



Утверждаю:

*М.В. Лавочкина*  
*Якушевская д.сад №1 г. Иркутск РЗ*

**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 зима-весна).

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лавиной «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 №54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	1/180	120,7980	4,9500	4,0860	16,0740
ПВ	Батон в/с	1/40	102,4000	3,1200	1,1600	21,1200
Сб. Новосибир 2021 №54-21гн-2020	Какао с молоком	1/180	90,3600	4,1400	3,2400	11,3400
	<b>Итого 1 завтрак:</b>		<b>313,5580</b>	<b>12,2100</b>	<b>8,4860</b>	<b>48,5340</b>
ПВ	Фрукты свежие в ассортименте	1/100	62,0000	0,7555	0,2525	13,1600
	<b>Итого 2 завтрак:</b>		<b>375,5580</b>	<b>12,9655</b>	<b>8,7385</b>	<b>61,6940</b>
	<b>Обед</b>					
Сб. Новосибир2021 №54-21з-2020	Кукуруза сахарная	1/30	31,3000	1,2000	0,2000	6,1000
Сб. Новосибир2021 №54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	1/180	99,3240	3,8070	4,5846	8,1972
Сб. Пермь 2001 № 179	Курица в соусе с томатом	1/70	304,899	19,6866	23,7466	3,1066
Сб. Новосибир2021 №54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	1/130	202,5400	7,1933	5,4600	31,2000
ПВ	Напиток витаминизированный Витошка	1/180	68,4000	0,0000	0,0000	17,1000
ПВ	Хлеб 1 сорт	1/10	23,7000	0,8100	0,1000	4,8800
ПВ	Хлеб ржаной	1/10	20,6000	0,6600	0,1100	4,7400
	<b>Итого обед:</b>		<b>750,7630</b>	<b>33,3569</b>	<b>34,2012</b>	<b>75,3238</b>
	<b>Полдник (уплотненный)</b>					
Сб. Новосибир2021 №54-17м-2020	Запеканка картофельная с говядиной	1/150	306,5000	17,6000	17,3000	19,9000
ПВ	Сок фруктовый	1/180	134,0590	3,7980	3,2994	22,2894
ПВ	Хлеб 1 сорт	1/40	94,8000	3,2400	0,4000	19,5200
ПВ	Хлеб ржаной	1/10	20,6000	0,6600	0,1100	4,7400
	<b>Итого полдник:</b>		<b>555,9590</b>	<b>25,2980</b>	<b>21,1094</b>	<b>66,4494</b>
	<b>Ужин</b>					
ПВ	Батон в/с	1/40	102,4000	3,1200	1,1600	21,1200
Сб. Пермь 2001 № 251	Напиток кисломолочный в ассортименте	1/180	126,9000	5,8500	10,2600	19,8000
	<b>Итого ужин:</b>		<b>229,3000</b>	<b>8,9700</b>	<b>11,4200</b>	<b>40,9200</b>
<b>Итого 1 день:</b>			<b>1911,5800</b>	<b>80,5904</b>	<b>75,4691</b>	<b>244,3872</b>

День 2						
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (вып.)	Энергетическая ценность(ккал)	Б (г/сут.)	Ж (г/сут.)	У (г/сут.)
	<b>Завтрак</b>					
Сб Новосибир 2021 № 54-10-2020	Омлет натуральный	1/150	225,2000	12,7000	17,9000	3,2000
ПВ	Батон в/с	1/40	102,4000	3,1200	1,1600	21,1200
Сб Новосибир 2021 №54-2г4-2020	Чай с сахаром	1/200	26,8000	0,2000	0,0000	6,5000
	<b>Итого 1 завтрак:</b>		<b>354,4000</b>	<b>16,0200</b>	<b>19,0600</b>	<b>30,8200</b>
	<b>2 завтрак</b>					
ПВ	Фрукты свежие в ассортименте	1/100	62,0000	0,7555	0,2525	13,1600
	<b>Итого 2 завтрак:</b>		<b>416,4000</b>	<b>16,7755</b>	<b>19,3125</b>	<b>43,9800</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 Новосибир 2021 №54-19с-2020	Суп крестьянский с крупой перловой	1/180	104,0220	4,6080	5,2020	9,6840
Сб. Пермь 2001 № 137	Рыба припущенная в молоке	1/80	69,6400	7,9800	2,3800	4,0800
Сб Новосибир 2021г.№54-11г-2020**	Картофельное пюре	1/130	120,8133	2,7733	4,5066	17,1600
Сб. Новосибир 2021№54-1кв-2020**	Компот из смеси сухофруктов	1/180	72,9000	0,1800	0,9000	6,6996
ПВ	Хлеб ржаной	1/10	20,6000	0,6600	0,1100	4,7400
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	71,1000	2,4300	0,3000	14,6400
	<b>Итого обед:</b>		<b>497,0753</b>	<b>19,2979</b>	<b>15,6486</b>	<b>60,8369</b>
	<b>Полдник (уплотненный)</b>					
Сб.Новосибирск 2021г.№54-9г-2020	Рагу овощное	1/150	133,400	2,8000	7,4000	13,6000
Сб.Новосибирск 2021г.№54-4м-2020	Котлеты из говядины	1/60	177,0390	10,9599	10,4799	9,9199
Сб.Новосибирск 2021г.№54-3тн-2020	Чай с лимоном и сахаром	1/180	30,6000	0,9000	0,3600	5,9400
ПВ	Хлеб ржаной	1/10	20,6000	0,6600	0,1100	4,7400
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	71,1000	2,4300	0,3000	14,6400
	<b>Итого полдник:</b>		<b>432,7390</b>	<b>17,7499</b>	<b>18,6499</b>	<b>48,8399</b>
	<b>Ужин</b>					
Сб.Новосиб 2021г.№54-25кв-2020	Кисель из клюквы	1/200	56,8000	0,1000	0,0000	14,1000
ПВ	Кекс с изюмом	1/50	201,0000	9,3000	12,8000	39,0000
	<b>Итого ужин:</b>		<b>257,8000</b>	<b>9,4000</b>	<b>12,8000</b>	<b>53,1000</b>
<b>Итого за 2 день:</b>			<b>1604,0143</b>	<b>63,2233</b>	<b>66,4110</b>	<b>206,7568</b>

День 3						
№ 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 №54-4г-2020	Пудинг из творога с яблоками	1/150	250,4000	22,7000	10,8000	15,4000
ПВ	Батон в/с	1/40	102,4000	3,1200	1,1600	21,1200
Сб.Новосибирск 2021г.№54-3гв-2020	Чай с лимоном и сахаром	1/200	34,0000	1,0000	0,4000	6,6000
	<b>Итого 1 завтрак:</b>		<b>386,8000</b>	<b>26,8200</b>	<b>12,3600</b>	<b>43,1200</b>
	<b>2 завтрак</b>					
ПВ	Фрукты свежие в ассортименте	1/100	62,0000	0,7555	0,2525	13,1600
	<b>Итого 2 завтрак:</b>		<b>448,8600</b>	<b>27,5755</b>	<b>12,6125</b>	<b>56,2800</b>
	<b>Обед</b>					
Сб. Новосибирск 54-23з-2020	Маринад овощной с томатом	1/60	74,7000	0,8000	5,3000	5,9000
Сб. Пермь 2001 № 38	Суп картофельный с макарон изделиями	1/180	89,3430	2,0340	2,0610	15,669
Сб.Новосиб 2021 №54-9г-2020***	Рагу овощное	1/150	133,400	2,8000	7,4000	13,6000
Сб.Новосибирск 2021г. №54-6м-2020	Биточки из говядины	1/60	177,039	10,9599	10,4799	9,9199
ПВ	Сок фруктовый	1/180	134,060	3,7980	3,2994	22,2894
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	71,1000	2,4300	0,3000	14,6400
ПВ	Хлеб ржаной	1/20	41,2000	1,3200	0,2200	9,4800
	<b>Итого обед:</b>		<b>720,8415</b>	<b>24,1419</b>	<b>29,0603</b>	<b>91,4983</b>
	<b>Полдник (уплотненный)</b>					
Сб.Новосибирск 2021г.№54-9м-2020	Жаркое по домашнему	1/150	238,4000	15,0000	14,0000	12,8000
Сб. Новосибирск 2021№54-22кв-2020	Кисель из вишни	1/200	52,9000	0,2000	0,0000	13,0000
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/25	59,2500	2,0250	0,2500	12,2000
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	52,0000	1,6500	0,2750	11,8500
	<b>Итого полдник:</b>		<b>402,5500</b>	<b>18,8750</b>	<b>14,5250</b>	<b>49,8500</b>
	<b>Ужин</b>					
Сб. Пермь 2001 № 251	Напиток кисломолочный в ассортименте	1/180	126,9000	5,8500	10,2600	19,8000
ПВ	Батон в/с	1/40	102,4000	3,1200	1,1600	21,1200
	<b>Итого ужин:</b>		<b>229,3000</b>	<b>8,9700</b>	<b>11,4200</b>	<b>40,9200</b>
<b>Итого за 3 день:</b>			<b>1801,4915</b>	<b>79,5624</b>	<b>67,6178</b>	<b>238,5483</b>

День 4						
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход)	Энергетическая	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
	Завтрак					
Сб. Новосибир 2021 №54-16к-2020	Каша "Дружба"	1/150	129,7950	3,3699	4,3995	17,8995
Сб. Новосибир 2021 №54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	1/180	77,4000	3,4200	2,6100	10,1700
ПВ	Батон в/с	1/40	102,4000	3,1200	1,1600	21,1200
	<b>Итого 1 завтрак:</b>		<b>309,5950</b>	<b>9,9099</b>	<b>8,1695</b>	<b>49,1895</b>
Сб. Пермь 2001 № 251	Напиток кисломолочный в ассортименте	1/180	126,9000	5,8500	10,2600	19,8000
	<b>Итого 2 завтрак:</b>		<b>436,4950</b>	<b>15,7599</b>	<b>18,4295</b>	<b>68,9895</b>
	<b>Обед</b>					
Сб. Пермь 2001г. № 21	Салат из свеклы с соевым огурцом	1/50	63,4000	0,6300	5,0400	3,8800
Сб. Новосибир 2021 №54-1с-2020	Шци из свежей капусты	1/200	92,2000	4,6200	5,6200	5,7200
Сб. Пермь 2001 №201	Картофель отварной	1/130	158,1320	2,7170	6,0970	23,5820
Сб. Новосибирск 2021г. №54-2м-2020	Гуляш	1/80	185,6000	13,5000	13,1000	3,2000
Сб. Новосибирск 2021г. №54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	1/180	72,9000	0,1800	0,2000	6,6990
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/25	59,2500	2,0250	0,2500	12,2000
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	52,0000	1,6500	0,2750	11,8500
	<b>Итого обед:</b>		<b>683,4820</b>	<b>25,3220</b>	<b>31,2820</b>	<b>67,1310</b>
	<b>Полдник (уплотненный)</b>					
Сб. Новосибир 2021 №54-9г-2020	Рагу овощное	1/150	133,400	2,8000	7,4000	13,6000
Сб. Новосибир 2021 №54-13хн-2020	Напиток из шиповника	1/200	65,3000	0,6000	0,2000	15,2000
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/25	59,2500	2,0250	0,2500	12,2000
ПВ	Хлеб ржаной	1/20	41,2000	1,3200	0,2200	9,4800
	<b>Итого полдник:</b>		<b>299,1500</b>	<b>6,7450</b>	<b>8,0700</b>	<b>50,4800</b>
	<b>Ужин</b>					
Сб. Новосибир 2021 №54-20хн-2020	Кисель из апельсин	1/200	59,7000	0,4000	0,1000	14,4000
Сб. Новосибир 2021 №54-1з-2020	Яйцо вареное	1/40	56,6000	4,8000	4,0000	0,3000
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/25	59,2500	2,0250	0,2500	12,2000
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	52,0000	1,6500	0,2750	11,8500
	<b>Итого ужин:</b>		<b>227,5500</b>	<b>2,0500</b>	<b>0,3750</b>	<b>26,2500</b>
<b>Итого 4 день:</b>			<b>1646,6770</b>	<b>49,8769</b>	<b>58,1565</b>	<b>212,8505</b>

<b>День 5</b>						
<b>№ рецепта, сборник</b>	<b>Наименование блюд</b>	<b>Вес блюд (выход)</b>	<b>Энергетическая</b>	<b>Б (г/сут)</b>	<b>Ж (г/сут)</b>	<b>У (г/сут)</b>
	<b>Завтрак</b>					
Сб. Новосибир 2021 №54-9к-2020	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	1/170	231,8880	7,2533	9,6333	29,1266
ПВ	Батон в/с	1/40	102,4000	3,1200	1,1600	21,1200
Сб. Новосибир 2021 №54-21ги-2020	Какао с молоком	1/200	153,9200	3,7770	3,9300	25,9500
	<b>Итого 1 завтрак:</b>		<b>488,2080</b>	<b>14,1503</b>	<b>14,7233</b>	<b>76,1966</b>
Сб. Пермь 2001 №251	Фрукты свежие в ассортименте	1/100	62,0000	0,7555	0,2525	13,1600
	<b>Итого 2 завтрак:</b>		<b>550,2080</b>	<b>14,9058</b>	<b>14,9758</b>	<b>89,3566</b>
	<b>Обед</b>					
Сб. Пермь 2001 №23	Салат картофельный с зеленым горошком	1/60	94,2000	1,8240	6,8280	6,4560
Сб. Новосибир 2021 №54-12с-2020	Суп с рыбными консервами	1/200	115,6600	7,9000	3,8400	12,4400
Сб. Новосибир 2021 №54-1г-2020	Макаронные отварные	1/130	170,5600	4,6800	4,2466	28,4266
Сб. Москва 2004 №468	Оладьи из пшена	1/50	160,0000	12,1500	11,2500	2,1500
Сб. Новосибир 2021 №54-1ги-2020	Чай без сахара	1/200	1,4000	0,2000	0,0000	0,1000
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/25	59,2500	2,0250	0,2500	12,2000
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	52,0000	1,6500	0,2750	11,8500
	<b>Итого обед:</b>		<b>653,0700</b>	<b>30,4290</b>	<b>26,6896</b>	<b>73,6226</b>
	<b>Полдник (уплотненный)</b>					
Сб. Пермь 2001 №112	Омлет с рисовой кашей	1/180	322,4090	14,5740	20,4730	19,9625
Сб. Пермь 2001 №255	Молоко кипяченое	1/200	117,3100	5,5900	6,3800	9,3800
Сб. Новосибир 2021 №54-1з-2020	Сыр порциями	1/20	71,6000	4,6000	6,0000	0,0000
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/25	59,2500	2,0250	0,2500	12,2000
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	52,0000	1,6500	0,2750	11,8500
	<b>Итого полдник:</b>		<b>622,5690</b>	<b>28,4390</b>	<b>33,3780</b>	<b>53,3925</b>
	<b>Ужин</b>					
Сб. Пермь 2001 № 251	Напиток кисломолочный в ассортименте	1/180	126,9000	5,8500	10,2600	19,8000
ПВ	Батон в/с	1/40	102,4000	3,1200	1,1600	21,1200
	<b>Итого ужин:</b>		<b>229,3000</b>	<b>8,9700</b>	<b>11,4200</b>	<b>40,9200</b>
<b>Итого 5 день:</b>			<b>2055,1470</b>	<b>82,7438</b>	<b>86,4634</b>	<b>257,2917</b>

День 6						
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (вып.)	Энергетическая	Б (г/сут.)	Ж (г/сут.)	У (г/сут.)
	<b>Завтрак</b>					
Сб. Пермь 2001 №90	Кава манная молочная жидкая	1/150	166,5150	4,6500	6,0375	23,3175
Сб. Новосибир 2021 №54-23-н-2020	Кофейный напиток с молоком	1/180	77,4000	3,4200	2,6100	10,1700
ПВ	Батон в/с	1/40	102,4000	3,1200	1,1600	21,1200
	<b>Итого 1 завтрак:</b>		<b>346,3150</b>	<b>11,1900</b>	<b>9,8075</b>	<b>54,6075</b>
	<b>2 завтрак</b>					
ПВ	Фрукты свежие в ассортименте	1/100	62,0000	0,7555	0,2525	13,1600
	<b>Итого 2 завтрак:</b>		<b>408,3150</b>	<b>11,9455</b>	<b>10,0600</b>	<b>67,7675</b>
	<b>Обед</b>					
Сб. Новосибир 2021 № 54-163-2020	Винегрет с растительным маслом	1/30	10,6666	0,5000	0,0000	1,8330
Сб. Новосибир 2021 №54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	1/180	88,3000	1,8000	4,2800	10,6600
Сб. Новосибир 2021 №54-9с-2020	Рагу из овощей	1/150	254,6000	16,5000	16,5000	10,0000
Сб. Новосибир 2021 №54-4м-2020	Котлета из говядины	1/60	221,3000	13,7000	13,1000	12,4000
Сб. Новосибир 2021 №54-4н-2020	Чай с молоком без сахара	1/180	148,9555	4,2222	3,6666	24,7666
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	71,1000	2,4300	0,3000	14,6400
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	52,0000	1,6500	0,2750	11,8500
	<b>Итого обед:</b>		<b>846,9221</b>	<b>40,8022</b>	<b>38,1216</b>	<b>86,1496</b>
	<b>Подник (уплотненный)</b>					
Сб. Новосибир 2021 №54-3г-2020	Макароны с сыром	1/150	207,7000	7,9000	6,8000	28,6000
Сб. Новосибир 2021 №54-4-хи2020	Компот из изюма	1/200	75,8000	0,4000	0,1000	18,4000
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	71,1000	2,4300	0,3000	14,6400
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	52,0000	1,6500	0,2750	11,8500
	<b>Итого подник:</b>		<b>406,6000</b>	<b>12,3800</b>	<b>7,4750</b>	<b>73,4900</b>
	<b>Ужин</b>					
Сб. Пермь 2001 № 251	Напиток кисломолочный в ассортименте	1/180	126,9000	5,8500	10,2600	19,8000
ПВ	Батон в/с	1/40	102,4000	3,1200	1,1600	21,1200
	<b>Итого ужин:</b>		<b>229,3000</b>	<b>8,9700</b>	<b>11,4200</b>	<b>40,9200</b>
<b>Итого за 6 день:</b>			<b>1891,1371</b>	<b>74,0977</b>	<b>67,0766</b>	<b>268,3271</b>

День 7						
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (вып.)	Энергетическая ценность(ккал)	Б (г/сут.)	Ж (г/сут.)	У (г/сут.)
	<b>Завтрак</b>					
Сб. Новосибирск 2021 № 54-10-2020	Омлет натуральный	1/150	225,2000	12,7000	17,9000	3,2000
ПВ	Батон в/с	1/40	102,4000	3,1200	1,1600	21,1000
Сб. Новосибирск 2021 №54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	1/15	53,7000	3,4500	4,5000	0,0000
Сб. Новосибирск 2021 №54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	1/200	50,9000	1,6000	1,1000	8,7000
	<b>Итого 1 завтрак:</b>		<b>432,2000</b>	<b>20,8700</b>	<b>24,6600</b>	<b>33,0000</b>
	<b>2 завтрак</b>					
Сб. Пермь 2001 № 251	Паштет кисломолочный в ассортименте	1/180	126,9000	5,8500	10,2600	19,8000
	<b>Итого 2 завтрак:</b>		<b>559,1000</b>	<b>26,7200</b>	<b>34,9200</b>	<b>52,8000</b>
	<b>Обед</b>					
Сб. Новосибирск 2021 №54-223-2020	Маринад овощной со свеклой	1/30	35,9000	0,4000	2,6000	2,5000
Сб. Пермь 2001г. № 38	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/180	89,3430	2,0340	2,0600	15,6600
Сб. Новосибирск 2021г. №54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	1/150	283,0000	2,9000	26,5000	8,1000
Сб. Новосибирск 2021г. №54-6р-2020	Суфле рыбное (Горбуша)	1/80	167,3000	16,9000	9,5000	3,3000
ПВ	Напиток витаминизированный "Витюшка"	1/180	68,4000	0,0000	0,0000	17,1000
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/25	59,2500	2,0250	0,2500	12,2000
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	52,0000	1,6500	0,2750	11,8500
	<b>Итого обед:</b>		<b>755,1930</b>	<b>25,9090</b>	<b>41,1860</b>	<b>70,7100</b>
	<b>Полдник (уплотненный)</b>					
Сб. Новосибирск 2021 №54-12д-2020	Плов с курицей	1/130	204,5324	17,7666	5,2000	21,5800
Сб. Новосибирск 2021г. №54-9гн-2020	Чай с брусникой и сахаром	1/200	31,2000	0,3000	0,1000	7,4000
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/25	59,2500	2,0250	0,2500	12,2000
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	52,0000	1,6500	0,2750	11,8500
	<b>Итого полдник:</b>		<b>346,9824</b>	<b>21,7416</b>	<b>5,8250</b>	<b>53,0300</b>
	<b>Ужин</b>					
Сб. Пермь 2001 №274	Булочка Домашняя	1/50	190,6444	3,6555	7,8555	30,7444
Сб. Пермь 2001 №240	Компот из свежих плодов	1/200	60,6400	0,1600	0,0000	14,9900
	<b>Итого ужин:</b>		<b>251,2844</b>	<b>3,8155</b>	<b>7,8555</b>	<b>45,7344</b>
<b>Итого за 7 день:</b>			<b>1912,5598</b>	<b>78,1861</b>	<b>89,7865</b>	<b>222,2834</b>



День 8						
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (вых)	Энергетическая	Б (г/сут.)	Ж (г/сут.)	У (г/сут.)
	<b>Завтрак</b>					
Сб. Новосибир 2021 №54-1т-2020	Запеканка из творога	1/150	304,2000	29,5000	10,7000	22,3000
Сб.Новосиб 2021г.№54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	1/200	86,0000	3,8000	2,9000	11,3000
ПВ	Батон в/с	1/40	102,4000	3,1200	1,1600	21,1000
	<b>Итого 1 завтрак:</b>		<b>492,6000</b>	<b>36,4200</b>	<b>14,7600</b>	<b>54,7000</b>
	<b>2 завтрак</b>					
Сб. Пермь 2001 № 251	Напиток кисломолочный в ассортименте	1/180	126,9000	5,8500	10,2600	19,8000
	<b>Итого 2 завтрак:</b>		<b>619,5000</b>	<b>42,2700</b>	<b>25,0200</b>	<b>74,5000</b>
	<b>Обед</b>					
Сб. Новосибир 2021 №54-20з-2020	Горошек консервированный	1/30	11,0499	0,8499	0,0499	1,7499
Сб. Пермь 2001 № 56	Ши из свежей капусты и картофеля	1/200	86,2600	1,6700	5,0600	8,5100
Сб. Новосибир 2021 №54-2м-2020	Гуляш	1/60	139,2000	10,1000	9,8000	2,4000
Сб. Новосибир 2021 №54-11г-2020	Картофельное пюре	1/130	120,8130	2,7733	4,5060	17,1600
Сб. Новосибир 2021 №54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	1/180	72,9000	0,1800	0,9000	6,6996
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/25	59,2500	2,0250	0,2500	12,2000
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	52,0000	1,6500	0,2750	11,8500
	<b>Итого обед:</b>		<b>541,4729</b>	<b>19,2482</b>	<b>20,8409</b>	<b>60,5695</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 №54-13хн-2020	Напиток из шиповника	1/180	58,7700	0,5400	0,1800	13,6800
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	71,1000	2,4300	0,3000	14,6400
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	52,0000	1,6500	0,2750	11,8500
	<b>Итого полдник:</b>		<b>436,4700</b>	<b>21,1200</b>	<b>17,2550</b>	<b>50,1700</b>
	<b>Ужин</b>					
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/25	59,2500	2,0250	0,2500	12,2000
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	52,0000	1,6500	0,2750	11,8500
Сб. Новосибир 2021 №54-19з-2020	Масло сливочное порциями	1/10	66,1000	0,1000	7,2000	0,1000
Сб. Новосибир 2021 №54-21хн-2020	Кисель из брусники	1/200	60,7000	0,1000	0,1000	14,9000
	<b>Итого ужин:</b>		<b>238,0500</b>	<b>0,2000</b>	<b>7,3000</b>	<b>15,0000</b>
<b>Итого за 8 день:</b>			<b>1835,4929</b>	<b>82,8382</b>	<b>70,4159</b>	<b>200,2395</b>

День 9						
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (вых.)	Энергетическая	Б (г/сут.)	Ж (г/сут.)	У (г/сут.)
	<b>Завтрак</b>					
Сб Новосибир 2021 № 54-1о-2020	Омлет натуральный	1/150	225,2000	12,7000	17,9000	3,2000
ПВ	Батон в/с	1/40	102,4000	3,1200	1,1600	21,1000
Сб. Новосибир 2021 №54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	1/200	27,6000	0,3000	0,0000	6,7000
	<b>Итого 1 завтрак:</b>		<b>355,2000</b>	<b>16,1200</b>	<b>19,0600</b>	<b>31,0000</b>
	<b>2 завтрак</b>					
Сб. Пермь 2001 № 251	Напиток кисломолочный в ассортименте	1/180	126,9000	5,8500	10,2600	19,8000
	<b>Итого 2 завтрак:</b>		<b>482,1000</b>	<b>21,9700</b>	<b>29,3200</b>	<b>50,8000</b>
	<b>Обед</b>					
Сб. Новосибир 2021 №54-12з-2020	Икра морковная	1/30	34,0000	0,6000	2,1000	3,0000
Сб. Новосибир 2021 №54-3с-2020	Рассольник ленинградский	1/180	112,9680	4,2660	5,2200	12,2580
Сб. Новосибир 2021 №54-27м-2020	Рагу из курицы	1/120	130,3000	12,5000	4,2000	10,5000
Сб. Новосибир 2021 №54-6хн-2020	Компот из вишни	1/200	42,8000	0,3000	0,1000	10,3000
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/25	59,2500	2,0250	0,2500	12,2000
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	52,0000	1,6500	0,2750	11,8500
	<b>Итого обед:</b>		<b>431,3180</b>	<b>21,3410</b>	<b>12,1450</b>	<b>60,1080</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
ПВ	Напиток витаминизированный "Витошка"	1/200	76,0000	0,0000	0,0000	19,0000
ПВ	Хлеб ржаной	1/40	83,2000	3,2400	0,4000	19,5200
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/25	59,2500	2,0250	0,2500	12,2000
	<b>Итого полдник:</b>		<b>473,0500</b>	<b>21,7650</b>	<b>17,1500</b>	<b>60,7200</b>
	<b>Ужин</b>					
ПВ	Фрукты свежие в ассортименте	1/100	62,0000	0,7555	0,2525	13,1600
ПВ	Кекс с изюмом	1/50	201,0000	9,3000	12,8000	39,0000
ПВ	Сок фруктовый	1/200	148,9555	4,2220	3,6666	24,7666
	<b>Итого ужин:</b>		<b>411,9555</b>	<b>13,5220</b>	<b>16,4666</b>	<b>63,7666</b>
<b>Итого за 9 день:</b>			<b>1798,4235</b>	<b>78,5980</b>	<b>75,0816</b>	<b>235,3946</b>

День 10						
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход)	Энергетическая ценность	Б (г/сут.)	Ж (г/сут.)	У (г/сут.)
<b>Завтрак</b>						
Сб. Пермь 2001 № 96	Каша пшеничная молочная жидкая	1/150	166,2146	4,4195	5,3195	25,0902
ПВ	Батон в/с	1/40	102,4000	3,1200	1,1600	21,1000
сб. Новосибир 2021 №54-2гн-2020	Чай с сахаром	1/200	26,8000	0,2000	0,0000	6,5000
<b>Итого 1 завтрак:</b>			<b>295,4146</b>	<b>296,3491</b>	<b>233,0122</b>	<b>732,1587</b>
<b>2 завтрак</b>						
Сб. Пермь 2001 № 251	Напиток кисломолочный в ассортименте	1/180	126,9000	5,8500	10,2600	19,8000
<b>Итого 2 завтрак:</b>			<b>422,3146</b>	<b>302,1991</b>	<b>243,2722</b>	<b>751,9587</b>
<b>Обед</b>						
Сб. Новосибир 2021 №54-15з-2020	Икра свекольная	1/30	35,7000	0,6500	2,1000	3,4000
Сб. Новосибир 2021 №54-17с-2020	Суп из овощей	1/180	64,0800	1,2780	3,3480	7,2720
Сб. Пермь 2001 №192	Рис припущенный	1/130	186,3810	3,2240	4,7190	32,7340
Сб. Новосибир 2021 №54-9р-2020	Тефтели рыбные (горбуша)	1/60	129,2250	9,3750	6,9000	7,5000
Сб. Новосибир 2021 №54-2хн-2020**	Комлот из кураги	1/180	60,2100	0,9000	0,0900	14,1000
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/25	59,2500	2,0250	0,2500	12,2000
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	52,0000	1,6500	0,2750	11,8500
<b>Итого обед:</b>			<b>586,8460</b>	<b>19,1020</b>	<b>17,6820</b>	<b>89,0560</b>
<b>Полдник (уплотненный)</b>						
Сб. Новосибир 2021 г. №54-11м-2020	Плов из отварной говядины	1/150	261,6000	11,4000	11,1000	29,1000
ПВ	Сок фруктовый	1/180	134,0590	3,7998	3,2994	22,2894
ПВ	Фрукты свежие в ассортименте	1/100	62,0000	0,7555	0,2525	13,1600
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/25	59,2500	2,0250	0,2500	12,2000
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	52,0000	1,6500	0,2750	11,8500
<b>Итого полдник:</b>			<b>568,9090</b>	<b>19,6303</b>	<b>15,1769</b>	<b>88,5994</b>
Сб. Пермь 2001 №274	Булочка Домашняя	1/50	190,6444	3,6555	7,8555	30,7444
Сб. Пермь № 255	Молоко кипяченое	1/200	117,3100	5,5900	6,3800	9,3800
<b>Итого ужин:</b>			<b>307,9544</b>	<b>9,2455</b>	<b>14,2355</b>	<b>40,1244</b>
<b>Итого за 10 день:</b>			<b>1886,0240</b>	<b>350,1769</b>	<b>290,3666</b>	<b>969,7385</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		377,4291	17,1450	13,7566	47,3858
норма	2 завтрак 5%	90	2,70	3,00	13,05
факт		94,4500	3,3028	5,2563	16,4800
норма	Обед 35%	630	18,90	24,65	91,32
факт		646,6984	25,8950	26,6857	73,5015
норма	Полдник (уплотненный) 30%	570	16,20	18,00	78,30
факт		454,4978	19,3744	15,8614	59,5021
норма	Ужин 10%	190	5,40	6,00	26,10
факт		243,8544	7,4113	10,4713	40,7655
Итого за 10 дней норма		1800-1900	54,00	60,00	260,97
Итого за 10 дней факт		1816,9297	73,1284	72,0312	237,6349

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\*\*\*