

МДОУ ИРМО "Хомутовский детский сад №4"

664514 Иркутская область Иркутский район, с. Хомутово, ул. Нестора Каландаришвили, 25

Утверждено:



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 2024 - зима 2025 год)

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания общеобразовательных школ 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 блюда	Вес блюда (выход)	Энергетическая ценность(ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
№ рецепта, сборник	Наименование блюда							
			Завтрак					
Сб. Новосиб 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
ПВ			Повидло	1/10	24,4000	0,0000	0,0000	6,1000
Сб. Новосиб 2021 №54-2гн-2020			Чай с сахаром	1/200	26,8000	0,2000	0,0000	6,5000
			Итого 1 завтрак:		274,3980	8,2700	5,2460	49,7940
ПВ			Фрукты свежие в ассортименте	1/100	62,0000	0,7555	0,2525	13,1600
			Итого 2 завтрак:		336,3980	9,0255	5,4985	62,9540
			Обед					
Сб. Пермь 2021 №9			Салат из моркови	1/60	82,0800	0,6800	6,0000	6,2000
Сб. Новосиб 2021 №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. Новосиб 2021 №54-4г-2020			Каша гречневая рассыпчатая	1/130	202,5400	7,1933	5,4600	31,2000
Сб. Новосиб 2021 №54-1хн-2020**			Компот из смеси сухофруктов	1/180	72,9000	0,1800	0,9000	6,6996
ПВ			Хлеб ржаной	1/40	92,7200	3,2400	1,3600	19,5200
ПВ			Хлеб пшеничный I сорт	1/25	58,4500	2,0250	0,2500	12,2000
			Итого обед:		912,9130	36,8119	42,3012	87,1234
			Полдник (уплотненный)					
Сб. Новосибирск 2021г. №54-3г-2020			Макаронны с сыром	1/150	207,7000	7,9000	6,8000	28,6000
Сб. Новосиб 2021 №54-9гн-2020			Чай с брусничкой и сахаром	1/200	31,2000	0,3000	0,1000	7,4000
ПВ			Хлеб пшеничный I сорт	1/25	58,4500	2,0250	0,2500	12,2000
ПВ			Хлеб ржаной	1/40	92,7200	3,2400	1,3600	16,8800
			Итого полдник:		390,0700	13,4650	8,5100	65,0800
			Ужин					
ПВ			Батон в/с	1/40	102,4000	3,1200	1,1600	21,1200
Сб. Пермь 2001 № 251			Напиток кисломолочный в ассортименте	1/200	141,0000	6,5000	11,4000	22,0000
			Итого ужин:		243,4000	9,6200	12,5600	43,1200
			Итого 1 день:		1882,7810	68,9224	68,8697	258,2774

День 2	№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (вых)	Энергетическая ценность(ккал)	Б (г/сут.)	Ж (г/сут.)	У (г/сут.)
		Завтрак					
Сб.Новосиб 2021 № 54-1ю-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.Новосиб 2021 №54-21гн-2020		Какао с молоком	1/180	90,3600	4,1400	3,2400	11,3400
		Итого 1 завтрак:		417,9600	19,9600	22,3000	35,6600
		2 завтрак					
Сб. Пермь 2001 № 251		Нашинок кисло-молочный в ассортименте	1/180	126,9000	5,8500	10,2600	19,8000
		Итого 2 завтрак:		544,8600	25,8100	32,5600	55,4600
		Обед					
Сб.Новосиб 2021 №54-13з-2020		Салат из свежеслы отварной	1/50	38,0000	0,6666	2,2500	3,8333
Сб.Новосиб 2021 №54-3с-2020		Рассольник ленинградский	1/180	112,9680	4,2660	5,2200	12,2580
Сб.Новосиб 2021г.№54-11м-2020		Плов из отварной говядины	1/150	261,6000	11,4000	11,1000	29,1000
Сб.Новосиб 2021№54-4хн-2020**		Компот из изюма	1/200	75,8000	0,4000	0,1000	18,4000
ПВ		Хлеб ржаной	1/40	92,7200	3,2400	1,3600	16,8800
ПВ		Хлеб пшеничный 1 сорт	1/25	58,4500	2,0250	0,2500	12,2000
		Итого обед:		639,5380	21,9976	20,2800	92,6713
		Полдник (уплотненный)					
Сб.Новосибирск 2021г.№54-18м-2020		Картофельное пюре	1/130	120,8130	2,7730	4,5000	17,1600
Сб.Новосибирск 2021г.№543р-2020		Котлеты из минтая	1/75	85,7800	10,5000	2,1500	6,3700
ПВ		Напиток витаминизированный Витошка	1/200	132,0000	0,0000	0,0000	33,0000
ПВ		Хлеб ржаной	1/40	92,7200	3,2400	1,3600	16,8800
ПВ		Хлеб пшеничный 1 сорт	1/25	58,4500	2,0250	0,2500	12,2000
		Итого полдник:		489,7630	18,5380	8,2600	85,6100
		Ужин					
Сб.Новосиб 2021г.№54-25хн-2020		Кисель из брусники	1/180	47,6000	0,1800	0,0000	11,7000
ПВ		Кекс с изюмом	1/50	201,0000	9,3000	12,8000	39,0000
		Итого ужин:		248,6000	9,4800	12,8000	50,7000
		Итого за 2 день:		1922,7610	75,8256	73,9000	284,4413

День 3								
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход)	Энергетическая ценность(ккал)	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	21,1200		
Сб.Новосибирск 2021г.№54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	1/200	27,9000	0,3000	0,0000	6,7000		
	Итого 1 завтрак:		296,5146	7,8395	6,4795	52,9102		
	2 завтрак							
ПВ	Фрукты свежие в ассортименте	1/100	62,0000	0,7555	0,2525	13,1600		
	Итого 2 завтрак:		358,5146	8,5950	6,7320	66,0702		
	Обед							
сб. Новосибирск 54-9з-2020(1-7)	Салат из б.капусты сморковью и яблоками	1/60	72,4000	0,8000	6,0000	3,6000		
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.№54-8м-2020	Тефтели из говядины (паровые)	1/60	117,100	8,1700	7,1200	5,0200		
Сб. Новосибир 2021№54-2гн-2020**	Напиток из шиповника	1/180	58,7000	0,5400	0,1800	13,6800		
ПВ	Хлеб ржаной	1/40	92,7200	3,2400	1,3600	16,8800		
ПВ	Хлеб пшеничный I сорт	1/25	58,4500	2,0250	0,2500	12,2000		
	Итого обед:		622,1130	19,6090	24,3710	80,6490		
	Полдник (уплотненный)							
Сб. Новосибир 2021 №54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	1/150	254,6000	16,5000	16,5000	10,0000		
ПВ	Сок фруктовый	1/180	75,780	0,9000	0,1800	17,6400		
ПВ	Хлеб ржаной	1/40	92,7200	3,2400	1,3600	16,8800		
	Хлеб пшеничный I сорт	1/25	58,4500	2,0250	0,2500	12,2000		
	Итого полдник:		226,9500	6,1650	1,7900	46,7200		
	Ужин							
Сб. Пермь 2001 №274	Булочка Домашняя	1/50	190,6444	3,6555	5,8900	30,7444		
Сб. Пермь 2001 №240	Компот из свежих плодов	1/200	60,6400	0,1600	0,0000	14,9900		
	Итого ужин:		251,2844	3,8155	5,8900	45,7344		
Итого за 3 день:			1458,8620	38,1845	38,7830	239,1736		

День 4						
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход)	Энергетическая	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
	Завтрак					
Сб. Новосибир 2021 №54-1г-2020	Запеканка из творога	1/150	304,2000	29,5000	10,7000	22,3000
Сб. Новосибир 2021 №54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	1/180	77,4000	3,4200	2,6100	10,1700
ПВ	Багон в/с	1/40	102,4000	3,1200	1,1600	21,1200
	Итого 1 завтрак:		484,0000	36,0400	14,4700	53,5900
Сб. Пермь 2001 № 251	Напиток кисломолочный в ассортименте	1/180	126,9000	5,8500	10,2600	19,8000
	Итого 2 завтрак:		610,9000	41,8900	24,7300	73,3900
	Обед					
Сб Новосибир 2021 № 54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	1/50	55,8000	0,6600	4,3000	3,3000
Сб. Новосибир 2021 №54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	1/180	119,8000	6,0000	4,1400	14,6500
Сб. Пермь 2001 №204	Картофель отварной	1/130	158,1320	2,7170	6,0970	23,5820
Сб. Москва 2004 №468	Оладьи из печени	1/50	101,0000	9,2000	5,3000	4,2000
Сб.Новосибирск 2021г.№54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	1/180	72,9000	0,4500	0,0000	17,8000
ПВ	Хлеб ржаной	1/40	92,7200	3,2400	1,3600	16,8800
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/25	58,4500	2,0250	0,2500	12,2000
	Итого обед:		658,8020	24,2920	21,4470	92,6120
	Полдник (уплотненный)					
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	10,9600	10,5000	9,9100
Сб. Новосибир 2021 №54-13хн-2020	Компот из облепихи	1/180	35,1000	0,1800	0,9000	6,7000
ПВ	Хлеб ржаной	1/40	92,7200	3,2400	1,3600	16,8800
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/25	58,4500	2,0250	0,2500	12,2000
	Итого полдник:		363,2700	16,4050	13,0100	45,6900
	Ужин					
Сб. Новосибир 2021 №54-4гн-2020	Чай с молоком без сахара	1/180	46,8100	1,4400	0,8900	7,8000
Сб. Новосибир 2021 №54-1з-2020	Яйцо вареное	1/40	56,6000	4,8000	4,0000	0,3000
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/40	94,8000	3,2400	0,4000	19,5000
Сб.Новосибирск 2021г.№54-19з-2020	Масло сливочное порциями	1/10	66,1000	0,1000	7,2000	0,1000
	Итого ужин:		264,3100	1,5400	8,0900	7,9000
Итого 4 день:			1897,2820	84,1270	67,2770	219,5920

День 5 № рецепта, сборник	Наименование блюд	Вес блюд (выход)	Энергетическая	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
	Завтрак					
Сб. Новосиб 2021 №54-9к-2020	Каша овсянная из "Геркулеса" жидкая	1/170	231,8880	7,2533	9,6333	29,1266
Сб. Новосиб 2021 №54-13-2020	Сыр порциями	1/20	71,6000	4,6000	6,0000	0,0000
ПВ	Батон в/с	1/40	102,4000	3,1200	1,1600	21,1200
Сб. Новосиб 2021 №54-2гн-2020	Чай с сахаром	1/200	26,8000	0,2000	0,0000	6,5000
	Итого 1 завтрак:		432,6880	15,1733	16,7933	56,7466
Сб. Пермь 2001 №251	Фрукты свежие в ассортименте	1/100	62,0000	0,7555	0,2525	13,1600
	Итого 2 завтрак:		494,6880	15,9288	17,0458	69,9066
	Обед					
Сб. Пермь 2001 №23	Салат картофельный с зеленым горошком	1/60	94,2000	1,8240	6,8280	6,4560
Сб. Новосиб 2021 №54-12с-2020	Суп с рыбными консервами	1/200	115,6600	7,9000	3,8400	12,4400
Сб. Новосиб 2021 №54-12м-2020	Плов с курицей	1/150	236,0000	20,5000	6,0000	24,9000
ПВ	Сок фруктовый	1/180	75,780	0,9000	0,1800	17,6400
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/25	58,4500	2,0250	0,2500	12,2000
ПВ	Хлеб ржаной	1/40	92,7200	3,2400	1,3600	16,8800
	Итого обед:		672,8100	36,3890	18,4580	90,5160
	Полдник (уплотненный)					
Сб. Новосиб 2021 №54-12м-2020	Макароны отварные	1/130	170,5600	4,6800	4,2466	28,4260
Сб. Новосиб 2021 №54-4м-2020	Котлета из говядины	1/60	177,0000	11,0000	10,5000	9,9000
Сб. Новосиб 2021 №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	58,4500	2,0250	0,2500	12,2000
ПВ	Хлеб ржаной	1/40	92,7200	3,2400	1,3600	16,8800
	Итого полдник:		529,9300	21,2450	16,4566	74,8060
	Ужин					
Сб. Пермь 2001 № 251	Напиток кисломолочный в ассортименте	1/200	141,0000	6,5000	11,4000	22,0000
ПВ	Батон в/с	1/40	102,4000	3,1200	1,1600	21,1200
	Итого ужин:		243,4000	9,6200	12,5600	43,1200
	Итого 5 день:		1940,8280	83,1828	64,5204	278,3486

День 6	№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (вых)	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. Пермь № 11		Салат из моркови и зеленым горошком	1/50	61,8800	0,9500	5,0600	3,1300
Сб. Новосибир 2021 №54-3с-2020		Рассольник Ленинградский	1/180	112,9680	4,2660	5,2200	12,2580
Сб. Новосибир 2021 №54-10м-2020		Капуста тушеная с мясом	1/150	254,6000	16,5000	16,5000	10,0000
Сб. Новосибир 2021 №54-1хн-2020		Компот из смеси сухофруктов	1/180	72,9000	0,4500	0,0000	17,8000
ПВ		Хлеб пшеничный 1 сорт	1/25	58,4500	2,0250	0,2500	12,2000
ПВ		Хлеб ржаной	1/40	92,7200	3,2400	1,3600	16,8800
		Итого обед:		653,5180	27,4310	28,3900	72,2680
		Полдник (уплотненный)					
Сб. Пермь 2001 №204		Картофель отварной	1/150	182,4600	2,7170	6,0970	23,5820
Сб. Москва 2004 №468		Оладьи из печени	1/50	101,0000	9,2000	5,3000	4,2000
Сб. Новосибир 2021 №54-4хн-2020**		Компот из изюма	1/180	68,2200	0,3600	0,0900	16,5600
ПВ		Хлеб пшеничный 1 сорт	1/25	58,4500	2,0250	0,2500	12,2000
ПВ		Хлеб ржаной	1/40	92,7200	3,2400	1,3600	16,8800
		Итого полдник:		502,8500	17,5420	13,0970	73,4220
		Ужин					
Сб. Пермь 2001 № 251		Напиток кисломолочный в ассортименте	1/200	141,0000	6,5000	11,4000	22,0000
ПВ		Батон в/с	1/40	102,4000	3,1200	1,1600	21,1200
		Итого ужин:		243,4000	9,6200	12,5600	43,1200
		Итого за 6 день:		1832,4830	66,5385	64,1070	262,6775

День 7									
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (вых)	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 №54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	1/200	50,9000	1,6000	1,1000	8,7000			
	Итого 1 завтрак:		378,5000	17,4200	20,1600	24,3000			
	2 завтрак								
Сб. Пермь 2001 № 251	Напиток кисломолочный в ассортименте	1/180	126,9000	5,8500	10,2600	19,8000			
	Итого 2 завтрак:		505,4000	23,2700	30,4200	44,1000			
	Обед								
ПВ	Икра кабачковая	1/50	46,3500	0,8000	3,1500	3,7000			
Сб.Пермь2021№47	Суп лапша Домашняя	1/180	87,5000	1,9600	3,9100	11,1300			
Сб. Новосиб 2021 №54-4гн-2020	Кша гречневая рассыпчатая	1/130	202,5400	7,1933	5,4600	31,2000			
Сб. Новосиб 2021 №54-2м-2020	Гуляш	1/60	139,2000	10,1000	9,8000	2,4000			
ПВ	Напиток витаминизированный "Витошка"	1/180	118,8000	0,0000	0,0000	29,7000			
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/25	59,2500	2,0250	0,2500	12,2000			
ПВ	Хлеб ржаной	1/40	92,7200	3,2400	1,3600	16,8800			
	Итого обед:		746,3600	25,3183	23,9300	107,2100			
	Полдник (уплотненный)								
Сб. Новосиб 2021 №54-27м-2020	Рагу из курицы	1/150	162,9000	15,6000	5,3000	13,1000			
Сб. Новосиб 2021 №54-13хн-2020	Напиток из шиповника	1/200	65,3000	0,6700	0,2700	15,2000			
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/25	58,4500	2,0250	0,2500	12,2000			
ПВ	Хлеб ржаной	1/40	92,7200	3,2400	1,3600	16,8800			
	Итого полдник:		379,3700	21,5350	7,1800	57,3800			
	Ужин								
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/25	58,4500	2,0250	0,2500	12,2000			
Сб.Новосибирск 2021г.№54-19з-2020	Масло сливочное порциями	1/5	33,0500	0,0500	3,6000	0,0500			
Сб. Новосиб 2021 №54-1з-2020	Сыр порциями	1/15	54,3000	3,4500	4,5000	0,0000			
Сб.Новосиб2021№54-9гн-2020	Чай с брусникой и сахаром	1/180	28,0800	0,2700	0,0900	6,6600			
	Итого ужин:		86,5300	2,2950	0,3400	18,8600			
	Итого за 7 день:		1717,6600	72,4183	61,8700	227,5500			

День 8	№ 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	169,0600	3,7000	4,3900	17,8900
Сб. Новосибир 2021 №54-21гн-2020		Какао с молоком	1/180	90,3600	4,1400	3,2400	11,3400
ПВ		Багон в/с	1/40	102,4000	3,1200	1,1600	21,1000
		Итого 1 завтрак:		361,8200	10,9600	8,7900	50,3300
		2 завтрак					
ПВ		Сок фруктовый	1/180	75,780	0,9000	0,1800	17,6400
		Итого 2 завтрак:		437,6000	11,8600	8,9700	67,9700
		Обед					
Сб. Пермь 2001г. № 21		Салат из свеклы с соевым соусом	1/50	63,4000	0,6300	5,0400	3,8800
Сб. Пермь 2001 № 56		Щи из свежей капусты и картофеля	1/200	86,2600	1,6700	5,0600	8,5100
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	1/60	177,0390	10,9599	409,4799	9,9199
Сб. Новосибир 2021 №54-2гн-2020**		Компот из суофруктов	1/180	72,9000	0,1800	0,9000	6,6900
ПВ		Хлеб пшеничный 1 сорт	1/25	58,4500	2,0250	0,2500	12,2000
ПВ		Хлеб ржаной	1/40	92,7200	3,2400	1,3600	16,8800
		Итого обед:		684,1690	21,5049	129,4899	71,6799
		Полдник (уплотненный)					
Сб. Пермь 2001 №192		Рис припущенный	1/130	186,3810	3,2240	4,7190	32,7340
Сб. Пермь 2001г. № 144		Рыба тушеная в томате с овощами	1/80	91,594	8,2900	4,5800	4,2900
Сб. Новосибир 2021 №54-3гн-2020		Чай с лимоном и сахаром	1/200	27,6000	0,3000	0,0000	6,7000
ПВ		Хлеб пшеничный 1 сорт	1/25	58,4500	2,0250	0,2500	12,2000
ПВ		Хлеб ржаной	1/40	92,7200	3,2400	1,3600	16,8800
		Итого полдник:		456,7450	17,0790	10,9090	72,8040
		Ужин					
Сб. Пермь № 255		Молоко кипяченое	1/200	117,3100	5,5900	6,3800	9,3800
ПВ		Кекс с изюмом	1/50	201,0000	9,3000	12,8000	39,0000
		Итого ужин:		318,3100	14,8900	19,1800	48,3800
		Итого за 8 день:		2189,1040	73,8639	176,3189	298,5039

День 9	№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход)	Энергетическая ценность	Б (г/сут.)	Ж (г/сут.)	У (г/сут.)
		Завтрак					
Сб. Новосибир 2021 №54-21к-2020		Каша рисовая молочная	1/150	138,4000	3,9000	4,0000	21,5000
ПВ		Батон в/с	1/40	102,4000	3,1200	1,1600	21,1000
Сб. Новосибир 2021 №54-23гн-2020		Кофейный напиток с молоком	1/180	77,4000	3,4200	2,6100	10,1700
		Итого 1 завтрак:		318,2000	10,4400	7,7700	52,7700
		2 завтрак					
Сб. Пермь 2001 № 251		Напиток кисломолочный в ассортименте	1/180	126,9000	5,8500	10,2600	19,8000
		Итого 2 завтрак:		445,1000	16,2900	18,0300	72,5700
		Обед					
Сб. Новосибирс 54-9з-2020(1-7)		Салат из б.капусты сморковью и яблоками	1/60	72,4000	0,8000	6,0000	3,6000
Сб. Новосибир 2021 №54-18с-2020		Свекольник	1/180	88,3000	1,8000	4,2800	10,6600
Сб.Новосибирск 2021г.№54-18м-2020		Картофельное пюре	1/130	120,8130	2,7730	4,5000	17,1600
Сб. Новосибир 2021 №54-2м-2020		Гуляш из говядины	1/60	139,2000	10,1000	9,8000	2,4000
Сб. Новосибир 2021 №54-1хн-2020		Компот из смеси сухофруктов	1/180	72,9000	0,4500	0,0000	17,8000
ПВ		Хлеб пшеничный 1 сорт	1/25	58,4500	2,0250	0,2500	12,2000
ПВ		Хлеб ржаной	1/40	92,7200	3,2400	1,3600	16,8800
		Итого обед:		644,7830	21,1880	26,1900	80,7000
		Полдник (уплотненный)					
Сб.Новосиб2021№54-12м-2020		Плов с курицей	1/150	236,0000	20,5000	6,0000	24,9000
Сб.Новосиб.2021№54-22хн-2020		Кисель из смородины	1/180	52,9200	0,2700	0,9900	10,7100
ПВ		Хлеб ржаной	1/40	92,7200	3,2400	1,3600	16,8800
ПВ		Хлеб пшеничный 1 сорт	1/25	58,4500	0,8100	0,3400	4,2200
		Итого полдник:		440,0900	4,0500	1,7000	21,1000
		Ужин					
Сб. Пермь 2001 №274		Булочка Домашняя	1/50	190,1600	3,6555	5,8900	30,7444
Сб. Новосибир 2021 №54-2гн-2020		Чай с сахаром	1/200	26,8000	0,2000	0,0000	6,5000
		Итого ужин:		26,8000	0,2000	0,0000	6,5000
		Итого за 9 день:		1556,7730	41,7280	45,9200	180,8700

День 10	№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (вых)	Энергетическая	Б (г/сут.)	Ж (г/сут.)	У (г/сут.)
		Завтрак					
Сб. Новосиб 2021 №54-1г-2020		Запеканка из творога	1/150	304,2000	29,5000	10,7000	22,3000
ПВ		Батон в/с	1/40	102,4000	3,1200	1,1600	21,1000
сб. Новосиб 2021 №54-2гн-2020		Чай с сахаром	1/200	26,8000	0,2000	0,0000	6,5000
		Итого 1 завтрак:		433,4000	408,3612	692,4767	1582,1361
		2 завтрак					
ПВ		Фрукты свежие в ассортименте	1/100	51,9000	0,2600	0,2700	12,3000
		Итого 2 завтрак:		485,3000	408,6212	692,7467	1594,4361
		Обед					
Сб Новосиб 2021 №54-23з-2020		Маринад овощной с томатом	1/50	74,7000	0,8000	5,3000	5,9000
Сб.Пермь2001.№38		Суп картофельный с макаронными изделиями	1/180	89,3400	2,0340	2,0610	15,6690
Сб. Новосиб 2021 №54-10м-2020		Капуста тушеная с мясом	1/150	254,6000	16,5000	16,5000	10,0000
ПВ		Напиток витаминизированный "Витошка"	1/200	132,0000	0,0000	0,0000	33,0000
ПВ		Хлеб пшеничный I сорт	1/25	59,2500	2,0250	0,2500	12,2000
ПВ		Хлеб ржаной	1/40	92,7200	3,2400	1,3600	16,8800
		Итого обед:		702,6100	28,8690	23,4100	119,2590
		Полдник (уплотненный)					
Сб. Пермь 2001 №204		Картофель отварной	1/150	182,4600	3,1350	7,0350	27,2100
Сб.Новосиб54-8р-2020		Суфле рыбное(минтай)	1/80	121,9000	13,7000	5,9000	3,3000
Сб. Новосиб 2021 №54-9хн-2020		Компот из облепихи	1/180	35,1000	0,1800	0,9000	6,7000
ПВ		Хлеб ржаной	1/40	92,7200	3,2400	1,3600	16,8800
ПВ		Хлеб пшеничный I сорт	1/25	58,4500	2,0250	0,2500	12,2000
		Итого полдник.		490,6300	22,2800	15,4450	66,2900
Сб. Пермь 2001 № 251		Напиток кисломолочный в ассортименте	1/200	141,0000	6,5000	11,4000	22,0000
ПВ		Батон в/с	1/40	102,4000	3,1200	1,1600	21,1200
		Итого ужин:		243,4000	9,6200	12,5600	43,1200
		Итого за 10 день:		1921,9400	469,3902	744,1617	1823,1051

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		376,8196	54,5654	80,4293	201,8944
норма	2 завтрак 5%	90	2,70	3,00	13,05
факт		88,3280	2,7582	4,2500	16,1780
норма	Обед 35%	630	18,90	24,65	91,32
факт		693,7616	26,3411	35,8267	89,4689
норма	Полдник (уплотненный) 30%	570	16,20	18,00	78,30
факт		426,9668	15,8304	9,6358	60,8902
норма	Ужин 10%	190	5,40	6,00	26,10
факт		216,9434	7,0701	9,6540	35,0554
Итого за 10 дней норма		1800-1900	54,00	60,00	260,97
Итого за 10 дней факт		1802,8194	106,5651	139,7958	403,4869

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

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

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