



Утверждаю:

И.о. директора МУП "Комбинат питания" г. Иркутска

"15" марта 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)

Догодочные

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	180	6,86	7,05	23,42	184,57	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	200	0,13	0,02	11,33	46,02	№54-2гн М2022
Итого за Завтрак	415	11,54	10,52	46,77	327,92	
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
Напиток из смеси фруктово - плодовой сушеной	200	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
Итого за Обед	710	21,51	31,86	84,28	709,90	
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	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)	100	0,90	0,40	8,10	39,60	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный полдник	545	14,36	8,98	68,54	412,42	
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	2,50	26,39	141,09	
Итого за день		56,67	60,04	237,58	1717,41	

* 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	180	7,9	9,84	26,45	225,96	№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	200	3,12	2,70	14,20	93,58	№414 М 2016
Итого за Завтрак	415	12,98	13,29	59,17	408,21	
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
Запеканка картофельная с мясом	180	8,64	7,68	33,91	239,32	№308 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	640	13,75	17,33	87,43	560,69	
Уплотненный полдник						
Макароны, запеченные с яйцом	150/5	12	8,91	16,03	192,31	№222 М 2016
Компот из компотной смеси	200	0,70	0,33	19,33	83,09	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	535	19,44	12,24	103,90	603,52	
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		54,67	53,37	304,09	1915,37	

День:3

Неделя: первая

Сезон: круглогодичное

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша молочная ячневая вязкая	180	7,18	8,67	26,13	211,27	№261 УРЦП 2013
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром. выпуск
Ветчина порциями	10	2,30	2,10	0,00	28,10	№16 М 2017
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,10	44,86	№54-2 М 2022
Итого за Завтрак	415	11,48	11,54	49,25	346,78	
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 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
Гуляш из отварного мяса	70	8,99	8,33	2,31	120,17	№260 М 2017
Каша перловая вязкая	130	2,61	3,61	18,51	116,97	№331 М 2016
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	650	17,72	29,58	85,08	677,42	
Уплотненный полдник						
Вареники с картофелем с маслом сливочным	180/5	10,20	7,94	26,50	218,26	№426 М 2016
Напиток из свежемороженой ягоды	180	0,13	0,06	11,00	45,09	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	535	16,45	9,94	79,70	474,09	
Ужин						
Чай с молоком с сахаром	180	2,70	2,34	14,40	89,46	№54-4гн М 2016
Кондитерское изделие (печенье овсяное)	20	1,30	3,78	20,30	120,42	Пром. выпуск
Итого за Ужин	200	4,00	6,12	34,70	209,88	
Итого за день		55,65	63,37	260,33	1834,24	

* 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	180	5,67	6,17	24,23	175,13	№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	200	0,13	0,02	11,33	46,02	№54-2гн М 2022
Итого за Завтрак	410	7,77	12,56	47,64	334,68	
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
Запеканка рыбная	180	14,08	10,80	30,74	276,48	ТТК №2418
Напиток из смеси фруктово - плодовой сушеной	180	0,08	0,40	1,64	10,48	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	640	19,08	20,02	61,78	503,62	
Уплотненный полдник						
Капуста тушеная с мясом	180	11,92	18,81	24,38	314,49	ТТК №2127
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	530	16,72	19,83	53,45	459,15	
Ужин						
Чай с молоком без сахара	180	1,23	1,10	14,00	70,82	ТТК №721
Кондитерское изделие (мармелад)	10	0,00	0,00	12,00	48,00	Пром. выпуск
Итого за Ужин	190	1,23	1,10	26,00	118,82	
Итого за день		45,70	54,13	209,07	1506,25	

День:5

Неделя: первая

Сезон: круглогодичное

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша молочная кукурузная жидкая	180	5,7	6,38	28,18	192,94	№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	200	3,50	3,62	17,30	115,78	№416 М 2016
Итого за Завтрак	415	11,16	10,75	64,00	397,39	
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*	50	2,3	7,3	2,7	85,70	ТТК №2302
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	180/10	1,6	3,9	12,6	91,90	№82 М 2016
Голубцы ленивые п/ф МУП КП	70	17,60	21,84	15,32	328,24	ТТК №2066
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
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	690	29,77	39,67	97,74	867,07	
Уплотненный полдник						
Запеканка из творога с соусом сладким "Клубничка"	150/30	6,21	10,30	38,01	269,58	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	11,21	11,52	94,20	525,32	
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		54,25	66,11	297,28	2001,12	

* 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	180	7,9	9,84	26,45	225,96	№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	415	12,52	13,31	49,57	368,15	
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
Биточки "По-хлыновски" п/ф	70	10,6	15,2	9,46	217,04	ТТК №2152
Соус "Помидорка"	30	0,34	0,15	1,26	7,75	ТТК №2277
Каша пшеничная вязкая	130	3,54	0,4	26,23	122,68	№331 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	23,02	23,03	83,78	634,47	
Уплотненный полдник						
Омлет "Минутка"	180	9,90	22,60	19,94	322,76	ТТК №2255
Напиток из свежемороженой 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		55,31	64,13	245,10	1778,81	

* 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	180	5,02	5,50	17,80	140,78	№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	415	7,11	6,27	47,65	275,47	
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	50	0,43	2,61	3,91	40,85	№41 М 2016
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180/10	1,30	5,20	6,44	77,76	№73 М 2016
Плов из свинины	180	20,20	16,40	32,68	359,12	ТТК №500
Напиток из смеси фруктово - плодовой сушеной	180	0,081	0,4	1,64	10,48	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	640	24,85	25,01	62,21	573,33	
Уплотненный полдник						
Котлеты "Бабрики" п/ф	70	7,20	12,01	11,50	182,89	ТТК №2131
Рагу из овощей	150	2,42	7,93	12,82	132,33	№143 М 2017
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	13,4	68,48	Пром. выпуск
Кондитерское изделие (пряник глазированный)	40	2,40	1,90	30,00	146,70	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный полдник	530	17,34	22,66	84,06	609,54	
Ужин						
Молоко кипяченое	180	6,48	5,94	11,07	123,66	№419 М 2016
Кондитерское изделие (печенье овсяное)	20	1,30	3,78	20,30	120,42	Пром. выпуск
Итого за Ужин	200	7,78	9,72	31,37	244,08	
Итого за день		57,48	63,96	235,59	1747,92	

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	180	6,86	7,05	23,42	184,57	ТТК №2377
Батон	25	1,93	0,75	12,02	62,55	Пром. выпуск
Ветчина порциями	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	14,21	12,60	49,64	368,80	
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 отварного мяса	70	8,99	8,33	2,31	120,17	№260 М 2017
Каша перловая вязкая	130	2,61	3,61	18,51	116,97	№331 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	660	20,60	24,67	87,73	655,35	
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 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	14,30	9,16	78,09	452,00	
Ужин						
Сок фруктовый в ассортименте	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		56,01	53,24	259,26	1740,24	

День:9

Неделя: вторая

Сезон: круглогодичное

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша "Дружба"	180	5,80	11,85	21,75	216,85	№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	415	13,85	18,92	51,07	429,96	
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	180	14,44	16,14	25,50	305,02	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	640	19,35	26,54	79,52	634,34	
Уплотненный полдник						
Пельмени отварные с маслом сливочным	180/5	4,80	16,05	21,10	248,05	№423 М 2016
Напиток из свежемороженой 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)	100	1,50	0,70	21,00	96,30	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный полдник	545	10,70	17,42	80,63	522,10	
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		48,06	66,00	257,81	1817,47	

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	№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	200	0,13	0,02	11,33	46,02	№54-2гн М 2022
Итого за Завтрак	410	6,60	12,17	51,09	340,29	
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	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
Котлеты рыбные "Мечта" п/ф	70	11,80	2,10	3,78	81,22	ТТК №2278
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
Напиток из смеси фруктово - плодовой сушеной	200	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
Итого за Обед	714	24,40	16,19	58,61	477,75	
Уплотненный полдник						
Макаронные изделия отварные с сыром	200	10,55	15,20	65,42	440,68	ТТК №2135
Компот из компотной смеси	200	0,7	0,33	19,33	83,09	ТТК №2140
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	21,68	101,76	Пром. выпуск
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	68,48	Пром. выпуск
Булочка сладкая в ассортименте	50	4,40	1,40	25,20	131,00	Пром. выпуск
Итого за Уплотненный полдник	530	21,33	17,73	145,03	825,01	
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		60,83	56,38	296,22	1935,62	

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