



Утверждаю:

*Заведующая кафедрой питания*

*А. Косарева*

*Р.В. Рогов*

**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

День 1						
№ рецепта, сборник	Наименование б.люд	Вес б.люд (выход)	Энергетическая ценность(ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
	<b>Завтрак</b>					
Сб. Новосиб 2021 №54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	1/170	231,8888	7,2533	9,6333	29,1266
ПВ	Батон в/с	1/20	34,0000	1,0000	0,4000	10,2000
Сб. Новосиб 2021 №54-43гн-2020	Чай без сахара	1/200	1,4000	0,2000	0,0000	0,1000
ПВ	Икра кабачковая	1/60	54,9000	0,7800	3,7800	4,4400
	<b>Итого 1 завтрак:</b>		<b>322,1888</b>	<b>9,2333</b>	<b>13,8133</b>	<b>43,8666</b>
	<b>2 завтрак</b>					
Сб. Пермь 2001 №251	Кисломолочный напиток	1/200	90,0000	5,6000	5,0000	22,0000
	<b>Итого 2 завтрак:</b>		<b>412,1888</b>	<b>14,8333</b>	<b>18,8133</b>	<b>65,8666</b>
	<b>Обед</b>					
Сб Новосиб 2021 № 54-20з-2020	Горошек зеленый консервированный	1/50	18,4166	1,4166	0,0833	2,9166
Сб. Новосиб2021 №54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	1/200	110,3600	4,7000	5,6600	10,1200
Сб. Новосиб2021 №54-6м-2020	Биточки из говядины	1/80	236,0533	14,6133	13,9733	13,2266
Сб. Новосиб2021 №54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	1/130	202,5400	7,1933	5,4600	31,2000
ПВ	Сок фруктовый	1/200	148,9555	4,2220	3,6666	24,7666
ПВ	Хлеб I сорт	1/30	58,8500	2,0000	0,2500	2,1500
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
	<b>Итого обед:</b>		<b>833,9654</b>	<b>36,2652</b>	<b>29,9632</b>	<b>94,9998</b>
	<b>Полдник (уплотненный)</b>					
Сб. Новосиб2021 №54-12м-2020	Плов с курицей	1/150	235,9999	20,4999	6,0000	24,9000
Сб. Новосиб2021 №54-2хн-2020	Компот из кураги	1/180	60,2100	0,9000	0,0900	14,1300
ПВ	Фрукты свежие в ассортименте	1/100	94,7720	1,4700	0,5200	21,0530
ПВ	Хлеб I сорт	1/30	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
	<b>Итого полдник:</b>		<b>508,6219</b>	<b>26,9899</b>	<b>7,7300</b>	<b>82,8530</b>
	<b>Ужин</b>					
Сб. Новосиб 2021 №54-9в-2020	Булочка школьная	1/50	143,8333	4,3330	1,5000	28,3333
Сб. Пермь 2001 № 255	Молоко кипяченое	1/200	117,3100	5,5900	6,3800	9,3800
	<b>Итого ужин:</b>		<b>261,1433</b>	<b>9,9230</b>	<b>7,8800</b>	<b>37,7133</b>
<b>Итого 1 день:</b>			<b>2015,9194</b>	<b>88,0114</b>	<b>64,3865</b>	<b>281,4327</b>

День 2						
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход)	Энергетическая ценность(ккал)	Б (г/сут.)	Ж (г/сут.)	У (г/сут.)
	<b>Завтрак</b>					
Сб.Новосиб 2021 № 54-1о-2020	Омлет натуральный	1/150	225,2000	12,7000	17,9000	3,2000
ПВ	Батон в/с	1/30	34,0000	1,0000	0,4000	6,6000
сб Новосибир 2021 № 54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	1/20	71,6000	4,6000	6,0000	0,0000
сб Новосибир2021 №54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	1/200	86,0000	3,8000	2,9000	11,3000
	<b>Итого 1 завтрак:</b>		<b>416,8000</b>	<b>22,1000</b>	<b>27,2000</b>	<b>21,1000</b>
	<b>2 завтрак</b>					
Сб. Пермь 2001г. №251*	Кисломолочный напиток	1/200	90,0000	5,6000	5,0000	22,0000
	<b>Итого 2 завтрак:</b>		<b>506,8000</b>	<b>27,7000</b>	<b>32,2000</b>	<b>43,1000</b>
	<b>Обед</b>					
Сб Новосибир 2021 №54-15з-2020	Икра свекольная	1/50	59,5000	1,0833	3,5000	5,6666
Сб. Пермь № 39, Сб. Пермь №57	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/180/25	163,4156	11,0468	8,5020	10,6776
Сб.Новосибирск 2021г.№54-13р-2020, №54-5с-2020	Суфле рыбное (минтай) с молочным соусом	1/80/40	174,1200	20,1000	8,9000	3,2600
Сб.Новосиб 2021г.№54-1г-2020**	Макароны отварные	1/150	196,8000	5,4000	4,9000	32,8000
Сб. Новосибир 2021№54-1хн-2020**	Компот из смеси сухофруктов	1/200	81,0000	0,2000	1,0000	7,4444
ПВ	Хлеб пшеничный I сорт	1/25	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
	<b>Итого обед:</b>		<b>733,6856</b>	<b>39,8301</b>	<b>27,0520</b>	<b>71,9986</b>
	<b>Полдник (уплотненный)</b>					
Сб.Новосибирск 2021г.№54-16м-2020	Печень говяжья по-строгановски	1/60	141,9000	10,1000	9,4000	4,0000
Сб.Новосибирск 2021г.№54-1г-2020	Картофельное пюре	1/100	92,9333	2,1333	3,4666	13,2000
ПВ	Напиток витаминизированный "Витошка" в ассортименте	1/180	68,4000	0,0000	0,0000	17,1000
ПВ	Фрукты свежие в ассортименте	1/100	37,8000	0,9000	0,2000	8,1000
ПВ	Хлеб ржаной	1/30	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
ПВ	Хлеб пшеничный I сорт	1/25	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
	<b>Итого полдник:</b>		<b>458,6733</b>	<b>17,2533</b>	<b>14,1866</b>	<b>65,1700</b>
	<b>Ужин</b>					
Сб.Новосиб 2021г.№54-7хн-2020	Компот из смородины	1/200	35,4000	0,3000	0,1000	8,4000
ПВ	Кекс с изюмом	1/50	201,0000	4,0000	5,0000	35,0000
	<b>Итого ужин:</b>		<b>236,4000</b>	<b>4,3000</b>	<b>5,1000</b>	<b>43,4000</b>
<b>Итого за 2 день:</b>			<b>1935,5589</b>	<b>89,0834</b>	<b>78,5386</b>	<b>223,6686</b>

<b>День 3</b>						
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход)	Энергетическая ценность(ккал.)	Б (г/сут.)	Ж (г/сут.)	У (г/сут.)
	<b>Завтрак</b>					
сб.Новосибирск 2021 №54-1к-2020	Каша жидкая молочная кукурузная	1/150	155,7923	4,3000	4,4000	24,7000
ПВ	Батон в/с	1/30	70,2000	2,0100	0,6000	14,1000
сб. Новосибирск 2021 №54-6о-2020	Яйцо вареное	1/40	56,6000	4,8000	4,0000	0,3000
Сб. Пермь 2001г. №248*	Какао с молоком и сахаром	1/200	153,9200	3,7700	3,9300	25,9500
	<b>Итого 1 завтрак:</b>		<b>436,5123</b>	<b>14,8800</b>	<b>12,9300</b>	<b>65,0500</b>
	<b>2 завтрак</b>					
Сб. Пермь 2001г. №251*	Кисломолочный напиток	1/200	90,0000	5,6000	5,0000	22,0000
	<b>Итого 2 завтрак:</b>		<b>526,5123</b>	<b>20,4800</b>	<b>17,9300</b>	<b>87,0500</b>
	<b>Обед</b>					
сб. Новосибирск 54-12з-2020	Икра морковная	1/50	55,0000	1,0000	3,5000	5,0000
сб. Новосибирск 2021 54-3с-2020	Рассольник ленинградский	1/200	125,5200	4,7400	5,8000	13,6200
Сб.Новосиб 2021 №54-8г-2020***	Капуста тушеная	1/150	113,5000	3,7000	4,4000	14,6000
Сб.Новосибирск 2021г.№54-4м-2020	Котлеты из говядины	1/80	236,0533	14,6133	13,9733	13,2266
ПВ	Сок фруктовый	1/200	148,9555	4,2220	3,6666	24,7666
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	71,1000	2,4300	0,3000	14,6400
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	51,5000	1,6500	0,2750	11,8500
	<b>Итого обед:</b>		<b>801,6288</b>	<b>32,3553</b>	<b>31,9149</b>	<b>97,7032</b>
	<b>Полдник (уплотненный)</b>					
сб. Новосиб 2021 №54-6т-2020	Сырники	1/200	416,8000	39,2000	11,2000	41,2000
Сб. Новосиб 2021№54-20хн-2020	Кисель из апельсин	1/200	59,7000	0,4000	0,1000	14,4000
ПВ	Фрукты свежие в ассортименте	1/100	94,7720	1,4700	0,5200	21,0530
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	71,1000	2,4300	0,3000	14,6400
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	51,5000	1,6500	0,2750	11,8500
	<b>Итого полдник:</b>		<b>693,8720</b>	<b>45,1500</b>	<b>12,3950</b>	<b>103,1430</b>
	<b>Ужин</b>					
сб. Новосибирск 2021 №54-2гн-2020	Чай с сахаром	1/200	26,8000	0,2000	0,0000	6,5000
ПВ	Пряник в ассортименте	1/50	271,3000	8,3000	10,9000	35,0000
	<b>Итого ужин:</b>		<b>298,1000</b>	<b>8,5000</b>	<b>10,9000</b>	<b>41,5000</b>
<b>Итого за 3 день:</b>			<b>2320,1131</b>	<b>106,4853</b>	<b>73,1399</b>	<b>329,3962</b>

День 4						
№ рецепта, сборник	Наименование блюд	Вес блюд (выход)	Энергетическая ц	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
	Завтрак					
Сб. Новосибир 2021 №54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	1/150	246,8700	7,2300	6,6700	39,5400
Сб. Новосибир 2021 №54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	1/200	34,0000	1,0000	0,4000	6,6000
Сб. Новосибир 2021 №54-19з-2020	Масло сливочное	1/20	132,2000	0,2000	14,4000	0,2000
ПВ	Батон в/с	1/30	78,3000	2,2500	0,9000	15,3000
	<b>Итого 1 завтрак:</b>		<b>491,3700</b>	<b>10,6800</b>	<b>22,3700</b>	<b>61,6400</b>
Сб. Пермь 2001 №251	Кисломолочный напиток	1/200	90,0000	5,6000	5,0000	22,0000
	<b>Итого 2 завтрак:</b>		<b>581,3700</b>	<b>16,2800</b>	<b>27,3700</b>	<b>83,6400</b>
	<b>Обед</b>					
Сб. Новосибир 2021 №54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	1/50	38,0000	0,6666	2,2500	3,8333
Сб. Пермь 2001г. № 38 *	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/200	99,2700	2,2600	2,2900	17,4100
Сб. Новосибир 2021 №54-11г-2020	Картофельное пюре	1/150	139,4000	3,2000	5,2000	19,8000
Сб. Новосибир 2021 №54-25м-2020	Курица отварная	1/70	108,4125	22,4875	1,6625	0,7875
ПВ	Сок фруктовый	1/200	148,9555	4,2222	3,6666	24,7666
ПВ	Хлеб 1 сорт	1/20	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
	<b>Итого обед:</b>		<b>651,6780</b>	<b>36,9563</b>	<b>16,1891</b>	<b>89,3674</b>
	<b>Полдник (уплотненный)</b>					
Сб Пермь № 127, № 224	Пудинг из творога с рисом	1/150	188,7600	16,4700	4,0350	21,6225
ПВ	Фрукты свежие в ассортименте	1/100	94,7720	1,4700	0,5200	21,0530
ПВ	Напиток витаминизированный "Витошка" в ассортименте	1/180	68,4000	0,0000	0,0000	17,1000
ПВ	Хлеб 1 сорт	1/30	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
	<b>Итого полдник:</b>		<b>469,5720</b>	<b>22,0600</b>	<b>5,6750</b>	<b>82,5455</b>
	<b>Ужин</b>					
Сб. Новосибир 2021 №54-6хн-2020	Компот из вишни	1/200	42,8000	0,3000	0,1000	10,3000
ПВ	Вафли	1/50	168,3900	10,3800	10,6300	7,8000
	<b>Итого ужин:</b>		<b>211,1900</b>	<b>10,6800</b>	<b>10,7300</b>	<b>18,1000</b>
<b>Итого 4 день:</b>			<b>1913,8100</b>	<b>85,9763</b>	<b>59,9641</b>	<b>273,6529</b>

День 5						
№ рецепта, сборник	Наименование блюд	Вес блюд (выход)	Энергетическая ц	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
	Завтрак					
Сб. Новосиб 2021 №54-16к-2020	Каша "Дружба"	1/200	173,0666	4,4933	5,8666	23,8666
ПВ	Батон в/с	1/20	34,0000	1,0000	0,4000	10,2000
Сб. Новосиб 2021 №54-16к-2020	Яйцо вареное	1/40	56,4000	4,8000	4,0000	0,3000
Сб. Пермь №248	Какао с молоком	1/150	115,1444	2,8275	2,9475	19,4625
	<b>Итого 1 завтрак:</b>		<b>378,6110</b>	<b>13,1208</b>	<b>13,2141</b>	<b>53,8291</b>
Сб. Пермь 2001 №251	Кисломолочный напиток	1/200	90,0000	5,6000	5,0000	22,0000
	<b>Итого 2 завтрак:</b>		<b>468,6110</b>	<b>18,7208</b>	<b>18,2141</b>	<b>75,8291</b>
	<b>Обед</b>					
Сб. Новосиб 2021 №54-21з-2020	Кукуруза сахарная	1/50	26,0800	1,0000	0,1666	5,0833
Сб. Новосиб 2021 №54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	1/200	133,1400	6,6800	4,6000	16,2800
Сб. Новосиб 2021 №54-9м-2020	Жаркое по домашнему	1/150	238,4000	15,0000	14,0000	12,8000
Сб. Пермь № 237	Компот из апельсин и яблок	1/180	99,8640	0,0432	0,0225	24,1290
ПВ	Хлеб 1 сорт	1/40	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
	<b>Итого обед:</b>		<b>615,1240</b>	<b>26,8432</b>	<b>19,9091</b>	<b>81,0623</b>
	<b>Полдник (уплотненный)</b>					
Сб. Новосиб 2021 №54-8г-2020	Капуста тушеная	1/150	113,5000	3,7000	4,4000	14,6000
Сб.Новосибирск 2021г.№54-13р-2020, №54-5с-2020	Суфле рыбное (минтай) с молочным соусом	1/80/40	174,1200	20,1000	8,9000	3,2600
ПВ	Фрукты свежие в ассортименте	1/100	94,7720	1,4700	0,5200	21,0530
Сб. Новосиб 2021 №54-9хн-2020	Компот из облепихи	1/180	35,1000	0,1800	1,0620	6,6600
ПВ	Хлеб 1 сорт	1/20	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
	<b>Итого полдник:</b>		<b>535,1320</b>	<b>29,5700</b>	<b>16,0020</b>	<b>68,3430</b>
	<b>Ужин</b>					
Сб Пермь №274	Булочка домашняя	1/50	190,6444	3,6555	7,8555	30,7444
Сб. Новосиб 2021 №54-21хн-2020	Кисель из брусники	1/200	60,7000	0,1000	0,1000	14,9000
	<b>Итого ужин:</b>		<b>251,3444</b>	<b>3,7555</b>	<b>7,9555</b>	<b>45,6444</b>
	<b>Итого 5 день:</b>		<b>1870,2114</b>	<b>78,8895</b>	<b>62,0807</b>	<b>270,8788</b>

День 6						
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход)	Энергетическая ценность(ккал)	Б (г/сут.)	Ж (г/сут.)	У (г/сут.)
	<b>Завтрак</b>					
Сб. Новосиб 2021 №54-18к-2020	Суп молочный с рисом	1/200	133,4800	4,9000	4,5000	18,3800
Сб. Новосиб 2021 №54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	1/200	50,9000	1,6000	1,1000	8,7000
ПВ	Батон в/с	1/20	66,1000	0,1000	7,2000	0,1000
ПВ	Повидло фруктовое	1/20	75,9200	1,1900	1,3600	14,7400
	<b>Итого 1 завтрак:</b>		<b>326,4000</b>	<b>7,7900</b>	<b>14,1600</b>	<b>41,9200</b>
	<b>2 завтрак</b>					
Сб. Пермь 2001 №251	Кисломолочный напиток	1/200	90,0000	5,6000	5,0000	22,0000
	<b>Итого 2 завтрак:</b>		<b>416,4000</b>	<b>13,3900</b>	<b>19,1600</b>	<b>63,9200</b>
	<b>Обед</b>					
Сб. Новосиб 2021 №54-12з-2020	Икра морковная	1/50	56,6666	1,0000	3,5000	5,0000
Сб. Новосиб 2021 №54-18с-2020	Свекольник	1/200	88,3000	1,8000	4,2800	10,6600
Сб. Новосиб 2021 №54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	1/150	254,6000	16,5000	16,5000	10,0000
ПВ	Сок фруктовый	1/200	148,9555	4,2222	3,6666	24,7666
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
	<b>Итого обед:</b>		<b>666,1621</b>	<b>27,6422</b>	<b>29,0666</b>	<b>73,1966</b>
	<b>Полдник (уплотненный)</b>					
Сб. Новосиб2021 №54-12м-2020	Плов с курицей	1/150	235,9999	20,4999	6,0000	24,9000
Сб. Новосиб 2021 №54-22хн-2020	Кисель из вишни	1/200	52,9000	0,2000	0,0000	13,0000
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	1/30	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
	<b>Итого полдник:</b>		<b>501,3119</b>	<b>26,2899</b>	<b>7,6400</b>	<b>81,7230</b>
	<b>Ужин</b>					
Сб. Пермь 2001 №275	Булочка дорожная	1/50	288,2222	3,4555	6,6888	28,5000
Сб. Новосиб 2021 №54-2хн-2020	Компот из кураги	1/200	66,9000	1,0000	0,1000	15,7000
	<b>Итого ужин:</b>		<b>355,1222</b>	<b>4,4555</b>	<b>6,7888</b>	<b>44,2000</b>
<b>Итого за 6 день:</b>			<b>1938,9962</b>	<b>71,7776</b>	<b>62,6554</b>	<b>263,0396</b>

День 7						
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход)	Энергетическая ценность(ккал)	Б (г/сут.)	Ж (г/сут.)	У (г/сут.)
	<b>Завтрак</b>					
Сб. Новосиб 2021 №54-4о-2020	Омлет с сыром	1/150	315,8000	19,0000	25,3000	2,9000
ПВ	Батон в/с	1/30	78,3000	2,2500	0,9000	15,3000
ПВ	Икра кабачковая	1/60	54,9000	0,7800	3,7800	4,4400
Сб. Новосиб 2021 №54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	1/200	86,0000	3,8000	2,9000	11,3000
	<b>Итого 1 завтрак:</b>		<b>535,0000</b>	<b>25,8300</b>	<b>32,8800</b>	<b>33,9400</b>
	<b>2 завтрак</b>					
Сб. Пермь 2001 №251	Кисломолочный напиток	1/200	90,0000	5,6000	5,0000	22,0000
	<b>Итого 2 завтрак:</b>		<b>625,0000</b>	<b>31,4300</b>	<b>37,8800</b>	<b>55,9400</b>
	<b>Обед</b>					
Сб. Новосиб 2021 №54-15з-2020	Икра свекольная	1/50	38,0000	0,6666	2,2500	3,8333
Сб. Пермь № 39, Сб. Пермь №57	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/180/25	163,4156	11,0468	8,5020	10,6776
Сб. Новосиб 2021 №54-9г-2020, №54-1с-2020	Рагу из овощей	1/150/45	176,6450	3,4750	11,0900	15,0400
Сб. Пермь № 134	Котлеты или биточки рыбные	1/75	85,9300	10,3600	1,9300	6,7900
Сб. Новосиб 2021 №54-23хн-2020	Кисель из смородины	1/200	50,5000	0,2000	0,1000	12,3000
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/20	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
	<b>Итого обед:</b>		<b>632,1306</b>	<b>29,8684</b>	<b>24,9920</b>	<b>71,4109</b>
	<b>Полдник (уплотненный)</b>					
Сб.Новосиб 2021г.№54-16м-2020	Печень говяжья по-строгановски	1/60	141,9000	10,1000	9,4000	4,0000
Сб.Новосиб 2021г.№54-11г-2020	Картофельное пюре	1/100	92,9333	2,1333	3,4666	13,2000
Сб.Новосиб 2021г.№54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	1/180	72,9000	0,4500	0,0000	17,8200
ПВ	Фрукты свежие в ассортименте	1/100	94,7720	1,4700	0,5200	21,0530
ПВ	Хлеб ржаной	1/30	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/25	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
	<b>Итого полдник:</b>		<b>520,1453</b>	<b>18,2733</b>	<b>14,5066</b>	<b>78,8430</b>
	<b>Ужин</b>					
Сб. Пермь №265	Блинчики с повидлом	1/50/20	97,6266	2,4933	2,5100	11,5966
Сб. Пермь №255	Молоко кипяченое	1/200	117,3100	5,5900	6,3800	9,3800
	<b>Итого ужин:</b>		<b>214,9366</b>	<b>8,0833</b>	<b>8,8900</b>	<b>20,9766</b>
<b>Итого за 7 день:</b>			<b>1992,2125</b>	<b>87,6550</b>	<b>86,2686</b>	<b>227,1705</b>



День 8						
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход)	Энергетическая ценность(ккал)	Б (г/сут.)	Ж (г/сут.)	У (г/сут.)
	<b>Завтрак</b>					
Сб.Новосиб 2021г.№54-13к-2020	Каша вязкая пшеничная	1/200	270,2666	8,2666	9,2000	38,6666
Сб.Новосиб 2021г.№54-1гн-2020	Чай без сахара	1/200	1,4000	0,2000	0,0000	0,1000
сб Новосибир 2021 № 54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	1/20	71,6000	4,6000	6,0000	0,0000
ПВ	Батон в/с	1/20	52,2000	1,5000	0,6000	10,2000
	<b>Итого 1 завтрак:</b>		<b>395,4666</b>	<b>14,5666</b>	<b>15,8000</b>	<b>48,9666</b>
	<b>2 завтрак</b>					
Сб. Пермь 2001 №251	Кисломолочный напиток	1/200	90,0000	5,6000	5,0000	22,0000
	<b>Итого 2 завтрак:</b>		<b>485,4666</b>	<b>20,1666</b>	<b>20,8000</b>	<b>70,9666</b>
	<b>Обед</b>					
Сб.Новосиб 2021г.№54-20з-2020	Горошек зеленый	1/50	61,8800	0,9500	5,0600	3,1300
сб Новосибир 2021 № 54-3с-2020	Рассольник ленинградский	1/200	125,5200	4,7400	5,8000	13,6200
Сб.Новосибирск 2021г.№54-13р-2020, №54-5с-2020	Суфле рыбное (минтай) с молочным соусом	1/80/40	174,1200	20,1000	8,9000	3,2600
Сб.Пермь № 204	Картофель отварной	1/150	182,4600	3,1350	7,0350	27,2100
Сб.Пермь № 237	Компот из апельсин и яблок	1/180	99,8640	0,4320	0,2250	24,1290
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
	<b>Итого обед:</b>		<b>761,4840</b>	<b>33,4770</b>	<b>28,1400</b>	<b>94,1190</b>
	<b>Полдник (уплотненный)</b>					
Сб. Новосибир 2021 №54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	1/150	254,6000	16,5000	16,5000	10,0000
Сб. Новосибир 2021 №54-7хн-2020	Компот из смородины	1/180	31,8600	0,2700	0,0900	16,5600
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	1/30	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
	<b>Итого полдник:</b>		<b>498,8720</b>	<b>22,3600</b>	<b>18,2300</b>	<b>70,3830</b>
	<b>Ужин</b>					
Сб.Пермь 2001г.№273	Булочка ванильная	1/50	179,7777	7,3555	3,7222	29,2444
Сб. Новосибир 2021 №54-11хн-2020	Компот из брусники	1/200	32,7000	0,1000	0,1000	7,9000
	<b>Итого ужин:</b>		<b>212,4777</b>	<b>7,4555</b>	<b>3,8222</b>	<b>37,1444</b>
<b>Итого за 8 день:</b>			<b>1958,3003</b>	<b>83,4591</b>	<b>70,9922</b>	<b>272,6130</b>

День 9						
№ рецепта, сборник	Наименование б. блюда	Вес б. блюда (выход)	Энергетическая ценность(ккал.)	Б (г/сут.)	Ж (г/сут.)	У (г/сут.)
	<b>Завтрак</b>					
Сб. Новосиб 2021 №54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	1/200	134,2200	5,5000	4,5400	17,8600
ПВ	Батон в/с	1/20	52,2000	1,5000	0,6000	10,2000
ПВ	Икра кабачковая	1/60	54,9000	0,7800	3,7800	4,4400
Сб. Новосиб 2021 №54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	1/200	27,9000	0,3000	0,0000	6,7000
	<b>Итого 1 завтрак:</b>		<b>269,2200</b>	<b>8,0800</b>	<b>8,9200</b>	<b>39,2000</b>
	<b>2 завтрак</b>					
Сб. Пермь 2001 №251	Кисломолочный напиток	1/200	90,0000	5,6000	5,0000	22,0000
	<b>Итого 2 завтрак:</b>		<b>359,2200</b>	<b>13,6800</b>	<b>13,9200</b>	<b>61,2000</b>
	<b>Обед</b>					
Сб. Новосиб 2021 №54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	1/50	55,9166	0,5000	4,4166	3,4166
Сб. Пермь 2001 №56	Щи из свежей капусты со сметаной	1/200	86,2600	1,6700	5,0600	8,5100
Сб. Новосиб 2021 №54-2г-2020	Макаронные отварные с овощами	1/150	206,5466	12,7866	12,2666	11,5733
Сб. Новосиб 2021 №54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	1/80	156,1000	10,9000	9,5000	6,7000
ПВ	Сок фруктовый	1/200	148,9555	4,2222	3,6666	24,7666
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
	<b>Итого обед:</b>		<b>771,4187</b>	<b>34,1988</b>	<b>36,0298</b>	<b>77,7365</b>
	<b>Полдник (уплотненный)</b>					
Сб. Новосиб 2021 №54-6т-2020	Сырники	1/200	426,8000	39,2000	11,2000	41,2000
Сб. Пермь 2001 №240	Компот из свежих плодов(яблоко)	1/180	40,8600	0,1440	0,0000	13,4910
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	1/30	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
	<b>Итого полдник:</b>		<b>680,0720</b>	<b>44,9340</b>	<b>12,8400</b>	<b>98,5140</b>
	<b>Ужин</b>					
ПВ	Баранки	1/50	185,0000	4,2500	4,5000	31,5000
Сб. Пермь 2001 №255	Молоко кипяченое	1/200	117,3100	5,5900	6,3800	9,3800
	<b>Итого ужин:</b>		<b>302,3100</b>	<b>9,8400</b>	<b>10,8800</b>	<b>40,8800</b>
<b>Итого за 9 день:</b>			<b>2113,0207</b>	<b>102,6528</b>	<b>73,6698</b>	<b>278,3305</b>

<b>День 10</b>						
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход)	Энергетическая ценность(ккал)	Б (г/сут.)	Ж (г/сут.)	У (г/сут.)
	<b>Завтрак</b>					
Сб. Новосиб 2021 №54-21к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	1/200	184,5333	5,2000	5,3330	28,6666
ПВ	Батон в/с	1/20	52,2000	1,5000	0,6000	10,2000
Сб. Новосиб 2021 №54-6о-2020	Яйцо вареное	1/40	56,6000	4,8000	4,0000	0,3000
сб. Новосиб 2021 №54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	1/200	86,0000	3,8000	2,9000	11,3000
	<b>Итого 1 завтрак:</b>		<b>379,3333</b>	<b>15,3000</b>	<b>12,8330</b>	<b>50,4666</b>
	<b>2 завтрак</b>					
Сб. Пермь 2001 №251	Кисломолочный напиток	1/200	90,0000	5,6000	5,0000	22,0000
	<b>Итого 2 завтрак:</b>		<b>469,3333</b>	<b>20,9000</b>	<b>17,8330</b>	<b>72,4666</b>
	<b>Обед</b>					
Сб. Новосиб 2021 №54-21з-2020	Кукуруза сахарная	1/50	26,0800	1,0000	0,1666	5,0833
Сб. Пермь № 39, Сб. Пермь №57	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/180/25	163,4156	11,0468	8,5020	10,6776
Сб. Новосиб 2021 №54-8г-2020	Капуста тушеная	1/150	113,5000	3,7000	4,4000	14,6000
Сб.Новосибирск 2021г.№54-13р-2020, №54-5с-2020	Суфле рыбное (минтай) с молочным соусом	1/80/40	174,1200	20,1000	8,9000	3,2600
Сб. Новосиб 2021 №54-1хн-2020**	Компот из смеси сухофруктов	1/200	81,0000	0,2000	1,0000	7,4444
ПВ	Хлеб пшеничный I сорт	1/30	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
	<b>Итого обед:</b>		<b>675,7556</b>	<b>40,1668</b>	<b>24,0886</b>	<b>63,8353</b>
	<b>Полдник (уплотненный)</b>					
Сб.Новосиб 2021г.№54-16м-2020	Печень говяжья по-строгановски	1/60	141,9000	10,1000	9,4000	4,0000
Сб.Новосиб 2021г.№54-11г-2020	Картофельное пюре	1/100	92,9333	2,1333	3,4666	13,2000
ПВ	Напиток витаминизированный "Витошка" в ассортименте	1/180	68,4000	0,0000	0,0000	17,1000
ПВ	Фрукты свежие в ассортименте	1/100	37,8000	0,9000	0,2000	8,1000
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
ПВ	Хлеб пшеничный I сорт	1/30	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
	<b>Итого полдник:</b>		<b>458,6733</b>	<b>17,2533</b>	<b>14,1866</b>	<b>65,1700</b>
Сб.Пермь № 276	Булочка Российская	1/50	166,5000	3,5417	2,4166	32,6666
Сб.Новосиб 2021г.№54-11г-2020	Кисель из облепихи	1/200	58,8000	0,3000	1,1000	11,9000
	<b>Итого ужин:</b>		<b>225,3000</b>	<b>3,8417</b>	<b>3,5166</b>	<b>44,5666</b>
<b>Итого за 10 день:</b>			<b>1829,0622</b>	<b>82,1618</b>	<b>59,6248</b>	<b>246,0385</b>

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		395,0902	14,1581	17,4120	45,9979
норма	2 завтрак 5%	90	2,70	3,00	13,05
факт		90,0000	5,6000	5,0000	22,0000
норма	Обед 35%	630	18,90	24,65	91,32
факт		714,3033	33,7603	26,7345	81,5430
норма	Полдник (уплотненный) 30%	570	16,20	18,00	78,30
факт		532,4946	27,0134	12,3392	79,6688
норма	Ужин 10%	190	5,40	6,00	26,10
факт		256,8324	7,0834	7,6463	37,4125
Итого за 10 дней норма		1800-1900	54,00	60,00	260,97
Итого за 10 дней факт		1988,7205	87,6152	69,1321	266,6221

Сборник технологических нормативов, рецептур 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\*\*\*