

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № _____

" ____ " _____ г.

Утверждаю:

Директор МУП "Комбинат питания г. Иркутск"

С.А.Калиновский

" 10 " декабря 2024 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)

2025 год

Неделя: первая

Сезон: круглогодичное

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
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
Итого за Завтрак	365	9,49	13,35	39,59	316,45	
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 из капусты белокочанной	30	0,40	0,95	1,95	17,95	№21 М 2016
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
Итого за Обед	570	17,17	24,34	69,57	566,02	
Уплотненный полдник						
Вареники с творогом с маслом сливочным	150/5	7,75	6,62	22,10	178,98	ТТК № 825
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	10,00	40,40	№54-2 М 2022
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
Итого за Уплотненный полдник	475	11,55	7,44	57,74	344,10	
Ужин						
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
Итого за Ужин	210	2,00	1,36	27,90	131,84	
Итого за день		43,21	49,59	200,60	1421,51	

День:2

Неделя: первая

Сезон: круглогодичное

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
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
Итого за Завтрак	365	9,44	7,79	52,55	318,07	
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"*	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
Птица тушеная	60	11,32	13,44	3,15	178,84	№318 М 2016
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
Итого за Обед	550	19,39	27,79	70,69	610,43	
Уплотненный полдник						
Макаронные изделия отварные с сыром	150	7,92	11,38	49,1	330,50	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
Фрукты свежие в ассортименте (апельсин)	50	0,45	0,18	5,02	23,50	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный полдник	470	14,40	14,04	116,01	648,00	
Ужин						
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
Итого за Ужин	160	5,13	6,10	19,55	153,58	
Итого за день		48,86	56,47	271,10	1788,03	

* 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	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
Итого за Завтрак	365	12,80	11,69	46,49	342,37	
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 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 перловая вязкая	110	2,21	3,05	15,70	99,09	№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
Итого за Обед	550	19,39	19,11	69,25	526,55	
Уплотненный полдник						
Вареники с картофелем с маслом сливочным	150/5	8,50	6,62	22,08	181,90	№126 М 2016
Напиток из сублимационной смеси (шиповник)	150	0,15	0,06	11,15	45,74	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	455	13,65	7,90	75,12	426,18	
Ужин						
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
Итого за Ужин	220	2,20	4,40	40,50	210,40	
Итого за день		51,04	46,20	237,16	1568,60	

День:4

Неделя: первая

Сезон: круглогодичное

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	150	6,5	8,2	20,33	181,12	№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	180	0,36	0,09	0,07	2,53	№410 М 2016
Итого за Завтрак	360	8,83	14,66	32,48	297,18	
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	0,6	20,2	89,98	
Обед						
Салат "Чипполино"	30	0,41	2,83	2,82	38,39	ТТК №2211
Щи из свежей капусты с картофелем	150	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
Итого за Обед	560	16,37	19,00	75,97	540,36	
Уплотненный полдник						
Запеканка из творога и моркови с повидлом	130/20	5,80	9,54	20,90	192,66	ТТК № 2136
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
Итого за Уплотненный полдник	470	9,47	10,48	53,40	345,80	
Ужин						
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
Итого за Ужин	160	1,02	0,92	21,80	99,6	
Итого за день		36,59	45,68	203,85	1372,88	

День:5

Неделя: первая

Сезон: круглогодичное

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша молочная пшенная 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
Итого за Завтрак	365	9,53	9,34	56,50	348,18	
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	30	0,4	0,3	3,5	18,30	№42 М 2016
Суп картофельный с фрикадельками (мясными или куриными)	150/14	4,81	3,6	10,9	95,24	№89 М 2016
Пудинг рыбный "Загадка"	150	10,30	9,33	22,02	213,25	ТТК №2184
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
Итого за Обед	534	18,42	13,99	55,48	421,51	
Уплотненный полдник						
Котлета "Домашняя" п/ф МУП КП	70	8,68	10,84	8,05	164,48	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
Итого за Уплотненный полдник	470	18,48	16,88	63,67	480,52	
Ужин						
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
Итого за Ужин	160	1,58	2,90	21,96	120,22	
Итого за день		49,51	43,81	218,61	1466,73	

День:6

Неделя: вторая

Сезон: круглогодичное

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
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
Итого за Завтрак	365	10,1	9,278	43,13	296,42	
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 "Яркий"	30	0,4	2,54	1,60	30,86	ТТК № 2372
Суп с рыбными консервами	150	5,00	5,88	8,6	107,32	№87 М 2012
Котлеты "Классика" п/ф МУП КП	70	7,2	12,01	11,50	182,89	ТТК №2186
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
Итого за Обед	600	19,62	25,53	72,37	597,73	
Уплотненный полдник						
Омлет "Минутка"	150	8,25	18,83	16,62	268,95	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
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром. выпуск
Фрукты свежие в ассортименте (апельсин)	80	0,72	0,32	6,50	31,76	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный полдник	470	13,22	20,22	49,18	431,58	
Ужин						
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
Итого за Ужин	160	2,12	1,66	18,50	97,42	
Итого за день		45,96	57,31	203,38	1513,1	

День:7

Неделя: вторая

Сезон: круглогодичное

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
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
Итого за Завтрак	365	9,44	7,79	52,55	318,07	
2-й Завтрак						
Кисломолочная продукция в ассортименте	100	3,00	3,10	5,80	63,10	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	100	3,0	3,1	5,8	63,10	
Обед						
Салат картофельный с соленым огурцом	30	0,42	1,60	2,60	26,48	№58 М 2017
Свекольник на курином бульоне со сметаной	150/10	1,16	5,10	6,43	76,26	№34 П 2001
Птица тушеная	60	11,32	13,44	3,15	178,84	№318 М 2016
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
Итого за Обед	580	18,12	24,25	55,72	513,61	
Уплотненный полдник						
Макаронные изделия отварные с сыром	150	7,92	11,38	49,1	330,50	ТТК №2135
Напиток из сублимационной смеси (шиповник)	180	0,18	0,07	13,4	54,95	ТТК №2365
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	470	11,84	12,25	88,14	510,17	
Ужин						
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
Итого за Ужин	170	5,87	7,90	28,69	209,34	
Итого за день		48,27	55,29	230,90	1614,29	

День:8

Неделя: вторая

Сезон: круглогодичное

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша молочная ячневая жидкая	150	5,3	4,9	28,92	180,98	№99 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
Итого за Завтрак	360	10,08	13,7	53,8	378,82	
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 "Карусель"	30	0,8	1,51	3	28,71	ТТК №552
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
Итого за Обед	530	21,94	20,35	62,64	521,47	
Уплотненный полдник						
Запеканка из творога и моркови с соусом сладким "Клубничка"	130/20	5,20	8,60	32,70	229,00	ТТК №2136 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
Итого за Уплотненный полдник	470	12,73	10,91	98,94	544,87	
Ужин						
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
Итого за Ужин	160	1,02	0,92	21,80	99,56	
Итого за день		46,67	46,50	257,38	1634,7	

День:9

Неделя: вторая

Сезон: круглогодичное

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
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
Итого за Завтрак	365	8,78	8,04	35,25	248,48	
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	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
Итого за Обед	564	18,20	22,21	77,51	582,73	
Уплотненный полдник						
Шарики мясные п/ф МУП КП	70	6,70	13,30	10,47	188,38	ТТК №2122
Соус белый основной	20	0,12	0,70	0,73	9,70	№365 М 2016
Каша гречневая вязкая	110	3,32	4,33	14,89	111,81	№182 М 2016
Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный)	150	0,11	0,05	9,20	37,69	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
Итого за Уплотненный полдник	470	16,69	20,22	88,80	603,94	
Ужин						
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
Итого за Ужин	160	5,13	6,10	19,55	153,58	
Итого за день		49,70	56,97	229,21	1628,33	

День:10

Неделя: вторая

Сезон: круглогодичное

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
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
Итого за Завтрак	360	8,92	14,45	50,72	368,61	
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 моркови с курагой	30	0,44	0,03	4,32	19,31	№43 М 2016
Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,1	4,33	5,42	65,05	№73 М 2016
Котлеты рыбные "Мечта"	70	11,80	2,10	3,78	81,22	ТТК №2009
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
Итого за Обед	570	20,59	11,63	71,26	472,07	
Уплотненный полдник						
Пельмени отварные с маслом сливочным	150/5	4,02	13,45	17,70	207,93	№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
Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	80	1,20	0,60	16,80	77,40	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный полдник	455	8,15	14,88	53,86	381,96	
Ужин						
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
Итого за Ужин	160	2,12	1,66	18,50	97,42	
Итого за день		40,28	43,37	206,64	1378,01	

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	424	30
Итого ужин	140	10
ИТОГО	1404	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

**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.