



Утверждаю: заведующий МДОУ ИДОУ  
Детский сад п. Молодежный МДОУ - И.И. Попова

**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 работающих на полуфабрикатах с режимом работы  
12 ч.  
(сезон осень-зима).**

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  
Осенне-зимний период**

**Для пищеблоков работающих на полуфабрикатах**

День 1

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход)	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
<b>Утром пиши</b>						
	<b>Завтрак</b>					
Сб.Пермь 2001г. № 98*	Каши рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	1/200/5	162,6400	4,5000	4,4000	26,2600
ПВ	Батон в/с	1/20	51,4000	1,5000	0,6000	10,0000
Сб.Москва 2004г. № 97**	Сыр (порционный)	1/15	39,4500	3,3000	2,2500	1,5000
Сб.Пермь 2001г. №249*	Какао с молоком и сахаром	1/150	88,5300	3,0900	3,0900	12,0900
	<b>Итого завтрак</b>		<b>342,0200</b>	<b>12,3900</b>	<b>10,3400</b>	<b>49,8500</b>
	<b>2 завтрак</b>					
сб. Пермь 2001г. № 251*	Кисломолочный напиток.	1/120	90,3600	2,0400	3,0000	13,8000
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>432,3800</b>	<b>14,4300</b>	<b>13,3400</b>	<b>63,6500</b>
	<b>Обед</b>					
Сб.Пермь 2001г. №15*	Салат из свежих огурцов	1/50	27,8400	0,5000	2,1600	1,6000
Сб.Пермь 2001г. № 38*	Суп картофельный с макаронными изделиями мясом курицы	1/170/10	36,9400	1,3700	1,3800	4,7600
Сб.Пермь 2001г. № 172 Сб.Пермь 2001г. № 219*	Тефтели из говядины ПФ а молочном соусе	1/70/15	185,0100	10,9100	12,4100	7,4200
сб. Новосибирск 54-1г-2020***	макароны отварные	1/130	193,9700	4,6000	4,1300	34,6000
ПВ	Сок фруктовый	1/180	134,3100	3,8400	3,3100	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
	<b>Итого обед:</b>		<b>695,7100</b>	<b>25,3400</b>	<b>24,5100</b>	<b>93,4400</b>
	<b>Полдник (уплотненный)</b>					
Сб.Москва 2004г. № 725**	Вареники с картофелем ПФ с маслом сливочным	1/130/5	278,9600	4,4900	10,2000	42,3000
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 № 54-1гн-2020***	Компот из смеси сухофруктов	1/180	73,4400	0,4800	0,0200	17,8800
ПВ	фрукты свежие (яблоко)	1/100	46,6600	0,4200	0,4200	10,3000
	<b>Итого полдник:</b>		<b>516,7000</b>	<b>9,5100</b>	<b>11,7400</b>	<b>93,2500</b>
	<b>Ужин</b>					
Сб.Пермь 2001г. № 261*	Чай с молоком без сахара	1/200	14,8000	1,0800	0,7600	0,9100
ПВ	Вареники с джемом	1/40/10	132,5000	0,8000	7,3000	15,9000
	<b>Итого ужин:</b>		<b>147,3000</b>	<b>1,8800</b>	<b>8,0600</b>	<b>16,8100</b>
<b>Итого за 1 день</b>			<b>1792,0900</b>	<b>51,1600</b>	<b>57,6500</b>	<b>267,1500</b>

Лист 2

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-За.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
	<b>Завтрак</b>					
Сб. Пермь 2001г. №93*	Каша пшеница из "Теркуеса" жидкая с маслом сливочным	1\200,5	182,4000	2,8000	6,4000	28,4000
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 1/2	1\30	77,1000	2,2500	0,9000	15,0000
	<b>Итого 1 завтрак</b>		<b>361,3000</b>	<b>6,2400</b>	<b>8,6600</b>	<b>64,6000</b>
Сб. Пермь 2001г. № 251*	2-й завтрак					
	Кисломолочный напиток	1\120	90,3600	2,0400	3,0000	13,8000
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>451,6600</b>	<b>8,2800</b>	<b>11,6600</b>	<b>78,4000</b>
	<b>Обед</b>					
Сб. Пермь 2001г. № 19*	Салат из свеклы и моркови	1\50	15,2100	0,1500	1,2100	0,9300
Сб. Пермь 2001г. № 33*	Расоление ленинградской со сметаной	1\179,5	101,2800	2,1600	5,7800	10,2000
Сб. Пермь 2001г. № 77*	Рыбу из озерей	1\130	296,3200	1,2800	19,3200	29,3300
Сб. Новосибирск 2021г. № 54-22м-2020***	Суфле из курицы	1\70	105,9300	11,6900	6,4100	0,4600
Сб. Новосибирск 2021 № 54-9ли-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 пшеничный	1\25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
	<b>Итого обед:</b>		<b>671,7800</b>	<b>19,5500</b>	<b>34,6600</b>	<b>70,4100</b>
	<b>Полдник (уплотненный)</b>					
Сб. Пермь 2001г. № 192*	Рис припущенный	1\130	142,6100	3,8300	1,6900	28,0000
Сб. Пермь 2001г. № 134*	Котлеты рыбные (из белой рыбы) ПФ с маслом сливочным	1\70,5	134,5320	6,0480	8,8200	7,7400
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 2004 № 654**	Фрукты свежие (банан)	1\100	94,7600	1,4700	0,5200	21,0500
Сб. Пермь 2001г. № 233*	Кисель из концентрата плодово-ягодного	1\180	35,9200	0,2100	0,6000	8,7700
	<b>Итого полдник:</b>		<b>525,4620</b>	<b>15,6980</b>	<b>12,1500</b>	<b>88,3300</b>
	<b>Ужин</b>					
Сб. Пермь 2001г. №255*	Молоко кипяченое	1\200	88,0500	4,6600	3,3300	9,8600
ПВ	Хлебобулочное изделие баранка	1\50	81,5500	2,7000	0,7500	16,0000
	<b>Итого ужин</b>		<b>169,6000</b>	<b>7,3600</b>	<b>4,0800</b>	<b>25,8600</b>
<b>Итого 1 день</b>			<b>1818,5020</b>	<b>50,8880</b>	<b>62,5500</b>	<b>263,0000</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 2001г. №110*	Омлет натуральный с маслом сливочным	1\160\5	223,6200	10,9700	18,6000	3,0850
ПВ	Батон в/с	1\30	77,3000	2,2500	0,9000	15,0000
об. Новосибирск 2021 № 54-13-2020***	Масло сливочное (топленое)	1\10	66,5000	0,1000	7,3000	0,1000
Сб. Пермь 2001г. № 254*	Напиток кофейный	1\200	27,0800	1,4600	1,6000	1,7700
	<b>Итого 1 завтрак</b>		<b>394,3000</b>	<b>14,7200</b>	<b>28,4000</b>	<b>19,9550</b>
	<b>2 завтрак</b>					
об. Пермь 2001г. № 251*	Кисломолочный напиток	1\120	90,3600	2,0400	3,0000	13,8000
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>484,6600</b>	<b>16,7600</b>	<b>31,4000</b>	<b>33,7550</b>
	<b>Обед</b>					
об. Новосибирск 2021 № 54-22-2020***	Маринат овощной с томатам	1\50	61,4800	0,8000	4,3300	4,8300
Сб. Пермь 2001г. № 27 *	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1\180\5	26,6400	0,9600	1,6800	1,9200
Сб. Пермь 2001г. № 161*	Котлета из говядины ПФ	1\20\5	159,7400	5,8800	12,4600	6,0200
Сб. Пермь 2001г. № 186*	Каша гречневая рассычатая	1\130	185,1200	2,2400	2,2400	39,0000
Сб. Новосибирск 2021 №54-2км 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 пшеничный	1\25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
	<b>Итого обед:</b>		<b>610,6300</b>	<b>14,8400</b>	<b>21,8300</b>	<b>88,7000</b>
	<b>Подник (уплотненный)</b>					
об. Новосибирск 2021 54-3км-2020***	Пудинг из творога с яблоками	1\150	250,6800	20,7600	11,8000	15,3600
	Фрукты свежие (яблоки)	1\100	38,0500	0,9400	0,2100	8,1000
об. Новосибирск 2021 54-3км-2020 ***	Чай с лимоном и сахаром	1\180	24,0000	0,1200	0,0000	5,8800
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\25	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Хлеб пшеничный	1\25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
	<b>Итого подник:</b>		<b>430,3700</b>	<b>25,9400</b>	<b>13,1300</b>	<b>52,1100</b>
	<b>Ужин</b>					
ПВ	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	1\50	123,2700	5,4000	5,8300	12,3000
Сб. Пермь 2001г. № 235*	Кисель из облепихи	1\200	188,6400	0,1100	0,0000	47,0500
	<b>Итого Ужин</b>		<b>311,9100</b>	<b>5,5100</b>	<b>5,8300</b>	<b>59,3500</b>
<b>Итого за 3 день</b>			<b>1837,5700</b>	<b>63,0500</b>	<b>72,1900</b>	<b>233,9150</b>

4 день

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (г/шт)	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	1 200 5	183,1400	2,0000	5,8600	36,6000
ПВ	Батон в/с	1 30	77,1000	2,2500	0,9000	15,0000
Сб.Москва 2004г. № 97 **	Сыр (порционный)	1 15	39,4500	3,3000	2,2500	1,5000
об. Новосибирск 202154-4гн-2020 ***	Чай с молоком и сахаром	1 170	71,7500	2,3700	1,9100	11,2700
<b>Итого 1 завтрак</b>			<b>371,4400</b>	<b>9,9200</b>	<b>10,9200</b>	<b>58,3700</b>
	<b>2 завтрак</b>					
об. Пермь 2001г. № 251	Кисломолочный напиток	1 120	90,3600	2,0400	3,0000	13,8000
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>461,8000</b>	<b>11,9600</b>	<b>13,9200</b>	<b>72,1700</b>
	<b>Обед</b>					
Сб.Пермь 2001г. № 18 *	Салат из свежих помидоров	1 30	54,8900	0,5100	5,0500	1,8500
Сб.Пермь 2001г. № 41 *	Суп картофельный с рыбными консервами (сайра)	1 160 20	41,4000	1,8000	1,6800	4,7700
Сб.Пермь 2001г. №178 *	Котлеты куриные ПФ	1 70 5	159,0400	4,6200	12,3200	7,4200
Сб.Пермь 2001г. №204 *	Картофель отварной	1 130	159,8000	2,7000	6,0800	23,5700
ПВ	Сок фруктовый	1 180	134,3100	3,8400	3,3100	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
	<b>Итого обед:</b>		<b>667,0800</b>	<b>17,8900</b>	<b>29,5600</b>	<b>82,6700</b>
	<b>Полдник (уплотненный)</b>					
Сб.Москва 2004г. № 719 **	Пельмени отварные ПФ с маслом сливочным	1 130 5	318,9000	3,7000	23,3000	23,6000
об. Новосибирск 2021 №54-13гн-2020 ***	Напиток из шиповника	1 190	62,3700	0,6300	0,2500	14,4000
	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
	<b>Итого полдник:</b>		<b>489,5100</b>	<b>8,1300</b>	<b>24,6300</b>	<b>58,8300</b>
	<b>ужин</b>					
ПВ	Батон в/с	1 30	77,1000	2,2500	0,9000	15,0000
об. Новосибирск 2021 54-6о-2020 ***	ябло отварное	1 50	78,5500	6,3500	5,7500	0,3500
об. Новосибирск 202154-4гн-2020 ***	Чай с сахаром	1 180	23,6400	0,1500	0,0000	5,7600
	<b>Итого ужин</b>		<b>179,2900</b>	<b>8,7500</b>	<b>6,6500</b>	<b>21,1100</b>
<b>Итого за 4 день</b>			<b>1797,6800</b>	<b>46,4300</b>	<b>74,7600</b>	<b>234,7800</b>

5 день

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход)	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\200\5	174,2400	4,2600	3,6000	31,2000
ПВ	Батон в/с	1\30	77,1000	2,2500	0,9000	15,0000
ПВ	Повидло фруктовое	1\10	26,0000	0,0000	0,0000	6,5000
Сб.Пермь 2001г. № 249 *	Каша с молоком и сахаром	1\170	100,3000	3,5000	3,5000	13,7000
	<b>Итого 1 завтрак</b>		<b>377,6400</b>	<b>10,0100</b>	<b>8,0000</b>	<b>66,4000</b>
	<b>2 завтрак</b>					
сб. Пермь 2001г. № 251 *	Кисломолочный напиток	1\120	90,3600	2,0400	3,0000	13,8000
	<b>Итого завтрак</b>		<b>468,0000</b>	<b>12,0500</b>	<b>11,0000</b>	<b>80,2000</b>
	<b>Обед</b>					
Сб.Пермь 2001г. № 4*	салат из белокочанной капусты с морковью	1\50	116,4400	1,3600	8,4000	8,8500
Сб.Пермь 2001г. №39 *	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1\160\20	57,6000	3,3000	2,6400	3,1600
ПВ	ПФ					
Сб.Пермь 2001г. № 179*	Курица в соусе с томатом	1\50\20	123,5000	3,2000	11,1000	2,7000
Сб.Москва 2004г. № 298**	Каша перловая расколотая	1\130	111,7900	2,2400	0,3900	24,8300
Сб.Москва 2004г. № 638**	Компот из яблок	1\180	56,1600	0,3600	0,6000	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
	<b>Итого обед</b>		<b>583,1300</b>	<b>14,5800</b>	<b>23,6500</b>	<b>77,9900</b>
	<b>Полдник (увлажненный)</b>					
сб. Новосибирск 2021 №54-3г-2020***	Макароны отварные с сыром	1\130	236,9800	6,8200	8,5000	33,3000
сб. новосибирск 2021 № 54-1хл-2020***	Компот из смеси сухофруктов	1\180	73,4400	0,4800	0,0000	17,8800
	Фрукты свежие (яблоки)	1\100	46,6600	0,4200	0,4200	10,3000
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
	<b>Итого полдник:</b>		<b>474,7200</b>	<b>11,8400</b>	<b>10,0400</b>	<b>84,2500</b>
	<b>ужин</b>					
Сб.Пермь 2001г. №255 *	Молоко топленое	1\200	88,0500	4,6600	3,3300	9,8600
ПВ	Кондитерское изделие (печенье овсяное)	1\50	119,6000	4,6000	5,2000	13,6000
	<b>итого ужин</b>		<b>207,6500</b>	<b>9,2600</b>	<b>8,5300</b>	<b>23,4600</b>
<b>итого за 5 день</b>			<b>1733,5000</b>	<b>47,7300</b>	<b>53,2100</b>	<b>265,9000</b>

День 6

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (вызов)	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
	<b>Завтрак</b>					
Сб.Пермь 2001г. №84*	Каша "Дружба" с маслом сливочным	Г200/5	176,4000	4,4000	3,2000	32,5000
ПВ	Батон в/с	Г30	77,1000	2,2500	0,9000	15,0000
сб. Новосибирск 2021 № 54-13-2020***	Масло сливочное (порции)	Г10	66,5000	0,1000	7,3000	0,1000
Сб.Пермь 2001г. №254*	Цикорий с молоком	Г170	75,8000	1,1900	1,3600	14,7000
	<b>итого 1 завтрак</b>		<b>395,8000</b>	<b>7,9400</b>	<b>12,7600</b>	<b>62,3000</b>
	<b>2 завтрак</b>					
сб. Пермь 2001г. № 251*	Кисломолочный напиток	Г120	90,3600	2,0400	3,0000	13,8000
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>486,1600</b>	<b>9,9800</b>	<b>15,7600</b>	<b>76,1000</b>
	<b>Обед</b>					
Сб.Пермь 2001г. №82*	Салат витаминный	Г90	70,8200	0,5600	5,0600	5,7600
Сб.Пермь 2001г. №34 *	Свекольник со сметаной	Г175/5	137,3040	0,7200	11,0160	8,8200
Сб.Пермь 2001г. №143*	Котлета рыбная из красной рыбы ГФ с маслом сливочным	Г70	49,8400	6,2300	2,2400	1,1900
сб. Новосибирск 54-11г-2020***	капифельное пюре	Г130	156,0400	2,8100	5,6000	23,6000
Сб.Пермь 2001г. №257*	Напиток из смородины	Г150	87,1500	0,3000	0,1500	21,1500
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	Г25	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Хлеб ржаной	Г25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
	<b>Итого обед:</b>		<b>618,7940</b>	<b>14,7400</b>	<b>25,1860</b>	<b>83,2900</b>
	<b>Полдник</b>					
сб.Новосибирск № 54-12н-2020***	Плов с курицей	Г130	281,4000	17,7000	8,6000	33,3000
ПВ	Фрукты свежие (банан)	Г100	95,6000	1,4700	0,5200	21,2600
сб. новосибирск 2021 № 54-9н-2020***	Компот из облепихи	Г180	35,4000	0,2400	0,8400	6,7200
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	Г25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	Г25	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
	<b>Итого полдник:</b>		<b>530,0400</b>	<b>23,5300</b>	<b>11,0800</b>	<b>84,0500</b>
	<b>ужин</b>					
Сб. Новосибирск 2021 № 54-4г-2020***	Чай без сахара	Г200	0,4800	0,1200	0,0000	0,0000
ПВ	Кондитерское изделие (кекс с изюмом)	Г50	116,2100	4,9000	5,3300	12,1600
	<b>итого ужин</b>		<b>116,6900</b>	<b>5,0200</b>	<b>5,3300</b>	<b>12,1600</b>
<b>итого за 6 дней</b>			<b>1781,6840</b>	<b>83,2700</b>	<b>57,3460</b>	<b>255,6000</b>

7 день

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход 1-3д.	ккал	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
	<b>Завтрак</b>					
Сб. Пермь 2001г. №91*	каша молочная пшеничная с маслом сливочным	1\200\5	151,0400	1,8000	5,2000	24,2600
Сб. Москва 2004г. № 97**	Сыр (порционы)	1\15	39,4500	3,3000	2,2500	1,5000
ПВ	Батон в/с	1\30	77,1000	2,2500	0,9000	15,0000
Сб. Пермь 2001г. № 254***	Напиток кофейный	1\170	75,9600	1,1900	1,3600	14,7400
Итого 1 завтрак			<b>343,5500</b>	<b>8,5400</b>	<b>9,7100</b>	<b>55,5000</b>
	<b>2 завтрак</b>					
об. Пермь 2001г. № 251*	Кисломолочный напиток	1\120	90,3600	2,0400	1,0000	13,8000
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>433,9100</b>	<b>10,5800</b>	<b>12,7100</b>	<b>69,3000</b>
	<b>Обед</b>					
Сб. Пермь 2001г. № 576*	Осетир свиной	1\50	6,6400	0,3300	0,0000	1,3300
об. Новосибирск 54-6с-2020***	Суп картофельный с клецками	1\180	84,1900	4,1500	2,9500	10,2600
Сб. Москва 2004г. №493**	Куряти гуштинка в сметанном соусе	1\70\20	110,0400	4,6200	8,1200	4,6200
Сб. Пермь 2001г. №186*	Каша гречневая рассычатая	1\130	185,1200	2,2400	2,2400	39,0000
ПВ	Сок фруктовый	1\180	134,3100	3,8400	3,3100	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
	<b>Итого обед:</b>		<b>637,9400</b>	<b>19,3000</b>	<b>17,7400</b>	<b>100,2700</b>
	<b>Полдник (уплотненный)</b>					
Сб. Пермь 2001г. №173*	тарталет из говядины ПФ	1\50\5	164,6200	8,3600	12,4600	4,7600
об. Пермь 2021г. №77*	Рагу из овощей	1\130	296,3200	1,2800	19,3200	29,3300
об. Новосибирск 54-3гс-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
	<b>итого полдник:</b>		<b>641,7100</b>	<b>14,8200</b>	<b>33,2300</b>	<b>70,8400</b>
	<b>Ужин</b>					
Сб. Пермь 2001г. № 233	Кисель из концентрата плодово-ягодного	1\200	31,0000	0,1700	0,0000	7,5800
ПВ	Ковдигерское изделие (преник в ассортименте)	1\50	155,5700	5,6000	5,3300	21,3000
	<b>Итого ужин</b>		<b>186,5700</b>	<b>5,7700</b>	<b>5,3300</b>	<b>28,8800</b>
<b>Итого за 7 день.</b>			<b>1900,1300</b>	<b>50,4700</b>	<b>69,0100</b>	<b>269,2900</b>



День 8

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход)	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
<b>Завтрак</b>						
сб. Новосибирск № 54-19н-2020***	Суп молочный с макаронными изделиями	1/200/5	135,4500	5,9400	4,5300	17,7300
ПВ	Батон в/с	1/50	77,1000	2,2500	0,9000	15,0000
ПВ	Повидло фруктовое	1/10	26,0000	0,0000	0,0000	6,5000
сб. Новосибирск 202154-4гн-2020***	Чай с сахаром	1/160	21,0240	0,1060	0,0000	5,1500
<b>Итого завтрак</b>			<b>259,5740</b>	<b>8,2960</b>	<b>5,4300</b>	<b>44,3800</b>
<b>2-й завтрак</b>						
сб. Пермь 2001г. № 251*	Кисло-молочный напиток	1/120	90,3600	2,0400	3,0000	13,8000
<b>Итого завтрак:</b>			<b>349,9340</b>	<b>10,3360</b>	<b>8,4300</b>	<b>58,1800</b>
<b>Обед</b>						
Сб.Пермь 2001г. № 11*	Салат из моркови с зеленым горошком	1/50	64,5800	0,6100	5,0600	4,1500
сб. Новосибирск 2021г. № 54-4с-2020***	Рассольник домашний с мясом	1/160/20	90,4600	3,5600	4,4600	9,0200
сб. Новосибирск 2021г. № 54-22н-2020***	Суфле из курицы	1/20	106,1700	11,6600	6,4100	0,4600
Сб.Пермь 2001г. №191*	Рис отварной	1/130	128,0300	3,2100	4,7100	18,2000
Сб.Новосибирск 2021 №54-2н-2020***	Компот из хурги	1/180	60,0000	0,8400	0,0000	14,1600
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
<b>Итого обед</b>			<b>566,8800</b>	<b>24,0000</b>	<b>21,7600</b>	<b>68,7600</b>
<b>Полдник (упрощенный)</b>						
Сб. новосибирск 54-6н-2020***	Сырники	1/150	282,3000	18,8000	9,2000	30,9000
сб. новосибирск 2021 № 54-1дн-2020***	Компот из смеси сухофруктов	1/180	73,4400	0,4800	0,0000	17,8800
ПВ	Фрукт свежий (груша)	1/100	49,4500	1,6800	0,2100	10,2100
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
<b>Итого полдник</b>			<b>523,0300</b>	<b>25,0800</b>	<b>10,6300</b>	<b>81,7600</b>
<b>ужин</b>						
Сб.Пермь 2001г. №255*	Молоко кипяченое	1/200	88,0500	4,6600	3,3300	9,8600
ПВ	Хлебобулочное изделие баранка	1/50	81,5500	2,7000	0,7500	16,0000
<b>итого ужин</b>			<b>169,6000</b>	<b>7,3600</b>	<b>4,0800</b>	<b>25,8600</b>
<b>итого за 8 день</b>			<b>1609,4440</b>	<b>66,7760</b>	<b>44,9000</b>	<b>234,5600</b>

День 9

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход)	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
<b>Завтрак</b>						
Сб. Пермь 2001г. №96*	Каша пшеница молочная жидкая с маслом	1200/5	143,2600	2,9300	4,6600	22,4000
ПВ	Батон в/с	1/30	77,1000	2,2500	0,9000	15,0000
Сб. Пермь 2001г. № 249*	Какао с молоком и сахаром	1/170	100,3000	3,5000	3,5000	13,7000
сб. Новосибирск 2021 № 54-13-2020**	Масло сливочное (порция)	1/10	66,5000	0,1000	7,3000	0,1000
итого 1 завтрак			<b>387,1600</b>	<b>8,7800</b>	<b>16,3600</b>	<b>51,2000</b>
сб. Пермь 2001г. № 251*	Кисломолочный напиток	1/120	90,3600	2,0400	1,0000	13,8000
<b>Итого завтрак:</b>			<b>477,5200</b>	<b>10,8200</b>	<b>19,3600</b>	<b>65,0000</b>
<b>Обед</b>						
Сб. Пермь 2001г. № 21*	Салат из свеклы с соевыми соусами	1/50	308,1900	5,0300	3,8500	63,4000
Сб. Пермь 2001г. №149*	Щи из свежей капусты со сметаной	1/175/5	29,6400	1,3200	1,8000	2,0400
Сб. Пермь 2001г. №161*	винегрет из говядины ПФ	1/70	62,7200	5,8800	3,9200	0,9800
Сб. Новосибирск 2021г. № 54-21г-2020***	Горохница	1/130	175,2700	2,7100	1,0700	38,7000
Сб. Пермь 2001г. №240*	Компот из свежих яблок	1/180	43,0400	0,1400	0,0000	10,6200
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	12,1500
<b>Итого обед:</b>			<b>736,5000</b>	<b>19,3000</b>	<b>11,7400</b>	<b>138,5100</b>
<b>Полдник (уплотненный)</b>						
Сб. Пермь 2001г. №178*	Котлеты куриные ПФ	1/70/5	159,0400	4,6200	12,3200	7,4200
Сб. Пермь 2001г. № 195*	Макаронные отварные с овощами	1/130	157,3200	1,3500	4,9200	26,9100
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
сб Новосибирск 2021 №54-13ки-2020***	Фрукты свежие (апельс)	1/100	46,6600	0,4200	0,4200	10,3000
ПВ	Напиток из шиповника	1/180	59,2800	0,6000	0,2400	13,6800
<b>Итого полдник:</b>			<b>539,9400</b>	<b>11,1100</b>	<b>19,0200</b>	<b>81,0800</b>
Сб. Пермь 2001г. № 195*	Блишечки со стуженным молоком	1/40/10	155,9000	0,9000	10,3000	14,9000
Сб. Новосибирск 2021 № 54-4з-2020***	Чай без сахара	1/200	0,4800	0,1200	0,0000	0,0000
<b>Итого ужин</b>			<b>156,3800</b>	<b>1,0200</b>	<b>10,3000</b>	<b>14,9000</b>
<b>Итого за 9 дней</b>			<b>1910,3400</b>	<b>42,1500</b>	<b>60,4200</b>	<b>299,4900</b>

День 10

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход)	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\200	129,6500	5,7300	4,8100	15,8600
ПВ	Батон в/с	1\100	77,1000	2,2500	0,9000	15,0000
Сб. Москва 2004г. № 97**	Сыр (порциками)	1\15	39,4500	3,3000	2,2500	1,5000
Сб. Пермь 2001г. № 254*	Цикорий с молоком	1\170	75,8000	1,1900	1,3600	14,7000
итого 1 завтрак			<b>322,6000</b>	<b>12,4700</b>	<b>9,3200</b>	<b>47,0600</b>
<b>2 завтрак</b>						
сб. Пермь 2001г. № 251*	Кисломолочный напиток	1\120	90,3600	2,0400	3,0000	13,8000
Итого завтрак:			<b>412,3600</b>	<b>14,5100</b>	<b>12,3200</b>	<b>60,8600</b>
Обед						<b>60,8600</b>
Сб. Пермь 2001г. №23*	Салат картофельный с зеленым горошком	1\50	78,2600	1,5000	5,6600	5,3300
сб. Новосибирск 2021 № 54-8С-2020*** Сб. Пермь 2001г. №58*	Суп картофельный с горохом и гречкой	1\160\20	171,2300	5,1400	3,6700	29,4100
Сб. Пермь 2001г. №150*	Голубцы ленивые из говядины ПФ	1\70\5	71,2200	3,2200	4,1800	5,1800
Сб. Пермь 2001г. № 189*	Каша пшеница рассычатая	1\130	181,9800	1,5600	4,4600	33,9000
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\15	35,3100	1,2000	0,3500	7,2900
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
ПВ	Сок фруктовый	1\180	134,3100	3,8400	3,3100	22,2900
Итого обед:			<b>731,1000</b>	<b>18,5800</b>	<b>22,3000</b>	<b>114,0200</b>
Полдник (уплотненный)						
сб. Новосибирск № 54-12к-2020***	Плов с курицей	1\130	281,4000	17,7000	8,6000	33,3000
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
ПВ	Фрукты свежие (банан)	1\100	95,6000	1,4700	0,5200	21,2600
сб. Новосибирск 54-20к-2020***	Кисель из апельсинов	1\180	54,3600	0,3600	0,1200	12,9600
Итого полдник:			<b>490,1500</b>	<b>21,6500</b>	<b>10,1100</b>	<b>78,1400</b>
Ужин						
ПВ	Батон в/с	1\40	102,8000	3,0000	1,2000	20,0000
сб. Новосибирск 2021 № 54-13-2020***	Масло сливочное (порциями)	1\10	30,5000	2,3000	0,1000	0,1000
сб. Новосибирск 202154-4к-2020***	Чай с молоком и сахаром	1\200	83,9600	2,7800	2,2400	13,1700
Итого ужин			<b>217,2600</b>	<b>13,0800</b>	<b>3,5400</b>	<b>33,2700</b>
Итого за 10 дней			<b>1850,8700</b>	<b>67,8200</b>	<b>48,2700</b>	<b>286,2900</b>

распределение калорийности		Ккал (ккал/сут)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
норма	завтрак 20%	360	10,80	12,00	52,20
норма	2 завтрак 5%	355,5	9,93	11,99	51,96
норма	обед 35%	90	2,70	3,00	13,05
норма	полдник 30%	630	18,90	21,00	91,35
норма	ужин 10%	651,95	18,77	23,29	91,81
норма		540	16,20	18,00	78,30
норма		816,2	16,73	15,58	77,26
норма		180	5,40	6,00	26,10
норма		186	6,50	6,17	26,17
Итого за 10 дней норма		<b>1800</b>	<b>54,00</b>	<b>60,00</b>	<b>261,00</b>
Итого за 10 дней факт		<b>1800</b>	<b>54,00</b>	<b>60,00</b>	<b>261,00</b>

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 школах Москва 2004\*\*

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