

1
Утверждаю:


*Заведующий отделом питания
«Иркутская весна» д.о.п.ч.
З.Р. Рязанцева Р.В.*

**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. 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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школах. Под редакцией М.П. Могильного. М.Д. М. ДеЛи принт 2005

| 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 №54-17к2020 | Суп молочный с гречневой крупой | 1/180 | 116,9000 | 5,1660 | 4,3300 | 14,3000 |
| ПВ | Батон в/с | 1/40 | 102,4000 | 3,1200 | 1,1600 | 21,1200 |
| ПВ | Повидло | 1/10 | 24,4000 | 0,0000 | 0,0000 | 6,1000 |
| Сб. Пермь №248(отЗдо7) | Какао с молоком | 1/180 | 138,5200 | 3,3900 | 3,5300 | 23,3500 |
| | Итого 1 завтрак: | | | | | |
| ПВ | Сок фруктовый и ассортименте | 180 | 134,0600 | 3,7980 | 3,2994 | 22,2894 |
| | Итого 2 завтрак: | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| Сб. Новосибир 2021 №54-2з-2020 | Огурец в нарезке | 1/50 | 7,0000 | 0,3000 | 0,0000 | 1,3300 |
| Сб. Новосибир 2021 №54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем, со сметаной | 1/180 | 99,3240 | 4,2300 | 5,0000 | 9,1000 |
| Сб. Пермь 2001 № 179 | Курица в соусе с томатом | 1/70 | 304,899 | 19,6866 | 23,7466 | 3,1066 |
| Сб. Новосибир 2021 №54-1г-2020 | Макароны отварные | 1/130 | 170,5600 | 4,6000 | 4,2000 | 28,4200 |
| ПВ | Напиток витаминизированный Витошка | 1/180 | 68,4000 | 0,0000 | 0,0000 | 17,1000 |
| ПВ | Хлеб 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 |
| | Итого обед: | | | | | |
| | Полдник (уплотненный) | | | | | |
| Сб. Новосибир 2021г. №54-1г-2020** | Картофельное пюре | 1/130 | 120,8133 | 2,7733 | 4,5066 | 17,1600 |
| Сб. Новосибир 2021 №54-16м-2020 | Печень по-строгановски | 1/80 | 189,2000 | 19,5000 | 12,5000 | 5,3000 |
| Сб. Новосибир 2021 №54-2з-2020 | Кофейный напиток с молоком | 1/180 | 77,4000 | 3,4200 | 2,6100 | 10,1700 |
| 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 |
| | Итого полдник: | | | | | |
| | Ужин | | | | | |
| ПВ | Батон в/с | 1/40 | 102,4000 | 3,1200 | 1,1600 | 21,1200 |
| ПВ | Фрукты свежие в ассортименте | 1/100 | 62,0000 | 0,7555 | 0,2525 | 13,1600 |
| Сб. Пермь 2001 № 251 | Напиток кисломолочный в ассортименте | 1/180 | 126,9000 | 5,8500 | 10,2600 | 19,8000 |
| | Итого ужин: | | | | | |
| Итого 1 день: | | | 1848,6130 | 81,3911 | 71,9235 | 242,9560 |

| День 2 | | | | | | |
|-----------------------------------|--|-----------------|-------------------------------|----------------|----------------|-----------------|
| № рецепта, сборник | Наименование блюда | Вес блюда (вых) | Энергетическая ценность(ккал) | Б (г/сут.) | Ж (г/сут.) | У (г/сут.) |
| | Завтрак | | | | | |
| 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 | 21,1200 |
| сб Новосибир2021 №54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 1/200 | 26,8000 | 0,2000 | 0,0000 | 6,5000 |
| | Итого 1 завтрак: | | 354,4000 | 16,0200 | 19,0600 | 30,8200 |
| | 2 завтрак | | | | | |
| Сб.Пермь.2021№251 | Напиток кисломолочный в ассортименте | 1/180 | 126,9000 | 5,8500 | 10,2600 | 19,8000 |
| | Итого 2 завтрак: | | 481,3000 | 21,8700 | 29,3200 | 50,6200 |
| | Обед | | | | | |
| Сб Новосибир 2021 №54-13з-2020 | Салат из свеклы отварной | 1/50 | 38,0000 | 0,6666 | 2,2500 | 3,8333 |
| Сб.Пермь.2001№38 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 1/180 | 89,3400 | 2,0340 | 2,0610 | 15,6690 |
| Сб.Новосиб2021№54-6р-2020 | Суфле рыбное(горбуша) | 1/80 | 167,3000 | 16,9000 | 9,5000 | 3,3000 |
| Сб.Пермь.2021№192 | Рис припущенный | 1/130 | 186,3810 | 3,2240 | 4,7190 | 32,7340 |
| Сб. Новосибир 2021№54-1хн-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 |
| | Итого обед: | | 459,2400 | 26,0946 | 17,7790 | 81,6159 |
| | Полдник (уплотненный) | | | | | |
| 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.№54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 1/180 | 25,1100 | 0,2700 | 0,0000 | 6,0300 |
| 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 |
| ПВ | Фрукты свежие в ассортименте | 1/100 | 62,0000 | 0,7555 | 0,2525 | 13,1600 |
| | Итого полдник: | | 427,2490 | 17,1199 | 18,2899 | 48,9299 |
| | Ужин | | | | | |
| Сб.Пермь.2001№255 | Молоко кипяченое | 1/200 | 117,3100 | 5,5900 | 6,3800 | 9,3800 |
| Сб.Пермь.2021№274 | Булочка Домашняя | 1/50 | 190,6444 | 3,6555 | 7,8555 | 30,7444 |
| | Итого ужин: | | 307,9544 | 9,2455 | 14,2355 | 40,1244 |
| Итого за 2 день: | | | 1675,7434 | 74,3300 | 79,6244 | 221,2902 |

| День 3 | | | | | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------|-------------------|-------------------------------|----------------|----------------|-----------------|
| № рецепта, сборник | Наименование блюда | Вес блюда (выход) | Энергетическая ценность(ккал) | Б (г/сут.) | Ж (г/сут.) | У (г/сут.) |
| | Завтрак | | | | | |
| Сб.Пермь2021№128 | Пудинг творожный запеченный | 1/150 | 248,1000 | 18,1950 | 6,2300 | 29,8100 |
| ПВ | Батон в/с | 1/40 | 102,4000 | 3,1200 | 1,1600 | 21,1200 |
| Сб.Новосибирск 2021г.№54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 1/200 | 27,9000 | 0,3000 | 0,0000 | 6,7000 |
| | Итого 1 завтрак: | | 378,4000 | 21,6150 | 7,3900 | 57,6300 |
| | 2 завтрак | | | | | |
| ПВ | Фрукты свежие в ассортименте | 1/100 | 62,0000 | 0,7555 | 0,2525 | 13,1600 |
| | Итого 2 завтрак: | | 440,4000 | 22,3705 | 7,6425 | 70,7900 |
| | Обед | | | | | |
| сб. Новосибирс 54-4з-2020 | Помидор в нарезке | 1/50 | 10,8300 | 0,5000 | 0,1660 | 1,8300 |
| Сб. Новосиб2021 №54-3с-2020 | Рассольник Ленинградский | 1/180 | 112,9680 | 4,2660 | 5,2200 | 12,2580 |
| Сб.Новосибирск 2021г.№54-9м-2020 | Жаркое по домашнему | 1/150 | 238,4000 | 15,0000 | 14,0000 | 12,8000 |
| ПВ | Сок фруктовый | 1/180 | 134,060 | 3,7980 | 3,2994 | 22,2894 |
| 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 |
| | Итого обед: | | 638,7075 | 28,8290 | 23,3354 | 80,8974 |
| | Полдник (уплотненный) | | | | | |
| Сб.Новосибирск 2021г.№54-9м-2020 | Плов из курицы | 1/150 | 236,0000 | 20,5000 | 6,0000 | 24,9000 |
| Сб. Новосиб 2021№54-22хн-2020 | Кисель из смородины | 1/200 | 52,9000 | 0,2000 | 0,0000 | 13,0000 |
| 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 |
| | Итого полдник: | | 431,3500 | 25,9650 | 6,6500 | 69,6200 |
| | Ужин | | | | | |
| 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 |
| | Итого ужин: | | 229,3000 | 8,9700 | 11,4200 | 40,9200 |
| Итого за 3 день: | | | 1739,7575 | 86,1345 | 49,0479 | 262,2274 |

| День 4 | | | | | | |
|-------------------------------------|--|------------------|------------------|----------------|----------------|-----------------|
| № рецепта, сборник | Наименование блюд | Вес блюд (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 |
| | Итого 1 завтрак: | | 309,5950 | 9,9099 | 8,1695 | 49,1895 |
| | | | | | | |
| Сб. Пермь 2001 № 251 | Напиток кисломолочный в ассортименте | 1/180 | 126,9000 | 5,8500 | 10,2600 | 19,8000 |
| | Итого 2 завтрак: | | 436,4950 | 15,7599 | 18,4295 | 68,9895 |
| | Обед | | | | | |
| Сб. Пермь 2001г. № 21 | Салат из свеклы с соленым огурцом | 1/50 | 63,4000 | 0,6300 | 5,0400 | 3,8800 |
| Сб. Пермь №38, №57 | Суп картофельный с макаронными изделиями, мясными фрикадельками. | 1/180/25 | 152,1530 | 7,7240 | 6,3510 | 16,0290 |
| Сб. Новосибирск 2021г. №54-4м-2020 | Котлета из говядины | 1/60 | 177,0000 | 11,0000 | 10,5000 | 9,9000 |
| Сб. Новосибирск 2021 №54-1г-2020 | Макаронны отварные | 1/130 | 170,5600 | 4,6800 | 4,2466 | 28,4266 |
| Сб. Новосибирск 2021г. №54-1хн-2020 | Компот из сухофруктов | 1/180 | 72,9000 | 0,1800 | 0,9000 | 6,6990 |
| 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 |
| | Итого обед: | | 778,4630 | 29,4790 | 27,6876 | 96,6546 |
| | Полдник (уплотненный) | | | | | |
| Сб. Пермь 2001г. № 144 | Рыба тушеная в томате с овощами | 1/80 | 91,594 | 8,2900 | 4,5800 | 4,2900 |
| Сб. Пермь 2001 №192 | Рис приушенный | 1/130 | 186,381 | 3,2240 | 4,7190 | 32,7340 |
| Сб. Новосибир 2021 №54-13хн-2020 | Напиток из шиповника | 1/200 | 65,3000 | 0,6000 | 0,2000 | 15,2000 |
| 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 |
| | Итого полдник: | | 485,7250 | 17,3790 | 10,1490 | 83,9440 |
| | Ужин | | | | | |
| Сб. Пермь 2021 №240 | Компот из яблок | 1/200 | 60,6400 | 0,1600 | 0,0000 | 14,9900 |
| Сб. Новосибир 2021 №54-1з-2020 | Яйцо вареное | 1/40 | 56,6000 | 4,8000 | 4,0000 | 0,3000 |
| ПВ | Хлеб ржаной | 1/40 | 83,2000 | 3,2400 | 0,4000 | 19,5200 |
| ПВ | Хлеб пшеничный высший сорт | 1/25 | 64,0000 | 1,9500 | 0,7250 | 13,2000 |
| | Итого ужин: | | 264,4400 | 2,1100 | 0,7250 | 28,1900 |
| Итого 4 день: | | | 1965,1230 | 64,7279 | 56,9911 | 277,7781 |

| День 5 | | | | | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------|--------------------------------|------------------|------------------|------------------|
| № рецепта, сборник | Наименование блюд | Вес блюд (выход) | Энергетическая ценность | Б (г/сут) | Ж (г/сут) | У (г/сут) |
| | Завтрак | | | | | |
| Сб. Новосибир 2021 №54-9к-2020 | Каша овсянная из "Геркулеса" жидкая | 1/150 | 204,6000 | 6,4000 | 8,5000 | 25,7000 |
| ПВ | Сыр порциями | 1/20 | 72,4000 | 4,6000 | 6,0000 | |
| ПВ | Батон в/с | 1/40 | 102,4000 | 3,1200 | 1,1600 | 21,1200 |
| Сб. Новосибир 2021 №54-21гн-2020 | Какао с молоком | 1/200 | 153,9200 | 3,7770 | 3,9300 | 25,9500 |
| | Итого 1 завтрак: | | 533,3200 | 17,8970 | 19,5900 | 72,7700 |
| | | | | | | |
| Сб. Пермь 2001 №251 | Сок в ассортименте | 1/180 | 134,0590 | 3,7998 | 3,2994 | 22,2894 |
| | Итого 2 завтрак: | | 667,3790 | 21,6968 | 22,8894 | 95,0594 |
| | Обед | | | | | |
| ПВ | Икра Кабачковая | 1/50 | 46,3500 | 0,8000 | 3,1500 | 3,7000 |
| Сб. Новосибир 2021 №54-18с-2020 | Свекольник | 1/180 | 79,4700 | 1,6200 | 3,8520 | 9,5900 |
| Сб. Новосибир 2021 №54-14м-2020 | Фрикадельки из говядины | 1/60 | 114,8000 | 8,1700 | 7,2000 | 4,0000 |
| Сб. Новосибир 2021г. №54-11г-2020** | Картофельное пюре | 1/130 | 120,8133 | 2,7733 | 4,5066 | 17,1600 |
| Сб. Новосибир 2021 №54-1гн-2020 | Компот из кураги | 1/180 | 60,2100 | 0,90 | 0,0900 | 14,1000 |
| 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 |
| | Итого обед: | | 564,0933 | 18,6283 | 19,4486 | 80,2700 |
| | Полдник (уплотненный) | | | | | |
| Сб. Пермь 2001 №112 | Омлет с рисовой кашей | 1/180 | 322,4090 | 14,5740 | 20,4730 | 19,9625 |
| Сб. Новосибир 2021 №54-9гн-2020 | Чай с брусникой и сахаром | 1/200 | 31,2000 | 0,3000 | 0,1000 | 7,4000 |
| 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 |
| | Итого полдник: | | 496,0590 | 20,1390 | 21,2230 | 59,0825 |
| | Ужин | | | | | |
| ПВ | Фрукты свежие в ассортименте | 1/100 | 62,0000 | 0,7555 | 0,2525 | 13,1600 |
| 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 |
| | Итого ужин: | | 229,3000 | 8,9700 | 11,4200 | 40,9200 |
| Итого 5 день: | | | 1956,8313 | 69,4341 | 74,9810 | 275,3319 |

| День 6 | | | | | | |
|----------------------------------|--------------------------------|-------------------|------------------|----------------|----------------|-----------------|
| № рецепта, сборник | Наименование блюда | Вес блюда (выход) | Энергетическая | Б (г/сут.) | Ж (г/сут.) | У (г/сут.) |
| | Завтрак | | | | | |
| Сб. Пермь 2001 №90 | Каша манная молочная жидкая | 1/150 | 166,5150 | 4,6500 | 6,0375 | 23,3175 |
| Сб. Новосибир 2021 №54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 1/180 | 77,4000 | 3,4200 | 2,6100 | 10,1700 |
| ПВ | Повидло | 1/10 | 24,4000 | 0,0000 | 0,0000 | 6,1000 |
| ПВ | Батон в/с | 1/40 | 102,4000 | 3,1200 | 1,1600 | 21,1200 |
| | Итого 1 завтрак: | | 370,7150 | 11,1900 | 9,8075 | 60,7075 |
| | 2 завтрак | | | | | |
| ПВ | Фрукты свежие в ассортименте | 1/100 | 62,0000 | 0,7555 | 0,2525 | 13,1600 |
| | Итого 2 завтрак: | | 432,7150 | 11,9455 | 10,0600 | 73,8675 |
| | Обед | | | | | |
| Сб. Новосибир 2021 № 54-16з-2020 | Винегрет с растительным маслом | 1/50 | 55,8300 | 0,6600 | 4,3300 | 3,3300 |
| Сб. Новосибир 2021 №54-8с-2020 | Суп картофельный с горохом | 1/180 | 88,3000 | 1,8000 | 4,2800 | 10,6600 |
| Сб. Новосибир 2021 №54-9г-2020 | Рагу из овощей | 1/150 | 133,4000 | 2,8000 | 7,4000 | 13,6000 |
| Сб. Новосибир 2021 №54-4м-2020 | Котлета из говядины | 1/60 | 177,0000 | 11,0000 | 10,5000 | 9,9000 |
| Сб. Новосибир 2021 №54-1хн-2020 | Компот из сухофруктов | 1/180 | 72,9000 | 0,4500 | 0,0000 | 17,8000 |
| 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 |
| | Итого обед: | | 669,8800 | 21,9750 | 27,1600 | 87,0100 |
| | Полдник (уплотненный) | | | | | |
| Сб. Новосибир 2021 №54-3г-2020 | Макароны с сыром | 1/150 | 207,7000 | 7,9000 | 6,8000 | 28,6000 |
| Сб. Новосибир 2021 №54-4-хн2020 | Компот из изюма | 1/200 | 75,8000 | 0,4000 | 0,1000 | 18,4000 |
| 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 |
| | Итого полдник: | | 425,9500 | 13,5650 | 7,5500 | 78,7200 |
| | Ужин | | | | | |
| Сб. Пермь 2001 № 289 | Ватрушка творожная | 1/60 | 219,0700 | 7,0800 | 2,6300 | 41,8100 |
| Сб. Пермь 2001 №251 | Сок в ассортименте | 1/180 | 134,0590 | 3,7998 | 3,2994 | 22,2894 |
| | Итого ужин: | | 353,1290 | 10,8798 | 5,9294 | 64,0994 |
| Итого за 6 день: | | | 1881,6740 | 58,3653 | 50,6994 | 303,6969 |

| День 7 | | | | | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------|-------------------|-------------------------------|----------------|----------------|-----------------|
| № рецепта, сборник | Наименование блюда | Вес блюда (выход) | Энергетическая ценность(ккал) | Б (г/сут.) | Ж (г/сут.) | У (г/сут.) |
| | Завтрак | | | | | |
| Сб.Новосиб 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. Новосиб 2021 №54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 1/15 | 53,7000 | 3,4500 | 4,5000 | 0,0000 |
| Сб. Новосиб 2021 №54-4гн-2020 | Чай с молоком и сахаром | 1/200 | 50,9000 | 1,6000 | 1,1000 | 8,7000 |
| | Итого 1 завтрак: | | 432,2000 | 20,8700 | 24,6600 | 33,0000 |
| | 2 завтрак | | | | | |
| Сб. Пермь 2001 № 251 | Напиток кисломолочный в ассортименте | 1/180 | 126,9000 | 5,8500 | 10,2600 | 19,8000 |
| | Итого 2 завтрак: | | 559,1000 | 26,7200 | 34,9200 | 52,8000 |
| | Обед | | | | | |
| Сб. Новосиб 2021 №54-22з-2020 | Маринад овощной со свеклой | 1/50 | 59,8300 | 0,6600 | 4,3000 | 4,1600 |
| Сб.Пермь2021№47 | Суп- лапша домашняя | 1/200 | 87,5000 | 1,9600 | 3,9100 | 11,1300 |
| Сб.Новосибирск 2021г.№54-19г-2020 | Капуста белокачанная тушеная | 1/150 | 283,0000 | 2,9000 | 26,5000 | 8,1000 |
| Сб.Новосибирск 2021г.№54-6р-2020 | Курица отварная | 1/70 | 108,4100 | 22,4800 | 1,6600 | 0,7875 |
| ПВ | Напиток витаминизированный "Витошка" | 1/180 | 68,4000 | 0,0000 | 0,0000 | 17,1000 |
| 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 |
| | Итого обед: | | 749,5900 | 33,2650 | 37,0200 | 72,9975 |
| | Полдник (уплотненный) | | | | | |
| Сб.Пермь2021№192 | Рис припущенный | 1/130 | 186,3810 | 3,2240 | 4,7190 | 32,7340 |
| Сб. Новосиб2021 №54-9р-2020 | Тефтели из горбуши | 1/60 | 129,2250 | 9,3750 | 6,9000 | 7,5000 |
| Сб.Новосиб 2021г.№54-9гн-2020 | Чай с брусничкой и сахаром | 1/200 | 31,2000 | 0,3000 | 0,1000 | 7,4000 |
| 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 |
| | Итого полдник: | | 302,8750 | 14,9400 | 7,6500 | 46,6200 |
| | Ужин | | | | | |
| ПВ | Кекс | 1/50 | 201,0000 | 9,3000 | 12,8000 | 39,0000 |
| Сб. Пермь 2001 №240 | Компот из свежих плодов | 1/200 | 60,6400 | 0,1600 | 0,0000 | 14,9900 |
| | Итого ужин: | | 261,6400 | 9,4600 | 12,8000 | 53,9900 |
| Итого за 7 день: | | | 1873,2050 | 84,3850 | 92,3900 | 226,4075 |

| День 8 | | | | | | |
|---------------------------------|--------------------------------------|-----------------|------------------|-----------------|----------------|-----------------|
| № рецепта, сборник | Наименование блюда | Вес блюда (вых) | Энергетическая | Б (г/сут.) | Ж (г/сут.) | У (г/сут.) |
| | Завтрак | | | | | |
| Сб. Новосибир 2021 №54-1т-2020 | Запеканка из творога | 1/150 | 304,2000 | 29,5000 | 10,7000 | 22,3000 |
| Сб.Новосиб 2021г.№54-4гн-2020 | Чай с молоком и сахаром | 1/200 | 50,9000 | 1,6000 | 1,1000 | 8,7000 |
| ПВ | Батон в/с | 1/40 | 102,4000 | 3,1200 | 1,1600 | 21,1000 |
| | Итого 1 завтрак: | | 457,5000 | 34,2200 | 12,9600 | 52,1000 |
| | 2 завтрак | | | | | |
| ПВ | Фрукты свежие в ассортименте | 1/100 | 62,0000 | 0,7555 | 0,2525 | 13,1600 |
| | Итого 2 завтрак: | | 519,5000 | 34,9755 | 13,2125 | 65,2600 |
| | Обед | | | | | |
| Сб. Новосибир 2021 №54-3з-2020 | Помидор в нарезке | 1/50 | 10,6000 | 0,5000 | 0,1600 | 1,8300 |
| Сб.Новосиб2021№54-12с-2020 | Суп с рыбными консервами | 1/200 | 115,6600 | 7,9000 | 3,8400 | 12,4400 |
| Сб.Пермь2021№204 | Картофель отварной | 1/130 | 158,1320 | 2,7170 | 6,0970 | 23,5820 |
| Сб.Москва2004№468 | Оладьи из печени | 1/55 | 111,1000 | 10,1200 | 5,8300 | 4,6000 |
| Сб. Новосибир 2021 №54-1хп-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 1/180 | 72,9000 | 0,1800 | 0,9000 | 6,6996 |
| 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 |
| | Итого обед: | | 610,8420 | 26,6820 | 17,4770 | 80,8716 |
| | Полдник (уплотненный) | | | | | |
| Сб. Новосибир 2021 №54-12м-2020 | Плов с курицей | 1/150 | 236,0000 | 20,5000 | 6,0000 | 24,9000 |
| ПВ | Сок фруктовый | 1/180 | 134,0590 | 3,7998 | 3,2994 | 22,2800 |
| 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 |
| | Итого полдник: | | 512,5090 | 29,5648 | 9,9494 | 78,9000 |
| | Ужин | | | | | |
| ПВ | Батон в/с | 1/40 | 102,4000 | 3,1200 | 1,1600 | 21,1000 |
| ПВ | Напиток кисломолочный в ассортименте | 1/180 | 126,9000 | 5,8500 | 10,2600 | 19,8000 |
| | Итого ужин: | | 229,3000 | 8,9700 | 11,4200 | 40,9000 |
| Итого за 8 день: | | | 1872,1510 | 100,1923 | 52,0589 | 265,9316 |

| День 9 | | | | | | |
|------------------------------|--------------------------------------|-----------------|------------------|----------------|----------------|-----------------|
| № рецепта, сборник | Наименование блюда | Вес блюда (вых) | Энергетическая | Б (г/сут.) | Ж (г/сут.) | У (г/сут.) |
| | Завтрак | | | | | |
| Сб.Новосиб 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.Новосиб 2021 №54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 1/200 | 27,6000 | 0,3000 | 0,0000 | 6,7000 |
| | Итого 1 завтрак: | | 355,2000 | 16,1200 | 19,0600 | 31,0000 |
| | 2 завтрак | | | | | |
| ПВ | Сок фруктовый | 1/180 | 134,0600 | 3,7980 | 3,2994 | 22,2800 |
| | Итого 2 завтрак: | | 489,2600 | 19,9180 | 22,3594 | 53,2800 |
| | Обед | | | | | |
| Сб.Новосиб 2021 №54-12з-2020 | Икра морковная | 1/50 | 56,6000 | 1,0000 | 3,5000 | 5,0000 |
| Сб.Новосиб 2021 №54-1с-2020 | Щи из свежей капусты со сметаной | 1/180 | 92,2000 | 4,6200 | 5,6200 | 5,7200 |
| Сб.Новосиб.2021№54-13хн-2020 | Напиток из шиповника | 1/180 | 58,7000 | 0,5400 | 0,1800 | 13,6800 |
| Сб.Новосиб.2021№54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 1/130 | 202,5400 | 7,1933 | 5,4600 | 31,2000 |
| Сб.Новосиб 2021 №54-6м-2020 | Биточки из говядины | 1/60 | 177,039 | 10,9599 | 10,4799 | 9,9199 |
| 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 |
| | Итого обед: | | 552,4900 | 29,5782 | 25,8899 | 97,2399 |
| | Полдник (уплотненный) | | | | | |
| Сб.Новосиб 2021 №54-10м-2020 | Рагу из курицы | 1/150 | 162,9000 | 15,6000 | 5,3000 | 13,1000 |
| 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 |
| ПВ | Фрукты свежие в ассортименте | 1/100 | 62,0000 | 0,7555 | 0,2525 | 13,1600 |
| | Итого полдник: | | 443,3500 | 20,8650 | 5,9500 | 63,8200 |
| | Ужин | | | | | |
| Сб.Пермь.№255 | Молоко кипяченое | 1/200 | 117,3100 | 5,5900 | 6,3600 | 9,3800 |
| Сб.Пермь2001№274 | Булочка Домашняя | 1/50 | 190,6400 | 3,6500 | 7,8550 | 30,7440 |
| | Итого ужин: | | 307,9500 | 6,6055 | 10,5125 | 32,9600 |
| Итого за 9 день: | | | 1793,0500 | 76,9667 | 64,7118 | 247,2999 |

| День 10 | | | | | | |
|----------------------------------|--------------------------------------|------------------------|-----------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| № рецепта, сборник | Наименование блюда | Вес блюда (вых) | Энергетическая | Б (г/сут.) | Ж (г/сут.) | У (г/сут.) |
| | Завтрак | | | | | |
| 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.Новосиб 2021г.№54-19-з-2020 | Масло сливочное порциями | 1/10 | 66,1000 | 0,1000 | 7,2000 | 0,1000 |
| сб. Новосибир 2021 №54-32гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 1/200 | 86,0000 | 3,8000 | 2,9000 | 11,3000 |
| | Итого 1 завтрак: | | 420,7146 | 596,6465 | 402,8666 | 1700,7087 |
| | 2 завтрак | | | | | |
| Сб. Пермь 2001 № 251 | Напиток кисломолочный в ассортименте | 1/180 | 126,9000 | 5,8500 | 10,2600 | 19,8000 |
| | Итого 2 завтрак: | | 547,6146 | 602,4965 | 413,1266 | 1720,5087 |
| | Обед | | | | | |
| Сб Новосибир 2021 №54-2з-2020 | Огурец в нарезке | 1/50 | 7,0000 | 0,3000 | 0,0000 | 1,3300 |
| Сб. Новосибир2021 №54-3с-2020 | Рассольник Ленинградский | 1/180 | 112,9680 | 4,2660 | 5,2200 | 12,2580 |
| Сб.Новосиб.2021№54-19г2020 | Капуста белокачанная тушеная | 1/130 | 98,3600 | 3,2000 | 3,8000 | 12,6000 |
| Сб. Новосибир2021 №54-8м-2020 | Тефтели из говядины (паровые) | 1/60 | 117,1000 | 8,2000 | 7,1000 | 5,0000 |
| Сб. Новосибир 2021№54-2хн-2020** | Компот из кураги | 1/180 | 60,2100 | 0,9000 | 0,0900 | 14,1000 |
| 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 |
| | Итого обед: | | 538,0880 | 22,1310 | 16,8600 | 77,0080 |
| | Полдник (уплотненный) | | | | | |
| Сб.Новосиб 2021г.№54-11-г-2020 | Картофельное пюре | 1/130 | 120,8100 | 2,7700 | 4,5060 | 17,1600 |
| СбЮПермь№137 2001 | Рыба в молоке | 1/80 | 69,6400 | 7,9800 | 2,3800 | 4,0800 |
| ПВ | Напиток Витошка | 1/180 | 68,4000 | 0,0000 | 0,0000 | 17,1000 |
| 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 |
| | Итого полдник: | | 401,3000 | 13,2450 | 3,0300 | 52,9000 |
| | Ужин | | | | | |
| ПВ | Батон в/с | 1/40 | 102,4000 | 3,1200 | 1,1600 | 21,1000 |
| ПВ | Фрукты свежие в ассортименте | 1/100 | 62,0000 | 0,7555 | 0,2525 | 13,1600 |
| ПВ | Сок в ассортименте | 1/180 | 134,0590 | 3,7998 | 3,2994 | 22,2894 |
| | Итого ужин: | | 298,4590 | 7,6753 | 4,7119 | 56,5494 |
| Итого за 10 день: | | | 1785,4616 | 645,5478 | 437,7285 | 1906,9661 |

| 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 | | 399,4265 | 75,6164 | 53,2584 | 215,2796 |
| норма | 2 завтрак 5% | 90 | 2,70 | 3,00 | 13,05 |
| факт | | 109,5779 | 3,7062 | 5,1696 | 18,5539 |
| норма | Обед 35% | 630 | 18,90 | 24,65 | 91,32 |
| факт | | 632,2827 | 26,9154 | 24,6129 | 83,7672 |
| норма | Полдник (уплотненный) 30% | 570 | 16,20 | 18,00 | 78,30 |
| факт | | 430,8367 | 19,9603 | 10,6061 | 62,2266 |
| норма | Ужин 10% | 190 | 5,40 | 6,00 | 26,10 |
| факт | | 267,0372 | 7,9492 | 9,3687 | 43,1613 |
| Итого за 10 дней норма | | 1800-1900 | 54,00 | 60,00 | 260,97 |
| Итого за 10 дней факт | | 1839,1610 | 134,1475 | 103,0157 | 422,9886 |

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***