Согласовано:

Заведующий МБДОУ № _____

_____

"____"_____г.

Утверждаю:

Генеральный директор АО "Комбинат питания г. Иркутска"

_____ Л.А. Пронина

"28" августа 2026 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)

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	165	6,30	6,46	21,46	169,18	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	200	0,13	0,02	11,33	46,02	№54-2гн М2022
Итого за Завтрак	**400**	**8,39**	**7,23**	**51,31**	**303,87**	
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 моркови и яблок	50	0,43	2,61	3,91	40,85	№41 М 2016
Суп картофельный с бобовыми	180	3,95	6,40	11,75	120,40	№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"	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
Компот из кураги	180	0,40	0,20	17,00	71,40	№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	**690**	**21,82**	**31,63**	**99,46**	**769,79**	
Уплотненный полдник						
Вареники с творогом с маслом сливочным	180/5	9,30	7,94	21,90	196,26	№426 М 2016
Напиток с витаминами	200	0,00	0,00	14,30	57,20	ТТК №2345
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	**535**	**13,70**	**8,86**	**65,19**	**395,30**	
Ужин						
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,37	№54-2 М 2022
Кондитерское изделие (печенье сахарное)	20	1,12	3,95	22,32	129,31	Пром. выпуск
Итого за Ужин	**200**	**1,18**	**3,97**	**32,31**	**169,68**	
Итого за день	**2025**	**51,09**	**57,87**	**259,87**	**1764,72**	

*** 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	170	7,46	9,29	24,98	213,37	№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	№6 М 2016
Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,70	14,20	93,58	№414 М 2016
Итого за Завтрак	**400**	**12,55**	**18,36**	**51,26**	**420,48**	
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						
Винегрет овощной	50	0,68	3,08	4,22	47,32	№46 М 2016
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180/10	1,30	5,20	6,44	77,76	№73 М 2016
Плов "Детский"	150	16,91	14,83	30,08	321,43	ТТК №2259
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	**610**	**22,36**	**23,81**	**75,68**	**606,45**	
Уплотненный полдник						
Макаронные изделия отварные с сыром	180	14,66	18,24	67,9	494,40	ТТК №2135
Напиток Каркаде (горячий или охлажденный)	200	0,00	0,00	9,98	39,92	ТТК №2464
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Пром. выпуск
Кондитерское изделие (пряник глазированный)	40	2,4	1,9	30	146,70	Пром. выпуск
Фрукты свежие в ассортименте (Яблоко)	100	1,50	0,70	21,00	96,30	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный полдник	**540**	**19,88**	**21,08**	**135,58**	**811,56**	
Ужин						
Молоко кипяченое	180	6,48	5,94	11,07	123,66	№419 М 2016
Хлебобулочное изделие (сушка)	20	3,20	2,48	16,40	100,72	Пром. выпуск
Итого за Ужин	**200**	**9,68**	**8,42**	**27,47**	**224,38**	
Итого за день	**1950**	**65,37**	**72,29**	**310,19**	**2152,85**	

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	165	7,58	8,94	24,95	210,58	№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	200	0,07	0,02	11,10	44,86	№54-2 М 2022
Итого за Завтрак	**400**	**12,20**	**12,41**	**48,07**	**352,77**	
2-й Завтрак						
Кисломолочная продукция в ассортименте	200	5,40	5,00	17,60	137,00	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	**200**	**5,40**	**5,00**	**17,60**	**137,00**	
Обед						
Салат витаминный*	50	1,20	14,80	10,50	180,00	№33 М 2022
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,93	2,04	12,34	75,44	№88 М 2016
Гречка по купечески	150	10,40	13,45	19,58	240,97	ТТК №2342
Компот из свежих плодов	180	0,15	0,40	23,88	99,72	№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	**600**	**16,52**	**31,09**	**83,84**	**681,25**	
Уплотненный полдник						
Вареники с картофелем с маслом сливочным	180/5	10,20	7,94	26,50	218,26	№426 М 2016
Напиток из свежемороженной ягоды	180	0,13	0,06	11,00	45,09	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	**525**	**17,37**	**11,74**	**78,66**	**489,81**	
Ужин						
Чай с молоком с сахаром	180	2,70	2,34	14,40	89,46	№54-4гн М 2016
Кондитерское изделие (печенье сахарное)	20	1,12	3,95	22,32	129,31	Пром. выпуск
Итого за Ужин	**200**	**3,82**	**6,29**	**36,72**	**218,77**	
Итого за день	**1925**	**55,31**	**66,53**	**264,89**	**1879,60**	

*** 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	165	6,19	6,65	23,21	177,45	№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	200	0,13	0,02	11,33	46,02	№54-2гн М 2022
Итого за Завтрак	**400**	**8,28**	**7,42**	**53,06**	**312,14**	
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**	**0,62**	**20,2**	**89,98**	
Обед						
Салат картофельный с соленым огурцом	50	0,7	2,6	4,3	43,40	№58 М 2017
Свекольник со сметаной	180/10	1,38	5,82	7,56	88,14	№34 П 2001
Биточки рыбные	70	8,5	9,38	16,72	185,30	№345 П 2013
Соус белый основной	30	0,18	1,05	1,1	14,57	№365 М 2016
Рис припущенный	130	3,00	3,72	19,90	125,08	№333 М 2016
Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,02	19,20	79,38	№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	**690**	**17,20**	**22,99**	**86,32**	**620,99**	
Уплотненный полдник						
Пельмени отварные с маслом сливочным	180/5	4,80	16,05	21,10	248,05	№423 М 2016
Чай без сахара	200	0,40	0,10	0,08	2,82	№410 М 2016
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	**535**	**9,60**	**17,07**	**50,17**	**392,71**	
Ужин						
Чай с молоком без сахара	180	1,23	1,10	14,00	70,82	ТТК №721
Хлебобулочное изделие (сушка)	20	3,20	2,48	16,40	100,72	Пром. выпуск
Итого за Ужин	**200**	**4,43**	**3,58**	**30,40**	**171,54**	
Итого за день	**2025**	**40,41**	**51,68**	**240,15**	**1587,36**	

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	170	6,38	7,02	27,61	199,14	№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	200	3,50	3,62	17,30	115,78	№416 М 2016
Итого за Завтрак	**400**	**11,85**	**17,01**	**56,99**	**428,45**	
2-й Завтрак						
Напиток из свежемороженной ягоды	200	0,14	0,07	12,22	50,07	ТТК № 2097
Итого за 2-й Завтрак	**200**	**0,14**	**0,07**	**12,22**	**50,07**	
Обед						
Салат из моркови с сыром*	50	2,3	7,3	2,7	85,70	ТТК №2302
Рассольник "Семейный" со сметаной	180/10	1,61	4,07	9,6	81,47	ТТК №2485
"Ежики" мясные	70	9,10	13,60	12,10	207,20	№527 М 2022
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 кураги	200	0,44	0,22	18,88	79,26	№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	**710**	**21,43**	**30,85**	**85,08**	**703,69**	
Уплотненный полдник						
Запеканка из творога с соусом сладким "Клубничка"	150/30	16,41	10,30	38,01	310,38	ТТК №2136
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
Фрукты свежие в ассортименте (Яблоко)	100	1,5	0,7	21	96,30	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный полдник	**530**	**21,41**	**11,52**	**94,20**	**566,12**	
Ужин						
Чай без сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,54	№410 М 2016
Кондитерское изделие (печенье сахарное)	20	1,12	3,95	22,32	129,31	Пром. выпуск
Итого за Ужин	**200**	**1,48**	**4,04**	**22,39**	**131,85**	
Итого за день	**2040**	**56,31**	**63,49**	**270,88**	**1880,18**	

*** 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	165	7,24	9,02	24,24	207,10	№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	200	0,07	0,02	11,10	44,86	№54-2 М 2022
Итого за Завтрак	**400**	**11,86**	**12,49**	**47,36**	**349,29**	
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 из капусты белокочанной*	50	0,67	1,58	3,25	29,90	№21 М 2016
Суп рыбный	180	4,40	5	8,64	97,16	ТТК №2419
Котлета "Семейная" п/ф	70	13,0	14	8,50	212,00	ТТК №2472
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
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**	**25,80**	**26,55**	**74,19**	**638,91**	
Уплотненный полдник						
Омлет "Минутка"	180	9,90	22,60	19,94	322,76	ТТК №2255
Напиток из свежемороженной ягоды	200	0,14	0,07	12,22	50,07	ТТК №2097
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**	**14,44**	**23,59**	**61,15**	**514,67**	
Ужин						
Чай с молоком без сахара	180	1,23	1,10	14,00	70,82	ТТК №721
Хлебобулочное изделие (сушка)	20	3,20	2,48	16,40	100,72	Пром. выпуск
Итого за Ужин	**200**	**4,43**	**3,58**	**30,40**	**171,54**	
Итого за день	**2010**	**57,43**	**66,83**	**233,30**	**1764,39**	

*** 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	165	5,60	6,04	20,32	158,04	№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	200	0,13	0,02	11,33	46,02	№54-2гн М 2022
Итого за Завтрак	**400**	**7,69**	**6,81**	**50,17**	**292,73**	
2-й Завтрак						
Напиток из свежемороженной ягоды	200	0,14	0,07	12,22	50,07	ТТК №2097
Итого за 2-й Завтрак	**200**	**0,1**	**0,1**	**12,2**	**50,07**	
Обед						
Салат из моркови	50	0,62	0,50	5,80	30,18	№42 М 2016
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180/10	1,30	5,20	6,44	77,76	№73 М 2016
Рагу из мяса птицы	150	9,08	2,58	8,33	92,86	№598 М 2022
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	15,67	67,37	№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	**610**	**14,45**	**8,93**	**53,78**	**353,29**	
Уплотненный полдник						
Каша "Янтарная"	160	11,50	12,37	33,43	291,05	ТТК №2183
Чай без сахара	200	0,4	0,1	0,08	2,82	№410 М 2016
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	16,26	76,32	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
Итого за Уплотненный полдник	**530**	**17,72**	**13,59**	**71,27**	**478,27**	
Ужин						
Молоко кипяченое	180	6,48	5,94	11,07	123,66	№419 М 2016
Кондитерское изделие (пряник глазированный)	40	2,40	1,90	18,70	101,50	Пром. выпуск
Итого за Ужин	**220**	**8,88**	**7,84**	**29,77**	**225,16**	
Итого за день	**1960**	**48,88**	**37,24**	**217,21**	**1399,52**	

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	180	6,86	7,05	23,42	184,57	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	200	3,12	2,70	14,20	93,58	№414 М 2016
Итого за Завтрак	**410**	**11,95**	**16,12**	**49,70**	**391,68**	
2-й Завтрак						
Кисломолочная продукция в ассортименте	200	6,00	6,19	11,60	126,11	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	**200**	**6,00**	**6,19**	**11,60**	**126,11**	
Обед						
Салат "Чиполлино"	50	0,68	4,71	4,7	63,91	ТТК №2211
Суп картофельный с бобовыми	180	3,95	6,4	11,75	120,40	№87 М 2016
Гренки из пшеничного хлеба	10	1,24	0,25	7,6	37,61	№123 М 2016
Гуляш из мяса птицы	70	15,6	10,9	24,2	257,30	№580 М 2022
Рис припущенный	130	3,00	3,72	19,90	125,08	№333 М 2016
Компот из кураги	200	0,44	0,22	18,88	79,26	№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	**680**	**27,75**	**26,60**	**104,57**	**768,68**	
Уплотненный полдник						
Запеканка из творога с соусом "Янтарным"	150/30	15,86	9,21	32,62	276,81	ТТК №2136 ТТК №2159
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
Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	100	1,50	0,70	21,00	96,30	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный полдник	**530**	**20,86**	**10,43**	**88,81**	**532,55**	
Ужин						
Сок фруктовый в ассортименте	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	**2020**	**67,46**	**59,96**	**274,88**	**1909,00**	

День:9

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша "Дружба"	165	6,32	11,86	20,93	215,74	№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	200	3,5	3,62	17,3	115,78	№416 М 2016
Итого за Завтрак	**400**	**14,37**	**18,93**	**50,25**	**428,85**	
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 картофельный с соленым огурцом	50	0,70	2,6	4,30	43,40	№58 М 2017
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180/10	1,22	7	8,3	101,08	№62 М 2016
Гречка по купечески	150	10,36	13,45	19,58	240,81	ТТК №2342
Компот из свежих плодов	180	0,15	0,40	23,88	99,72	№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	**610**	**15,27**	**23,85**	**73,60**	**570,13**	
Уплотненный полдник						
Пельмени отварные с маслом сливочным	180/5	4,80	16,05	21,10	248,05	№423 М 2016
Напиток из свежемороженной ягоды	200	0,14	0,07	12,22	50,07	ТТК №2097
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	16,26	76,32	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,05	51,36	Пром. выпуск
Фрукты свежие в ассортименте (Яблоко)	90	1,35	0,63	18,90	86,67	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный полдник	**535**	**10,55**	**17,35**	**78,53**	**512,47**	
Ужин						
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,37	№54-2 М 2022
Хлебобулочное изделие (сушка)	20	3,20	2,48	16,40	100,72	Пром. выпуск
Итого за Ужин	**200**	**3,26**	**2,5**	**26,4**	**141,09**	
Итого за день	**1945**	**44,35**	**63,25**	**248,97**	**1742,52**	

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	165	5,12	6,3	26,37	182,66	№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	200	0,13	0,02	11,33	46,02	№54-2гн М 2022
Итого за Завтрак	**400**	**7,21**	**7,07**	**56,22**	**317,35**	
2-й Завтрак						
Напиток из свежемороженной ягоды	200	0,14	0,07	12,22	50,07	ТТК №2097
Итого за 2-й Завтрак	**200**	**0,14**	**0,07**	**12,22**	**50,07**	
Обед						
Салат из свеклы с сыром	50	2,60	4,53	3,6	65,57	№32 М 2016
Суп картофельный с фрикадельками (мясными или куриными)	180/14	4,07	4,32	12,9	106,76	№89 М 2016
Котлета "Классика" п/ф	70	5,20	10,01	8,60	145,29	ТТК №2186
Соус "Фирменный"	30	0,34	0,1	1,26	7,30	ТТК №2278
Картофельное пюре	130	2,66	4,31	17,71	120,27	№339 М 2016
Компот из кураги	180	0,40	0,20	17,00	71,40	№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	**694**	**18,11**	**23,87**	**78,61**	**601,71**	
Уплотненный полдник						
Макаронные изделия отварные с сыром	150	12,21	15,20	56,60	412,04	ТТК №2135
Напиток каркаде (горячий или охлажденный)	200	0	0,00	9,98	39,92	ТТК №2464
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	68,48	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	**530**	**21,07**	**19,28**	**112,24**	**706,76**	
Ужин						
Молоко кипяченое	180	6,48	5,94	11,07	123,66	№419 М 2016
Кондитерское изделие (печенье сахарное)	20	1,12	3,95	22,32	129,31	Пром.выпуск
Итого за Ужин	**200**	**7,60**	**9,89**	**33,39**	**252,97**	
Итого за день	**2024**	**54,13**	**60,18**	**292,68**	**1928,86**	

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
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