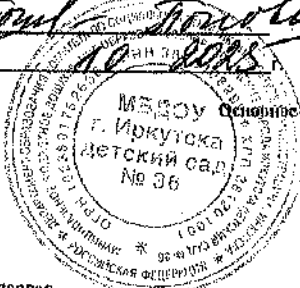


Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 86

Томил Топова Н.Ф.

15.06.2025



Утверждаю:

И.о.директора МБДОУ № 86

И.о.директора МБДОУ № 86

15.06.2025



Основное меню приготавливаемых блюд 2х недельное (пятнильное)

(5 приемов пищи с уплотненным подпитием)

Возрастная категория: от 1 года до 3-х лет

(с 12-ти часовым пребыванием)

2026 год

Неделя: первая

Сезон: круглогодичное

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша жидкая молочная из манной крупы	150	5,72	5,87	19,32	153,79	ТТК №2377
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром. выпуск
Сыр порционными	10	2,62	2,70	0,00	34,78	№7 М 2016
Чай с лимоном и сахаром	180	0,11	0,018	9,44	38,36	№54-2гс М2022
Итого за Завтрак	365	10,38	9,34	40,98	289,48	
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 "Нежный"	30	0,36	2,04	1,92	27,48	№97 М 2022
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" ш/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
Напиток из смеси фруктов - 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	580	20,06	29,31	76,90	651,63	
Уплотненный полдник						
Вареники с творогом с маслом сливочным	150/5	7,79	6,65	18,34	164,37	№426 М 2016
Напиток из свежемороженой 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
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	11,66	7,51	54,98	334,15	
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	1,26	16,53	84,06	
Итого за день		46,75	50,51	195,19	1422,33	

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

День:2

Помеся: перелы

Сезон: круглогодичное

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вареная	150	6,6	8,2	22,04	188,36	№253 УРЦП 2013
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром. выпуск
Повидло порционные	10	0,03	0,00	6,50	26,12	ТТК №2263
Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,43	12,80	84,31	№414 М 2016
Итого за Завтрак	365	11,37	11,38	53,36	361,34	
2-й Завтрак						
Сок фруктовый в ассортименте (н/д, 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						
Вилегрет овсяной	30	0,41	1,84	2,53	28,32	№46 М 2016
Щи из свежей капусты ил с картофелем со сметаной	150/10	1,09	4,38	5,42	65,46	№73 М 2016
Рагу из мяса птицы	150	9,10	2,58	8,33	92,94	№598 М 2022
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	530	13,68	10,01	54,92	364,49	
Уплатненный полдник						
Макаронь, запеченные с яйцом	150/5	12	8,91	16,03	192,31	№222 М 2016
Компот из компотной смеси	150	0,53	0,24	14,5	62,28	ТТК №2140
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	10,84	50,88	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,7	34,24	Пром. выпуск
Кондитерское изделие (пирожок 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 Уплатненный полдник	485	19,27	12,15	99,07	582,71	
Ужин						
Молоко кипяченое	150	4,57	4,12	8,39	88,92	№419 М 2016
Кондитерское изделие (печенье сахарное)	10	0,56	1,97	11,16	64,61	Пром. выпуск
Итого за Ужин	160	5,13	6,09	19,55	153,53	
Итого за день		50,35	40,25	247,10	1552,05	

День: 3

Неделя: первая

Сезон: круглогодичное

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша молочная ячневая вязкая	150	5,98	7,22	21,77	175,98	№261 УРЦП 2013
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром. выпуск
Сыр порцидми	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	365	10,59	10,69	43,78	313,67	
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 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
Гуляш из отварного мяса	60	7,71	7,14	1,98	103,02	№260 М 2017
Каша перловая вязкая	110	2,21	3,05	15,70	99,09	№331 М 2016
Компот из свежих плодов	150	0,12	0,33	19,90	83,03	№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	540	15,21	21,50	71,45	540,14	
Уплотненный полдник						
Вареники с картофелем с маслом сливочным	150/5	8,50	6,62	22,08	181,90	№426 М 2016
Напиток из свежесмороженной ягоды	150	0,11	0,05	9,20	37,69	ТТК №2097
Булочка сладкая в ассортименте	50	4,40	1,40	25,20	131,00	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	475	14,73	8,61	73,48	430,33	
Ужин						
Чай с молоком с сахаром	150	2,25	1,95	12,00	74,55	№54-4г М 2016
Кондитерское изделие (печенье овсяное)	20	1,30	3,78	20,30	120,42	Пром. выпуск
Итого за Ужин	170	3,55	5,73	32,30	194,97	
Итого за день		47,08	49,63	226,81	1542,21	

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

День: 4

Неделя: первая

Сезон: круглогодичное

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша пшеница молочная жидкая	150	4,72	5,14	20,20	145,94	№273 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
Чай с лимоном и сахаром	180	0,11	0,02	9,44	38,38	№54-2-гн М 2022
Итого за Завтрак	360	6,80	11,53	41,72	297,85	
2-й Завтрак						
Сок фруктовый в ассортименте (ябл, ур)	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 соевым соусом	30	0,42	1,6	2,6	26,48	№58 М 2017
Салатник со сметаной	150/10	1,16	5,1	6,43	76,26	№34 П 2001
Запеканка рыбная	150	11,73	9,00	25,61	230,36	ТТК №2418
Напиток из смеси фруктов - 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	16,32	16,46	53,70	427,82	
Уплотненный полдник						
Капуста тушеная с мясом	150	9,93	15,68	20,32	262,12	ТТК №2127
Чай без сахара	150	0,30	0,08	0,06	2,12	№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	470	13,97	16,56	46,02	388,96	
Ужин						
Чай с молоком без сахара	150	1,02	0,92	11,70	59,16	ТТК №721
Кондитерское изделие (мармелад)	10	0,00	0,00	12,00	48,00	Пром. выпуск
Итого за Ужин	160	1,02	0,92	23,70	107,16	
Итого за день		38,91	46,89	185,34	1311,77	

День:5

Неделя: первая

Сезон: круглогодичное

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша молочная, кукурузная жидкая	150	4,75	5,32	23,48	160,80	№271 УРЦТ 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
Какао с молоком	180	3,15	3,26	15,57	104,22	№416 М 2016
Итого за Завтрак	365	9,86	9,33	57,57	353,69	
2-й Завтрак						
Фруктовое пюре в ассортименте (инд.уп)	125	0,63	0,13	18,95	79,49	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	125	0,63	0,13	18,95	79,49	
Обед						
Салат из моркови с сыром*	30	1,38	4,4	1,62	51,60	ТТК №2302
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	150/10	1,33	3,25	10,5	76,57	№82 М 2016
"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	№385 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	570	17,88	24,96	81,43	621,88	
Уплотненный полдник						
Запеканка из творога с соусом сладким "Клубника"	130/20	5,20	8,60	32,70	229,00	ТТК №2136
Напиток из свежемороженой ягоды	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	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	480	10,33	9,88	85,59	472,60	
Ужин						
Чай без сахара	150	0,30	0,08	0,06	2,12	№410 М 2016
Кондитерское изделие (печенье сахарное)	10	0,56	1,97	11,16	64,61	Пром. выпуск
Итого за Ужин	160	0,86	2,05	11,22	66,73	
Итого за день		39,56	46,35	254,76	1594,39	

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

День: 6

Неделя: вторая

Сезон: круглогодичное

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	150	6,6	8,2	22,04	188,36	№253 УПДП 2013
Ваток	25	1,93	0,75	12,02	62,53	Пром. выпуск
Сыр порционными	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	365	11,21	11,67	44,05	326,05	
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 белокачанной*	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
Виточки "По-хмельноски" п/ф	70	10,6	15,2	9,46	217,04	ТТК №2152
Соус "Помидорка"	20	0,23	0,10	0,84	5,18	ТТК №2277
Каша пшенная вязкая	110	3	0,34	22,2	103,86	№331 М 2016
Компот из компотовой 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	21,26	21,43	73,69	572,67	
Уплотненный полдник						
Омлет "Минутка"	150	8,25	18,83	16,62	268,95	ТТК №2255
Напиток из свежемороженой 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
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	470	12,12	19,60	53,26	438,73	
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		48,11	53,57	211,10	1536,95	

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

День: 7

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	4,38	14,33	117,26	№44 П 2001
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром. выпуск
Повидло похлебки	10	0,03	0,00	6,30	26,12	ТТК №2267
Чай с лимоном и сахаром	180	0,11	0,02	9,44	38,38	№54-2гн М 2022
Итого за Завтрак	365	6,25	5,35	42,79	244,31	
2-й Завтрак						
Фрукты свежие в ассортименте (Груша)	100	0,40	0,30	10,30	45,50	Пром. выпуск
Итого за 2-й Завтрак	100	0,4	0,3	10,3	45,50	
Обед						
Салат из моркови и яблок	30	0,36	1,60	2,35	24,84	№41 М 2016
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/10	1,09	4,38	5,42	65,46	№73 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 №2124
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	21,18	21,57	56,91	506,49	
Уплотненный полдник						
Котлеты "Бабрики" п/ф	70	7,20	12,01	11,50	182,89	ТТК №2131
Рагу из овощей	110	1,77	5,81	9,40	96,97	№143 М 2017
Чай без сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,53	№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
Кондитерское изделие (пряник глазированный)	40	2,40	1,90	30,00	146,70	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный полдник	470	16,65	20,53	80,63	573,89	
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		50,35	55,65	219,32	1579,53	

День: 8

Неделя: вторая

Сезон: круглогодичное

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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 "Циполино"	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
Кипца перловая вязкая	110	2,21	3,05	15,70	99,09	№331 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	23,61	22,01	95,29	673,60	
Уплотненный полдник						
Вареники с творогом с маслом сливочным	150/5	7,79	6,65	18,34	164,37	№426 М 2016
Напиток из свежемороженой ягоды	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
Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	100	1,50	0,70	21,00	96,30	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный полдник	475	12,26	7,81	67,88	390,85	
Ужин						
Сок фруктовый в ассортименте (индиго)	200	0,90	0,62	20,20	89,98	Пром. выпуск
Кондитерское изделие (мармелад)	10	0,00	0,00	12,00	48,00	Пром. выпуск
Итого за Ужин	210	0,90	0,62	32,20	137,98	
Итого за день		50,26	48,21	245,37	1617,21	

День: 9

Неделя: вторая

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
Ватон	25	1,93	0,73	12,02	62,55	Пром. выпуск
Сыр порционными	10	2,62	2,70	0,00	34,78	№7 М 2016
Каша с молоком	180	3,13	3,26	15,57	104,22	№416 М 2016
Итого за Завтрак	365	12,53	16,59	45,72	382,31	
2-й Завтрак						
Сок фруктовый в ассортименте (индуп)	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 соевым соусом	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	10,40	13,45	19,60	241,05	ТТК №2342
Компот из свежих яблок	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	15,23	21,61	66,64	521,97	
Уплотненный полдник						
Пельмени отварные с мясом свиным	150/5	4,02	13,45	17,70	207,93	№423 М 2016
Напиток из свежемороженой ягоды	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	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	485	9,15	14,73	70,59	451,53	
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		39,46	54,81	219,68	1529,85	

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
Чай с лимоном и сахаром	180	0,11	0,02	9,44	38,38	№54-2 гл М 2022
Итого за Завтрак	360	5,88	11,21	44,59	302,77	
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 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
Виточки рыбные	60	9,31	9,45	14,33	179,61	№345 П 2013
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
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	574	21,07	20,25	62,29	515,69	
Уплотненный поддлин						
Макаронные изделия отварные с сыром	150	7,92	11,38	49,10	330,50	ТТК №2133
Компот из компотной смеси	180	0,63	0,29	17,40	74,73	ТТК №2140
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	21,68	101,76	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,40	68,48	Пром. выпуск
Булочка сладкая в ассортименте	50	4,40	1,40	25,20	131,00	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный поддлин	460	18,63	13,87	126,78	706,47	
Ужин						
Молоко кипяченое	150	4,57	4,12	8,39	88,92	№419 М 2016
Кондитерское изделие (печенье сахарное)	10	0,56	1,97	11,16	64,61	Пром. выпуск
Итого за Ужин	160	5,13	6,09	19,55	153,53	
Итого за день		51,61	51,82	261,31	1718,86	

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	280	20
Итого 2-й завтрак	70	5
Итого обед	490	35
Итого уплотнённый 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