

Согласовано:



Основное меню

для питания в помещениях блока 2х-классное (пятик и шестикл.)

(5 приемов пищи с углеводным подпитком)

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

(с 12-ти часовым пребыванием)

2023 год

Утверждено:

Директор МУП "Комбинат питания г. Иркутска"

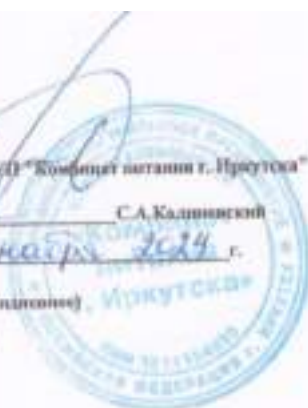
С.А.Калининский

"10 сентября 2023 г.

своими (подписанное)

подписком)

в до 7 лет



Начальник партии

Состав: артиллерийские

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша "Дружба"	180	5,80	11,85	21,75	216,85	№ 2001
Натто	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Прим. натто
Сыр порционный	10	2,62	2,70	0,08	34,78	№ 2010
Чай с лимоном и сахаром	200	0,13	0,02	11,33	46,02	№54-2 и М2022
Итого за Завтрак	415	10,48	15,32	45,10	360,20	
2-й Завтрак						
Кисломолочная продукция и асортимент	200	6,00	6,19	11,60	126,07	Прим. натто
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	№ 2016
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,93	2,04	12,34	73,44	№ 2018
Котлеты куриные поф МУП КП	70	8,70	16,50	22,80	274,50	ГТК 13
Соус "Татарский"	30	0,34	0,15	1,26	7,75	№62277
Каша гречневая молочная		3,92	5,12	17,60	132,16	№182 М 2016
Напиток из смеси фруктов - плодовой сушеной	200	0,09	0,43	1,82	11,51	ГТК №2324
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Прим. натто
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,70	34,24	Прим. натто
Итого за Обед	700	18,49	26,22	76,61	616,38	
Ужин						
Вареники с творогом с маслом сливочным	180/5	9,30	7,94	26,50	214,66	ГТК № 829
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,10	44,86	№54-2 и 2022
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	68,48	Прим. натто

Доп.2

Неделя: первая

Сезон: круглогодичное

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша овсяная 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 порционное	10	0,03	0,60	6,50	26,12	ТТК №2263
Чай с молоком и сахаром	200	3,00	2,60	16,00	99,40	№54-4м М 2016
Итого за Завтрак	415	10,69	8,99	58,07	385,95	
2-й Завтрак						
Фруктовое пюре в ассортименте (жид. 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 "Хрустят" *	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	№330 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						
Мажорские изделия открытые с сыром	180	9,5	13,65	58,88	395,37	ТТК №2135
Напиток с витаминизацией	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 (пирожок сахарный)	40	2,4	1,9	30	146,70	Пром. выпуск
Фрукты свежие в ассортименте (яблоки)	50	0,45	0,38	5,02	23,50	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный полдник	530	16,51	16,37	132,44	743,13	
Ужин						
Молочко 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	62,53	Пром. выпуск
Ветчина паровая	10	2,30	2,10	0,80	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	13,68	12,52	52,22	377,08	
2-й Завтрак						
Кисломолочная продукция в ассортименте	200	6,60	6,19	11,60	126,07	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	200	6,60	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
Гренок из пшеничного хлеба	10	1,24	0,25	7,60	37,61	№123 М 2016
Гуляш из отадрного 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 №2146
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 (чайовник)	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	1,30	0,70	21,00	96,30	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный полдник	538	15,40	9,24	83,26	477,80	
Ужин						
Сок фруктовый в ассортименте	200	0,90	0,62	20,20	89,98	Пром. выпуск
Кондитерские изделия (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: круглогодичный

Наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	180	7,8	9,81	24,40	217,09	№02 П 2001
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром. выпуск
Масло сливочное порционная	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 "Чизболито"	50	0,68	4,71	4,7	63,91	ТТК №2211
Щи из свеклы капуста с картофелем	180	1,3	5,2	6,44	77,76	№73 М 2016
Котлеты рубленные	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	4,89	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	0,14	6,70	34,24	Пром. выпуск
Итого за Обед	680	20,77	25,31	90,81	674,11	
Узлетный полдник						
Запеканка из творога и моркови с пшеницей	150/30	6,92	11,45	25,07	231,01	ТТК №2136
Напиток из свежемороженой 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 (Ассортимент)	100	0,90	0,40	8,30	39,60	Пром. выпуск
Итого за Узлетный полдник	530	11,46	12,44	66,28	421,83	
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	1636,83	

День: 5

Неделя: первая

Сезон: круглогодичное

Наименование блюда	Вес блюда	Питательная ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша молочная пшенная жидкая	180	5,3	6,4	26,9	186,40	№95 П 1001
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром. выпуск
Повидло порционными	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 2014
Итого за Завтрак	415	10,76	10,77	62,72	390,85	
2-й Зантрак						
Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	100	1,50	0,70	21,00	96,30	Пром. выпуск
Итого за 2-й Зантрак	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 (маленькие или куринными)	180/14	4,07	4,32	12,9	106,76	№49 М 2016
Пудинг рыбный "Загадка"	180	12,31	11,20	26,42	255,72	ТТК №2184
Напиток из смеси фруктово - ягодной сушеной	200	0,09	0,43	1,82	11,51	ТТК №2334
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	
Учтотенный подлив						
Котлета "Домашняя" из МЯС КР	70	8,68	10,84	8,05	164,48	ТТК № 2062
Соус "Помидорка"	30	0,34	0,15	1,26	7,75	ТТК № 2277
Кнелда тушеная	130	2,6	4,82	1,23	58,70	№ 143, Москва 2016
Напиток с витаминизацией	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 Учтотенный подлив	530	19,62	17,73	70,93	521,37	
Ужин						
Чай с молоком без сахара	180	1,23	1,10	12,90	66,42	ТТК №721
Кондитерские изделия (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: 5

Неделя: вторая

Сезон: круглогодичный

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	12,62	62,55	Пром. выпуск
Сыр поршнями	10	2,62	2,70	0,00	34,78	№7 М 2016
Чай с лимонком 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 котлетками	180	6,00	7,05	10,32	128,73	№87 М 2012
Котлеты "Классика" поф М УП КП	70	7,2	12,01	11,50	182,89	ТТК №2186
Соус "Помидоры"	30	0,34	0,15	1,26	7,75	ТТК №02277
Каша гречневая вязкая	130	3,92	5,12	17,6	132,16	№182 М 2018
Компот из компотной смеси	180	0,63	0,3	17,40	74,82	ТТК №2340
Хлеб пшеничный	20	1,32	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	
Удешевленный полдник						
Омлет "Минутка"	180	9,90	22,60	19,94	322,76	ТТК №2255
Пантток из смеси фруктово - кислой тушеной	200	0,09	0,43	1,82	11,51	ТТК №2124
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,65	51,36	Пром. выпуск
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,16	10,84	50,88	Пром. выпуск
Фрукты свежие в ассортименте (ассортимент)	100	0,90	0,40	8,10	39,60	Пром. выпуск
Итого за Удешевленный 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
Хлебобулочные изделия (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
		Белок	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каши манная молочная жидкая	180	5,73	5,64	23,55	167,88	№48 П 2001
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром. выпуск
Повидло персиковое	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	6,06	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 овощным гарниром	50	0,70	2,60	4,30	43,40	№58 М 2017
Сырный суп на курином бульоне со сметаной	180/10	1,38	5,82	7,56	88,16	№34 П 2000
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	№319 М 2016
Напиток из свежемороженой ягоды (горячий или охлажденный)	180	0,13	0,06	11	45,06	ТТК № 2087
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 подзавтрак						
Мяксовые изделия отварные с сыром	180	9,50	13,65	58,88	396,37	ТТК №2135
Напиток из сублимационной смеси (инжирный)	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 подзавтрак	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						
Каши молочная ячневая жидкая	180	6,34	5,85	34,71	216,85	№59 П 2001
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром. выпуск
Печенье поршечки	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	№62 М 2016
Торт "Детский"	180	20,30	17,80	36,10	385,80	ТТК №2259
Напиток из смеси фруктово - ягодной сушеной	200	0,09	0,43	1,82	11,51	ТТК №2324
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	30,84	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	
Уплетенный десерт						
Запеканка из творога и мороженого 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 №2697
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	16,26	76,52	Пром. выпуск
Булочки сладкая в ассортименте	50	4,40	1,40	25,20	131,00	Пром. выпуск
Фрукты свежие в ассортименте (яблоки)	100	1,50	0,70	21,00	96,30	Пром. выпуск
Итого за Уплетенный десерт	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	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,02	5,50	17,80	140,78	№44 П 2001
Битон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром. выпуск
Сыр порционный	10	2,62	2,70	0,00	34,78	№7 М 2016
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	44,86	№14-2 М 2022
Итого за Завтрак	415	9,64	8,97	40,92	282,97	
2-й Завтрак						
Фрукты свежие в ассортименте (Ассортимент)	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
Кнели тушеные с мясом	180	11,92	18,81	24,38	314,40	ТТК №2127-24н
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	
Учтотенный подлив						
Шпроты мясные н/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
Каши гречневая вязкая	130	3,92	5,12	17,60	132,16	№182 М 2016
Напиток с витаминизацией	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 (пирожок глазированный)	40	2,40	1,90	30,00	146,70	Пром. выпуск
Итого за Учтотенный подлив	530	17,36	22,01	97,71	688,37	
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	236,97	
Итого за день		24,17	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	№88 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 (нел. уксуса)	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 курной	50	0,73	0,05	7,2	32,17	№49 М 2016
Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,3	5,2	6,44	77,76	№75 М 2016
Котлеты рыбные "Меня"	70	11,80	2,10	3,78	81,22	ТТК №2009
Соус "Фаршешный"	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 2002
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						
Паштет 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	17,78	65,01	489,39	
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	56,26	345,77	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 (рети. 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 2001г.

Единый сборник технологических, нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий. Пермь 2018г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий Москва 2004 г.