



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)

Договочные

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	19,52	153,79	ТТК №2377
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	0,018	9,44	38,36	№54-2гн 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 из моркови и яблок*	30	0,26	1,60	2,35	24,84	№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
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	580	19,96	28,87	77,33	648,99	
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		46,65	50,07	195,62	1419,69	

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

День:2

Неделя: первая

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 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
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 (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 с картофелем со сметаной	150/10	1,09	4,38	5,42	65,46	№73 М 2016
Запеканка картофельная с мясом	150	7,20	6,40	28,25	199,40	№308 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	530	11,78	13,83	74,84	470,95	
Уплотненный полдник						
Макароны, 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 (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	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		48,45	44,07	267,02	1658,51	

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 УРЦИ 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	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	83,05	№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	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 свежемороженой 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	№54-4гн 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 пшеничная 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	№54-2гн М 2022
Итого за Завтрак	360	6,80	11,53	41,72	297,85	
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
Запеканка рыбная	150	11,73	9,00	25,61	230,36	ТТК №2418
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	16,22	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	46,09	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 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
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
Голубцы ленивые п/ф	70	17,60	21,84	15,32	328,24	ТТК №2278
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
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	580	27,68	35,14	86,38	772,50	
Уплотненный полдник						
Запеканка из творога с соусом сладким "Клубничка"	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		49,36	56,53	259,71	1745,01	

* 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 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	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 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
Биточки "По-хлыновски" 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 пшеничная вязкая	110	3	0,34	22,2	103,86	№331 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	6,70	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	19,69	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	55,57	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	4,58	14,83	117,26	№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	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	0,26	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 из свинины	16,83	16,83	13,66	27,23	299,18	ТТК №500
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	396,83	21,09	20,40	54,06	484,20	
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		50,26	54,48	216,47	1557,24	

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 "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 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
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	17,95	19,81	76,53	556,21	
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 (инд.уп)	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		44,60	46,01	226,81	1499,73	

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
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	365	12,53	16,59	45,72	382,31	
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 соевым 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	10,40	13,45	19,06	238,89	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	15,23	21,61	66,10	519,81	
Уплотненный полдник						
Пельмени отварные с маслом сливочным	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	219,14	1527,69	

День: 10

Неделя: вторая

Сезон: круглогодичное

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	№54-2гн 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
Котлеты рыбные "Мечта" п/ф	70	11,80	2,12	3,78	81,40	ТТК №2278
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	584	23,56	12,92	51,74	417,48	
Уплотненный полдник						
Макаронные изделия отварные с сыром	150	7,92	11,38	49,10	330,50	ТТК №2135
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 полдник	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		54,10	44,49	250,76	1619,85	

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