

Утверждено: _____

Основное (организованное) десятидневное меню пятиразового питания завтрак,

второй завтрак обед, углеотенный полдник, ужин)

Для учащихся дошкольных образовательных организаций

Иркутского районного муниципального образования в возрасте от 1 до 3 лет для пищеблоков работающих на полуфабрикатах с режимом работы 12 ч.

(сезон осень-зима).

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений Пермь - 2001 г.

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
Для пищеблоков готовочного типа сезон осень-зима (с 1 сентября)

День 1

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3л.	энергетическая ценность (ккал)		Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК							
Сб. Пермь 2001 № 90	каша манная молочная жидкая	1/130	130,00	135,85	2,59	1,57	27,84
Сб. Пермь 2001 №248	какао с молоком	1/170	170,00	76,88	3,20	3,34	8,50
Сб. Новосибирск 2021 № 54-60-2020	яйцо варёное	1/40	40,00	56,40	4,80	4,00	0,30
ПВ	багет пшеничный в/с	1/20	20,00	52,20	1,50	0,60	10,20
ИТОГО ЗАВТРАК							
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/150	150,00	70,15	2,10	2,35	10,15
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА							
ОБЕД							
Сб. Новосибирск 2021 №54-13з2020	салат из свеклы отварной	1/30	30,00	22,50	0,40	1,30	2,30
Сб. Новосибирск 2021 № 54-3с-2020	Рассольник ленинградский	1/180	180,00	113,08	4,27	5,22	12,26
Сб. Новосибирск 2021	Капуста тушеная	1/120	120,00	90,30	3,00	3,50	11,70
ПФ	котлеты из говядины	1/60	60,00	158,10	6,00	10,50	9,90
ПВ	сок фруктовый в асорименте	1/150	150,00	64,95	0,75	0,15	15,15
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/20	20,00	60,62	1,40	1,82	9,66
ПВ	хлеб ржаной	1/20	20,00	46,74	1,70	0,66	8,50
ИТОГО ОБЕД							
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ							
Сб. Новосибирск 2021 № 54-6т-2020	Сырники	1/150	150,00	213,96	10,90	14,00	11,09
Сб. Новосибирск 2021 54-20хн	кисель из апельсина	1/150	150,00	45,30	0,30	0,10	10,80
ПВ	хлеб ржаной	1/20	20,00	46,74	1,70	0,66	8,50
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/20	20,00	60,62	1,40	1,82	9,66
ПВ	фрукт свежий (яблоко)	1/95	95,00	42,18	0,38	0,38	9,31
ИТОГО ПОЛДНИК							
УЖИН							
ПВ	булочка в асорименте	1/30	50,00	197,12	7,90	7,60	24,28
Сб. Новосибирск 2021 № 54-2тн-2020	Чай с сахаром	1/180	180,00	17,64	0,09	0,00	4,32
ИТОГО УЖИН							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
			1571,33	214,76	7,99	7,60	28,60
			54,38	59,57			204,42

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3л.	Энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)	
ЗАВТРАК							
Сб. Новосибирск 2021 № 54-10-2020	омлет натуральный	1/150	94,25	2,75	7,85	3,15	
Сб. Новосибирск 2021 №54-23 тн-	кофейный напиток	1/170	73,53	3,23	2,47	9,61	
Сб. Новосибирск 2021 №54-1з-2020	сыр твердых сортов в нарезке	1/10	36,20	2,30	3,00	0,00	
ПВ	батон пшеничный в/с	1/20	20,00	52,20	1,50	0,60	10,20
		ИТОГО ЗАВТРАК	256,18	9,78	13,92	22,96	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/150	150,00	70,15	2,10	2,35	10,15
		ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК	70,15	2,10	2,35	10,15	
		ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА	326,33	11,88	16,27	33,11	
ОБЕД							
Сб. Новосибирск 2021 № 54-6з-2020	салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	1/30	30,00	36,50	0,70	3,30	1,00
Сб. Сб. пермь 2001 № 39	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/150/25	175,00	92,69	1,79	4,55	11,15
ПФ. Пермь 2001 № 217	котлета рыбная ПФ из белой рыбы под молочным соусом	1/60/40	60,00	61,45	3,50	1,05	9,50
Сб. Новосибирск 2021	макаронны отварные	1/110	110,00	172,81	4,73	4,29	28,82
Сб. Новосибирск 2021	Компот из смеси сухофруктов	1/150	150,00	61,20	0,40	0,00	14,90
ПВ	хлеб ржаной	1/20	20,00	46,74	1,70	0,66	8,50
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/20	20,00	60,62	1,40	1,82	9,66
		ИТОГО ОБЕД	532,01	14,22	15,67	83,53	
ПОЛДНИК УДОТЕННЫЕ							
ПОЛДНИК							
ПВ	Пельмени ПФ с маслом сливочным	1/120	120,00	82,40	4,10	3,60	8,40
ПВ	сок фруктовый в асортименте	1/150	150,00	64,95	0,75	0,15	15,15
ПВ	хлеб ржаной	1/20	20,00	46,74	1,70	0,66	8,50
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/20	20,00	60,62	1,40	1,82	9,66
ПВ	Фрукт свежий (апельсин)	1/95	95,00	35,91	0,86	0,19	7,70
		ИТОГО ПОЛДНИК	290,62	8,81	6,42	49,41	
УЖИН							
ПВ	печенье сахарное в асортименте	1/30	30,00	184,32	7,30	7,80	21,23
Сб. Новосибирск 2021 № 54- /ХН-2020	компот из смородины	1/170	170,00	30,49	0,23	0,11	7,14
		ИТОГО УЖИН	214,81	7,53	7,91	28,37	
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1363,76	42,43	46,27	194,41	

День 3

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (Выход) 1-3л.	энергетическая я ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
Сб. Новосибирск 54-9к-2020	каша вязкая молочная овсянная	1/130	201,40	2,30	5,40	35,90
Сб. Новосибирск 2021 № 54-3з-2020	чай без сахара	1/180	1,08	0,18	0,00	0,09
ПВ	икра кабачковая	1/30	27,45	0,39	1,89	2,22
ПВ	батон пшеничный в/с	1/20	52,20	1,50	0,60	10,20
ИТОГО ЗАВТРАК						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/150	70,15	2,10	2,35	10,15
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА						
ОБЕД						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-2з-2020	огурец в нарезке	1/30	24,80	0,20	0,80	4,20
Сб. Новосибирск 2021 № 54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/180	99,20	4,23	5,09	9,11
Сб. Новосибирск 2021 № 54-4г-2020	каша гречневая рассыпчатая	1/110	171,05	6,05	4,58	26,40
ПВ	биточки из говядины ПФ	1/60	158,10	6,00	10,50	9,90
ПВ	сок фруктовый в ассортименте	1/150	64,95	0,75	0,15	15,15
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/20	60,62	1,40	1,82	9,66
ПВ	хлеб ржаной	1/20	46,74	1,70	0,66	8,50
ИТОГО ОБЕД						
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-12м-2020	плов с курицей	1/130	128,04	5,40	4,16	17,25
Сб. Новосибирск 2021 № 52-хн-2020	Компот из кураги	1/150	50,00	0,70	0,00	11,80
ПВ	хлеб ржаной	1/20	20,00	1,70	0,66	8,50
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/20	60,62	1,40	1,82	9,66
ПВ	фрукт свежий (банан)	1/95	89,78	1,43	0,48	19,95
ИТОГО ПОЛДНИК						
УЖИН						
Сб. Пермь 2001 №255	молоко кипяченное	1/180	105,57	5,03	5,74	8,44
ПВ	печенье овсяное	1/30	30,00	7,21	8,80	24,40
ИТОГО УЖИН						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			1664,12	49,67	55,50	241,48

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (Выход) 1-3л.	энергетическая я ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)	
ЗАВТРАК							
Сб. Новосибирск 2021 № 54-15к-2020	каша дружба	1/130	130,00	152,51	3,25	2,79	28,60
сб. Пермь 2001 №248	какао с молоком	1/170	170,00	76,88	3,20	3,34	8,50
Сб.Новосибирск 2021 № 54-60-2020	яйцо варёное	1/40	40,00	56,40	4,80	4,00	0,30
ПВ	батон пшеничный в/с	1/20	20,00	52,20	1,50	0,60	10,20
ИТОГО ЗАВТРАК							
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/150	150,00	70,15	2,10	2,35	10,15
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА							
ОБЕД							
Сб. Новосибирск 2021 № 54-3з-202	помидор в нарезке	1/30	30,00	6,50	0,30	0,10	1,10
Сб. Новосибирск 2021 №54-8с-2020	суп картофельный с горохом	1/180	150,00	84,38	1,01	3,50	12,21
ПФ, Сб. Пермь 2001 № 226	котлета рыбная ПФ(красная рыба) под сметан	1/60/15	60,00	58,48	3,45	0,62	9,78
сб. Пермь 2001 №237	Компот из апельсинов с яблоками	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПВ	хлеб ржаной	1/150	150,00	83,56	0,36	0,19	20,11
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/20	20,00	46,74	1,70	0,66	8,50
ИТОГО ОБЕД							
ПОЛДНИК УПОТРЕБЛЯЕМЫЙ							
Сб. Новосибирск 2021 №54-17м-2020	запеканка картофельная с говядиной	1/120	120	164,2	4,1	13,8	5,9
Сб. Новосибирск 2021 №54-9м-2020	компот из облепихи	1/150	150	29,5	0,2	0,7	5,6
ПВ	хлеб ржаной	1/20	20	46,74	1,7	0,66	8,5
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/20	20	60,62	1,4	1,82	9,66
ИТОГО ПОЛДНИК							
УЖИН							
ПВ	булочка в ассортименте	1/50	50,00	208,30	3,66	7,86	30,74
Сб. Новосибирск 2021 № 54-21м-2020	кисель из брусники	1/150	150,00	46,10	0,10	0,10	11,20
ИТОГО УЖИН							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
			1303,88	34,23	7,96	41,94	190,71

День 5

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3л.	энергетическая я ценность	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)	
ЗАВТРАК							
Сб. Новосибирск 2021 № 54-20к-2020	каша жидкая молочная гречневая	1/130	130,00	128,67	2,66	2,79	23,23
Сб. Новосибирск 2021 № 54-4тн-2020 (вариант 2)	чай с лимоном и сахаром	1/180	180,00	25,20	0,27	0,00	6,03
Сб. Новосибирск 2021 № 54-1з-2020	сыр твердых сортов в нарезке	1/15	15,00	54,30	3,45	4,50	0,00
ПВ	батон пшеничный в/с	1/20	20,00	52,20	1,50	0,60	10,20
Сб. Новосибирск 2021 № 53-19з-2020	масло сливочное	1/5	5,00	32,80	0,05	3,60	0,05
ИТОГО ЗАВТРАК							293,17
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							11,49
Сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/150	150,00	70,15	2,10	2,35	10,15
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК							70,15
ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА							363,32
ОБЕД							10,03
Сб. Новосибирск 2021 №54-13з-2020	салат из свежлы отварной	1/30	30,00	22,50	0,40	1,30	2,30
Сб. Пермь 2001 № 38	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/180	180,00	17,87	0,41	0,41	3,13
Сб. Новосибирск 2021 № 54-11т-2020	картофельное пюре	1/120	120,00	127,31	2,97	4,80	18,06
Сб. Новосибирск 2021 № 54-25м-2020	курица отварная	1/60	60,00	47,40	8,00	1,40	0,70
ПВ	сок фруктовый в ассортименте	1/150	150,00	64,95	0,75	0,15	15,15
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/20	20,00	60,62	1,40	1,82	9,66
ПВ	хлеб ржаной	1/20	20,00	46,74	1,70	0,66	8,50
ИТОГО ОБЕД							387,40
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ							15,63
Сб. Пермь 2021 № 54-7т-2020	творожно-пшеница запеканка	1/150	150,00	145,25	11,25	5,25	13,25
Сб. Пермь 2001 № 240	компот из свежих плодов (яблоки)	1/150	150,00	45,45	0,12	0,00	11,24
ПВ	Хлеб ржаной	1/20	20,00	46,74	1,70	0,66	8,50
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/20	20,00	60,62	1,40	1,82	9,66
ПВ	фрукт свежий (груша)	1/95	95,00	43,23	0,38	0,29	9,79
ИТОГО ПОЛДНИК							341,29
УЖИН							14,85
ПВ	вафли	1/30	30,00	182,50	7,50	8,90	18,10
Сб. Новосибирск 2021 № 54-6хн-2020	компот из вишни	1/170	170,00	36,83	0,23	0,11	8,73
ИТОГО УЖИН							219,33
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							1311,33
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							48,23
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							7,73
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							9,01
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							41,41
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							26,83
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							186,43

День 6

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3-л.	энергетическая в ценность	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
Сб. Новосибирск 2021 №54-10-2020	омлет натуральный	1/150	94,25	2,75	7,85	3,15
Сб. Новосибирск 2021 №54-23 гн-2020	кофейный напиток	1/170	170,00	73,53	3,23	2,47
ПФ	икра кабачковая	1/30	30,00	27,45	0,39	1,89
ПФ	багон пшеничный в/с	1/20	20,00	52,20	1,50	0,60
ИТОГО ЗАВТРАК						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисло-молочный	1/150	150,00	70,15	2,10	2,35
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА						
ОБЕД						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-23-2020	отурец в нарезке	1/130	30,00	24,80	0,20	0,80
Сб. Пермь 2001 № 39	суп картофельный с мясными фрикадельками	1/150/25	175,00	92,69	1,79	4,55
Сб. Новосибирск 2021 № 54-9г-2020	рагу из овощей	1/150	120,00	105,50	2,20	5,90
ПФ	Котлеты ПФ рыбные (белая рыба) с маслом сливочным	1/60	65,00	96,61	4,19	1,65
Сб. Новосибирск 2021 № 54-23 гн-2020	Кисель из смородины	1/150	150,00	38,50	0,20	0,10
ПФ	хлеб пшеничный 1с	1/20	20,00	60,62	1,40	1,82
ПФ	хлеб ржаной	1/20	20,00	46,74	1,70	0,66
ИТОГО ОБЕД						
ПОЛДНИК						
ПФ	Вареники с картофелем с маслом сливочным	1/120	125,00	77,90	3,20	2,30
Сб. Новосибирск 2021 № 54-1 гн-2020	Компот из смеси сухофруктов	1/150	150,00	61,20	0,40	0,00
ПФ	хлеб ржаной	1/20	20,00	46,74	1,70	0,66
ПФ	хлеб пшеничный 1с	1/20	20,00	60,62	1,40	1,82
ПФ	фрукт свежий (яблоко)	1/95	95,00	42,18	0,38	0,38
ИТОГО ПОЛДНИК						
УЧЕЛОНЕННЫЙ УЖИН						
Сб. Пермь 2001 №255	молоко кипяченое	1/180	180,00	105,57	5,03	5,74
Сб. Пермь 2001 №265	Влины с маслом сливочным	1/30	30,00	98,61	0,24	0,21
ИТОГО УЖИН						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			1275,86	34,00	41,75	191,03

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3л.	энергетическая я ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)	
ЗАВТРАК							
Сб. Новосибирск 2021 № 54-18к-2020	Суп молочный с рисом	1/130	130,00	86,85	2,19	1,93	21,95
Сб. Новосибирск 2021 № 54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	1/180	180,00	33,48	0,99	0,72	5,76
Сб. Новосибирск 2021 № 54-21з-2020	кукуруза сахарная	1/30	30,00	15,70	0,60	0,10	3,10
ПВ	батон пшеничный в/с	1/20	20,00	52,20	1,50	0,60	10,20
ИТОГО ЗАВТРАК							215,31
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							5,28
ИТОГО ЗАВТРАК							3,35
сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисло-молочный	1/150	150,00	70,15	2,10	2,35	10,15
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК							70,15
ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА							285,46
ОБЕД							7,38
Сб. Новосибирск 2021 № 54-3з-2020	помидор в нарезке	1/30	30,00	6,50	0,30	0,10	1,10
Сб. Новосибирск 2021 № 54-18с-2020	Свекольник	1/180	180,00	79,52	1,62	3,85	9,59
Сб. Новосибирск 2021 № 54-12г-2020	котлеты капустные	1/120	120,00	130,20	0,90	5,00	20,40
ПВ	Шницель из говядины ПФ	1/60	60,00	158,10	6,00	10,50	9,90
ПВ	сок фруктовый в ассортименте	1/150	150,00	64,95	0,75	0,15	15,15
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/20	20,00	60,62	1,40	1,82	9,66
ПВ	хлеб ржаной	1/20	20,00	46,74	1,70	0,66	8,50
ИТОГО ОБЕД							546,63
ПОЛДНИК УШЛОТНЕННЫЙ							12,67
Сб. Новосибирск 2021 № 54-12м-2020	плов с куррицей	1/130	130	128,03	5,40	4,16	17,25
Сб. Новосибирск 2021 № 54-20хн-2020	Кисель из вишни	1/150	150	39,20	0,10	0,00	9,70
ПВ	Хлеб ржаной	1/20	20	46,74	1,70	0,66	8,50
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/20	20	60,62	1,40	1,82	9,66
ПВ	Фрук свежий (апельсин)	1/95	95	35,91	0,86	0,19	7,70
ИТОГО ПОЛДНИК							310,50
УЖИН							9,46
ПВ	булочка в ассортименте	1/50	50	188,02	3,46	6,69	28,50
Сб. Новосибирск 2021	Компот из кураги	1/150	150	50,00	0,70	0,00	11,80
ИТОГО УЖИН							238,02
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							1380,61
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							33,66
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							41,30
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							218,57

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3л.	Энергетическая я ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)	
ЗАВТРАК							
сб. новосибирск 2021 № 54-6к-2020	каша вязкая молочная пшеница	1/150	130	203,16	2,31	6,61	33,61
сб. новосибирск 2021 № 54-3з-2020	чай без сахара	1/180	180	1,08	0,18	0,00	0,09
сб. новосибирск 2021 №54-1з-2020	сыр твердых сортов в нарезке	1/15	15	54,30	3,45	4,50	0,00
ПВ	батон пшеничный в/с	1/25	25	65,25	1,88	0,75	12,75
		ИТОГО ЗАВТРАК	25	323,79	7,82	11,86	46,45
УТРОМ ЗАВТРАК							
сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/150	150	70,15	2,10	2,35	10,15
		ИТОГО УТРОМ ЗАВТРАК	150	70,15	2,10	2,35	10,15
ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА							
		ОБЕД	393,94	9,92	14,21	56,60	
сб. новосибирск 2021 № 54-бз-2020	салат из белокочанной капусты с помидорами	1/30	30,00	36,50	0,70	3,30	1,00
сб. новосибирск 2021 № 54-10с-20	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	1/150	150,00	86,66	3,84	4,34	8,07
ПФ, сб. Пермь 2001 №226	котлеты рыбные ПФ (красная рыба) под сметаной	1/60/40	60,00	58,48	3,45	0,62	9,78
сб. новосибирск 2021 №54-10р-2020	Картофель отварной в молоке	1/120	120,00	140,10	3,60	4,50	21,30
сб. Пермь 2001 №237	Компот из апельсин с яблоками	1/150	150,00	83,56	0,36	0,19	20,11
ПВ	хлеб ржаной	1/20	20,00	46,74	1,70	0,66	8,50
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/15	15,00	45,47	1,05	1,37	7,25
		ИТОГО ОБЕД	497,50	14,70	14,97	76,00	
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ							
сб. новосибирск 2021 №54-17м-2020	запеканка картофельная с говядиной	1/120	120,00	164,20	4,10	13,80	5,90
сб. новосибирск 2021 №54-7хн-2020	компот из смородины	1/150	150,00	26,90	0,20	0,10	6,30
ПВ	хлеб ржаной	1/20	20,00	46,74	1,70	0,66	8,50
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/20	20,00	60,62	1,40	1,82	9,66
ПВ	фрукт свежий (банан)	1/20	95,00	89,78	1,43	0,48	19,95
		ИТОГО ПОЛДНИК	388,24	8,83	16,86	50,31	
УЖИН							
ПВ	приник глазированный	1/50	30,00	111,66	1,68	1,50	22,86
сб. новосибирск 54-11хн-2020	компот из брусники	1/150	150,00	24,90	0,10	0,10	5,90
		ИТОГО УЖИН	136,56	1,78	1,60	28,76	
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1416,23	35,22	47,63	211,67	

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3л.	энергетическая я ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
С6. Новосибирск 2021 №54-19к-2020	Суп молочный макаронными изделиями	1/130	114,31	2,58	1,95	21,61
С6. Новосибирск 2021 № 54-4Пч-2020	чай с лимоном и сахаром	1/180	180,00	0,27	0,00	6,03
ПВ	Икра кабачковая	1/30	30,00	0,39	1,89	2,22
ПВ	батон пшеничный в/с	1/20	20,00	1,50	0,60	10,20
ИТОГО ЗАВТРАК						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
с6. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/150	150,00	2,10	2,35	10,15
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА						
ОБЕД						
С6. Новосибирск 2021 №54-13з-2020	салат из свежкл отварной	1/30	30,00	0,40	1,30	2,30
С6. Пермь 2001 № 56	Пиц из свежей капусты с картошкой	1/180	180,00	77,63	1,50	4,55
С6. Новосибирск 2021 № 54-2г-2020	макаронны отварные с овощами	1/110	110,00	132,09	3,48	4,49
ПФ	тефтели из говядины паровые ПФ	1/60	60,00	111,10	7,40	7,10
ПВ	сок фруктовый в ассортименте	1/150	150,00	64,95	0,75	0,15
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/20	20,00	60,62	1,40	1,82
ПВ	хлеб ржаной	1/20	20,00	46,74	1,70	0,66
ИТОГО ОБЕД						
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ						
С6. Новосибирск 2021 № 54-6г-2020	Сырники	1/150	150,00	213,96	10,90	14,00
С6. Пермь 2001 № 240	компот из свежих плодов (яблоки)	1/150	150,00	60,60	0,16	0,00
ПВ	хлеб ржаной	1/20	20,00	46,74	1,70	0,66
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/20	20,00	60,62	1,40	1,82
ПВ	фрук свежий (мандарин)	1/95	95,00	33,25	0,76	0,19
ИТОГО ПОЛДНИК						
УЖИН						
С6. Пермь 2001 №255	молоко кипячёное	1/180	180,00	105,57	5,03	5,74
ПВ	баранка	1/30	30,00	100,62	2,70	0,78
ИТОГО УЖИН						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			1426,31	46,13	50,06	197,82

День 10

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3п.	Энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)	
ЗАВТРАК							
Сб. Новосибирск 2021 № 54-21к-2020	каша жидкая молочная рисовая	1/130	130,00	137,66	2,33	1,58	28,53
Сб. Новосибирск 2021 № 54-23гн-2020	кофейный напиток с молоком	1/150	160,00	63,04	2,45	2,03	8,75
Сб. Новосибирск 2021 № 54-60-2020	яйцо варёное	1/40	40,00	56,40	4,80	4,00	0,30
ПВ	батон пшеничный в/с	1/20	20,00	52,20	1,50	0,60	10,20
ИТОГО ЗАВТРАК							
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/150	150,00	70,15	2,10	2,35	10,15
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА							
ОБЕД							
Сб. Новосибирск 2021 № 54-20з-2020	горошек зелёный	1/30	30,00	11,70	0,90	0,10	1,80
Сб. Пермь 2001 № 39	суп картофельный с мясными фрикадельками	1/150/25	175,00	92,69	1,79	4,55	11,15
ПФ, Сб. Пермь 2001 №217	котлеты рыбные из белой рыбы ПФ под молочным соусом	1/60/40	60,00	61,45	3,50	1,05	9,50
Сб. Новосибирск 2021 №54-8г-2020	Капуста тушеная	1/120	120,00	90,30	3,00	3,50	11,70
Сб. Новосибирск 2021	Компот из смеси сухофруктов	1/150	150,00	76,50	0,50	0,00	18,63
ПВ	хлеб ржаной	1/20	20,00	46,74	1,70	0,66	8,50
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/20	20,00	60,62	1,40	1,82	9,66
ИТОГО ОБЕД							
ПОЛДНИК УЧЕБНО-СПОРТИВНЫЙ							
ПВ	Пельмени ПФ с маслом сливочным	1/120	125,00	82,40	4,10	3,60	8,40
ПВ	сок фруктовый в ассортименте	1/150	150,00	64,95	0,75	0,15	15,15
ПВ	хлеб ржаной	1/20	20,00	46,74	1,70	0,66	8,50
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/20	20,00	60,62	1,40	1,82	9,66
ПВ	фрукт свежий (груша)	1/95	95,00	43,23	0,38	0,29	9,79
ИТОГО ПОЛДНИК							
УЖИН							
ПВ	булочка в ассортименте	1/50	50,00	37,63	0,81	0,55	7,37
Сб. Новосибирск 2021 № 54-24кн-2020	кисель из облепихи	1/150	150,00	44,50	0,20	0,90	8,90
ИТОГО УЖИН							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:							
			13912,95	413,27	458,59	2033,15	

Распределение калорийности 1-3 лет		Ккал/сут	Ккал (ккал/с сут)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
норма	завтрак 20%	280,6	280,6	8,40	9,40	40,60
		факт	280,6	8,4	9,4	40,6
норма	2 завтрак 5%	70,15	70,15	2,10	2,35	10,15
		факт	70,15	2,1	2,4	10,15
норма	обед 35%	491,05	491,05	14,70	16,45	71,05
		факт	491,05	14,70	16,45	71,30
норма	полдник уплотненный 25%	350,75	350,75	10,50	11,75	50,75
		факт	350,75	10,50	11,75	50,75
норма	ужин 15%	210,45	210,45	6,30	7,05	30,45
		факт	210,45	6,30	7,05	30,45
	Итого за 10 дней норма	1403	1403	42,00	47,00	203,00
	Итого за 10 дней факт	1403	1403	42	47	203

Наименование продуктов	Нормы, нетто-3 12 ч, (г)	факт, нетто (г)	отклонение от нормы +/- (г)
молоко, кисломолочные продукты	390	360,1552613	29,84473868
творог	30	31	-1
сметана	9	8,7792	0,2208
сыр	4	4,00	-0,00192
мясо	50	54,89	-4,89
птица	20	20,04114	-0,04114
субпродукты	20	0	20
рыба	32	30	2
яйцо гр	40	37,95744444	2,042555556
картофель	120	94,45862857	25,54137143
овоши	180	144,4696333	35,53036667
фрукты свежие	95	95	0
сухофрукты	9	9,069825	-0,069825
сок	100	105	-5
витаминизированные напитки	0	0	0
хлеб ржаной	40	40	0
хлеб пшеничный	60	60	0
круты, бобовые	30	33,51402033	-3,51402033
макаронные изделия	8	8,367	-0,367
мука пшеничная	25	26,29377778	-1,293777778
масло сливочное	18	17,80486508	0,195134921
масло растительное	9	3,301	5,699
кондитерские изделия	12	12	0
чай	0,5	0,486	0,014
какао-порошок	0,5	0,51	-0,01
кофейный напиток	1	1,01	-0,01
сахар	25	25,82151762	-0,821517615
дрожжи	0,4	0,150833333	0,249166667
крахмал	2	2,25	-0,25
соль	3	1,703914286	1,296085714

Вручен

без учёта фруктов в напитках*

без учёта хлеба в котлетах

с учётом муки в варениках и пельменях

Корректировка проводится при приготовлении блюд

без учёта соли по сборнику Пермь и продуктах промышленного производства