

Утверждаю: И.О. Заведующего МДОУ ИРМО

«Детский сад «Стрижи № 2»

Е.Ю.Идиатулина



**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
пищевых блоков полного цикла с режимом работы 12 ч.**

(сезон весна -лето).

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной «Москва» 2007 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

Основное (организованное) десятидневное меню для дошкольных образовательных учреждений образовательных организаций Иркутского районного муниципального образования (дошкольные учреждения с длительностью пребывания 12 часов)

Возраст 3-7 лет

Весна-лето (с 1 марта по 31 августа)

Для пищеблоков полного цикла

День 1

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 3-7 л	Энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
Прием пищи						
Завтрак						
Сб.Пермь 2001г. №98*	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	1\200\5	189,6000	4,5000	4,4000	33,0000
ПВ	Батон в/с	1\30	76,8000	1,0000	0,4000	6,6000
Сб.Москва 2004г. № 97**	Сыр (порциями)	1\15	39,4500	3,3000	2,2500	1,5000
Сб.Пермь 2001г. №249*	Какао с молоком и сахаром	1\170	100,3000	3,5000	3,5000	13,7000
	итого 1 завтрак		406,1500	12,3000	10,5500	54,8000
2 завтрак						
Сб.Пермь 2001г. №251*	Кисломолочный напиток	1\120	83,8800	2,0400	3,0000	13,8000
	Итого завтрак:		490,0300	14,3400	13,5500	68,6000
Обед						
Сб.Новосибирск 54-12з-2020*	Икра морковная	1\50	56,1400	1,1600	3,5000	5,0000
Сб.Пермь 2001г. №38*	Суп картофельный с макаронными изделиями мясом курицы	1\170\10	35,6800	1,4500	1,0800	5,0400
Сб. Новосибирск 54-15м-2020***	Тефтели из говядины с рисом «Ежики»	1\70	148,2900	7,8400	9,2100	8,5100
Сб.Пермь 2001г. №186*	Каша гречневая рассыпчатая	1\130	151,5200	2,2400	2,2400	30,6000
ПВ	Сок фруктовый	1\180	72,0000	3,8000	3,3000	22,2900
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\25	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
	Итого обед:		581,2700	22,9700	23,3100	90,6100
Полдник (уплотненный)						
Сб.Москва 2004г. №725**	Вареники с картофелем ПФ с маслом сливочным	1\130\5	352,3600	6,6100	17,2000	42,7800
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\25	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
Сб. Новосибирск 2021 №54-1хн-2020***	Компот из смеси сухофруктов	1\180	73,4400	0,4800	0,0000	17,8800
ПВ	Фрукты свежие (яблоко)	1\100	44,4000	0,4000	0,4000	9,8000
	Итого полдник:		587,8400	11,6100	18,7200	93,2300
Ужин						
Сб.Пермь 2001г. №261*	Чай с молоком без сахара	1\200	16,7800	1,2200	0,8600	1,0400
Сб.Пермь 2001г. №195*	Блинчики со сгущенным молоком	1\50\5	166,1400	0,2600	11,1000	16,3000
	Итого ужин		182,9200	1,4800	11,9600	17,3400
Итого за 1 день			1842,0600	50,4000	66,5400	269,7800

День 2

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 3-7 л	Энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
	Завтрак					
Сб.Пермь 2001г. №93*	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая с маслом сливочным	1\200\5	200,8000	2,800	6,4000	33,0000
Сб.Пермь 2001г. №254*	Цикорий с молоком	1\170	75,8000	1,1900	1,3600	14,7000
ПВ	Повидло фруктовое	1\10	26,0000	0,0000	0,0000	6,5000
ПВ	Батон в/с	1\30	76,8000	1,0000	0,4000	6,6000
	итого 1 завтрак		379,4000	4,9900	8,1600	60,8000
	2 завтрак					
Сб.Пермь 2001г. №251*	Кисломолочный напиток	1\120	83,8800	2,0400	3,0000	13,8000
	Итого завтрак:		463,2800	7,0300	11,1600	74,6000
	Обед					
Сб.Пермь 2001г. № 20*	Салат из свеклы с изюмом	1\50	87,7000	0,1600	8,6600	2,2800
Сб.Пермь 2001г. №33*	Рассольник ленинградский со сметаной	1\175\5	73,9200	2,1600	5,7600	3,3600
Сб.Пермь 2001г. №77*	Рагу из овощей	1\130	296,3200	1,2800	19,3200	29,3300
Сб. Новосибирск 2021г. №54-22м-2020***	Суфле из курицы	1\70	106,0100	11,6200	6,4100	0,4600
Сб. Новосибирск 2021 № 54-9хн-2020***	Компот из облепихи	1\180	35,4000	0,2400	0,8400	6,7200
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\25	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
	Итого обед:		716,9900	19,5800	42,1100	64,9200
	Полдник (уплотненный)					
Сб.Пермь 2001г. №192*	Рис припущенный	1\130	103,4100	3,8500	1,6900	18,2000
Сб.Пермь 2001г. №143*	Суфле рыбное (минтай)	1\70\10	120,9800	4,6200	8,9000	5,6000
Сб.Пермь 2001г. №226						
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\25	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
Сб.Москва 2004г. №654**	Фрукты свежие (банан)	1\100	94,7720	1,4700	0,5200	21,0530
Сб.Пермь 2001г. №233*	Кисель из ягод	1\180	35,7200	0,2100	0,0000	8,7200
	Итого полдник:		472,5220	14,2700	12,2300	76,3430
	Ужин					
Сб.Пермь 2001г. №255*	Молоко кипяченое	1\200	87,8100	4,6000	3,3300	9,8600
ПВ	Хлебобулочное изделие баранка	1\50	81,5500	2,7000	0,7500	16,0000
	Итого ужин		169,3600	7,3000	4,0800	25,8600
Итого за 2 день			1822,1520	48,1800	69,5800	241,7230

День 3

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 3-7 л	Энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
	Завтрак					
Сб.Пермь 2001г. №110*	Омлет натуральный с маслом сливочным	1\160\5	244,6600	10,9700	18,6200	8,3000
ПВ	Батон в/с	1\30	76,8000	1,0000	0,4000	6,6000
Сб. Новосибирск 2021г. №54-13-2020***	Масло сливочное (порциями)	1\10	66,5000	0,1000	7,3000	0,1000
Сб.Пермь 2001г. №254*	Напиток кофейный	1\200	89,3600	1,4000	1,6000	17,3400
	итого 1 завтрак		477,3200	13,4700	27,9200	32,3400
	2 завтрак					
Сб.Пермь 2001г. №251*	Кисломолочный напиток	1\120	83,8800	2,0400	3,0000	13,8000
	Итого завтрак:		561,2000	15,5100	30,9200	46,1400
	Обед					
Сб. Новосибирск 2021 № 54-21з-2020***	Кукуруза сахарная	1\50	37,4000	0,6600	2,1600	3,8300
Сб.Пермь 2001г. №27*	Суп картофельный с рыбными консервами	1\160\20	41,4000	1,8000	1,6800	4,7700
Сб. Новосибирск 2021 № 54-5м-2020***	Котлеты из курицы	1\70\5	118,6200	13,4100	3,0200	9,4500
Сб. Новосибирск 54-1г-2020***	Макароны отварные	1\130	163,3000	4,6000	4,1000	27,0000
ПВ	Сок фруктовый	1\180	72,0000	3,8000	3,3000	22,2900
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\25	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
	Итого обед:		550,3600	23,0700	10,2200	85,5800
	Полдник (уплотненный)					
Сб. Новосибирск 2021 № 54-3гн-2020***	Пудинг из творога с яблоками	1\150	224,5300	9,2300	15,6900	11,6000
	Фрукты свежие (апельсин)	1\100	38,0500	0,9400	0,2100	8,1000
ПВ	Витаминизированный напиток «Витошка»	1\200	80,0000	0,0000	0,0000	19,0000
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\25	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
	Итого полдник:		404,2200	14,4100	17,0200	48,3500
	Ужин					
ПВ	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	1\50	136,4700	0,5000	5,8300	20,5000
Сб.Пермь 2001г. №235*	Кисель из облепихи	1\200	213,8400	0,1300	0,0000	53,3300
	Итого ужин		350,3100	0,6300	5,8300	73,8300
Итого за 3 день			1866,0900	53,6200	63,9900	253,9000

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 3-7 л	Энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
	Завтрак					
Сб.Пермь 2001г. №90*	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	1\200\5	181,5400	2,0000	5,8600	30,2000
ПВ	Батон в/с	1\30	76,8000	1,0000	0,4000	6,6000
Сб. Москва 2004г. №97**	Сыр (порциями)	1\15	39,4500	3,3000	2,2500	1,5000
Сб. Новосибирск 2021 № 54-4гн-2020***	Чай с молоком и сахаром	1\170	71,7500	2,3700	1,9100	11,2700
	итого 1 завтрак		369,5400	8,6700	10,4200	49,5700
	2 завтрак					
Сб.Пермь 2001г. №251*	Кисломолочный напиток	1\120	83,8800	2,0400	3,0000	13,8000
	Итого завтрак:		453,4200	10,7100	13,4200	63,3700
	Обед					
Сб.Новосибирск 2021г.№54-23з-2020*	Маринад овощной с томатом	1\50	26,0800	1,0000	0,1600	5,1600
Сб.Пермь 2001г. №41*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1\175\5	40,2000	1,8000	1,6800	4,4700
Сб. Новосибирск 2021 № 54-7м-2020	Шницель из говядины	1\70\5	118,6560	13,4100	3,0240	9,4500
Сб. Новосибирск 2021 № 54-21г-2020***	Горошница	1\130	139,1200	2,7100	1,2800	29,1900
Сб. Новосибирск 2021 № 54-2хн-2020***	Компот из кураги	1\180	60,0000	0,8400	0,0000	14,1600
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\25	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
	Итого обед:		575,7560	26,8400	10,5640	93,3300
	Полдник (уплотненный)					
Сб. Новосибирск 2021 № 54-16м-2020***	Печень говяжья по-строгановски	1\70	189,2000	12,3700	8,1200	34,5000
Сб. Новосибирск 54-11г-2020***	Картофельное пюре	1\130	120,8000	2,8100	4,5500	13,5900
Сб. Новосибирск 2021 № 54-13хн-2020***	Напиток из шиповника	1\180	59,2800	0,6000	0,2400	13,6800
	Фрукты свежие (груша)	1\100	49,4500	1,6800	0,2100	10,2100
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
	Итого полдник:		428,0800	16,7700	9,4400	69,0100
	Ужин					
ПВ	Батон в/с	1\30	76,8000	1,0000	0,4000	6,6000
Сб. Новосибирск 2021г. №54-6о-2020***	Яйцо отварное	1\50	78,5500	6,3500	5,7500	0,3500
Сб. Новосибирск 2021г. №54-4гн-2020***	Чай с сахаром	1\180	23,5200	0,1200	0,0000	5,7600
	Итого ужин		178,8700	7,4700	6,1500	12,7100
Итого за 4 день			1636,1260	61,7900	39,5740	238,4200

День 5

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 3-7 л	Энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
	Завтрак					
Сб.Пермь 2001г. №99*	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	1\200\5	175,8400	4,2600	3,6000	31,6000
ПВ	Батон в/с	1\30	76,8000	1,0000	0,4000	6,6000
ПВ	Повидло фруктовое	1\10	26,0000	0,0000	0,0000	6,5000
Сб.Пермь 2001г. №249*	Какао с молоком и сахаром	1\170	100,3000	3,5000	3,5000	13,7000
	итого 1 завтрак		378,9400	8,7600	7,5000	58,4000
	2 завтрак					
Сб.Пермь 2001г. №251*	Кисломолочный напиток	1\120	83,8800	2,0400	3,0000	13,8000
	Итого завтрак:		462,8200	10,8000	10,5000	72,2000
	Обед					
Сб.Новосибирск 2021 №54-13з-2020*	Салат из свеклы отварной	1\50	26,0800	1,0000	1,1600	5,1600
Сб.Пермь 2001г. №39* Сб. Новосибирск 2021 № 54-4г-2020***	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1\160\20	137,2500	0,7200	11,0100	8,8200
Сб.Пермь 2001г. №179*	Курица в соусе с томатом	1\70\20	168,9800	4,4800	11,6200	11,6200
Сб. Новосибирск 2021 № 54-4г-2020***	Каша перловая рассыпчатая	1\130	202,0900	7,1500	5,4100	31,2000
ПВ	Сок фруктовый	1\180	72,0000	3,8000	3,3000	22,2900
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\25	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
	Итого обед:		724,0400	17,8300	29,3200	93,2500
	Полдник (уплотненный)					
Сб. Новосибирск 2021 № 54-3г-2020***	Макароны отварные с сыром	1\130	271,4000	6,8000	15,4000	26,4000
Сб. Новосибирск 2021 № 54-1хн-2020***	Компот из смеси сухофруктов	1\180	73,4400	0,4800	0,0000	17,8800
	Фрукты свежие (яблоко)	1\100	46,7000	0,4200	0,4200	10,3100
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\25	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
	Итого полдник:		509,1800	11,8200	16,9400	77,3600
	Ужин					
Сб.Пермь 2001г. №240*	Компот из свежих яблок	1\200	47,8400	0,1600	0,0000	11,8000
ПВ	Кондитерское изделие (печенье овсяное)	1\50	92,1000	0,8000	2,5000	16,6000
	Итого ужин		139,9400	0,9600	2,5000	28,4000
Итого за 5 день			1835,9800	41,4100	59,2600	271,2100

День 6

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 3-7 л	Энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
	Завтрак					
Сб.Пермь 2001г. №84*	Каша «Дружба» с маслом сливочным	1\200\5	180,8000	4,4000	3,2000	33,6000
ПВ	Батон в/с	1\30	76,8000	1,0000	0,4000	6,6000
Сб.Новосибирск 2021 № 54-13-2020***	Масло сливочное (порциями)	1\10	66,5000	0,1000	7,3000	0,1000
Сб.Пермь 2001г. №254*	Цикорий с молоком	1\170	75,8000	1,1900	1,3600	14,7000
	итого 1 завтрак		399,9000	6,6900	12,2600	55,0000
	2 завтрак					
Сб.Пермь 2001г. №251*	Кисломолочный напиток	1\120	83,8800	2,0400	3,0000	13,8000
	Итого завтрак:		483,7800	8,7300	15,2600	68,8000
	Обед					
Сб.Новосибирск2021 №54-20з-2020*	Горошек зеленый	1\50	61,6100	0,8300	4,3300	4,8300
Сб.Пермь 2001г. №34*	Свекольник со сметаной	1\175\5	84,1900	4,1500	2,9500	10,2600
Сб. Новосибирск 2021г. №54-13-2020***	Котлета рыбная (минтай)	1\70	105,7680	12,0120	5,1200	2,9100
Сб. Новосибирск 54-11г-2020***	Картофельное пюре	1\130	106,5500	2,8100	4,5500	13,5900
Сб.Пермь 2001г. №257*	Напиток из смородины	1\180	104,5800	0,3600	0,1800	25,3800
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\25	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
	Итого обед:		580,3380	24,2820	18,2500	79,7400
	Полдник (уплотненный)					
Сб. Новосибирск 54-12м-2020***	Плов с курицей	1\150	441,3000	11,7000	21,3000	50,7000
ПВ	Фрукты свежие (банан)	1\100	94,7720	1,4700	0,5200	21,0530
ПВ	Витаминизированный напиток «Витошка»	1\200	80,0000	0,0000	0,0000	19,0000
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\25	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
	Итого полдник:		733,7120	17,5300	23,7800	101,2430
	Ужин					
Сб. Новосибирск 2021 №54-4з-2020***	Чай без сахара	1\200	0,5600	0,1400	0,0000	0,0000
ПВ	Хлебобулочное изделие (кекс с изюмом)	1\50	139,3700	0,2500	5,3300	22,6000
	Итого ужин		139,9300	0,3900	5,3300	22,6000
Итого за 6 день			1856,8400	50,9320	62,6200	272,3830

День 7

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 3-7 л	Энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
	Завтрак					
Сб.Пермь 2001г. №91*	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	1\200\5	182,6400	1,8600	5,2000	32,1000
ПВ	Батон в/с	1\30	76,8000	1,0000	0,4000	6,6000
Сб.Москва 2004г. №97**	Сыр (порциями)	1\15	39,4500	3,3000	2,2500	1,5000
Сб.Пермь 2001г. №254***	Напиток кофейный	1\170	75,9600	1,1900	1,3600	14,7400
	итого 1 завтрак		374,8500	7,3500	9,2100	54,9400
	2 завтрак					
Сб.Пермь 2001г. №251*	Кисломолочный напиток	1\120	83,8800	2,0400	3,0000	13,8000
	Итого завтрак:		458,7300	9,3900	12,2100	68,7400
	Обед					
Сб.Новосибирск 2021 №54-22з-2020**	Маринад овощной со свеклой	1\50	6,6400	0,3300	0,0000	1,3300
Сб. Новосибирск 54-6с-2020***	Суп картофельный с клецками	1\180	84,1800	3,4600	2,4600	8,5500
Сб.Москва 2004г. №493**	Курица тушёная в сметанном соусе	1\70\20	110,0400	4,6200	8,1200	4,6200
Сб.Пермь 2001г. №186**	Каша гречневая рассыпчатая	1\130	151,5200	2,2400	2,2400	30,6000
ПВ	Сок фруктовый	1\180	72,0000	3,8000	3,3000	22,2900
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\25	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
	Итого обед:		542,0200	18,5700	17,2400	90,1600
	Полдник (уплотненный)					
Сб.Пермь 2001г. №173*	Тефтели из говядины	1\70\5	165,6400	4,8000	12,6000	8,2600
Сб.Пермь 2021г. №77*	Рагу из овощей	1\130	296,3200	1,2800	19,3200	29,3300
Сб. Новосибирск 54-3гн-2020***	Чай с лимоном и сахаром	1\180	25,0800	0,1200	0,1200	5,8800
	Фрукты свежие (апельсин)	1\100	38,0500	0,9400	0,2100	8,1000
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\25	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
	Итого полдник:		642,7300	11,2600	33,3700	74,3400
	Ужин					
Сб.Пермь 2001г. №233	Кисель из плодов ягод	1\200	31,0000	0,1700	0,0000	7,5800
ПВ	Кондитерское изделие (пряник в асортименте)	1\50	120,3700	0,5000	5,3300	17,6000
	Итого ужин		151,3700	0,6700	5,3300	25,1800
Итого за 7 день			1794,8500	39,8900	68,1500	258,4200

День 8

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 3-7 л	Энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
	Завтрак					
Сб. Новосибирск №54-19к-2020***	Суп молочный с макаронными изделиями	1\200\5	173,1300	5,4900	4,5300	27,600
ПВ	Батон в/с	1\30	76,8000	1,0000	0,4000	6,6000
ПВ	Повидло фруктовое	1\10	26,0000	0,0000	0,0000	6,5000
Сб. Новосибирск 202154-4гн-2020***	Чай с сахаром	1\160	20,9040	0,1060	0,0000	5,1200
	итого 1 завтрак		296,8340	6,5960	4,9300	45,8200
	2 завтрак					
Сб.Пермь 2001г. №251*	Кисломолочный напиток	1\120	83,8800	2,0400	3,0000	13,8000
	Итого завтрак:		380,7140	8,6360	7,9300	59,6200
	Обед					
Сб.Пермь 2001г. №11*	Салат из моркови с зеленым горошком	1\50	64,6000	0,3700	3,0400	2,4900
Сб. Новосибирск 2021г. №54-4с-2020***	Рассольник домашний с мясными фрикадельками	1\160\20	90,5300	2,9700	3,7200	7,5200
Сб. Новосибирск 2021г. №54-14м-2020***	Суфле из курицы	1\70	106,0300	8,3000	4,5800	0,3300
Сб.Пермь 2001г. №191*	Рис отварной	1\130	128,0900	2,7200	3,9900	15,4000
Сб. Москва 2004г. №638**	Компот из изюма	1\180	56,1600	0,3600	0,0000	13,6800
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\25	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
	Итого обед:		563,0500	18,8400	16,4500	62,1900
	Полдник (уплотненный)					
Сб. Новосибирск 54-6т-2020***	Сырники	1\150	450,5000	36,3400	21,4600	28,0000
Сб. Новосибирск 2021 №54-1хн-2020***	Компот из смеси сухофруктов	1\180	73,4400	0,4800	0,0000	17,8800
	Фрукты свежие (груша)	1\100	45,7100	0,4200	0,3100	10,3100
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\25	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
	Итого полдник:		687,2900	41,3600	22,8900	78,9600
	Ужин					
Сб.Пермь 2001г. №255*	Молоко кипячённое	1\200	88,0500	4,6600	3,3300	9,8600
ПВ	Хлебобулочное изделие (баранка)	1\50	81,5500	2,7000	0,7500	16,0000
	Итого ужин		169,6000	7,3600	4,0800	25,8600
Итого за 8 день			1800,6540	76,5360	51,3500	224,7500

День 9

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 3-7 л	Энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
	Завтрак					
Сб.Пермь 2001г. №96*	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	1\200\5	176,8600	2,9300	4,6600	30,8000
ПВ	Батон в/с	1\30	76,8000	1,0000	0,4000	6,6000
Сб.Пермь 2001г. №249*	Какао с молоком и сахаром	1\170	100,3000	3,5000	3,5000	13,7000
Сб. Новосибирск 2021г. №54-13-2020**	Масло сливочное (порциями)	1\10	66,5000	0,1000	7,3000	0,1000
	итого 1 завтрак		420,4600	7,5300	15,8600	512000
	2 завтрак					
Сб.Пермь 2001г. №251*	Кисломолочный напиток	1\120	83,8800	2,0400	3,0000	13,8000
	Итого завтрак:		504,3400	9,5700	18,8600	65,0000
	Обед					
Сб.Пермь 2001г. №21*	Салат из свеклы с солёными огурцами	1\50	63,4000	5,7000	0,4000	61,6000
Сб.Пермь 2001г. №149*	Щи из свежей капусты со сметаной	1\175\5	75,4770	1,3200	1,8000	2,0400
Сб.Пермь 2001г. №144*	Рыба тушеная с овощами	1\70	191,3940	10,0800	12,2500	10,2060
Сб. Новосибирск 2021 № 54-4г-2020***	Каша перловая рассыпчатая	1\130	202,0900	7,1500	5,4100	31,2000
ПВ	Сок фруктовый	1\180	72,0000	3,8000	3,3000	22,2900
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\25	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
	Итого обед:		722,0010	28,5140	20,9800	138,4360
	Полдник (уплотненный)					
Сб. Новосибирск 2021 № 54-27м-2020***	Рагу с курицей	1\150	246,7400	15,6000	10,2600	23,0000
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\25	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
	Фрукты свежие (яблоко)	1\100	46,7000	0,4200	0,4200	10,3100
ПВ	Витаминизированный напиток «Витошка»	1\200	80,0000	0,0000	0,0000	19,0000
	Итого полдник:		470,3600	20,7400	12,0400	69,7600
	Ужин					
Сб.Пермь 2001г. №195*	Блинчики с джемом	1\40\10	157,2600	0,2400	10,3000	15,9000
Сб. Новосибирск 2021 № 54-4з-2020***	Чай без сахара	1\200	0,5200	0,1300	0,0000	0,0000
	Итого ужин		157,7800	0,3700	10,3000	15,9000
Итого за 9 день			1854,4810	59,1940	62,1800	289,0960

День 10

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 3-7 л	Энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
	Завтрак					
Сб. Новосибирск 54-17к-2020***	Суп молочный с гречневой крупой	1\200	169,4100	5,7300	4,8100	25,8000
ПВ	Батон в/с	1\30	76,8000	1,0000	0,4000	6,6000
Сб. Москва 2004г. №97**	Сыр (порциями)	1\15	39,4500	3,300	2,2500	1,5000
Сб.Пермь 2001г. №254*	Цикорий с молоком	1\170	75,800	1,1900	1,3600	14,7000
	итого 1 завтрак		361,4600	11,2200	8,8200	48,6000
	2 завтрак					
Сб.Пермь 2001г. №251*	Кисломолочный напиток	1\120	83,8800	2,0400	3,0000	13,8000
	Итого завтрак:		445,3400	13,2600	11,8200	62,4000
	Обед					
Сб.Новосибирск 2021 №54-16з-2020*	Винегрет с растительным маслом	1\50	54,9300	0,6600	4,3300	3,3300
Сб. Новосибирск 2021 № 54-8С-2020***	Суп картофельный с горохом и гречками	1\160\20	115,3200	1,8000	1,5600	23,5200
Сб.Пермь 2001г. №58*						
Сб. Новосибирск № 54-3м-2020***	Голубцы ленивые из говядины	1\70	88,2100	5,8200	5,2500	4,4200
Сб.Пермь 2001г. №189*	Каша пшеничная рассыпчатая	1\130	181,9800	1,5600	4,4600	33,9000
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\25	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
Сб.Пермь 2001г. №240*	Компот из свежих яблок	1\180	43,0560	0,1440	0,0000	10,6200
	Итого обед:		601,1360	17,7600	20,0200	110,2300
	Полдник (уплотненный)					
Сб. Новосибирск № 54-12м-2020***	Плов с курицей	1\150	302,2000	11,7000	21,3000	50,7000
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
ПВ	Фрукты свежие (банан)	1\100	94,7720	1,4700	0,5200	21,0530
Сб. Новосибирск 54-20хн-2020***	Кисель из апельсинов	1\180	54,3600	0,3600	0,1200	12,9600
	Итого полдник:		510,1220	15,6500	22,8100	95,3330
	Ужин					
ПВ	Батон в/с	1\30	76,8000	1,3300	0,5300	8,8000
Сб. Новосибирск 2021 № 54-13-2020***	Масло сливочное (порциями)	1\10	30,5000	7,3000	0,1000	0,1000
Сб. Новосибирск 2021 № 54-4гн-2020***	Чай с молоком и сахаром	1\200	83,9600	2,7800	2,2400	13,1700
	Итого ужин		191,2600	11,4100	2,8700	22,0700
Итого за 10 день			1747,8580	58,0800	57,5200	290,0330

Распределение калорийности		Ккал (ккал/сут)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
Норма	Завтрак 20%	360	10,80	12,00	52,20
	факт	343,7	8,76	11,56	51,15
Норма	2 завтрак 5%	90	2,70	3,00	13,05
	факт	90,36	2,04	3,00	13,80
Норма	Обед 35%	630	18,90	21,00	91,32
	факт	636,78	21,86	20,75	90,66
Норма	Полдник 30%	540	16,20	18,00	78,30
	факт	544,1	17,54	18,92	78,39
Норма	Ужин 10%	180	5,40	6,00	26,10
	факт	176	3,80	5,84	26,98
	Итого за 10 дней норма	1800	54,00	60,00	260,97
	Итого за 10 дней факт	1800	54,00	60,00	260,97

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 школах Москва 2004**

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