



Утверждено

С.В. Сидорова *С.А. Романова П.З.*

**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 осень-зима).

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапиной «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 блюд	Вес блюд (выход)	Энергетическая ценность(ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
	Завтрак					
Сб. Новосибир 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. Новосибир 2021 №54-1гн-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
	Итого 1 завтрак:		322,1888	9,2333	13,8133	43,8666
Сб. Пермь 2001 №251	Кисломолочный напиток	1/200	90,0000	5,6000	5,0000	22,0000
	Итого 2 завтрак:		412,1888	14,8333	18,8133	65,8666
	Обед					
Сб Новосибир 2021 № 54-3з-2020	Помидоры свежие	1/50	10,6666	0,5000	0,0000	1,8330
Сб. Новосибир2021 №54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	1/200	110,3600	4,7000	5,6600	10,1200
Сб. Новосибир2021 №54-6м-2020	Биточки из говядины	1/80	236,0533	14,6133	13,9733	13,2266
Сб. Новосибир2021 №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 1 сорт	1/30	58,8500	2,0000	0,2500	2,1500
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
	Итого обед:		826,2154	35,3486	29,8799	93,9162
	Полдник (уплотненный)					
Сб. Новосибир2021 №54-12м-2020	Плов с курицей	1/150	235,9999	20,4999	6,0000	24,9000
Сб. Новосибир2021 №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 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
	Итого полдник:		508,6219	26,9899	7,7300	82,8530
	Ужин					
ПВ	Кекс с изюмом	1/50	201,0000	9,3000	12,8000	39,0000
Сб. Пермь 2001 № 255	Молоко кипяченое	1/200	117,3100	5,5900	6,3800	9,3800
	Итого ужин:		318,3100	14,8900	19,1800	48,3800
Итого 1 день:			2065,3361	92,0618	75,6032	291,0158

День 2

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (вып.)	Энергетическая ценность (ккал.)	Б (г/сут.)	Ж (г/сут.)	У (г/сут.)
	Завтрак					
Сб Новосибир 2021 № 54-1а-2020	Омлет натуральный	1/150	225,2000	12,7000	17,9000	3,2000
ПВ	Батон в/с	1/3а	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 Новосибир 2021 № 54-23ги-2020	Кофейный напиток с молоком	1/200	86,0000	3,8000	2,9000	11,3000
	Итого 1 завтрак:		416,8000	22,1000	27,2000	21,1000
	2 завтрак					
Сб. Пермь 2001г. №251*	Кисломолочный напиток	1/200	90,0000	5,6000	5,0000	22,0000
	Итого 2 завтрак:		506,8000	27,7000	32,2000	43,1000
	Обед					
Сб Новосибир 2021 №54-2з-2020	Огурец свежий в нарезке	1/50	7,0000	0,3333	0,0000	1,3333
Сб Новосибир 2021 №54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	1/180	123,3360	7,0120	5,3400	14,6520
№54-1с-2020	Суфле рыбное (минтай) в сметанном соусе	1/80/40	159,0600	14,3000	9,1800	4,5800
Сб. Новосибир 2021г. №54-1г-2020**	Макаронь отварные	1/150	196,8000	5,4000	4,9000	32,8000
Сб. Новосибир 2021 №54-1хв-2020**	Компот из смеси сухофруктов	1/200	81,0000	0,2000	1,0000	7,4444
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/20	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
	Итого обед:		626,0460	29,2453	20,6700	72,9597
	Полдник (уплотненный)					
Сб. Новосибирск 2021г. №54-16м-2020	Печень говяжья по-строгановски	1/60	141,9000	10,1000	9,4000	4,0000
Сб. Новосибирск 2021г. №54-11г-2020	Картофельное пюре	1/100	92,9333	2,1333	3,4666	13,2000
ПВ	Напиток витаминизированный "Нитонга" 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 1 сорт	1/25	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
	Итого полдник:		458,6733	17,2533	14,1866	65,1700
	Ужин					
Сб. Новосибир 2021г. №54-7хв-2020	Компот из смородины	1/200	35,4000	0,3000	0,1000	8,4000
ПВ	Печенье сливочное	1/50	220,0000	3,5000	8,0000	33,5000
	Итого ужин:		255,4000	3,8000	8,1000	41,9000
Итого за 2 день:			1846,9193	77,9986	75,1566	223,1297

День 3						
№ рецепта, сборника	Наименование блюда	Вес блюда (выход)	Энергетическая ценность(ккал)	Б (г/сут.)	Ж (г/сут.)	У (г/сут.)
	Завтрак					
Сб. Пермь 2001 № 90	Каша жидкая молочная манная	1/150	166,5150	4,6500	6,0375	23,3175
ПВ	Батон в/с	1/20	34,0000	1,0000	0,4000	10,2000
сб. Новосибирск 2021 №54-60-2020	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
	Итого 1 завтрак:		411,0350	14,2200	14,3675	59,7675
	2 завтрак					
Сб. Пермь 2001г. №251*	Кисломолочный напиток	1/200	90,0000	5,6000	5,0000	22,0000
	Итого 2 завтрак:		90,0000	5,6000	5,0000	22,0000
	Обед					
сб. Новосибирск 54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	1/50	38,0000	0,6666	2,2500	3,8333
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	283,0000	2,9000	26,5000	8,1000
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
	Итого обед:		954,1288	31,2219	52,7649	90,0365
	Полдник (уплотнительный)					
Сб. Пермь 2001 №127, №224	Пудинг из творога с рисом	1/150/50	251,6800	21,9600	5,3800	28,8300
Сб. Новосибирск 2021№54-20хи-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
	Итого полдник:		528,7520	27,9100	6,5750	90,7730
	Ужин					
сб. Новосибирск 2021 №54-2ги-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
	Итого ужин:		298,1000	8,5000	10,9000	41,5000
Итого за 3 день:			2282,0158	87,4519	89,6074	304,0770

День 4						
№ рецепта и сборник	Наименование блюда	Вес блюда (погр.)	Энергетическая	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
	Завтрак					
Сб. Новосибир 2021 №54-1ок-2020	Каша "Дружба"	1/200	173,0666	4,4933	5,8666	23,8666
Сб. Пермь 2001 № 248	Какао с молоком и сахаром	1/150	115,1444	2,8275	2,9475	19,4625
Сб. Новосибир 2021 № 54-1з-2020	Сыр твердых сортов в марлеке	1/20	71,6000	4,6000	6,0000	0,0000
ПВ	Батон в/с	1/20	34,0000	1,0000	0,4000	10,2000
	Итого 1 завтрак:		393,8110	12,9208	15,2141	53,5291
Сб. Пермь 2001 №251	Кисломолочный напиток	1/200	90,0000	5,6000	5,0000	22,0000
	Итого 2 завтрак:		483,8110	18,5208	20,2141	75,5291
	Обед					
Сб. Новосибир 2021 №54-бз-2020	Салат из белокачанной капусты с помидорами и огурцами	1/50	61,1666	1,0833	5,5000	1,8333
Сб. Пермь 2001г. № 38 *	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/200	99,2700	2,2600	2,2900	17,4100
Сб. Новосибир 2021 №54-бг-2020	Рис.отварной	1/150	203,5000	3,7000	4,8000	36,5000
2020, №54-1с-2020	Суфле рыбное (минтай) в сметанном соусе	1/80/40	159,0600	14,5000	9,1800	4,5800
Сб. Пермь 2001 №237	Компот из апельсинов 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	1/20	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
	Итого обед:		740,5006	25,5065	22,9125	107,2223
	Полдник (уплотнитель)					
Сб. Новосибир 2021 №54-2м-2020	Гуляш	1/80	185,6000	13,5000	13,1000	3,2000
Сб. Новосибир 2021 №54-1г-2020	Картофельное пюре	1/150	139,4000	3,2000	5,2000	19,8000
ПВ	Фрукты свежие в ассортименте	1/100	94,7720	1,4700	0,5200	21,0530
Сб. Новосибир 2021 №54-9хл-2020	Компот из облепихи	1/180	35,1000	0,1800	1,0620	6,6600
ПВ	Хлеб 1 сорт	1/25	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Хлеб ржаной	1/20	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
	Итого полдник:		572,5120	22,4700	21,0020	73,4830
	Ужин					
Сб. Новосибир 2021 №54-21хл-2020	Кисель из брусники	1/200	60,7000	0,1000	0,1000	14,9000
Сб. Пермь 2001 №274	Булочка домашняя	1/50	190,6444	3,6555	7,8555	30,7444
	Итого ужин:		251,3444	3,7555	7,9555	45,6444
Итого 4 день:			2048,1680	70,2528	72,0841	301,8788

День 5						
№ рецепта, сборник	Наименование блюд	Вес блюда (выход)	Энергетическая	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
ПВ	Батон в/с	1/30	34,0000	1,0000	0,4000	10,2000
Сб. Новосибир 2021 №54-1з-2020	Яйцо вареное	1/40	56,4000	4,8000	4,0000	0,3000
Сб. Новосибир 2021 №54-3ги-2020	Чай с лимоном и сахаром	1/200	34,0000	1,0000	0,4000	6,6000
	Итого 1 завтрак:		371,2700	14,0300	11,4700	56,6400
Сб. Пермь 2001 №251	Кисломолочный напиток	1/200	90,0000	5,6000	5,0000	22,0000
	Итого 2 завтрак:		461,2700	19,6300	16,4700	78,6400
	Обед					
Сб. Новосибир 2021 №54-13з-2020	Салат из свежой отварной	1/50	38,0000	0,6660	2,2500	3,8333
Сб. Пермь 2001 №47	Суп лапша по домашнему	1/200	87,5000	1,9600	3,9100	11,1300
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	4,2220	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
	Итого обед:		639,9080	36,6555	17,8091	83,0874
	Полдник (уплотненный)					
Сб. Пермь 2001 №127, №224	Пудинг из творога с рисом	1/200	251,6800	21,9600	5,3800	28,8300
ПВ	Фрукты свежие в ассортименте	1/100	94,7720	1,4700	0,5200	21,0530
ПВ	Напиток витаминизированный "Витгошка"	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	1/20	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
	Итого полдник:		532,4920	27,5500	7,0200	89,7530
	Ужин					
ПФ	Вафли	1/50	168,3900	10,3800	10,6300	7,8000
Сб. Новосибир 2021 №54-6хи-2020	Компот из вишни	1/200	42,8000	0,3000	0,1000	10,3000
	Итого ужин:		211,1900	10,6800	10,7300	18,1000
Итого 5 день:			1844,8600	94,5155	52,0291	269,5804

День 6						
№ рецепта, сборник:	Наименование блюда	Все блюда (штук)	Энергетическая	Б (г/сут.)	Ж (г/сут.)	У (г/сут.)
	Завтрак					
Сб. Новосибир 2021 №54-18к20-20	Салат молочный с рисом	1/200	133,4800	4,9000	4,5000	18,3800
Сб. Новосибир 2021 №54-1н-2020	Чай с молоком и сахаром	1/200	50,9000	1,6000	1,1000	8,7000
ПВЗ	Биттон в/с	1/20	34,0000	1,0000	0,4000	10,2000
ПВЗ	Площадку фруктовое	1/20	75,9200	1,1900	1,3600	14,7400
	Итого 1 завтрак:		294,3000	8,6900	7,3600	52,0200
	2 завтрак					
Сб. Пермь 2001 №251	Кисломолочный напиток	1/200	90,0000	5,6000	5,0000	22,0000
	Итого 2 завтрак:		384,3000	14,2900	12,3600	74,0200
	Обед					
Сб. Новосибир 2021 № 54-3г-2020	Памидоры свежие	1/50	10,6666	0,5000	0,0000	1,8333
Сб. Новосибир 2021 №54-18с-2020	Снежныйник	1/200	88,3000	1,8000	4,2800	10,6600
Сб. Новосибир 2021 №54-8г-2020	Киндза лущеная	1/150	254,6000	16,5000	16,5000	10,0000
Сб. Новосибир 2021 №54-7м-2020	Пиндиль из говядины	1/75	221,3000	13,7000	13,1000	12,4000
ПВЗ	Сок фруктовый	1/200	148,9555	4,2222	3,6666	24,7666
ПВЗ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
ПВЗ	Хлеб ржаной	1/25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
	Итого обед:		841,4621	27,1422	25,6666	70,8296
	Полдник (уплотненный)					
Сб. Новосибир 2021 №54-12м-2020	Плов с курицей	1/150	235,9999	20,4999	6,0000	24,9000
Сб. Новосибир 2021 №54-22сн-2020	Кисель из вишни	1/200	52,9000	0,2000	0,0000	13,0000
ПВЗ	Фрукты свежие в ассортименте	1/100	94,7720	1,4700	0,5200	21,0530
ПВЗ	Хлеб ржаной	1/25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
ПВЗ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
	Итого полдник:		501,3119	26,2899	7,6400	81,7230
	Ужин					
Сб. Пермь 2001 №275	Булочка дорожная	1/50	288,2222	3,4555	6,6888	28,5000
Сб. Новосибир 2021 №54-24п-2020	Компот из кураги	1/200	66,9000	1,0000	0,1000	15,7000
	Итого ужин:		355,1222	4,4555	6,7888	44,2000
Итого за 6 день:			2082,1962	72,1776	52,3554	269,9726

День 7						
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (вып.)	Энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут.)	Ж (г/сут.)	У (г/сут.)
	Завтрак					
С.б. Новосиб 2021 №54-6к-2020	Каши вязкая молотая пшеница	1/200	274,9333	8,4000	10,1333	37,6000
ПВ	Батон в/с	1/20	34,0000	1,0000	0,4000	10,2000
С.б. Новосиб 2021 №54-1з-2020	Сыр твердых сортов в порезке	1/20	71,6000	4,6000	6,0000	0,0000
С.б. Новосиб 2021 №54-1ш-2020	Чай без сахара	1/200	1,4000	0,2000	0,0000	0,1000
	Итого 1 завтрак:		381,9333	14,2000	16,5333	47,9000
	2 завтрак					
С.б. Пермь 2001 №251	Кисломолочный напиток	1/200	90,0000	5,6000	5,0000	22,0000
	Итого 2 завтрак:		471,9333	19,8000	21,5333	69,9000
	Обед					
С.б. Новосиб 2021 №54-6з-2020	Салат из белокачанной капусты с помидорами и огурцами	1/50	61,1666	1,0833	5,5000	1,8333
С.б. Новосиб 2021 №54-3с-2020	Рассолник ленинградский	1/200	125,5200	4,7400	5,8000	13,6200
С.б. Пермь 2001 №204	Картофель отварной	1/150	182,4600	3,1350	7,0350	27,2100
2020, №54-1с-2020	Суфле рыбное (минтай) в сметанном соусе	1/80/40	159,0600	14,3000	9,1800	4,5800
С.б. Пермь 2001 №237	Компот из апельсинов и яблок	1/180	99,8640	0,0432	0,0225	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
	Итого обед:		745,7196	27,4215	28,6575	94,1423
	Полдник (уплотненный)					
С.б. Новосиб 2021 №54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	1/150	254,6000	16,5000	16,5000	10,0000
С.б. Новосиб 2021г. №54-7ш-2020	Компот из смородины	1/180	31,9199	0,2700	0,0900	16,5600
ПВ	Фрукты свежие в ассортименте	1/100	94,7720	1,4700	0,5200	21,0530
ПВ	Хлеб ржаной	1/30	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:		498,9319	22,3600	18,2300	70,3830
	Ужин					
С.б. Пермь 2001 №273	Булочка ванильная	1/50	179,7777	7,3555	3,7222	29,2444
С.б. Новосиб 2021г. №54-1ш-2020	Компот из брусники	1/200	32,7000	0,1000	0,1000	7,9000
	Итого ужин:		212,4777	7,4555	3,8222	37,1444
Итого за 7 дней:			1929,0535	77,0370	72,2430	271,5697

День 8						
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (в/м)	Энергетическая	Б (г/сут.)	Ж (г/сут.)	У (г/сут.)
	Завтрак					
Сб.Новосиб 2021г.№54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	1/200	134,2200	5,5000	4,5400	17,8600
Сб.Новосиб 2021г.№54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	1/200	27,9000	0,3000	0,0000	6,7000
ПВ	Икра кабачковая	1/60	54,9000	0,7800	3,7800	4,4400
ПВ	Батон в/с	1/20	34,0000	1,0000	0,4000	10,2000
	Итого 1 завтрак:		251,0200	7,5800	8,7200	39,2000
	2 завтрак					
Сб. Пермь 2001 №251	Кисломолочный напиток	1/200	90,0000	5,6000	5,0000	22,0000
	Итого 2 завтрак:		341,0200	13,1800	13,7200	61,2000
	Обед					
сб Новосиб 2021 № 54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	1/50	55,9167	0,5000	4,4166	3,4166
сб Новосиб 2021 № 54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	1/200	86,2600	1,6700	5,0600	8,5100
Сб.Новосибирск 2021г.№54-2г-2020	Макароны отварные с овощами	1/150	206,5466	12,7866	12,2666	11,5733
Сб.Новосибирск 2021г.№54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	1/80	156,1000	10,9000	9,5000	6,7000
ПВ	Сок фруктовый в ассортименте	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
	Итого обед:		771,4188	34,1988	36,0298	77,7365
	Полдник (уплотненный)					
Сб. Пермь 2001 №127, №224	Пудинг из творога с рисом	1/200	251,6800	21,9600	5,3800	28,8300
Сб. Пермь 2001 №240	Компот из свежих плодов	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
	Итого полдник:		504,9520	27,6940	7,0200	86,1440
	Ужин					
ПВ	Баранка	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
	Итого ужин:		302,3100	9,8400	10,8800	40,8800
Итого за 8 день:			1919,7008	84,9128	67,6498	265,9605

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход)	Энергетическая	Б (г/сут.)	Ж (г/сут.)	У (г/сут.)
День 9						
Завтрак						
Сб. Новосибир 2021 №54-21к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	1/200	184,5333	5,2000	5,3330	28,6660
ПВ	Батон в/с	1/20	34,0000	1,0000	0,4000	10,2000
Сб. Новосибир 2021 №54-оо-2020	Яйцо отварное	1/40	56,6000	4,8000	4,0000	0,3000
Сб. Новосибир 2021 №54-23гп-2020	Кофейный напиток с молоком	1/200	86,0000	3,8000	2,9000	11,3000
	Итого 1 завтрак:		361,1333	14,8000	12,6330	50,4660
2 завтрак						
Сб. Пермь 2001 №251	Кисломолочный напиток	1/200	90,0000	5,6000	5,0000	22,0000
	Итого 2 завтрак:		451,1333	20,4000	17,6330	72,4660
Обед						
Сб. Новосибир 2021 №54-20з-2020	Горошек консервированный	1/50	18,4166	1,4166	0,0833	2,9166
Сб. Пермь № 39, Сб. Пермь №57	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/180/25	163,4156	11,0468	8,5020	10,6776
Сб. Новосибир 2021 №54-8г-2020	Капуста тушеная	1/150	113,5000	3,7000	4,4000	14,6000
№54-1с-2020	Суфле рыбное (лососевое) со сметанным соусом	1/80/40	159,0600	14,3000	9,1800	4,5800
Сб. Новосибир 2021 №54-1хп-2020	Компот из сухофруктов	1/200	81,0000	0,5000	0,0000	19,8000
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
	Итого обед:		653,6322	35,0834	23,2853	75,3442
Полдник (уплотненный)						
Сб. Новосибир 2021 №54-11г-2020	Картофельное пюре	1/100	92,9333	2,1333	3,4666	13,2000
Сб. Москва 2004 №468*	Оладьи из печени с сливочным маслом	1/50/5	129,5000	9,4000	8,5500	3,4500
ПВ	Напиток витаминизированный "Виташка"	1/200	94,7720	1,4700	0,5200	21,0530
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
	Итого полдник:		529,6173	18,5933	14,1766	81,5260
Ужин						
Сб. Пермь 2001 №276	Булочка Российская	1/50	166,5000	3,5417	2,4166	32,6666
Сб. Новосибир 2021 №54-24хп-2020	Кисель из облепихи	1/200	58,8000	0,3000	1,1000	11,9000
	Итого ужин:		225,3000	3,8417	3,5166	44,5666
Итого за 9 день:			1859,0828	77,9184	58,6115	273,9028

День 10						
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (кг)	Энергетическая	Б (г/сут.)	Ж (г/сут.)	У (г/сут.)
Завтрак						
Сб. Новосибир 2021 №54-1а-2020	Омлет натуральный	1/150	225,2000	12,7000	17,9000	3,2000
ПВ	Батон в/с	1/20	34,0000	1,0000	0,4000	10,2000
ПВ	Икра кабачковая	1/60	54,9000	0,7800	3,7800	4,4400
Сб. Новосибир 2021 №54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	1/200	86,0000	3,8000	2,9000	11,3000
	Итого 1 завтрак:		400,1000	18,2800	24,9800	29,1400
2 завтрак						
Сб. Пермь 2001 №251	Кисломолочный напиток	1/200	90,0000	5,6000	5,0000	22,0000
	Итого 2 завтрак:		490,1000	23,8800	29,9800	51,1400
Обед						
Сб. Новосибир 2021 №54-2з-2020	Огурец свежий в нарезке	1/50	7,0000	0,3333	0,0000	1,3333
Сб. Новосибир 2021 №54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	1/200	110,3600	4,7000	5,6600	10,1200
Сб. Новосибир 2021 №54-9г-2020	Рагу из овощей	1/150	133,4000	2,8000	7,4000	13,6000
Сб. Новосибир 2021 №54-6м-2020	Биточки из говядины	1/75	236,0533	14,6133	13,9733	13,2266
Сб. Новосибир 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
	Итого обед:		654,9533	26,7666	28,2533	73,3499
Полдник (уплотненный)						
Сб. Новосибир 2021г. №54-18м-2020	Запеканка картофельная с печенью	1/150	240,0000	17,3000	8,1000	24,1000
Сб. Новосибир 2021 №54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	1/200	81,0000	0,5000	0,0000	19,8000
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 1 сорт	1/30	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
	Итого полдник:		476,4400	22,8200	9,4200	74,7700
Сб. Пермь № 265	Блины с повидлом	1/50/10	97,6266	2,4933	2,5100	11,5966
Сб. Пермь № 255	Молоко кипяченое	1/200	117,3100	5,5900	6,3800	9,3800
	Итого ужин:		214,9366	8,0833	8,8900	20,9766
Итого за 10 день:			1836,1299	81,5199	76,5433	220,2365

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		360,3591	13,6054	15,2291	45,3629
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		723,2076	30,8590	28,5829	83,7825
норма	Полдник (уплотненный) 30%	570	16,20	18,00	78,30
факт		511,2304	23,9930	11,3000	79,6578
норма	Ужин 10%	190	5,40	6,00	26,10
факт		275,1891	7,5302	9,0763	38,3292
Итого за 10 дней норма		1800-1900	54,00	60,00	260,97
Итого за 10 дней факт		1959,9862	81,5876	69,1883	269,1324

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***