Согласовано:

Заведующий МБДОУ № _____

_____

"____"_____г.

Утверждаю:

Генеральный директор АО "Комбинат питания г. Иркутска"

_____ Т.А. Пронина

"28" августа 2026 г.

Основное меню приготавливаемых блюд 2х недельное (пятидневное)

(5 приёмов пищи с уплотненным полдником)

Возрастная категория: от 1 года до 3-х лет

(с 12-ти часовым пребыванием)

2026 - 2027 год

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша жидкая молочная из манной крупы	135	5,14	5,28	17,56	138,32	ТТК №2377
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 лимоном и сахаром	180	0,11	0,018	9,44	38,36	№54-2гн М2022
Итого за Завтрак	**350**	**7,21**	**6,05**	**45,52**	**265,35**	
2-й Завтрак						
Кисломолочная продукция в ассортименте	100	3,00	3,09	5,80	63,01	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	**100**	**3,00**	**3,09**	**5,80**	**63,01**	
Обед						
Салат из моркови и яблок	30	0,26	1,57	2,35	24,57	№41 М 2016
Суп картофельный с бобовыми	150	3,30	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
Котлета куриная "Деревенская" п/ф	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
Компот из кураги	150	0,33	0,16	14,20	59,56	№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
Итого за Обед	**580**	**20,22**	**28,64**	**90,01**	**698,68**	
Уплотненный полдник						
Вареники с творогом с маслом сливочным	150/5	7,79	6,65	18,34	164,37	№426 М 2016
Напиток из свежемороженной ягоды	180	0,13	0,06	11,00	45,06	ТТК №2097
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,7	34,24	Пром. выпуск
Фрукты свежие в ассортименте (Апельсин)	100	0,90	0,40	8,10	39,60	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный полдник	**455**	**10,14**	**7,35**	**44,14**	**283,27**	
Ужин						
Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,33	33,70	№54-2 М 2022
Кондитерское изделие (печенье сахарное)	20	1,12	3,95	22,32	129,31	Пром. выпуск
Итого за Ужин	**170**	**1,17**	**3,97**	**30,65**	**163,01**	
Итого за день	**1655**	**41,74**	**49,10**	**216,12**	**1473,32**	

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

День:2

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"вязкая	150	6,6	8,2	22,04	188,36	№253 УРЦП 2013
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром. выпуск
Масло сливочное порциями	5	0,04	5,62	0,06	50,98	ТТК №2263
Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,43	12,80	84,31	№414 М 2016
Итого за Завтрак	**360**	**11,38**	**17,00**	**46,92**	**386,20**	
2-й Завтрак						
Сок фруктовый в ассортименте (инд.уп)	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						
Винегрет овощной	30	0,41	1,84	2,53	28,32	№46 М 2016
Щи из свежей капусты на с картофелем со сметаной	150/10	1,09	4,38	5,42	65,46	№73 М 2016
Плов "Детский"	150	16,91	14,83	30,08	321,43	ТТК №2259
Компот из компотной смеси	150	0,52	0,25	14,50	62,33	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	**530**	**21,77**	**21,70**	**70,07**	**552,66**	
Уплотненный полдник						
Макаронные изделия отварные с сыром	150	12,21	15,2	56,58	411,96	ТТК №2135
Напиток Каркаде (горячий или охлажденный)	150	0,00	0,00	7,48	29,92	ТТК №2464
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,7	34,24	Пром. выпуск
Кондитерское изделие (пряник глазированный)	40	2,4	1,9	30	146,70	Пром. выпуск
Фрукты свежие в ассортименте (Яблоко)	90	1,35	0,63	18,90	86,67	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный полдник	**450**	**17,28**	**17,97**	**119,66**	**709,49**	
Ужин						
Молоко кипяченое	150	4,57	4,12	8,39	88,92	№419 М 2016
Хлебобулочное изделие (сушка)	10	1,60	1,24	8,20	50,36	Пром. выпуск
Итого за Ужин	**160**	**6,17**	**5,36**	**16,59**	**139,28**	
Итого за день	**1700**	**57,50**	**62,65**	**273,44**	**1887,61**	

День:3

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша молочная ячневая вязкая	135	6,20	7,31	20,41	172,23	№261 УРЦП 2013
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	0,06	0,02	9,99	40,36	№54-2 М 2022
Итого за Завтрак	**350**	**10,81**	**10,78**	**42,42**	**309,92**	
2-й Завтрак						
Кисломолочная продукция в ассортименте	100	2,70	2,50	8,80	68,50	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	**100**	**2,70**	**2,50**	**8,80**	**68,50**	
Обед						
Салат витаминный*	30	0,72	8,88	6,30	108,00	№33 М 2022
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,7	10,03	61,86	№88 М 2016
Гречка по купечески	150	10,40	13,45	19,58	240,97	ТТК №2342
Компот из свежих плодов	150	0,12	0,33	19,90	83,05	№390 М 2016
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	**520**	**15,69**	**24,76**	**73,35**	**579,00**	
Уплотненный полдник						
Вареники с картофелем с маслом сливочным	135/5	7,72	6,00	20,05	165,08	№426 М 2016
Напиток из свежемороженной ягоды	150	0,11	0,05	9,20	37,69	ТТК №2097
Хлебобулочное изделие (баранка)	40	5,32	3,20	24,16	146,72	Пром.выпуск
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Пром. выпуск
Фрукты свежие в ассортименте (Груша)	100	0,40	0,30	10,30	45,50	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный полдник	**450**	**14,87**	**9,79**	**70,41**	**429,23**	
Ужин						
Чай с молоком с сахаром	150	2,25	1,95	12,00	74,55	№54-4гн М 2016
Кондитерское изделие (печенье сахарное)	20	1,12	3,95	22,32	129,31	Пром. выпуск
Итого за Ужин	**170**	**3,37**	**5,90**	**34,32**	**203,86**	
Итого за день	**1590**	**47,44**	**53,73**	**229,30**	**1590,51**	

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

День:4

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша пшённая молочная жидкая	135	5,06	5,44	19,00	145,20	№273 УРЦП 2013
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 лимоном и сахаром	180	0,11	0,02	9,44	38,38	№54-2гн М 2022
Итого за Завтрак	**350**	**7,13**	**6,21**	**46,96**	**272,25**	
2-й Завтрак						
Сок фруктовый в ассортименте (инд.уп)	200	0,90	0,62	20,20	89,98	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	**200**	**0,9**	**0,62**	**20,2**	**89,98**	
Обед						
Салат картофельный с соленым огурцом	30	0,42	1,6	2,6	26,48	№58 М 2017
Свекольник со сметаной	150/10	1,16	5,1	6,43	76,26	№34 П 2001
Биточки рыбные	60	9,31	9,45	14,33	179,61	№345 П 2013
Соус белый основной	20	0,12	0,7	0,73	9,70	№365 М 2016
Рис припущенный	110	2,53	3,15	16,83	105,79	№333 М 2016
Компот из смеси сухофруктов	150	0,50	0,02	16,00	66,14	№54-1 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	**570**	**15,36**	**20,40**	**63,62**	**499,52**	
Уплотненный полдник						
Пельмени отварные с маслом сливочным	150/5	4,02	13,45	17,70	207,93	№423 М 2016
Чай без сахара	160	0,32	0,08	0,64	4,56	№410 М 2016
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
Итого за Уплотненный полдник	**455**	**8,08**	**14,33**	**43,98**	**337,21**	
Ужин						
Чай с молоком без сахара	150	1,02	0,92	11,70	59,16	ТТК №721
Хлебобулочное изделие (сушка)	10	1,60	1,24	8,20	50,36	Пром. выпуск
Итого за Ужин	**160**	**2,62**	**2,16**	**19,90**	**109,52**	
Итого за день	**1735**	**34,09**	**43,72**	**194,66**	**1308,48**	

День:5

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша молочная кукурузная жидкая	150	4,75	5,32	23,48	160,80	№271 УРЦП 2013
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
Итого за Завтрак	**360**	**9,87**	**14,95**	**51,13**	**378,55**	
2-й Завтрак						
Напиток из свежемороженной ягоды	100	0,07	0,04	6,11	25,04	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	**100**	**0,07**	**0,04**	**6,11**	**25,04**	
Обед						
Салат из моркови с сыром*	30	1,38	4,4	1,62	51,60	ТТК №2302
Рассольник "Семейный" со сметаной	150/10	1,43	3,42	8,08	68,82	ТТК №2485
"Ежики" мясные	60	7,80	11,66	10,37	177,62	№527 М 2022
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 кураги	150	0,33	0,16	14,20	59,56	№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
Итого за Обед	**570**	**18,07**	**24,48**	**72,11**	**581,04**	
Уплотненный полдник						
Запеканка из творога с соусом сладким "Клубничка"	130/20	13,67	8,60	32,70	262,88	ТТК №2136
Напиток из свежемороженной ягоды	160	0,11	0,05	9,77	39,97	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
Фрукты свежие в ассортименте (Яблоко)	100	1,5	0,7	21	96,30	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный полдник	**450**	**18,12**	**9,75**	**81,01**	**484,27**	
Ужин						
Чай без сахара	150	0,30	0,08	0,06	2,12	№410 М 2016
Кондитерское изделие (печенье сахарное)	20	1,12	3,95	22,32	129,31	Пром. выпуск
Итого за Ужин	**170**	**1,42**	**4,03**	**22,38**	**131,43**	
Итого за день	**1650**	**47,55**	**53,24**	**232,74**	**1600,32**	

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

День:6

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	135	5,92	7,38	19,83	169,42	№253 УРЦП 2013
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	0,06	0,02	9,99	40,36	№54-2 М 2022
Итого за Завтрак	**350**	**10,53**	**10,85**	**41,84**	**307,11**	
2-й Завтрак						
Сок фруктовый в ассортименте (инд.уп)	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 из капусты белокочанной*	30	0,4	0,95	1,95	17,95	№21 М 2016
Суп рыбный	150	3,66	4,2	7,2	81,24	ТТК №2419
Котлета "Семейная" п/ф	70	13,0	14	8,50	212,00	ТТК №2472
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	150	0,53	0,24	14,50	62,28	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	**570**	**23,98**	**24,22**	**65,42**	**575,58**	
Уплотненный полдник						
Омлет "Минутка"	150	8,25	18,83	16,62	268,95	ТТК №2255
Напиток из свежемороженной ягоды	160	0,11	0,05	9,77	39,97	ТТК №2097
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,7	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
Итого за Уплотненный полдник	**450**	**12,10**	**19,68**	**52,03**	**433,64**	
Ужин						
Чай с молоком без сахара	150	1,02	0,92	11,70	59,16	ТТК №721
Хлебобулочное изделие (сушка)	10	1,60	1,24	8,20	50,36	Пром. выпуск
Итого за Ужин	**160**	**2,62**	**2,16**	**19,90**	**109,52**	
Итого за день	**1730**	**50,13**	**57,53**	**199,39**	**1515,83**	

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

День:7

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	135	4,60	4,94	16,62	129,34	№44 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 лимоном и сахаром	180	0,11	0,02	9,44	38,38	№54-2гн М 2022
Итого за Завтрак	**350**	**6,67**	**5,71**	**44,58**	**256,39**	
2-й Завтрак						
Напиток из свежемороженной ягоды	100	0,07	0,04	6,11	25,04	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	**100**	**0,07**	**0,04**	**6,11**	**25,04**	
Обед						
Салат из моркови	30	0,37	0,30	3,48	18,10	№42 М 2016
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/10	1,09	4,38	5,42	65,46	№73 М 2016
Рагу из мяса птицы	150	9,08	2,58	8,33	92,86	№598 М 2022
Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	13,05	56,13	№256 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
Итого за Обед	**530**	**13,89**	**7,87**	**47,82**	**317,67**	
Уплотненный полдник						
Каша "Янтарная"	130	9,34	10,05	27,16	236,45	ТТК 32183
Чай без сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,53	№410 М 2016
Хлеб пшеничный	20	1,51	0,16	10,84	50,84	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Пром. выпуск
Фрукты свежие в ассортименте (апельсин)	100	2,40	1,90	30,00	146,70	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный полдник	**450**	**14,93**	**12,44**	**74,77**	**470,76**	
Ужин						
Молоко кипяченое	150	4,57	4,12	8,39	88,92	№419 М 2016
Кондитерское изделие (пряник глазированный)	40	2,40	1,90	18,70	101,50	Пром. выпуск
Итого за Ужин	**190**	**6,97**	**6,02**	**27,09**	**190,42**	
Итого за день	**1620**	**42,53**	**32,08**	**200,37**	**1260,28**	

День:8

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша жидкая молочная из манной крупы	150	5,71	5,87	19,52	153,75	ТТК №2377
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
Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,43	12,80	84,31	№414 М 2016
Итого за Завтрак	**360**	**10,49**	**14,67**	**44,40**	**351,59**	
2-й Завтрак						
Кисломолочная продукция в ассортименте	100	3,00	3,10	5,80	63,10	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	**100**	**3,00**	**3,10**	**5,80**	**63,10**	
Обед						
Салат "Чиполлино"	30	0,41	2,83	2,82	38,39	ТТК №2211
Суп картофельный с бобовыми	150	3,3	5,33	9,79	100,33	№87 М 2016
Гренки из пшеничного хлеба	10	1,24	0,25	7,6	37,61	№123 М 2016
Гуляш из мяса птицы	60	13,37	9,34	20,74	220,50	№580 М 2022
Рис припущенный	110	2,53	3,15	16,83	105,79	№333 М 2016
Компот из кураги	150	0,33	0,16	14,20	59,56	№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
Итого за Обед	**550**	**24,02**	**21,46**	**89,52**	**647,30**	
Уплотненный полдник						
Запеканка из творога с соусом "Янтарным"	130/20	12,38	7,67	21,35	203,95	ТТК №2136 ТТК №2159
Напиток из свежемороженной ягоды	180	0,13	0,06	11,00	45,06	ТТК №2097
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
Итого за Уплотненный полдник	**450**	**15,33**	**8,67**	**60,05**	**379,55**	
Ужин						
Сок фруктовый в ассортименте (инд.уп)	200	0,90	0,62	20,20	89,98	Пром. выпуск
Итого за Ужин	**200**	**0,90**	**0,62**	**20,20**	**89,98**	
Итого за день	**1660**	**53,74**	**48,52**	**219,97**	**1531,52**	

День:9

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша "Дружба"	135	5,17	9,70	17,12	176,46	№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
Какао с молоком	180	3,15	3,26	15,57	104,22	№416 М 2016
Итого за Завтрак	**350**	**12,87**	**16,41**	**44,71**	**378,01**	
2-й Завтрак						
Сок фруктовый в ассортименте (инд.уп)	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 картофельный с соленым огурцом	30	0,42	1,6	2,60	26,48	№58 М 2017
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/10	1,45	5,83	7	86,27	№62 М 2016
Гречка по купечески	150	10,36	13,45	19,58	240,81	ТТК №2342
Компот из свежих плодов	150	0,12	0,33	19,90	83,05	№390 М 2016
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	**530**	**15,19**	**21,61**	**66,62**	**521,73**	
Уплотненный полдник						
Пельмени отварные с маслом сливочным	150/5	4,02	13,45	17,70	207,93	№423 М 2016
Напиток из свежемороженной ягоды	160	0,11	0,05	9,77	39,97	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
Фрукты свежие в ассортименте (Яблоко)	100	1,50	0,70	21,00	96,30	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный полдник	**455**	**8,47**	**14,60**	**66,01**	**429,32**	
Ужин						
Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,33	33,70	№54-2 М 2022
Хлебобулочное изделие (сушка)	10	1,60	1,24	8,20	50,36	Пром. выпуск
Итого за Ужин	**160**	**1,65**	**1,3**	**16,5**	**84,06**	
Итого за день	**1695**	**39,08**	**54,50**	**214,07**	**1503,10**	

День:10

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша рисовая молочная жидкая	135	4,18	5,15	21,57	149,35	№98 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 лимоном и сахаром	180	0,11	0,02	9,44	38,38	№54-2гн М 2022
Итого за Завтрак	**350**	**6,25**	**5,92**	**49,53**	**276,40**	
2-й Завтрак						
Напиток из свежемороженной ягоды	100	0,07	0,04	6,11	25,04	ТТК №2097
Итого за 2-й Завтрак	**100**	**0,07**	**0,04**	**6,11**	**25,04**	
Обед						
Салат из свеклы с сыром	30	1,56	2,72	2,16	39,36	№32 М 2016
Суп картофельный с фрикадельками (мясными или куриными)	150/14	4,81	3,6	10,9	95,24	№89 М 2016
Котлета "Классика" п/ф	70	5,20	10,01	8,60	145,29	ТТК №2186
Соус "Фирменный"	20	0,23	0,07	0,84	4,91	ТТК №2278
Картофельное пюре	110	2,25	3,65	15,00	101,85	№339 М 2016
Компот из кураги	150	0,33	0,16	14,20	59,56	№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
Итого за Обед	**584**	**17,22**	**20,61**	**69,24**	**531,33**	
Уплотненный полдник						
Макаронные изделия отварные с сыром	150	12,21	15,20	56,60	412,04	ТТК №2135
Напиток каркаде (горячий или охлажденный)	150	0	0,00	7,48	29,92	ТТК №2464
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Пром.выпуск
Хлебобулочное изделие (баранка)	40	5,32	3,20	24,16	146,72	Пром.выпуск
Фрукты свежие в ассортименте (апельсин)	100	0,90	0,40	8,10	39,60	Пром.выпуск
Итого за Уплотненный полдник	**460**	**19,75**	**19,04**	**103,04**	**662,52**	
Ужин						
Молоко кипяченое	150	4,57	4,12	8,39	88,92	№419 М 2016
Кондитерское изделие (печенье сахарное)	20	1,12	3,95	22,32	129,31	Пром.выпуск
Итого за Ужин	**170**	**5,69**	**8,07**	**30,71**	**218,23**	
Итого за день	**1664**	**48,98**	**53,68**	**258,63**	**1713,52**	

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
ИТОГО	1400	100

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