

Утверждаю: Заведующий 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 1 до 3 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 1-3 лет

Весна-лето (с 1 марта-по 31 августа)

Для пищеблоков полного цикла

День 1

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3 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\150\5	122,0200	3,3800	3,3000	19,7000
ПВ	Батон в/с	1\20	51,2000	1,5000	0,6000	10,0000
Сб.Москва 2004г. № 97**	Сыр (порциями)	1\10	26,3000	2,2000	1,5000	1,50000
Сб.Пермь 2001г. №249*	Какао с молоком и сахаром	1\170	100,3000	3,5000	3,5000	13,7000
	итого 1 завтрак		300,0200	10,5800	8,9000	44,4000
2 завтрак						
Сб.Пермь 2001г. №251*	Кисломолочный напиток	1\100	69,9000	1,7000	2,5000	10,1500
	Итого завтрак:		369,9200	12,2800	11,4000	54,5500
Обед						
Сб. Новосибирск 54-12з-2020***	Икра морковная	1\30	33,7000	0,7000	2,1000	3,0000
Сб.Пермь 2001г. №38*	Суп картофельный с макаронными изделиями мясом курицы	1\140\10	29,7400	1,2100	0,9000	4,2000
Сб. Новосибирск 54-15м-2020***	Тефтели из говядины с рисом «Ежики»	1\50	105,9400	5,6000	6,5800	6,0800
Сб.Пермь 2001г. №186*	Каша гречневая рассыпчатая	1\110	128,3000	1,9000	1,9000	25,9000
ПВ	Сок фруктовый	1\150	60,0000	0,7000	0,0000	11,8000
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	47,1000	1,7000	0,7000	8,5000
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\20	47,0000	1,6000	0,2000	9,7000
	Итого обед:		448,3700	15,2100	14,0900	65,1800
Полдник (уплотненный)						
Сб.Москва 2004г. №725**	Вареники с картофелем ПФ с маслом сливочным	1\110\5	223,9000	5,6000	6,3000	36,2000
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\20	47,1000	1,7000	0,7000	8,5000
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	47,0000	1,6000	0,2000	9,7000
Сб. Новосибирск 2021 №54-1хн-2020***	Компот из смеси сухофруктов	1\150	61,2000	0,4000	0,0000	14,900
ПВ	Фрукты свежие (в ассортименте)яблоко	1\95	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\170	12,6500	0,9200	0,6500	0,7800
Сб.Пермь 2001г. №195*	Блинчики со сгущенным молоком	1\50\5	166,1400	0,2600	11,1000	16,3000
	Итого ужин		178,7900	1,1800	11,7500	17,0800
Итого за 1 день			1420,6800	38,3700	44,8400	215,9100

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3 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\150\5	136,8000	2,1000	4,8000	21,3000
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\20	51,2000	1,5000	0,6000	10,0000
	итого 1 завтрак		336,6000	4,9900	8,1600	60,8000
	2 завтрак					
Сб.Пермь 2001г. №251*	Кисломолочный напиток	1\100	69,9000	1,7000	2,5000	10,1500
	Итого завтрак:		359,9000	6,4900	9,2600	62,6500
	Обед					
Сб.Пермь 2001г. №20*	Салат из свеклы с изюмом	1\30	52,6800	0,1000	5,2000	1,3700
Сб.Пермь 2001г. №33*	Рассольник ленинградский со сметаной	1\145\5	61,6000	1,8000	4,8000	2,8000
Сб.Пермь 2001г. №77*	Рагу из овощей	1\110	250,7900	1,0900	16,3500	24,8200
Сб. Новосибирск 2021г. №54-22м-2020***	Суфле из курицы	1\50	75,7400	8,3000	4,5800	0,3300
Сб. Новосибирск 2021 № 54-9хн-2020***	Компот из облепихи	1\150	29,5000	0,2000	0,7000	5,6000
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\20	47,0000	1,6000	0,2000	9,7000
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	47,1000	1,7000	0,7000	8,5000
	Итого обед:		564,4100	14,7900	32,5300	53,1200
	Полдник (уплотненный)					
Сб.Пермь 2001г. №192*	Рис припущенный	1\110	87,5100	3,2600	1,4300	15,4000
Сб.Пермь 2001г. №143* Сб.Пермь 2001г. №226	Суфле рыбное (минтай)	1\50\10	75,5800	8,3800	3,6600	2,0800
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\20	47,0000	1,6000	0,2000	9,7000
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	47,1000	1,7000	0,7000	8,5000
Сб.Москва 2004г. №654**	Фрукты свежие (в ассортименте)банан	1\95	90,1000	1,4000	0,5000	20,0000
Сб.Пермь 2001г. №233*	Кисель из ягод	1\150	29,9600	0,1800	0,0000	7,3100
	Итого полдник:		377,2500	16,7200	6,4900	62,9900
	Ужин					
Сб.Пермь 2001г. №255*	Молоко кипяченое	1\150	66,1000	3,5000	2,5000	7,4000
ПВ	Хлебобулочное изделие баранка	1\50	81,5500	2,7000	0,7500	16,0000
	Итого ужин		147,6500	6,2000	3,2500	23,4000
Итого за 2 день			1449,2100	44,2000	51,5300	202,1600

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3 л	Энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
	Завтрак					
Сб.Пермь 2001г. №110*	Омлет натуральный с маслом сливочным	1\140\5	195,9000	9,6000	16,3000	2,7000
ПВ	Батон в/с	1\20	51,2000	1,5000	0,6000	10,0000
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\180	69,9000	1,7000	2,5000	10,1500
	итого 1 завтрак		394,2400	12,4600	25,6400	28,4100
	2 завтрак					
Сб.Пермь 2001г. №251*	Кисломолочный напиток	1\100	90,3600	2,0400	3,0000	13,8000
	Итого завтрак:		464,1400	14,1600	28,1400	38,5600
	Обед					
Сб. Новосибирск 2021 № 54-21з-2020***	Кукуруза сахарная	1\30	22,5000	0,4000	1,3000	2,3000
Сб.Пермь 2001г. №27*	Суп картофельный с рыбными консервами	1\130\20	34,5200	1,5000	1,4000	3,9800
Сб. Новосибирск 2021 № 54-5м-2020***	Котлеты из курицы	1\50\5	84,7600	9,5800	2,1600	6,7500
Сб. Новосибирск 54-1г-2020***	Макароны отварные	1\110	128,3000	1,9000	1,9000	25,9000
ПВ	Сок фруктовый	1\150	60,0000	0,7000	0,0000	11,8000
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\20	47,0000	1,6000	0,2000	9,7000
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	47,1000	1,7000	0,7000	8,5000
	Итого обед:		526,5800	23,0700	10,2200	85,5800
	Полдник (уплотненный)					
Сб. Новосибирск 2021 № 54-3гн-2020***	Пудинг из творога с яблоками	1\130	189,6000	8,0000	13,6000	8,8000
	Фрукты свежие (в ассортименте)апе.	1\95	36,2000	0,9000	0,2000	7,7000
Сб. Новосибирск 2021 № 54-3гн-2020***	Чай с лимоном и сахаром	1\150	20,0000	0,1000	0,0000	4,9000
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\20	47,0000	1,6000	0,2000	9,7000
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	47,1000	1,7000	0,7000	8,5000
	Итого полдник:		339,9000	12,3000	14,7000	39,6000
	Ужин					
ПВ	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	1\30	57,9000	0,3000	3,5000	6,3000
Сб.Пермь 2001г. №235*	Кисель из облепихи	1\170	160,4000	0,1000	0,0000	40,0000
	Итого ужин		218,3000	0,4000	3,5000	46,3000
Итого за 3 день			1436,5200	44,2400	54,0000	193,3900

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3 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\150\5	124,0000	1,5000	4,4000	19,6000
ПВ	Батон в/с	1\20	51,2000	1,5000	0,6000	10,0000
Сб. Москва 2004г. №97**	Сыр (порциями)	1\10	26,3000	2,2000	1,5000	1,0000
Сб. Новосибирск 2021 № 54-4гн 2020***	Чай с молоком и сахаром	1\170	71,7500	2,3700	1,9100	11,2700
	итого 1 завтрак		273,2500	7,5700	8,4100	41,8700
	2 завтрак					
Сб.Пермь 2001г. №251*	Кисломолочный напиток	1\100	69,9000	1,7000	2,5000	10,1500
	Итого завтрак:		343,3500	10,7100	13,4200	63,3700
	Обед					
Сб. Новосибирск 2021г. №54-23з- 2020***	Маринад овощной с томатом	1\30	15,7000	0,6000	0,1000	3,1000
Сб.Пермь 2001г. №41*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1\145\5	70,1800	3,4600	2,4600	8,5500
Сб. Новосибирск 2021 № 54-7м-2020	Шницель из говядины	1\50\5	84,7600	9,5800	2,1600	6,7500
Сб. Новосибирск 2021 № 54-21г- 2020***	Горошница	1\110	117,8100	2,3000	1,0900	24,7000
Сб. Новосибирск 2021 № 54-2хн- 2020***	Компот из кураги	1\150	66,3100	1,0900	0,1500	15,1500
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\20	47,0000	1,6000	0,2000	9,7000
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	47,1000	1,7000	0,7000	8,5000
	Итого обед:		448,8600	18,3700	5,8000	71,8800
	Полдник (уплотненный)					
Сб. Новосибирск 2021 № 54-16м- 2020***	Печень говяжья по-строгановски	1\50\5	141,9000	12,3700	8,1200	34,5000
Сб. Новосибирск 54-11г-2020***	Картофельное пюре	1\110	90,1700	2,3800	3,8500	11,5000
Сб. Новосибирск 2021 № 54-13хн- 2020***	Напиток из шиповника	1\180	59,2800	0,6000	0,2400	13,6800
	Фрукты свежие (в ассортименте)гру	1\95	47,0000	1,6000	0,2000	9,7000
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	47,1000	1,7000	0,7000	8,5000
	Итого полдник:		385,4500	16,7700	9,4400	69,0100
	Ужин					
ПВ	Батон в/с	1\20	51,2000	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\150	19,6000	0,1000	0,0000	7,8000
	Итого ужин		136,0700	7,4700	6,1500	12,7100
Итого за 4 день			1413,7300	61,7900	39,5740	238,4200

День 5

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3 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\150\5	112,7000	3,2000	2,7000	18,9000
ПВ	Батон в/с	1\20	51,2000	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		290,2000	8,7600	7,5000	58,4000
	2 завтрак					
Сб.Пермь 2001г. №251*	Кисломолочный напиток	1\100	69,9000	1,7000	2,5000	10,1500
	Итого завтрак:		360,1000	10,8000	10,5000	72,2000
	Обед					
Сб. Новосибирск 2021 № 54-13з-2020***	Салат из свеклы отварной	1\30	22,5000	0,4000	1,3000	2,3000
Сб.Пермь 2001г. №39* Сб. Новосибирск 2021 № 54-4г-2020***	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1\145\20	114,4200	0,6000	9,1800	7,3500
Сб.Пермь 2001г. №179*	Курица в соусе с томатом	1\50\20	120,7000	3,2000	8,3000	8,3000
Сб. Новосибирск 2021 № 54-4г-2020***	Каша перловая рассыпчатая	1\110	171,0200	6,0500	4,5800	26,4000
ПВ	Сок фруктовый	1\150	60,0000	0,7000	0,0000	11,8000
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\20	47,0000	1,6000	0,2000	9,7000
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	47,1000	1,7000	0,7000	8,5000
	Итого обед:		582,7400	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\150	73,4400	0,4800	0,0000	17,8800
	Фрукты свежие (в ассортименте)	1\95	46,7000	0,4200	0,4200	10,3100
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	47,0000	1,6000	0,2000	9,7000
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\20	47,1000	1,7000	0,7000	8,5000
	Итого полдник:		485,6400	11,8200	16,9400	77,3600
	Ужин					
Сб.Пермь 2001г. №240*	Компот из свежих яблок	1\150	35,8800	1,1200	0,0000	8,8500
ПВ	Кондитерское изделие (печенье овсяное)	1\50	52,1000	0,8000	2,5000	6,6000
	Итого ужин		87,9800	0,9600	2,5000	28,4000
Итого за 5 день			1516,4600	41,4100	59,2600	271,2100

День 6

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3 л	Энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
	Завтрак					
Сб.Пермь 2001г. №84*	Каша «Дружба» с маслом сливочным	1\150\5	110,4000	3,3000	2,4000	18,9000
ПВ	Батон в/с	1\20	51,2000	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		303,9000	6,6900	12,2600	55,0000
	2 завтрак					
Сб.Пермь 2001г. №251*	Кисломолочный напиток	1\100	69,9000	1,7000	2,5000	10,1500
	Итого завтрак:		373,8000	8,3900	14,7600	65,1500
	Обед					
Сб. Новосибирск 2021 № 54-20з-2020***	Горошек зеленый	1\30	22,5000	0,4000	1,3000	2,3000
Сб.Пермь 2001г. №34*	Свекольник со сметаной	1\150\5	70,1800	3,4600	2,4600	8,5500
Сб. Новосибирск 2021г. №54-13-2020***	Котлета рыбная (минтай)	1\50	102,9000	3,3000	8,9000	2,4000
Сб. Новосибирск 54-11г-2020***	Картофельное пюре	1\110	90,1700	2,3800	3,8500	11,5000
Сб.Пермь 2001г. №257*	Напиток из смородины	1\150	87,1500	0,3000	0,1500	21,1500
ПВ	Хлеб пшеничный I сорт	1\20	47,0000	1,6000	0,2000	9,7000
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	47,1000	1,7000	0,7000	8,5000
	Итого обед:		467,000	24,2820	18,2500	79,7400
	Полдник (уплотненный)					
Сб. Новосибирск 54-12м-2020***	Плов с курицей	1\130	261,8500	11,6000	13,4500	23,6000
ПВ	Фрукты свежие (в ассортименте)	1\95	90,1000	1,4000	0,5000	20,0000
Сб. Новосибирск 2021 №54-9хн-2020***	Компот из облепихи	1\150	29,5000	0,2000	0,7000	5,6000
ПВ	Хлеб пшеничный I сорт	1\20	47,0000	1,6000	0,2000	9,7000
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	47,1000	1,7000	0,7000	8,5000
	Итого полдник:		475,5500	17,5300	23,7800	101,2430
	Ужин					
Сб. Новосибирск 2021 №54-4з-2020***	Чай без сахара	1\170	0,4400	0,1100	0,0000	0,0000
ПВ	Хлебобулочное изделие (кекс с изюмом)	1\30	58,6000	0,1500	3,2000	7,3000
	Итого ужин		59,0400	0,3900	5,3300	22,6000
Итого за 6 день		1375,39	1375,39	50,9320	62,6200	272,3830

День 7

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3 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\150\5	113,5000	1,4000	3,9000	18,2000
ПВ	Батон в/с	1\20	51,2000	1,0000	0,4000	6,6000
Сб.Москва 2004г. №97**	Сыр (порциями)	1\10	26,3000	2,2000	1,5000	1,0000
Сб.Пермь 2001г. №254***	Напиток кофейный	1\170	75,9600	1,1900	1,3600	14,7400
	итого 1 завтрак		266,9600	7,3500	9,2100	54,9400
	2 завтрак					
Сб.Пермь 2001г. №251*	Кисломолочный напиток	1\100	69,9000	1,7000	2,5000	10,1500
	Итого завтрак:		336,8600	9,3900	12,2100	68,7400
	Обед					
Сб. Новосибирск 54-22з-2020***	Маринад овощной со свеклой	1\30	4,0000	0,2000	0,0000	0,8000
Сб. Новосибирск 54-6с-2020***	Суп картофельный с клёцками	1\150	70,1800	3,4600	2,4600	8,5500
Сб.Москва 2004г. №493**	Курица тушёная в сметанном соусе	1\50\20	78,6000	3,3000	5,8000	3,3000
Сб.Пермь 2001г. №186**	Каша гречневая рассыпчатая	1\110	128,3000	1,9000	1,9000	25,9000
ПВ	Сок фруктовый	1\150	60,0000	0,7000	0,0000	11,8000
ПВ	Хлеб пшеничный I сорт	1\20	47,0000	1,6000	0,2000	9,7000
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	47,1000	1,7000	0,7000	8,5000
	Итого обед:		435,1800	18,5700	17,2400	90,1600
	Полдник (уплотненный)					
Сб.Пермь 2001г. №173*	Тефтели из говядины	1\50\5	116,5000	3,2000	8,9000	5,9000
Сб.Пермь 2021г. №77*	Рагу из овощей	1\110	250,7900	1,0900	16,3500	24,8200
Сб. Новосибирск 54-3гн-2020***	Чай с лимоном и сахаром	1\150	20,9000	0,1000	0,1000	4,9000
	Фрукты свежие (в ассортименте)	1\95	36,2000	0,9000	0,2000	7,7000
ПВ	Хлеб пшеничный I сорт	1\20	47,0000	1,6000	0,2000	9,7000
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	47,1000	1,7000	0,7000	8,5000
	Итого полдник:		518,4900	11,2600	33,3700	74,3400
	Ужин					
Сб.Пермь 2001г. №233	Кисель из плодов ягод	1\170	26,4000	0,1500	0,0000	6,4500
ПВ	Кондитерское изделие (пряник в ассортименте)	1\30	47,2000	0,3000	3,2000	4,3000
	Итого ужин		73,6000	0,6700	5,3300	25,1800
Итого за 7 день			1364,13	39,8900	68,1500	258,4200

День 8

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3 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\150\5	100,2800	4,1200	3,4000	13,3000
ПВ	Батон в/с	1\20	51,2000	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\150	19,6000	0,1000	0,0000	4,8000
	итого 1 завтрак		197,0800	5,2200	3,8000	31,2000
	2 завтрак					
Сб.Пермь 2001г. №251*	Кисломолочный напиток	1\100	69,9000	1,7000	2,5000	10,1500
	Итого завтрак:		266,9800	8,6360	7,9300	59,6200
	Обед					
Сб.Пермь 2001г. №11*	Салат из моркови с зеленым горошком	1\30	38,8000	0,3700	3,0400	2,4900
Сб. Новосибирск 2021г. №54-4с-2020***	Рассольник домашний с мясными фрикадельками	1\130\20	75,4400	2,9700	3,7200	7,5200
Сб. Новосибирск 2021г. №54-14м-2020***						
Сб. Новосибирск 2021г. №54-22м-2020***	Суфле из курицы	1\50	75,7400	8,3000	4,5800	0,3300
Сб.Пермь 2001г. №191*	Рис отварной	1\110	108,3900	2,7200	3,9900	15,4000
Сб. Москва 2004г. №638**	Компот из изюма	1\150	56,1600	0,3600	0,0000	13,6800
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\20	47,0000	1,6000	0,2000	9,7000
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	47,1000	1,7000	0,7000	8,5000
	Итого обед:		448,6300	18,0200	466,6500	57,6200
	Полдник (уплотненный)					
Сб. Новосибирск 54-6т-2020***	Сырники	1\130	255,0000	6,3000	18,6000	15,6000
Сб. Новосибирск 2021 №54-1хн-2020***	Компот из смеси сухофруктов	1\150	61,2000	0,4000	0,0000	14,9000
	Фрукты свежие (в ассортименте)	1\95	43,5000	0,4000	0,3000	9,8000
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\20	47,0000	1,6000	0,2000	9,7000
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	47,1000	1,7000	0,7000	8,5000
	Итого полдник:		453,8000	10,4000	464,2000	58,5000
	Ужин					
Сб.Пермь 2001г. №255*	Молоко кипячённое	1\150	66,1000	3,5000	2,5000	7,4000
ПВ	Хлебобулочное изделие (баранка)	1\50	81,5500	2,7000	0,7500	16,0000
	Итого ужин		147,6500	6,2000	3,2500	23,4000
	Итого за 8 день		1417,0600	76,5360	51,3500	224,7500

День 9

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3 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\150\5	107,5000	2,2000	3,5000	16,8000
ПВ	Батон в/с	1\20	51,2000	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		325,5000	7,5300	15,8600	512000
	2 завтрак					
Сб.Пермь 2001г. №251*	Кисломолочный напиток	1\100	69,9000	1,7000	2,5000	10,1500
	Итого завтрак:		395,4000	9,5700	18,8600	65,0000
	Обед					
Сб.Пермь 2001г. №21*	Салат из свеклы с солёными огурцами	1\30	38,0400	3,4000	0,3000	36,9000
Сб.Пермь 2001г. №149*	Щи из свежей капусты со сметаной	1\145\5	62,9000	1,1000	1,5000	1,7000
Сб.Пермь 2001г. №144*	Рыба тушеная с овощами	1\50	137,2100	10,0800	12,2500	10,2060
Сб. Новосибирск 2021 № 54-4г-2020***	Каша перловая рассыпчатая	1\110	171,0200	6,0500	4,5800	26,4000
ПВ	Сок фруктовый	1\150	60,0000	0,7000	0,0000	11,8000
ПВ	Хлеб пшеничный I сорт	1\20	47,0000	1,6000	0,2000	9,7000
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	47,1000	1,7000	0,7000	8,5000
	Итого обед:		563,2700	28,5140	20,9800	138,4360
	Полдник (уплотненный)					
Сб. Новосибирск 2021 № 54-27м-2020***	Рагу из курицы	1\150	162,0500	15,6000	5,2500	13,1000
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	47,0000	1,6000	0,2000	9,7000
ПВ	Хлеб пшеничный I сорт	1\20	47,1000	1,7000	0,7000	8,5000
	Фрукты свежие (в ассортименте)	1\95	44,4000	0,4000	0,4000	9,8000
Сб. Новосибирск 2021 № 54-13хн-2020***	Напиток из шиповника	1\150	49,4000	0,5000	0,2000	11,4000
	Итого полдник:		349,9500	20,7400	12,0400	69,7600
	Ужин					
Сб.Пермь 2001г. №195*	Блинчики с повидлом	1\40\10	157,2600	0,2400	10,3000	15,9000
Сб. Новосибирск 2021 № 54-4з-2020***	Чай без сахара	1\170	0,4400	0,1100	0,0000	0,0000
	Итого ужин		157,7000	0,3700	10,3000	15,9000
Итого за 9 день			1466,3200	59,1940	62,1800	289,0960

День 10

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3 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\150	97,2900	4,3000	4,8100	25,8000
ПВ	Батон в/с	1\20	51,2000	1,0000	0,4000	6,6000
Сб. Москва 2004г. №97**	Сыр (порциями)	1\10	26,3000	2,2000	1,5000	1,0000
Сб.Пермь 2001г. №254*	Цикорий с молоком	1\170	75,800	1,1900	1,3600	14,7000
	итого 1 завтрак		250,5900	11,2200	8,8200	48,6000
	2 завтрак					
Сб.Пермь 2001г. №251*	Кисломолочный напиток	1\100	69,9000	1,7000	2,5000	10,1500
	Итого завтрак:		320,4900	13,2600	11,8200	62,4000
	Обед					
Сб. Новосибирск № 54-16з-2020***	Винегрет с растительным маслом	1\30	33,0000	0,4000	2,6000	2,0000
Сб. Новосибирск 2021 № 54-8С-2020***	Суп картофельный с горохом и гречками	1\130\20	96,1000	1,5000	1,3000	19,6000
Сб.Пермь 2001г. №58*						
Сб. Новосибирск № 54-3м-2020***	Голубцы ленивые из говядины	1\50	63,0300	4,1600	3,7500	3,1600
Сб.Пермь 2001г. №189*	Каша пшеничная рассыпчатая	1\110	154,6000	1,3200	3,7800	28,6900
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\20	47,0000	1,6000	0,2000	9,7000
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	47,1000	1,7000	0,7000	8,5000
Сб.Пермь 2001г. №240*	Компот из свежих яблок	1\150	43,0560	0,1440	0,0000	10,6200
	Итого обед:		483,8860	17,7600	20,0200	110,2300
	Полдник (уплотненный)					
Сб. Новосибирск № 54-12м-2020***	Плов с курицей	1\130	261,8500	11,6000	13,4500	23,6000
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	47,1000	1,7000	0,7000	8,5000
ПВ	Фрукты свежие (банан)	1\95	90,1000	1,4000	0,5000	20,0000
Сб. Новосибирск 54-20хн-2020***	Кисель из апельсинов	1\150	45,3000	0,3600	0,1200	12,9600
	Итого полдник:		444,3500	15,6500	22,8100	95,3330
	Ужин					
ПВ	Батон в/с	1\20	51,2000	1,0000	0,4000	6,6000
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\170	71,4700	2,3700	2,2400	13,1700
	Итого ужин		153,1700	11,4100	2,8700	22,0700
Итого за 10 день			1401,8960	58,0800	57,5200	290,0330

Распределение калорийности		Ккал (ккал/сут)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
Норма	Завтрак 20%	280	10,80	12,00	52,20
		факт 289,3	8,76	11,56	51,15
Норма	2 завтрак 5%	70,15	2,70	3,00	13,05
		факт 69,90	2,04	3,00	13,80
Норма	Обед 35%	491,05	18,90	21,00	91,32
		факт 489,72	21,86	20,75	90,66
Норма	Полдник 30%	420,9	16,20	18,00	78,30
		факт 409,0	17,54	18,92	78,39
Норма	Ужин 10%	140,3	5,40	6,00	26,10
		факт 145	3,80	5,84	26,98
	Итого за 10 дней норма	1400	54,00	60,00	260,97
	Итого за 10 дней факт	1400	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***