

Утверждаю



*Соловьева Р.В.*

МДОУ ИРМО "Хомутовский детский сад №4" 664514 Иркутская область, Иркутский район, с.Хомутово, ул.Нестора Каландаршвили, 25

**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), 2025 год

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 блюд	Вес блюда (выход)	Энергетическая ценность(ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
	<b>Завтрак</b>					
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	1/30	76,8000	3,1200	1,1600	21,1200
ПВ	Повидло	1/10	24,4000	0,0000	0,0000	6,1000
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>248,7980</b>	<b>8,2700</b>	<b>5,2460</b>	<b>49,7940</b>
ПВ	Фрукты свежие в ассортименте	1/100	62,0000	0,7555	0,2525	13,1600
	<b>Итого 2 завтрак:</b>		<b>62,0000</b>	<b>0,7555</b>	<b>0,2525</b>	<b>13,1600</b>
	<b>Обед</b>					
ПВ	Огурец консервированный	1/50	6,0000	0,5000	0,0000	2,2500
Сб. Новосибир 2021 №54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	1/180	99,3200	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 №54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	1/130	202,5400	7,1933	5,4600	31,2000
Сб. Новосибир 2021 №54-1хн-2020**	Компот из смеси сухофруктов	1/200	81,0000	0,5000	0,0000	19,7000
ПВ	Хлеб ржаной	1/40	82,4100	2,6400	0,4400	18,9600
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/25	59,2500	2,0250	0,2500	12,2000
	<b>Итого обед:</b>		<b>835,4190</b>	<b>36,7749</b>	<b>34,8966</b>	<b>96,5166</b>
	<b>Подник (уплотненный)</b>					
Сб. Новосибирск 2021г. №54-3г-2020	Макароны с сыром	1/150	207,7000	7,9000	6,8000	28,6000
Сб. Новосибир 2021 №54-9гн-2020	Чай с брусничкой 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	1/10	23,1800	0,8100	0,3400	4,2200
	<b>Итого подник:</b>		<b>321,3300</b>	<b>11,0350</b>	<b>7,4900</b>	<b>52,4200</b>
	<b>Ужин</b>					
ПВ	Батон в/с	1/30	76,8000	3,1200	1,1600	21,1200
Сб. Пермь 2001 № 251	Напиток кисломолочный в ассортименте	1/200	141,0000	6,5000	11,4000	22,0000
	<b>Итого ужин:</b>		<b>217,8000</b>	<b>9,6200</b>	<b>12,5600</b>	<b>43,1200</b>
<b>Итого 1 день:</b>			<b>1685,3470</b>	<b>66,4554</b>	<b>60,4451</b>	<b>255,0106</b>

День 2

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (вых)	Энергетическая ценность(ккал)	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	1/30	76,8000	3,1200	1,1600	21,1200
Сб. Пермь 2001 № 248	Какао с молоком	1/200	153,9200	4,6000	3,6000	12,6000
	<b>Итого 1 завтрак:</b>		<b>455,9200</b>	<b>20,4200</b>	<b>22,6600</b>	<b>36,9200</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>126,9000</b>	<b>5,8500</b>	<b>10,2600</b>	<b>19,8000</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 №54-3с-2020	Рассольник ленинградский	1/200	125,5200	4,7400	5,8000	13,6200
Сб.Новосиб 2021г.№54-1Пм-2020	Плов из отварной говядины	1/150	261,6000	11,4000	11,1000	29,1000
Сб. Новосибир 2021№54-4хн-2020**	Компот из изюма	1/200	75,8000	0,4000	0,1000	18,4000
ПВ	Хлеб ржаной	1/40	82,4100	2,6400	0,4400	18,9600
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/25	59,2500	2,0250	0,2500	12,2000
	<b>Итого обед:</b>		<b>642,5800</b>	<b>21,8716</b>	<b>19,9400</b>	<b>96,1133</b>
	<b>Полдник (уплотненный)</b>					
Сб.Новосибирск 2021г.№54-18м-2020	Картофельное пюре	1/150	139,4000	3,2000	5,2000	19,8000
Сб.Новосибирск 2021г.№543р-2020	Котлеты из мятаа	1/80	91,5000	11,2000	2,3000	6,8000
ПВ	Напиток из свежемороженных ягод	1/200	84,6900	0,1100	0,0000	21,0700
ПВ	Хлеб ржаной	1/10	23,1800	0,8100	0,3400	4,2200
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/25	59,2500	2,0250	0,2500	12,2000
	<b>Итого полдник:</b>		<b>398,0200</b>	<b>17,3450</b>	<b>8,0900</b>	<b>64,0900</b>
	<b>Ужин</b>					
Сб.Новосиб 2021г.№54-25хн-2020	Кисель из брусники	1/200	52,8800	0,2000	0,0000	13,0000
ПВ	Кекс с изюмом	1/50	201,0000	9,3000	12,8000	39,0000
	<b>Итого ужин:</b>		<b>253,8800</b>	<b>9,5000</b>	<b>12,8000</b>	<b>52,0000</b>
<b>Итого за 2 день:</b>			<b>1877,3000</b>	<b>74,9866</b>	<b>73,7500</b>	<b>268,9233</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. Пермь 2001 № 96	Каша пшеничная молочная жидкая	1/170	188,3700	5,0000	6,0180	28,4320
ПВ	Батон в/с	1/30	76,8000	3,1200	1,1600	21,1200
Сб.Новосибирск 2021г.№54-3гп-2020	Чай с лимоном и сахаром	1/200	27,9000	0,3000	0,0000	6,7000
	<b>Итого 1 завтрак:</b>		<b>293,0700</b>	<b>8,4200</b>	<b>7,1780</b>	<b>56,2520</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>62,0000</b>	<b>0,7555</b>	<b>0,2525</b>	<b>13,1600</b>
	<b>Обед</b>					
ПВ	Кукуруза сахарная	1/50	26,0800	1,0000	0,1600	5,0800
Сб. Пермь 2001 № 38	Суп картофельный с макарон изделиями	1/200	99,2700	2,2600	2,2900	17,410
Сб.Новосиб 2021 №54-9г-2020***	Рагу овощное	1/150	133,400	2,8000	7,4000	13,6000
Сб. Новосиб 2021 №54-4м-2020 -	Котлета из говядины	1/75	221,3000	10,9600	10,5000	9,9100
Сб. Новосиб 2021№54-2хп-2020**	Напиток из шиповника	1/200	65,3000	0,6000	0,2000	15,2000
ПВ	Хлеб ржаной	1/40	82,4100	2,6400	0,4400	18,9600
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/25	58,4500	2,0250	0,2500	12,2000
	<b>Итого обед:</b>		<b>686,2100</b>	<b>22,2850</b>	<b>21,2400</b>	<b>92,3600</b>
	<b>Подник (уплотненный)</b>					
Сб. Новосиб 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	17,64
ПВ	Хлеб ржаной	1/10	23,1800	0,8100	0,3400	4,2200
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/25	58,4500	2,0250	0,2500	12,2000
	<b>Итого подник:</b>		<b>412,0100</b>	<b>20,2350</b>	<b>17,2700</b>	<b>26,4200</b>
	<b>Ужин</b>					
Сб. Пермь 2001 №274	Булочка Домашняя	1/50	190,6444	3,6555	5,8555	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>5,8555</b>	<b>45,7344</b>
<b>Итого за 3 день:</b>			<b>1704,5744</b>	<b>55,5110</b>	<b>51,7960</b>	<b>233,9264</b>

День 4						
№ рецепта, сборник	Наименование блюд	Вес блюд (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	1/200	86,0000	3,8000	2,9000	11,3000
ПВ	Батон в/с	1/30	76,8000	3,1200	1,1600	21,1200
	<b>Итого 1 завтрак:</b>		<b>467,0000</b>	<b>36,4200</b>	<b>14,7600</b>	<b>54,7200</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>126,9000</b>	<b>5,8500</b>	<b>10,2600</b>	<b>19,8000</b>
	Обед					
Сб Новосибир 2021 № 54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	1/50	55,9000	0,5000	4,4000	3,4000
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	2,7100	6,0970	23,5800
Сб. Москва 2004 №468	Оладьи из пшена	1/55	97,3000	8,1400	6,2600	2,2600
Сб.Новосибирск 2021г.№54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	1/200	81,0000	0,5000	0,0000	19,8000
ПВ	Хлеб ржаной	1/40	92,7200	2,6400	0,4400	18,9600
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/25	59,2500	2,0250	0,2500	12,2000
	<b>Итого обед:</b>		<b>664,1020</b>	<b>22,5150</b>	<b>21,5870</b>	<b>94,8500</b>
	Полдник (уплотненный)					
Сб. Пермь 2001 № 192	Рис припущенный	1/130	186,3800	3,2000	4,7200	32,7300
Сб.Новосиб54-8р-2020	Суфле рыбное(минтай)	1/80	121,9000	13,7000	5,9000	3,3000
Сб. Новосибир 2021 №54-13хн-2020	Компот из облепихи	1/200	39,0000	0,2000	1,0000	7,4400
ПВ	Хлеб ржаной	1/10	20,6000	0,8100	0,3400	4,2200
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/25	59,2500	2,0250	0,2500	12,2000
	<b>Итого полдник:</b>		<b>427,1300</b>	<b>19,9350</b>	<b>12,2100</b>	<b>59,8900</b>
	Ужин					
Сб. Новосибир 2021 №54-4гн-2020	Чай с молоком без сахара	1/200	50,9000	1,6000	0,9880	8,6600
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	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
	<b>Итого ужин:</b>		<b>232,8500</b>	<b>9,7400</b>	<b>12,5880</b>	<b>28,5600</b>
<b>Итого 4 день:</b>			<b>1917,9820</b>	<b>94,4600</b>	<b>71,4050</b>	<b>257,8200</b>

День 5						
№ рецепта, сборник	Наименование блюд	Вес блюд (выход)	Энергетическая	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
Сб. Новосибир 2021 №54-1з-2020	Сыр порциями	1/15	53,7000	3,4500	4,5000	0,0000
ПВ	Батон в/с	1/30	76,8000	3,1200	1,1600	21,1200
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>361,9000</b>	<b>13,1700</b>	<b>14,1600</b>	<b>53,3200</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>62,0000</b>	<b>0,7555</b>	<b>0,2525</b>	<b>13,1600</b>
	Обед					
Сб. Пермь 2001 №23	Салат картофельный с зеленым горошком	1/50	78,5000	1,5200	5,6900	5,3800
Сб. Новосибир 2021 №54-12с-2020	Суп с рыбными консервами	1/200	115,6600	7,9000	3,8400	12,4400
Сб. Новосибир 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	0,18	17,6400
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/25	58,4500	2,0250	0,2500	12,2000
ПВ	Хлеб ржаной	1/40	82,4100	2,6400	0,4400	18,9600
	<b>Итого обед:</b>		<b>646,8000</b>	<b>35,4850</b>	<b>16,2200</b>	<b>91,5200</b>
	Полдник (уплотненный)					
Сб. Новосибир 2021 №54-12м-2020	Макароны отварные	1/150	196,8000	5,4000	4,8990	32,7990
Сб. Новосибир 2021 №54-2м-2020	Гуляш	1/80	185,6000	13,5000	13,1000	3,2000
Сб. Новосибир 2021 №54-9гн-2020	Чай с брусничкой 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	1/10	23,1800	0,8100	0,3400	4,2200
	<b>Итого полдник:</b>		<b>495,2300</b>	<b>22,0350</b>	<b>18,6890</b>	<b>59,8190</b>
	Ужин					
Сб. Пермь 2001 № 251	Напиток кисломолочный в ассортименте	1/200	141,0000	6,5000	11,4000	22,0000
ПВ	Батон в/с	1/30	76,8000	3,1200	1,1600	21,1200
	<b>Итого ужин:</b>		<b>217,8000</b>	<b>9,6200</b>	<b>12,5600</b>	<b>43,1200</b>
<b>Итого 5 день:</b>			<b>1783,7300</b>	<b>81,0655</b>	<b>61,8815</b>	<b>260,9390</b>

День 6						
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход)	Энергетическая	Б (г/сут.)	Ж (г/сут.)	У (г/сут.)
	<b>Завтрак</b>					
Сб. Пермь 2001 №90	Каша манная молочная жидкая	1/200	222,0200	6,2000	8,0500	31,0900
Сб. Новосибир 2021 №54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	1/200	86,0000	3,8000	2,9000	11,3000
ПВ	Повидло	1/10	24,4000	0,0000	0,0000	6,1000
ПВ	Батон в/с	1/30	76,8000	3,1200	1,1600	21,1200
	<b>Итого 1 завтрак:</b>		<b>409,2200</b>	<b>13,1200</b>	<b>12,1100</b>	<b>69,6100</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>62,0000</b>	<b>0,7555</b>	<b>0,2525</b>	<b>13,1600</b>
	<b>Обед</b>					
ПВ	Икра кабачковая	1/50	46,3500	0,8000	3,1500	3,7000
Сб. Новосибир 2021 №54-3с-2020	Расольник Ленинградский	1/200	125,5000	4,7400	5,8000	13,6200
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	1/200	81,0000	0,5000	0,0000	19,8000
ПВ	Хлеб пшеничный I сорт	1/25	58,4500	2,0250	0,2500	12,2000
ПВ	Хлеб ржаной	1/40	82,4100	2,6400	0,4400	18,96
	<b>Итого обед:</b>		<b>648,3100</b>	<b>27,2050</b>	<b>26,1400</b>	<b>59,3200</b>
	<b>Подник (уплотненный)</b>					
Сб. Пермь 2001 №204	Картофель отварной	1/150	182,4600	2,7170	6,0970	23,5820
Сб. Москва 2004№468	Оладьи из печени	1/55	111,1000	10,1200	5,8300	4,6000
Сб. Новосибир 2021№54-4хн-2020**	Компот из изюма	1/200	75,8000	0,4000	0,1000	18,4000
ПВ	Хлеб пшеничный I сорт	1/25	58,4500	2,0250	0,2500	12,2000
ПВ	Хлеб ржаной	1/10	23,1800	0,8100	0,3400	4,2200
	<b>Итого подник:</b>		<b>450,9900</b>	<b>16,0720</b>	<b>12,6170</b>	<b>63,0020</b>
	<b>Ужин</b>					
Сб. Пермь 2001 № 251	Напиток кисломолочный в ассортименте	1/200	141,0000	6,5000	11,4000	22,0000
ПВ	Батон в/с	1/30	76,8000	3,1200	1,1600	21,1200
	<b>Итого ужин:</b>		<b>217,8000</b>	<b>9,6200</b>	<b>12,5600</b>	<b>43,1200</b>
<b>Итого за 6 день:</b>			<b>1788,3200</b>	<b>66,7725</b>	<b>63,6795</b>	<b>248,2120</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 Новосибир 2021 № 54-1о-2020	Омлет натуральный	1/150	225,2000	12,7000	17,9000	3,2000
ПВ	Батон в/с	1/30	76,8000	3,1200	1,1600	21,1000
Сб. Новосибир 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>352,9000</b>	<b>17,4200</b>	<b>20,1600</b>	<b>33,0000</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>126,9000</b>	<b>5,8500</b>	<b>10,2600</b>	<b>19,8000</b>
	<b>Обед</b>					
Сб Пермь 2021 №19	Салат из свеклы и морковм	1/50	63,0400	0,6600	5,0400	3,8400
Сб.Пермь2021№47	Суп лапша Домашняя	1/200	87,5000	1,9600	3,9100	11,1300
Сб. Новосибир 2021 №54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	233,7000	8,3000	6,3000	36,0000
Сб. Новосибир 2021 №54-2м-2020	Гуляш	1/80	185,6000	13,5000	13,1000	3,2000
ПВ	Напиток из свежемороженных ягод	1/200	84,6900	0,1100	0,0000	21,0700
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
	<b>Итого обед:</b>		<b>805,7000</b>	<b>29,7950</b>	<b>29,9600</b>	<b>104,3200</b>
	<b>Подник (уплотненный)</b>					
Сб. Новосибир 2021 №54-27м-2020	Рагу из курицы	1/150	162,9000	15,6000	5,3000	13,1000
Сб. Новосибир 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	1/10	23,1800	0,8100	0,3400	4,2200
	<b>Итого подник:</b>		<b>309,8300</b>	<b>19,1050</b>	<b>6,1600</b>	<b>44,7200</b>
	<b>Ужин</b>					
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/25	59,2500	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. Новосибир 2021 №54-1з-2020	Сыр порциями	1/15	54,3000	3,4500	4,5000	0,0000
Сб.Новосиб2021№54-9гн-2020	Чай с брусничкой и сахаром	1/200	31,2000	0,3000	0,1000	7,4000
	<b>Итого ужин:</b>		<b>177,8000</b>	<b>5,8250</b>	<b>8,4500</b>	<b>19,6500</b>
<b>Итого за 7 день:</b>			<b>1773,1300</b>	<b>77,9950</b>	<b>74,9900</b>	<b>221,4900</b>



День 8			177,8000			
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (вых)	Энергетическая	Б (г/сут.)	Ж (г/сут.)	У (г/сут.)
	<b>Завтрак</b>					
Сб. Новосибир 2021 №54-16к-2020	Каша Дружба	1/170	169,0600	4,9000	5,9000	23,9000
Сб. Новосибир 2021 №54-21гн-2020	Какао с молоком	1/200	153,9200	3,7700	3,9300	25,9500
ПВ	Батон в/с	1/30	76,8000	3,1200	1,1600	21,1000
	<b>Итого 1 завтрак:</b>		<b>399,7800</b>	<b>11,7900</b>	<b>10,9900</b>	<b>70,9500</b>
	<b>2 завтрак</b>					
ПВ	Сок фруктовый	1/180	75,780	0,9000	0,1800	17,6400
	<b>Итого 2 завтрак:</b>		<b>75,7800</b>	<b>0,9000</b>	<b>0,1800</b>	<b>17,6400</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. 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	1/75	221,3000	13,7000	13,1000	12,4000
Сб. Новосибир 2021 №54-2хн-2020	Компот из сухофруктов	1/200	81,0000	0,5000	0,0000	19,8000
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/25	58,4500	2,0250	0,2500	12,2000
ПВ	Хлеб ржаной	1/40	82,4100	2,6400	0,4400	18,9600
	<b>Итого обед:</b>		<b>726,2200</b>	<b>23,9650</b>	<b>31,2900</b>	<b>89,3500</b>
	<b>Подник (уплотненный)</b>					
Сб. Пермь 2001 №192	Рис припущенный	1/130	186,3800	3,2240	4,7190	32,7340
Сб. Пермь 2001г. № 144	Рыба тушенная в томате с овощами	1/80	91,470	8,2800	4,5800	4,2700
Сб. Новосибир 2021 №54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	1/200	27,9000	0,3000	0,0000	6,7000
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/25	58,4500	2,0250	0,2500	12,2000
ПВ	Хлеб ржаной	1/10	23,1800	0,8100	0,3400	4,2200
	<b>Итого подник:</b>		<b>387,3800</b>	<b>14,6390</b>	<b>9,8890</b>	<b>60,1240</b>
	<b>Ужин</b>					
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
	<b>Итого ужин:</b>		<b>318,3100</b>	<b>14,8900</b>	<b>19,1800</b>	<b>48,3800</b>
<b>Итого за 8 день:</b>			<b>1907,4700</b>	<b>66,1840</b>	<b>71,5290</b>	<b>286,4440</b>

День 9						
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход)	Энергетическая	Б (г/сут.)	Ж (г/сут.)	У (г/сут.)
<b>Завтрак</b>						
Сб. Новосибир 2021 №54-21к-2020	Каша рисовая молочная	1/170	156,8500	4,4200	4,5300	24,3600
ПВ	Батон в/с	1/30	76,8000	3,1200	1,1600	21,1000
Сб. Новосибир 2021 №54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	1/200	86,0000	3,8000	2,9000	11,3000
<b>Итого 1 завтрак:</b>			<b>319,6500</b>	<b>11,3400</b>	<b>8,5900</b>	<b>56,7600</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>126,9000</b>	<b>5,8500</b>	<b>10,2600</b>	<b>19,8000</b>
<b>Обед</b>						
Сб Новосибир 2021 №54-23з-2020	Маринад овощной с томатом	1/50	62,2500	0,6600	4,4100	4,9100
Сб. Новосибир 2021 №54-18с-2020	Свекольник	1/200	88,3000	1,8000	4,2800	10,6600
Сб. Новосибир 2021г. №54-11г-2020	Картофельное пюре	1/150	139,4000	3,2000	5,2000	19,8000
Сб. Пермь 2001 № 162	Печень говяжья по - строгановски	1/90	316,3700	19,9300	24,7400	4,0200
Сб. Новосибир 2021 №54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	1/200	81,0000	0,5000	0,0000	19,8000
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/25	58,4500	2,0250	0,2500	12,2000
ПВ	Хлеб ржаной	1/40	82,4100	2,6400	0,4400	18,9600
<b>Итого обед:</b>			<b>828,1800</b>	<b>30,7550</b>	<b>39,3200</b>	<b>90,3500</b>
<b>Подник (уплотненный)</b>						
Сб. Новосибир 2021 №54-12м-2020	Плов с курицей	1/150	236,0000	20,5000	6,0000	24,9000
Сб. Новосибир 2021 №54-22хн-2020	Кисель из облепихи	1/200	58,8000	0,3000	1,1000	11,9000
ПВ	Хлеб ржаной	1/10	23,1800	0,8100	0,3400	4,2200
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/25	58,4500	2,0250	0,2500	12,2000
<b>Итого подник:</b>			<b>376,4300</b>	<b>23,6350</b>	<b>7,6900</b>	<b>53,2200</b>
<b>Ужин</b>						
Сб. Пермь 2001 №274	Булочка Домашняя	1/60	228,2000	4,3700	7,0700	36,8000
Сб. Новосибир 2021 №54-2гн-2020	Чай с сахаром	1/200	26,8000	0,2000	0,0000	6,5000
<b>Итого ужин:</b>			<b>255,0000</b>	<b>4,5700</b>	<b>7,0700</b>	<b>43,3000</b>
<b>Итого за 9 день:</b>			<b>1906,1600</b>	<b>76,1500</b>	<b>72,9300</b>	<b>263,4300</b>

День 10						
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход)	Энергетическая	Б (г/сут.)	Ж (г/сут.)	У (г/сут.)
	<b>Завтрак</b>					
Сб. Новосибир 2021 №54-1г-2020	Запеканка из творога	1/150	304,2000	29,5000	10,7000	22,3000
ПВ	Батон в/с	1/30	76,8000	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>407,8000</b>	<b>32,8200</b>	<b>11,8600</b>	<b>49,9000</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>62,0000</b>	<b>0,7555</b>	<b>0,2525</b>	<b>13,1600</b>
	<b>Обед</b>					
Сб Новосибир 2021 № 54-16з-2020 -	Винегрет с растительным маслом	1/50	55,8000	0,6600	4,3000	3,3000
Сб.Пермь2001№38	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/200	99,2700	2,2600	2,2900	17,4100
Сб. Новосибир 2021 №54-10м-2020	Капуста тушенная с мясом	1/150	254,6000	16,5000	16,5000	10,0000
ПВ	Напиток из свежемороженных ягод	1/200	84,6900	0,1100	0,0000	21,0700
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/25	59,2500	2,0250	0,2500	12,2000
ПВ	Хлеб ржаной	1/40	82,4100	2,6400	0,4400	18,9600
	<b>Итого обед:</b>		<b>636,0200</b>	<b>24,1950</b>	<b>23,7800</b>	<b>82,9400</b>
	<b>Полдник (уплотненный)</b>					
Сб. Пермь 2001 №204	Картофель отварной	1/150	181,5600	2,7170	6,0970	23,5820
Сб.Новосиб54-8р-2020	Суфле рыбное(минтай)	1/80	121,9000	13,7000	5,9000	3,3000
Сб. Новосибир 2021 №54-9хи-2020	Кисель из смородины	1/200	50,5000	0,2000	0,1000	12,3000
ПВ	Хлеб ржаной	1/10	23,1800	0,8100	0,3400	4,2200
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/25	59,2500	2,0250	0,2500	12,2000
	<b>Итого полдник:</b>		<b>436,3900</b>	<b>19,4520</b>	<b>12,6870</b>	<b>55,6020</b>
Сб. Пермь 2001 № 251	Напиток кисломолочный в ассортименте	1/200	141,0000	6,5000	11,4000	22,0000
ПВ	Батон в/с	1/30	76,8000	3,1200	1,1600	21,1200
	<b>Итого ужин:</b>		<b>217,8000</b>	<b>9,6200</b>	<b>12,5600</b>	<b>43,1200</b>
<b>Итого за 10 день:</b>			<b>1760,0100</b>	<b>86,8425</b>	<b>61,1395</b>	<b>244,7220</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		371,6038	17,3190	12,7714	53,1226
норма	2 завтрак 5%	90	2,70	3,00	13,05
факт		89,3380	2,8078	4,2483	16,2640
норма	Обед 35%	630	18,90	24,65	91,32
факт		711,9541	27,4847	26,4374	89,7640
норма	Полдник (уплотненный) 30%	570	16,20	18,00	78,30
факт		401,4740	18,3488	11,2792	53,9307
норма	Ужин 10%	190	5,40	6,00	26,10
факт		236,0324	8,6821	11,6184	41,0104
Итого за 10 дней норма		1800-1900	54,00	60,00	260,97
Итого за 10 дней факт		1810,4023	74,6423	66,3546	254,0917

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\*\*\*