

Утверждаю:



Л. С. Сидорова

**Основное (организованное) десятидневное меню
пятиразового питания**

(завтрак, второй завтрак, обед, уплотненный полдник, ужин)
для учащихся дошкольных образовательных организаций
Иркутского районного муниципального образования в возрасте от 3
до 7 лет для пищеблоков полного цикла с режимом работы 12 ч.
(сезон весна-лето).

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий
общественного питания общеобразовательных школах
под редакцией В.Т. Лапшиной «Москва» 2004 г

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных
образовательных учреждений «Пермь»- 2001 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации
питания воспитанников дошкольных организаций от 1 до 7 лет
«Новосибирск» 2021

Основное (организованное) десятидневное меню для дошкольных образовательных учреждений Иркутского районного муниципального образования (дошкольные учреждения с длительностью пребывания 12 часов) Возраст 3-7 лет
Для пищеблоков полного цикла

День 1						
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход)	Энергетическая ценность(ккал)	Б (г/сут.)	Ж (г/сут.)	У (г/сут.)
	Завтрак					
Сб.Пермь 2001г. № 98*	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	1/200/5	210,1300	5,120	6,6200	32,6100
ПВ	Батон в/с	1/30	34,0000	1,0000	0,4000	6,6000
Сб.Москва 2004 № 97***	Сыр (порциями)	1/15	66,5000	0,1000	7,3000	0,1000
Сб. Пермь 2001г. №249*	Какао с молоком и сахаром	1/170	166,350	4,1200	4,2800	27,8200
	Итого 1 завтрак:		476,9800	10,3400	18,6000	67,1300
	2 завтрак					
Сб. Пермь 2001г. №251*	Кисломолочный напиток	1/120	90,3600	2,0400	3,0000	13,8000
	Итого 2 завтрак:		567,3400	12,3800	21,6000	29,3000
	Обед					
Сб. Новосибирск 2021г.№54-12з-2020*	Икра морковная	1/50	56,6660	1,000	3,500	5,0000
Сб Пермь 2001г. №38*	Суп картофельный с макаронными изделиями мясом курицы	1/170/10	101,37	4,44	2,68	14,79
Сб.Новосиб 2021 №54-15м-2020***	Тефтели из говядины с рисом «Ежики»	1/70/20	179,10	9,900	10,700	10,400
Сб.Новосибирск 2021г.№54-1г-2020**	Макароны отварные	1/130	170,600	4,700	4,200	28,4000
ПВ	Сок фруктовый	1/180	134,0600	3,800	3,300	22,2900
ПВ	Хлеб пшеничный I сорт	1/25	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
	Итого обед:		759,4360	27,9600	25,5000	103,6500
	Полдник (уплотненный)					
Сб Москва 2004г. №725***	Вареники с картофелем ПФ с маслом сливочным	1/130/5	352,3600	6,6100	17,2000	42,7800
Сб. Новосибирск 2021№54-1хп-2020***	Компот из смеси сухофруктов	1/180	72,9000	0,4500	0,00	17,800
ПВ	Фрукты свежие в ассортименте	1/100	94,7720	1,4700	0,5200	21,0530
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	58,7900	2,1200	0,8700	10,5200
ПВ	Хлеб пшеничный I сорт	1/25	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
	Итого полдник:		637,6720	12,6500	18,8400	103,4030
	Ужин					
Сб.Пермь 2001г. №261*	Чай с молоком без сахара	1/200	89,32	1,400	1,6000	17,3400
Сб.Пермь 2001г. №195*	Бличики с маслом сливочным	1/50/5	100,6700	2,7500	1,9400	18,0400
	Итого ужин:		189,9900	4,1500	3,5400	35,3800
Итого за 1 день:			2154,4380	57,1400	69,4800	324,3630

День 2						
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход)	Энергетическая ценность(ккал)	Б (г/сут.)	Ж (г/сут.)	У (г/сут.)
	Завтрак					
Сб.Пермь 2001г. №93*	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая с маслом сливочным	1/200/5	207,3800	6,330	8,9000	25,4900
ПВ	Батон в/с	1/30	34,0000	1,0000	0,4000	6,6000
ПВ	Повидло фруктовое	1/10	66,5000	0,1000	7,3000	0,1000
Сб. Пермь 2001г. №244*	Цикорий с молоком	1/170	75,9200	1,1900	1,3600	14,7400
	Итого 1 завтрак:		383,8000	8,6200	17,9600	46,9300
	2 завтрак					
Сб. Пермь 2001г. №251*	Кисломолочный напиток	1/120	90,3600	2,0400	3,0000	13,8000
	Итого 2 завтрак:		474,1600	10,6600	20,9600	60,7300
	Обед					
Сб.Пермь 2001г. №20*	Салат из свеклы с черносливом	1/50	80,7300	0,7100	5,0300	8,1400
Сб Пермь 2001г. №33*	Рассольник ленинградский со сметаной	1/175/5	107,71	3,6100	8,1300	23,3100
Сб.Пермь 2001г. №77*	Рагу овощное	1/130	151,5500	2,3500	9,4200	14,3100
Сб.Новосибирск 2021г.№54-22м-2020**	Суфле из курицы	1/70	145,5400	16,2200	7,8800	2,3000
Сб. Новосибирск 2021 №54-9хн-2020**	Компот из облепихи	1/180	35,1000	0,1800	0,900	6,7000
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/25	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
	Итого обед:		638,2700	27,1900	32,4800	77,5300
	Полдник (уплотненный)					
Сб Москва 2004г. №192*	Рис припущенный	1/130	186,3300	3,2200	4,7100	32,7300
Сб. Новосибирск 2021 №54-3р-2020***	Котлета рыбная (минтай) в сметанном соусе	1/70/10	89,3525	9,9500	2,8325	80,3825
Сб. Новосибирск 2021 №54-1с-2020***	Фрукты свежие в ассортименте	1/100	94,7720	1,4700	0,5200	21,0530
Сб. Москва 2004 №654***	Хлеб ржаной	1/25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/25	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
Сб. Новосибирск 2021г. №54-23хн-2020	Кисель из апельсина	1/180	53,7300	0,3600	0,0900	12,9600
	Итого полдник:		496,3446	19,1200	9,2725	169,8955
	Ужин					
Сб.Пермь 2001г. №255*	Молоко кипяченое	1/200	117,31	5,5900	6,3800	9,3800
ПВ	Хлебобулочные изделия (баранка)	1/50	185,0000	4,2500	4,5000	31,5000
	Итого ужин:		302,3100	9,8400	10,8800	40,8800
Итого за 2 день:			1911,0846	66,8100	73,5945	349,0355

День 3						
№ рецепта, сборник	Наименование блюд	Вес блюд (выход)	Энергетическая ценность(ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
	Завтрак					
Сб.Пермь 2000г. № 110*	Омлет натуральный с маслом сливочным	1/160/5	280,8807	14,7738	22,9223	3,8711
ПВ	Багон в/с	1/30	34,0000	1,0000	0,4000	6,6000
Сб. Новосибирск 2021 54-13-2020***	Масло сливочное (порциями)	1/10	66,1000	0,1000	7,3000	0,1000
Сб. Пермь №254*	Напиток кофейный	1/200	89,3200	1,4000	1,6000	17,3500
	Итого 1 завтрак:		470,6007	17,2738	32,2223	27,9211
Сб. Пермь 2001 №251	Кисломолочный напиток	1 /120	90,3600	2,0400	3,0000	13,8000
	Итого 2 завтрак:		560,9607	19,2738	35,2223	41,7211
	Обед					
С. Новосибирск 2021 № 54-13з-2020**	Салат из свеклы отварной	1/50	38,0000	0,6660	2,2500	3,8333
Сб.Пермь 2001г. № 27 *	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	1/175/5	80,0010	1,3680	4,7970	7,7850
Сб. Новосибирск 2021 №54 4м-2020	Котлеты из говядины	1/70/5	221,300	13,7000	13,1000	9,4500
Сб. Пермь 2001 №186*	Каша гречневая рассыпчатая	1/130	228,6310	7,5660	4,7060	39,0000
Сб Новосибирск2021№54--2хп -2020***	Компот из кураги	1/ 180	60,2000	0,9000	0,0900	14,1000
ПВ	Хлеб 1 сорт	1/25	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
	Итого обед:		745,7720	28,3200	26,0630	96,9380
	Полдник (уплотненный)					
Сб. Новосибирск 2021 №54-4г-2020***	Пудинг из творога с яблоками	1/150	250,4000	22,7000	10,8000	15,4000
ПВ	Фрукты свежие в ассортименте	1/100	38,0500	0,9400	0,2100	8,1000
Сб.Новосибирск 2021№54-3гп-2020***	Чай с лимоном и сахаром	1/180	25,1000	0,2700	0,0000	6,0300
ПВ	Хлеб 1 сорт	1/25	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
	Итого полдник:		431,1900	28,0300	12,1300	52,3000
	Ужин					
ПВ	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	1/50	220,0000	3,5000	8,0000	33,5000
Сб. Новосибирск 2021 №54-24хп-2020	Кисель из облепихи	1/200	58,8000	0,3000	0,0000	11,9000
	Итого ужин:		278,8000	3,8000	8,0000	45,4000
Итого 3 день:			2016,7227	79,4238	81,4153	236,3591

День 4						
№ рецепта, сборник	Наименование блюд	Вес блюд (выход)	Энергетическая ценность(ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
	Завтрак					
Сб. Пермь 2000г. № 90*	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	1/200/5	222,0200	6,2000	8,0500	31,0900
ПВ	Батон в/с	1/30	34,0000	1,0000	0,4000	6,6000
Сб. Москва 2004г. №97**	Сыр (порциями)	1/15	66,5000	0,1000	7,3000	0,1000
Сб. Новосибирск 2021г. 54-4гн-2020***	Чай с молоком и сахаром	1/170	43,3000	1,4000	0,9300	7,4000
	Итого 1 завтрак:		365,8200	8,7000	16,6800	45,1900
Сб. Пермь 2001 №251	Кисломолочный напиток	1/120	90,3600	2,0400	3,0000	13,8000
	Итого 2 завтрак:		456,1800	10,7400	19,6800	58,9900
	Обед					
С. Новосибирск 2021 № 54-21з-2020**	Кукуруза сахарная	1/50	26,0833	1,000	0,1666	5,0833
Сб. Пермь 2001г. № 41 *	Суп картофельный с рыбными консервами (горбуша)	1/160/20	83,6910	9,5130	2,9610	4,824
Сб. Новосибирск 2021 №54 5м-2020	Котлеты из курицы	1/70/5	126,4000	14,4000	3,2000	10,1000
Сб. Новосибирск 2021 №54 -21г-2020	Горошница	1/130	133,1200	9,4000	1,1200	29,3000
ПВ	Сок фруктовый	1/180	81,0000	0,0000	0,0000	20,1600
ПВ	Хлеб 1 сорт	1/25	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
	Итого обед:		567,9343	38,4330	8,5676	92,2373
	Полдник (уплотненный)					
Сб. Новосибирск 2021 №54-18м-2020***	Запеканка картофельная с печенью	1/150	240,0000	17,3000	8,1000	24,1000
ПВ	Фрукты свежие в ассортименте	1/100	38,0500	0,9400	0,2100	8,1000
Сб. Новосибирск 2021 №54-13хн-2020***	Напиток из шиповника	1/180	58,8000	0,5400	0,1800	13,7000
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
	Итого полдник:		395,6400	20,9000	9,3600	56,5200
	Ужин					
ПВ	Батон	1/30	34,0000	0,5000	5,8300	20,6000
Сб. Новосибирск 2021 №54 -6о-2020	Яйцо отварное	1/50	56,6000	4,8000	4,0000	0,3000
Сб. Новосибирск 2021 №54 -2гн-2020	Чай с сахаром	1/180	24,1000	0,1800	0,0000	5,8500
	Итого ужин:		114,7000	5,4800	9,8300	26,7500
	Итого 4 день:		1534,4543	75,5530	47,4376	234,4973

День 5						
№ рецепта, сборник	Наименование блюд	Вес блюда (выход)	Энергетическая ценность(ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
	Завтрак					
Сб. Пермь 20001г. № 99*	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	1/200/5	246,8700	7,2300	6,6700	39,5400
ПВ	Батон в/с	1/30	34,0000	1,0000	0,4000	6,6000
ПВ	Повидло фруктовое	1/10	25,0000	0,0000	0,0000	6,3000
Сб. Пермь 20001г. № 249*	Какао с молоком и сахаром	1/170	130,8300	3,2000	3,3400	22,0500
	Итого 1 завтрак:		435,7000	11,4300	10,4100	74,4900
Сб. Пермь 2001 №251	Кисломолочный напиток	1/120	90,3600	2,0400	3,0000	13,8000
	Итого 2 завтрак:		526,0600	13,4700	13,4100	88,2900
	Обед					
Сб Новосибирск 2021 № 54-203-2020**	Горошек консервированный	1/50	18,4166	1,4166	0,0833	2,9166
Сб. Пермь 2001г. № 38 *Сб. Новосибирск 2021 №54-14м-2020***	Суп картофельный с макаронными изделиями, мясными фрикадельками	1/160/20	117,6820	4,5508	4,2508	15,2450
Сб. Пермь 2001г. №197*	Курица в соусе с томатом	1/70/20	392,0142	25,3028	30,5228	5,9914
Сб. Новосибирск 2021 №54 -4г-2020	Каша гречневая	1/130	202,5000	7,2000	5,5000	22,5160
Сб. Москва 2004г. №638**	Компот из изюма	1/180	68,2200	0,3600	0,0900	16,5600
ПВ	Хлеб 1 сорт	1/25	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
	Итого обед:		916,4728	42,9592	41,5669	85,9990
	Полдник (уплотненный)					
Сб. Новосибирск 2021 №54-3г-2020***	Макароны отварные с сыром	1/130	180,0066	6,8466	5,8933	24,7866
ПВ	Фрукты свежие в ассортименте	1/100	38,0500	0,9400	0,2100	8,1000
Сб. Новосибирск 2021 №54-1хп-2020***	Компот из смеси сухофруктов	1/180	72,9000	0,4500	0,0000	17,8200
ПВ	Хлеб 1 сорт	1/25	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
	Итого полдник:		408,5966	12,3366	7,2233	73,4766
	Ужин					
Сб. Пермь 2001г. №240*	Компот из свежих яблок	1/200	54,5760	0,1440	0,0000	13,4910
ПВ	Кондитерское изделие (печенье овсяное)	1/50	92,1000	0,8000	2,5000	16,6000
	Итого ужин:		146,6760	0,9440	2,5000	30,0910
Итого 5 день:			1997,8054	69,7008	64,7002	277,8566

День 6						
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход)	Энергетическая ценность(ккал)	Б (г/сут.)	Ж (г/сут.)	У (г/сут.)
	Завтрак					
Сб.Пермь 2001г. № 84*	Каша «Дружба» с маслом сливочным	1/200/5	241,1100	6,5500	8,3300	35,0900
ПВ	Батон в/с	1/30	34,0000	1,0000	0,4000	6,6000
Сб. Новосибирск 2021г. №54-13-2020	Масло сливочное (порциями)	1/10	66,1000	0,1000	7,2000	0,1000
Сб. Пермь 2001г. №254*	Цикорий с молоком	1/170	75,9200	1,1900	1,3600	14,7400
	Итого 1 завтрак:		417,1300	8,8400	17,2900	56,5300
	2 завтрак					
Сб. Пермь 2001г. №251*	Кисломолочный напиток	1/120	90,3600	2,0400	3,0000	13,8000
	Итого 2 завтрак:		507,4900	10,8800	20,2900	70,3300
	Обед					
Сб. Новосибирск 2021г. №54-23з-2020*	Маринад овощной с томатом	1/50	62,2500	0,6666	4,4166	4,9166
Сб Пермь 2001г. №34*	Свекольник со сметаной	1/175/5	74,9900	1,3800	4,5600	7,2300
Сб.Новосибирск 2021 №54-13-2020***	Суфле рыбное (минтай)	1/70	106,6625	11,9807	5,1625	2,8875
Сб.Новосибирск 2021г.№54-11г-2020**	Картофельное пюре	1/130	120,8133	2,7733	4,5066	17,1600
Сб.Новосибирск 2021№54-1хп-2020***	Компот из смеси сухофруктов	1/180	72,9000	0,4500	0,0000	17,8200
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/25	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
	Итого обед:		555,2558	21,3706	19,7657	72,7841
	Полдник (уплотненный)					
Сб Новосибирск 2021 №54-12м2020***	Плов из курицы	1/150	236,0000	20,5000	6,0000	24,9000
Сб. Новосибирск 2021№54-9хп-2020***	Компот из облепихи	1/180	35,1000	0,1800	0,9000	6,6600
ПВ	Фрукты свежие в ассортименте	1/100	94,7720	1,4700	0,5200	21,0530
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/25	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
	Итого полдник:		483,3512	26,2700	8,5400	75,3830
	Ужин					
Сб.Новосибирск 2021№54-4з-2020***	Чай без сахара	1/200	1,4000	0,2000	0,0000	0,1000
ПВ	Кондитерское изделие (кекс с изюмом)	1/50	201,000	4,0000	5,0000	35,0000
	Итого ужин:		202,4000	4,2000	5,0000	35,1000
Итого за 6 день:			1748,4970	62,7206	53,5957	253,5971

День 7						
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход)	Энергетическая ценность(ккал)	Б (г/сут.)	Ж (г/сут.)	У (г/сут.)
	Завтрак					
Сб. Пермь 2001г. № 91*	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	1/200/5	243,9200	7,4400	8,0700	35,2800
ПВ	Батон в/с	1/30	34,0000	1,0000	0,4000	6,6000
Сб. Москва 2004г. №97**	Сыр (порциями)	1/15	50,1000	4,0200	3,7800	0,1000
Сб. Пермь 2001г. №254*	Напиток кофейный	1/170	75,9200	1,1900	1,3600	14,7400
	Итого 1 завтрак:		403,9400	13,6500	13,6100	56,7200
	2 завтрак					
Сб. Пермь 2001г. №251*	Кисломолочный напиток	1/120	90,3600	2,0400	3,0000	13,8000
	Итого 2 завтрак:		494,3000	15,6900	16,6100	70,5200
	Обед					
Сб. Новосибирск 2021г. №54-22з-2020*	Маринад овощной со свеклой	1/50	62,2500	0,6666	4,4166	4,9166
Сб Пермь 2001г. №47*	Суп лапша по-домашнему	1/180	78,7500	1,7640	3,5190	10,0170
Сб. Москва 2004г. № 493**	Курица тушеная в сметанном соусе	1/70/20	126,9925	22,7875	3,3025	1,4275
Сб., Пермь 2001 № 186*	Каша гречневая рассыпчатая	1/130	228,6310	7,5660	4,7060	39,0000
ПВ	Сок фруктовый	1/180	134,0600	3,8000	3,3000	22,2900
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/25	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
	Итого обед:		748,3235	40,7035	20,3641	100,4211
	Полдник (уплотненный)					
Сб. Пермь 2001г. №173*	Гёfteли из говядины	1/70/5	214,8230	12,6692	14,4230	8,5846
Сб. Пермь 2001г. №77*	Рагу из овощей	1/130	151,5546	2,3590	9,4297	14,3126
Сб. Новосибирск 2021 №54-3гн-2020***	Чай с лимоном и сахаром	1/180	25,1100	0,2700	0,0000	6,0300
ПВ	Фрукты свежие в ассортименте	1/100	94,7720	1,4700	0,5200	21,0530
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/25	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
	Итого полдник:		603,8996	20,8882	25,4927	72,7502
	Ужин					
Сб. Новосибирск 2021 №54-24хн-2020	Кисель из облепихи	1/200	58,8000	0,3000	0,0000	11,9000
ПВ	Кондитерское изделие (пряник кокосовый)	1/50	187,000	2,4500	2,6000	38,4500
	Итого ужин:		245,8000	2,7500	2,6000	50,3500
Итого за 7 день:			2092,3231	80,0317	65,0668	294,0413

День 8						
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход)	Энергетическая ценность(ккал)	Б (г/сут.)	Ж (г/сут.)	У (г/сут.)
	Завтрак					
Сб.Новосибирск №54-19-к-2020***	Суп молочный с макаронными изделиями	1/200/5	137,5755	5,6375	4,6535	18,3065
ПВ	Батон в/с	1/30	34,0000	1,0000	0,4000	6,6000
ПВ	Повидло фруктовое	1/10	25,0000	0,0000	0,0000	6,3000
Сб. Новосибирск2021 №54-2гн-2020***	Чай с сахаром	1/170	22,7800	0,1700	0,0000	22,7800
	Итого 1 завтрак:		219,3555	6,8075	5,0535	53,9865
	2 завтрак					
Сб. Пермь 2001г. №251*	Кисломолочный напиток	1/120	90,3600	2,0400	3,0000	13,8000
	Итого 2 завтрак:		309,7155	8,8475	8,0535	67,7865
	Обед					
Сб. Пермь 2001г. № 11	Салат из моркови с зеленым горошком	1/50	61,8800	0,9500	5,0600	3,1300
Сб Пермь 2001г. №35* Сб. Новосибирск 2021 № 54-14м-2020***	Суп из овощей с мясными фрикадельками	1/130/20	98,1985	3,7260	5,4735	7,8705
Сб. Новосибирск 2021г. №54-22м-2020***	Суфле из курицы	1/70	145,5400	16,2200	7,8800	2,3000
Сб.Москва 2001 №191*	Рис отварной	1/110	165,132	2,8490	3,7290	29,5350
Сб Новосибирск 2021 №54-2хн-2020***	Компот из кураги	1/150	50,1750	0,7500	0,0750	11,7750
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/25	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
	Хлеб ржаной	1/25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
	Итого обед:		579,9630	23,4575	20,0200	75,3930
	Полдник (увлажненный)					
Сб. Новосибирск 2021 №54-6т-2020***	Сырники	1/150	320,100	29,4000	8,4000	30,9000
Сб. Новосибирск 2021 №54-1хн-2020***	Компот из смеси сухофруктов	1/180	72,9000	0,4500	0,000	17,8200
ПВ	Фрукты свежие в ассортименте	1/100	94,7720	1,4700	0,5200	21,0530
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/25	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
	Итого полдник:		605,4120	35,4400	10,0400	92,5430
	Ужин					
Сб Пермь 2001г. №255*	Молоко кипяченое	1/200	117,3100	5,5900	6,3800	9,3800
ПВ	Хлебулочные изделия (баранка)	1/50	185,0000	4,2500	4,5000	31,5000
	Итого ужин:		302,3100	9,8400	10,8800	40,8800
Итого за 8 день:			1856,0030	82,7425	52,3110	278,5900

День 9						
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход)	Энергетическая ценность(ккал)	Б (г/сут.)	Ж (г/сут.)	У (г/сут.)
	Завтрак					
Сб.Пермь 2001г. №96*	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	1/200/5	227,1600	6,0400	7,2700	34,2900
ПВ	Батон в/с	1/30	34,0000	1,0000	0,4000	6,6000
Сб. Новосибирск 2021 №54-13з-2020***	Масло сливочное (порциями)	1/10	66,1000	0,1000	7,2000	0,1000
Сб. Пермь 2001г. №249*	Какао с молоком и сахаром	1/170	166,3535	4,1225	4,2840	27,8205
	Итого 1 завтрак:		494,6135	11,2625	19,1540	68,8105
	2 завтрак					
Сб. Пермь 2001г. №251*	Кисломолочный напиток	1/120	90,3600	2,0400	3,0000	13,8000
	Итого 2 завтрак:		584,9735	13,3025	22,1540	82,6105
	Обед					
Сб. Пермь 2001г. № 21	Салат из свеклы и моркови	1/50	63,4000	0,6300	5,0400	3,8800
Сб Пермь 2001г. № 56**	Щи из свежей капусты со сметаной	1/175/5	77,6340	1,5030	4,5540	7,6590
Сб. Новосибирск 2021г. №54-7м-2020***	Шницель из говядины	1/70	206,5466	12,7866	12,2666	11,5733
Сб. Новосибирск 2021г. №54-4г-20***	Каша перловая рассыпчатая	1/130	151,9266	5,3733	4,0733	23,4000
Пермь 2001г. №240*	Компот из свежих яблок	1/180	54,5760	0,1440	0,0000	13,4910
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/25	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
	Итого обед:		671,7232	24,5569	27,0539	82,7733
	Полдник (уплотненный)					
Сб. Новосибирск 2021 №54-27м-2020***	Рагу из курицы	1/150	162,9000	15,6000	5,3000	13,1000
Сб. Новосибирск 2021 №54-13хн-2020***	Напиток из шиповника	1/180	58,7700	0,5400	0,1800	13,6800
ПВ	Фрукты свежие в ассортименте	1/100	94,7720	1,4700	0,5200	21,0530
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/25	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
	Итого полдник:		434,0820	21,7300	7,1200	70,6030
	Ужин					
Сб.Новосибирск202 №54-4з-2020***	Чай без сахара	1/200	1,4000	0,2000	0,0000	0,1000
Сб.Пермь 2001 №195*	Блинчики с повидлом	1/40/10	140,1441	3,3235	5,1911	25,3235
	Итого ужин:		141,5441	3,5235	5,1911	25,4235
Итого за 9 день:			1832,3228	63,1129	61,5190	261,4103

День 10						
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход)	Энергетическая ценность(ккал)	Б (г/сут.)	Ж (г/сут.)	У (г/сут.)
	Завтрак					
Сб.Новосибирск №54-17к-2020***	Суп молочный с гречневой крупой	1/200/5	133,168	5,8835	4,9405	16,318
ПВ	Батон в/с	1/30	34,0000	1,0000	0,4000	6,6000
Сб. Москва 2004 №97**	Сыр (порциями)	1/15	50,1000	4,0200	3,7800	0,100
Сб. Пермь 2001г. №254*	Цикорий с молоком	1/170	75,9220	1,1900	1,3600	14,7475
	Итого 1 завтрак:		293,1900	12,0935	10,4805	37,7655
	2 завтрак					
Сб. Пермь 2001г. №251*	Кисломолочный напиток	1/120	90,3600	2,0400	3,0000	13,8000
	Итого 2 завтрак:		383,5500	14,1335	13,4805	51,5655
	Обед					
Сб. Новосибирск 2021г. №54-16з-2020***	Икра свекольная	1/50	55,9166	0,5000	4,4166	3,4166
Сб.Новосибирск 2021 №54-8С-2020	Суп картофельный с горохом и гречками	1/175/5	135,1815	6,4400	4,0955	18,1585
Сб.Пермь 2001г № 58						
Сб. Новосибирск 2021г. №54-3м-2020***	Голубцы ленивые из говядины	1/70	89,8625	5,8625	5,2500	4,4625
Сб. Пермь 2001г. №189*	Каша пшеничная рассыпчатая	1/130	209,0010	5,6940	5,5640	33,9170
ПВ	Сок фруктовый	1/180	134,0600	3,8000	3,3000	22,2900
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/25	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
	Итого обед:		741,6616	26,4165	23,7461	10,0146
	Полдник (уплотненный)					
Сб. Новосибирск 2021№54-12м-2020***	Плов из курицы	1/130	204,5333	17,7666	5,2000	21,5800
Сб. Новосибирск 2021№54-20хп-2020***	Кисель из апельсинов	1/180	53,7300	0,3600	0,0900	12,9600
ПВ	Фрукты свежие в ассортименте	1/100	94,7720	1,4700	0,5200	21,0530
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
	Итого полдник:		411,8253	21,7166	6,6800	66,2130
	Ужин					
ПВ	Батон в/с	1/40	45,3333	1,3333	0,5333	8,8000
Сб.Новосибирск202 №54-13з-2020***	Масло сливочное (порциями)	1/10	66,1000	0,1000	7,2000	0,1000
Сб.Новосибирск202 №54-4гн-2020***	Чай с молоком и сахаром	1/200	50,9000	1,6000	1,1000	8,7000
	Итого ужин:		162,3333	3,0330	8,8333	17,6000
Итого за 10 день:			1699,3702	65,2999	52,7399	145,3931

Распределение калорийности		Ккал(ккал/сут)	Б (г/сут)	Ж(г/сут)	У(г/сут)
норма	Завтрак 20%	380	10,80	12,00	52,20
	факт	374,8	8,76	11,56	51,15
норма	2 завтрак 5%	90	2,70	3,00	13,05
	факт	90,36	2,04	3,00	13,80
норма	Обед 35%	630	18,90	21,00	91,32
	факт	655,9	21,86	20,67	90,65
норма	Полдник (уплотненный) 30%	570	16,20	18,00	78,30
	факт	562,2	17,54	18,92	78,39
норма	Ужин 10%	190	5,40	6,00	26,10
	факт	187,4	3,80	5,84	26,98
Итого за 10 дней норма		1800-1900	54,00	60,00	260,97
Итого за 10 дней факт		1874	54,00	60,00	260,97

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений Пермь 2001*

Сборник блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школ Москва 2004**

Сборник блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций (от 1 до 7 лет) Новосибирск 2021***