

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)
<b>Прием пищи</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
	<b>итого 1 завтрак</b>		<b>300,0200</b>	<b>10,5800</b>	<b>8,9000</b>	<b>44,4000</b>
<b>2 завтрак</b>						
Сб.Пермь 2001г. №251*	Кисломолочный напиток	1\100	69,9000	1,7000	2,5000	10,1500
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>369,9200</b>	<b>12,2800</b>	<b>11,4000</b>	<b>54,5500</b>
<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого обед:</b>		<b>448,3700</b>	<b>15,2100</b>	<b>14,0900</b>	<b>65,1800</b>
<b>Полдник (уплотненный)</b>						
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
	<b>Итого полдник:</b>		<b>587,8400</b>	<b>11,6100</b>	<b>18,7200</b>	<b>93,2300</b>
<b>Ужин</b>						
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
	<b>Итого ужин</b>		<b>178,7900</b>	<b>1,1800</b>	<b>11,7500</b>	<b>17,0800</b>
<b>Итого за 1 день</b>			<b>1420,6800</b>	<b>38,3700</b>	<b>44,8400</b>	<b>215,9100</b>

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3 л	Энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>итого 1 завтрак</b>		<b>336,6000</b>	<b>4,9900</b>	<b>8,1600</b>	<b>60,8000</b>
	<b>2 завтрак</b>					
Сб.Пермь 2001г. №251*	Кисломолочный напиток	1\100	69,9000	1,7000	2,5000	10,1500
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>359,9000</b>	<b>6,4900</b>	<b>9,2600</b>	<b>62,6500</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого обед:</b>		<b>564,4100</b>	<b>14,7900</b>	<b>32,5300</b>	<b>53,1200</b>
	<b>Полдник (уплотненный)</b>					
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
	<b>Итого полдник:</b>		<b>377,2500</b>	<b>16,7200</b>	<b>6,4900</b>	<b>62,9900</b>
	<b>Ужин</b>					
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
	<b>Итого ужин</b>		<b>147,6500</b>	<b>6,2000</b>	<b>3,2500</b>	<b>23,4000</b>
<b>Итого за 2 день</b>			<b>1449,2100</b>	<b>44,2000</b>	<b>51,5300</b>	<b>202,1600</b>

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3 л	Энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>итого 1 завтрак</b>		<b>394,2400</b>	<b>12,4600</b>	<b>25,6400</b>	<b>28,4100</b>
	<b>2 завтрак</b>					
Сб.Пермь 2001г. №251*	Кисломолочный напиток	1\100	90,3600	2,0400	3,0000	13,8000
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>464,1400</b>	<b>14,1600</b>	<b>28,1400</b>	<b>38,5600</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого обед:</b>		<b>526,5800</b>	<b>23,0700</b>	<b>10,2200</b>	<b>85,5800</b>
	<b>Полдник (уплотненный)</b>					
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
	<b>Итого полдник:</b>		<b>339,9000</b>	<b>12,3000</b>	<b>14,7000</b>	<b>39,6000</b>
	<b>Ужин</b>					
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
	<b>Итого ужин</b>		<b>218,3000</b>	<b>0,4000</b>	<b>3,5000</b>	<b>46,3000</b>
<b>Итого за 3 день</b>			<b>1436,5200</b>	<b>44,2400</b>	<b>54,0000</b>	<b>193,3900</b>

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3 л	Энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>итого 1 завтрак</b>		<b>273,2500</b>	<b>7,5700</b>	<b>8,4100</b>	<b>41,8700</b>
	<b>2 завтрак</b>					
Сб. Пермь 2001г. №251*	Кисломолочный напиток	1\100	69,9000	1,7000	2,5000	10,1500
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>343,3500</b>	<b>10,7100</b>	<b>13,4200</b>	<b>63,3700</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого обед:</b>		<b>448,8600</b>	<b>18,3700</b>	<b>5,8000</b>	<b>71,8800</b>
	<b>Полдник (уплотненный)</b>					
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
	<b>Фрукты свежие (в ассортименте)гру</b>	1\95	47,0000	1,6000	0,2000	9,7000
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	47,1000	1,7000	0,7000	8,5000
	<b>Итого полдник:</b>		<b>385,4500</b>	<b>16,7700</b>	<b>9,4400</b>	<b>69,0100</b>
	<b>Ужин</b>					
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
	<b>Итого ужин</b>		<b>136,0700</b>	<b>7,4700</b>	<b>6,1500</b>	<b>12,7100</b>
<b>Итого за 4 день</b>			<b>1413,7300</b>	<b>61,7900</b>	<b>39,5740</b>	<b>238,4200</b>

День 5

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3 л	Энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>итого 1 завтрак</b>		<b>290,2000</b>	<b>8,7600</b>	<b>7,5000</b>	<b>58,4000</b>
	<b>2 завтрак</b>					
Сб.Пермь 2001г. №251*	Кисломолочный напиток	1\100	69,9000	1,7000	2,5000	10,1500
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>360,1000</b>	<b>10,8000</b>	<b>10,5000</b>	<b>72,2000</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого обед:</b>		<b>582,7400</b>	<b>17,8300</b>	<b>29,3200</b>	<b>93,2500</b>
	<b>Полдник (уплотненный)</b>					
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
	<b>Итого полдник:</b>		<b>485,6400</b>	<b>11,8200</b>	<b>16,9400</b>	<b>77,3600</b>
	<b>Ужин</b>					
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
	<b>Итого ужин</b>		<b>87,9800</b>	<b>0,9600</b>	<b>2,5000</b>	<b>28,4000</b>
<b>Итого за 5 день</b>			<b>1516,4600</b>	<b>41,4100</b>	<b>59,2600</b>	<b>271,2100</b>

День 6

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3 л	Энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>итого 1 завтрак</b>		<b>303,9000</b>	<b>6,6900</b>	<b>12,2600</b>	<b>55,0000</b>
	<b>2 завтрак</b>					
Сб.Пермь 2001г. №251*	Кисломолочный напиток	1\100	69,9000	1,7000	2,5000	10,1500
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>373,8000</b>	<b>8,3900</b>	<b>14,7600</b>	<b>65,1500</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого обед:</b>		<b>467,000</b>	<b>24,2820</b>	<b>18,2500</b>	<b>79,7400</b>
	<b>Полдник (уплотненный)</b>					
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
	<b>Итого полдник:</b>		<b>475,5500</b>	<b>17,5300</b>	<b>23,7800</b>	<b>101,2430</b>
	<b>Ужин</b>					
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
	<b>Итого ужин</b>		<b>59,0400</b>	<b>0,3900</b>	<b>5,3300</b>	<b>22,6000</b>
<b>Итого за 6 день</b>		<b>1375,39</b>	<b>1375,39</b>	<b>50,9320</b>	<b>62,6200</b>	<b>272,3830</b>

День 7

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3 л	Энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>итого 1 завтрак</b>		<b>266,9600</b>	<b>7,3500</b>	<b>9,2100</b>	<b>54,9400</b>
	<b>2 завтрак</b>					
Сб.Пермь 2001г. №251*	Кисломолочный напиток	1\100	69,9000	1,7000	2,5000	10,1500
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>336,8600</b>	<b>9,3900</b>	<b>12,2100</b>	<b>68,7400</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого обед:</b>		<b>435,1800</b>	<b>18,5700</b>	<b>17,2400</b>	<b>90,1600</b>
	<b>Полдник (уплотненный)</b>					
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
	<b>Итого полдник:</b>		<b>518,4900</b>	<b>11,2600</b>	<b>33,3700</b>	<b>74,3400</b>
	<b>Ужин</b>					
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
	<b>Итого ужин</b>		<b>73,6000</b>	<b>0,6700</b>	<b>5,3300</b>	<b>25,1800</b>
<b>Итого за 7 день</b>			<b>1364,13</b>	<b>39,8900</b>	<b>68,1500</b>	<b>258,4200</b>



День 8

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3 л	Энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>итого 1 завтрак</b>		<b>197,0800</b>	<b>5,2200</b>	<b>3,8000</b>	<b>31,2000</b>
	<b>2 завтрак</b>					
Сб.Пермь 2001г. №251*	Кисломолочный напиток	1\100	69,9000	1,7000	2,5000	10,1500
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>266,9800</b>	<b>8,6360</b>	<b>7,9300</b>	<b>59,6200</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого обед:</b>		<b>448,6300</b>	<b>18,0200</b>	<b>466,6500</b>	<b>57,6200</b>
	<b>Полдник (уплотненный)</b>					
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
	<b>Итого полдник:</b>		<b>453,8000</b>	<b>10,4000</b>	<b>464,2000</b>	<b>58,5000</b>
	<b>Ужин</b>					
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
	<b>Итого ужин</b>		<b>147,6500</b>	<b>6,2000</b>	<b>3,2500</b>	<b>23,4000</b>
	<b>Итого за 8 день</b>		<b>1417,0600</b>	<b>76,5360</b>	<b>51,3500</b>	<b>224,7500</b>

День 9

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3 л	Энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>итого 1 завтрак</b>		<b>325,5000</b>	<b>7,5300</b>	<b>15,8600</b>	<b>512000</b>
	<b>2 завтрак</b>					
Сб.Пермь 2001г. №251*	Кисломолочный напиток	1\100	69,9000	1,7000	2,5000	10,1500
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>395,4000</b>	<b>9,5700</b>	<b>18,8600</b>	<b>65,0000</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого обед:</b>		<b>563,2700</b>	<b>28,5140</b>	<b>20,9800</b>	<b>138,4360</b>
	<b>Полдник (уплотненный)</b>					
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
	<b>Итого полдник:</b>		<b>349,9500</b>	<b>20,7400</b>	<b>12,0400</b>	<b>69,7600</b>
	<b>Ужин</b>					
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
	<b>Итого ужин</b>		<b>157,7000</b>	<b>0,3700</b>	<b>10,3000</b>	<b>15,9000</b>
<b>Итого за 9 день</b>			<b>1466,3200</b>	<b>59,1940</b>	<b>62,1800</b>	<b>289,0960</b>

День 10

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3 л	Энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>итого 1 завтрак</b>		<b>250,5900</b>	<b>11,2200</b>	<b>8,8200</b>	<b>48,6000</b>
	<b>2 завтрак</b>					
Сб.Пермь 2001г. №251*	Кисломолочный напиток	1\100	69,9000	1,7000	2,5000	10,1500
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>320,4900</b>	<b>13,2600</b>	<b>11,8200</b>	<b>62,4000</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого обед:</b>		<b>483,8860</b>	<b>17,7600</b>	<b>20,0200</b>	<b>110,2300</b>
	<b>Полдник (уплотненный)</b>					
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
	<b>Итого полдник:</b>		<b>444,3500</b>	<b>15,6500</b>	<b>22,8100</b>	<b>95,3330</b>
	<b>Ужин</b>					
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
	<b>Итого ужин</b>		<b>153,1700</b>	<b>11,4100</b>	<b>2,8700</b>	<b>22,0700</b>
<b>Итого за 10 день</b>			<b>1401,8960</b>	<b>58,0800</b>	<b>57,5200</b>	<b>290,0330</b>

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

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\*\*\*