |
| Итого за день | | 50,14 | 44,39 | 255,21 | 1620,91 | |

День:10

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 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 | №54-3гн Новосибирск 2020 |
| Итого за Завтрак | 355 | 6,57 | 8,3 | 40,5 | 262,98 | |
| 2-й Завтрак | | | | | | |
| Фрукты свежие в ассортименте | 100 | 2 | 0,87 | 15,08 | 76,15 | Пром.выпуск |
| Итого за 2-й Завтрак | 100 | 2 | 0,87 | 15,08 | 76,15 | |
| Обед | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Обед | 540 | 17,03 | 21,87 | 62,15 | 513,55 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Уплотненный полдник | 450 | 11,81 | 13,56 | 84,82 | 508,56 | |
| Ужин | | | | | | |
| 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 |
| Итого за Ужин | 160 | 5,23 | 4,62 | 21,79 | 149,66 | |
| Итого за день | | 42,64 | 49,22 | 224,34 | 1510,9 | |

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 |
| ИТОГО | 1402 | 100 |

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.