



Утверждаю:  
Заведующий МДОУ ИРМО  
«Большереченский детский сад»  
М.С.Иванова

На 01 января 2024г

Приказ № 1 от 01.01.2024

Основное (организованное) десятидневное меню  
пятиразового питания

(завтрак, второй завтрак, обед, уплотненный полдник, ужин)

Для воспитанников дошкольных образовательных организаций  
Иркутского районного муниципального образования в возрасте от 3 до 7  
лет для пищеблоков полного цикла с режимом работы 12 ч.  
(Сезон зима-весна)

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

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 полного цикла

**День 1**

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход)	Энергетическая	Б(г/сут)	Ж(г/сут)	У(г/сут)
Прием пищи	Завтрак					
Сб.Новосибирск 2021 №54-1	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	1/130/5	135,85	4,5000	4,4000	33,0000
ПВ	Багон в/с	1/30	52,20	1,50	0,4000	6,6000
Сб.Новосибирск 2021 №54-6о-2020	Яйцо	1/40	56,40	4,80	4,00	0,30
Сб.Пермь 2001 г №251	Какао с молоком и сахаром	1/170	76,88	3,5000	3,5000	13,7000
	итого 1 завтрак		<b>385,55</b>	14,3000	12,3000	53,6000
	2 завтрак					
сб. Пермь 2001г. № 251*	Кисломолочный напиток	1/200	90,00	2,70	3,00	13,05
	Итого завтрак:		<b>475,55</b>	17,0000	15,3000	68,6500
	Обед					
сб. Новосибирск 54-12з-2020	Салат из свеклы	1/50	33,70	1,1600	3,5000	5,0000
Сб.Новосибирск 2021 №54-3с-200	Рассольник Ленинградский	1/180/10	113,08	4,74	5,80	13,62
сб Новосибирск 54-10м-2020	Капуста тушенная с мясом	1\150	90,30	3,00	3,50	11,70
ПВ	Сок фруктовый	1/180	64,95	1,00	0,20	20,20
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	46,74	2,1200	0,8700	10,6200
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/20	58,6000	2,0000	0,2500	12,1500
	Итого обед:		<b>624,61</b>	21,8600	23,3300	71,1800
	Полдник (уплотненный)					
Сб.Новосибирск 2021 №54-6г-2020	Сырники	1/150	213,96	15,20	15,30	14,20
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/20	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Хлеб ржаном	1/20	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
Сб.Новосибирск 2021 №54-20кн-2020	Кисель из апельсина	1/180	45,30	0,40	0,10	14,40
ПВ	Фрукты свежие	1/100	42,18	0,4000	0,4000	9,8000
	Итого полдник:		<b>477,44</b>	20,1200	16,9200	61,1700
	Ужин					
ПВ	Пряник	1/50	271,30	8,30	10,90	35,00
Сб.Новосибирск 2021 № 54-2гн 2020	Чай с сахаром	1/180	26,80	0,20	0,00	6,50
	Итого ужин		<b>298,1000</b>	8,5000	10,9000	41,3000
Итого за 1 день			<b>1582,5300</b>	67,26	71,24	275,76

## 2 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. хв110*	Суп молочный гречневый	1/150	94,25	2,75	7,85	3,15
сб.пермь 2001г. хв 254*	Напиток кофейный	1/170	86,50	3,80	2,90	11,30
ПВ	Батон в/с	1/30	34,0000	1,0000	0,4000	6,6000
Сб.Москва 2004х. Н 97 **	Сыр (порциями)	1/15	72,40	4,60	6,00	0,00
	итого 1 завтрак		<b>287,15000</b>	4,9900	8,1600	60,8000
	<b>2-й завтрак</b>					
сб. Пермь 2001 г. Ns 251 *	Кисломолочный напиток	1/200	90,00	2,70	3,0000	13,05
	Итого завтрак:		<b>377,15000</b>	7,0300	11,1600	74,6000
	<b>Обед</b>					
Сб.Новосибирск 2021 54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	1/50	6,67	0,33	0,00	1,33
Сб.Пермь 2001г. N 39	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/180/25	131,27	2,30	6,31	16,32
Новосибирск 2021г. На 54-2р-2020	Котлета рыбная (горбуша)	1/70/40	114,00	6,30	3,20	15,00
сб. Новосибирск 2021г. У41 54-22м-2020	Макароны отварные	1/130	157,10	4,30	3,90	26,20
сб. новосибирск 2021 ТС 54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов/ изюма	1/180	73,4400	0,4800	0,0000	17,8800
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/20	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Хлеб ржаной	1/20	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
	Итого обед:		<b>524,12000</b>	19,5800	42,1100	64,9200
	<b>Полдник (уплотненный)</b>					
сб. Новосибирск 2021 №54-26г-2020	Картофельный пудинг с говядиной	1/120	197,5	5,5000	7,8000	26,3000
ПВ	Сок фруктовый/Витошка	1/180	46,74	2,1200	0,8700	10,6200
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/20	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Хлеб ржаной	1/20	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
Сб. Москва 2004 Nв 654**	Фрукты свежие	1/100	94,7720	1,4700	0,5200	21,0530
	итого полдник:		<b>478,3120</b>	14,2700	12,2300	76,3430
	<b>Ужин</b>					
ПВ	Печенье сахарное	1/50	259,30	8,75	11,10	31,10
сб. Новосибирск 2021г. № 54-7хн 2020	Компот из брусники	1/170	47,60	0,40	0,13	11,20
	Итого ужин		<b>306,9000</b>	7,3000	4,0800	25,86(Ю)
Итого 2 день			1686,482	48,18	69,5800	241,7330

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. Новосибирск 2021 х2 54-9к-2020	Каша молочная овсяная с маслом	1/150	244,6600	10,9700	18,6200	8,3000
сб. Новосибирск 2021 х2 54-43-2020	Чай без сахара	1/180	34,0000	1,0000	0,4000	6,6000
ПВ	Повидло	1/10	66,5000	0,1000	7,3000	0,1000
ПВ	Батон пшеничный	1/30	89,3600	1,4000	1,6000	17,3400
	<b>Итого Завтрак</b>		<b>434,5200</b>	<b>13,4700</b>	<b>27,9200</b>	<b>32,3400</b>
	<b>2 завтрак</b>					
сб. Пермь 2001г. № 251	Кисломолочный напиток	1/200	90,3600	2,0400	3,0000	13,8000
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>524,5200</b>	<b>15,5100</b>	<b>30,4200</b>	<b>46,1400</b>
	<b>Обед</b>					
сб. Новосибирск 2021 № 54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	1/50	37,4000	0,6600	2,1600	3,8300
сб. Новосибирск 2021 № 54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со смет	1/180	41,4000	1,8000	1,6800	4,7700
сб. Новосибирск 2021 № 54-4г-2020	Пюре картофельное	1/130	151,5200	2,2400	2,2400	30,6000
пв	Котлета куриная пф	1/70	151,5200	2,2400	2,2400	30,6000
Сб Новосибирск 2021 №54-6м 2020	Сок фруктовый	1/170	60,0000	0,8400	0,0000	14,1600
П8	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/20	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Хлеб ржаной	1/20	58,43	2,1200	0,8700	10,6200
	<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 54-11м-2020	Плов из отварной говядины	1/130	224,5300	9,2300	15,6900	11,6000
сб. Новосибирск 2021 54-2гн-2020	Чай с сахаром	1/170	38,0500	0,9400	0,2106	8,1000
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/20	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Хлеб ржаной	1/20	58,43	2,1200	0,8700	10,6200
ПВ	Фрукт свежий	1/5				
	<b>Итого полдник:</b>		<b>404,2200</b>	<b>14,4100</b>	<b>17,0200</b>	<b>48,3500</b>
	<b>Ужин</b>					
ПВ	Печенье песочное	1/50	136,4700	0,5000	5,8300	20,5000
Сб.Пермь2021 №255	Молоко кипячённое	1/200	87,8100	4,6000	3,3300	117,3
	<b>Итого Ужин</b>		<b>350,3100</b>	<b>0,6300</b>	<b>5,8300</b>	<b>73,8300</b>
<b>Итого за 3 день</b>			<b>2097,80</b>	<b>53,6200</b>	<b>63,9900</b>	<b>253,9000</b>

4 день

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3д.	Энергетическая ценность (ккал)	Б(г/сут)	Ж(г/сут)	У(г/сут)
	<b>Завтрак</b>					
сб. Новосибирск 2021 № 54-13к-202	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	1\150\5	183,20	2,0000	5,8600	30,2440
Сб. Пермь 2001 №248	Какао с молоком	1/180	67,84	1,0000	0,4000	6,6000
пв	Икра кабачковая	1/40	56,40	3,3000	2,2500	1,5000
сб. Новосибирск 2021 №54-6о-2020	Батон в/с	1/30	52,20	2,3700	1,9100	11,2700
	<b>Итого 1 завтрак</b>		<b>326,7400</b>	<b>8,6700</b>	<b>10,4200</b>	<b>49,5700</b>
	<b>2 завтрак</b>					
сб. Пермь 2001 г. )49 251	Кисломолочный напиток	1/200	90,00	2,0400	3,0000	13,8000
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>449,64</b>	<b>10,7100</b>	<b>13,4200</b>	<b>63,3700</b>
	<b>Обед</b>					
сб Новосибирск 2021 №54-21з-2020	Кукуруза консервированная	1/50	25,83	1,0000	0,1600	5,1600
сб Новосибирск 2021 №54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	1/180	162,48	1,8000	1,6800	4,4700
сб. Новосибирск 2021 54-22м-2020	Котлета из говядины	1/70	68,91	4,4800	11,6200	11,6200
сб Новосибирск 2021 N 54-5г-2020	Перловая каша рассыпчатая с маслом	1/130	90,30	2,7100	1,2800	29,1900
Сб Пермь 2001 № 237	Компот из апельсинов с яблоками	1/180	100,27	3,8000	3,3000	22,2900
ПВ	Хлеб пшаной	1/25	58,8500	2,1200	0,8700	1
ПВ	Хлеб пшеничным 1 сорт	1/25	58,43	2,0000	0,2500	11,6200
	<b>Итого обед:</b>		<b>565,0700</b>	<b>26,8400</b>	<b>10,5640</b>	<b>93,3300</b>
	<b>Полдник (уплотненный)</b>					
сб Новосибирск 2021 № 54-1г-2020	Макароньы отварные с маслом сл	1/150	233,4	12,3700	8,1200	34,5000
сб Новосибирск 2021 №54-9кн-2020	Компот из облепихи	1/180	35,46	0,6000	0,2400	13,6800
ПВ	Хлеб пшеничный 1 с	1/20	58,8500	1,6800	0,2100	10,2100
ПВ	Хлеб пшаной	1/20	58,43	2,1200	0,8700	10,6200
ПВ	Фрукт свежий	1/100	35,00			
	<b>итого полдник:</b>		<b>421,1400</b>	<b>16,7700</b>	<b>9,4400</b>	<b>69,0100</b>
	<b>Ужин</b>					
сб Новосибирск 2021 N 54-9в-2020	Булочка домашняя	1/50	208,30	1,0000	0,4000	6,6000
сб. Новосибирск 2021 №54-3гн-2020	Чай с сахаром с лимоном	1/180	60,90	6,3500	5,7500	0,3500
	<b>итого ужин</b>		<b>269,20</b>	<b>7,4700</b>	<b>6,1500</b>	<b>12,7100</b>
<b>Итого за 4 день</b>			<b>1705,0500</b>	<b>61,7900</b>	<b>39,5740</b>	<b>239,4200</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. Новосибирск 2021 №54-20к-2020	Каша кукурузная молочная вязкая с маслом	1/150	159,03	4,2600	3,6000	31,6000
Сб. Новосибирск 2021 №54-3гн-2020	Чай с молоком и сахаром	1/180	37,33	1,0000	0,4000	6,6000
Сб. Новосибирск 2021 №54-1з-2020	Масло сливочное	1/10	72,40	0,0000	0,0000	6,5000
ПВ	Батон в/с	1/30	78,30	1,0000	0,4000	6,6000
	2 завтрак					
Сб. Пермь 2001 №251	Кисломолочный напиток	1/200	90,00	2,0400	3,0000	13,8000
	Итого завтрак:		<b>658,26</b>	10,8000	10,5000	72,2000
	<b>Обед</b>					
Сб. Новосибирск 2021 №54-9з-2020	Салат из бел капусты с морко и яблоком	1/50	38,25	1,0000	0,1600	5,1600
Сб. Пермь 2001 №38	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/180/150	19,86	0,7200	11,0100	8,8200
Сб. Новосибирск 2021 №54-11г-2020	Гречка отварная рассыпчатая	1/130	111,40	4,4800	11,6200	11,6200
Сб. Пермь №277	Гуляш из говядины	1/70	58,91	7,1500	5,4100	31,2000
ПВ	Сок фруктовый	1/180	86,60	0,3600	0,0000	13,6800
ПВ	Хлеб пшеничным 1 сорт	1/20	60,62	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	58,43	2,1200	0,8700	10,6200
	Итого обед:		<b>334,07</b>	17,8300	29,3200	93,2500
	<b>Полдник (уплотненный)</b>					
Сб. Новосибирск 2021 №54-7т-2020	Пудинг творожный с яблоками	1/150	146,10	6,8000	15,4000	26,4000
Сб. Новосибирск 2021 №54-12хн-	Компот из брусники	1/150	68,40	0,00	0,00	17,10
ПВ	Фрукты свежие	1/95	45,50	0,4200	0,4200	10,3100
ПВ	Хлеб ржаной	1/20	58,43	2,1200	0,8700	10,6200
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/20	90,98	2,0000	0,2500	12,1500
	итого полдник:		<b>409,41</b>	11,8200	16,9400	77,3600
	<b>Ужин</b>					
Сб. Новосибирск 2021 №54-6хн-2020	Чай с молоком	1/170	43,30	0,1600	0,0000	11,8000
ПВ	Вафли	1/50	168,39	0,8000	2,5000	16,6000
	Итого ужин		<b>211,69</b>	0,9600	2,5000	28,4000
	Итого за 5 день		<b>1613,43</b>	41,4100	59,2600	271,2100

День 6

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
	<b>Завтрак</b>					
сб. Новосибирск 2021 № 54-1о-2020	Омлет натуральный	1/130	109,20	4,4000	3,2000	33,6000
сб. Новосибирск 2021 № 54-23гн-2020	Кофейный напиток	1/180	86,50	1,0000	0,4000	6,6000
ПВ	Кукуруза консервированная	1/40	54,90	0,1000	7,3000	0,1000
ПВ	Батон пшеничный	1/30	75,8000	1,1900	1,3604	14,7000
	Итого 1 завтрак		328,9000	6,6900	12,2600	55,0000
	<b>2 завтрак</b>					
сб. Пермь 2001г. КК 251	Кисломолочный напиток	1/200	90,0000	2,0400	3,0000	13,8000
	Итого завтрак:		<b>418,9000</b>	8,7300	15,2600	68,8000
	<b>Обед</b>					
сб. Новосибирск 54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	1/50	45,7	1,2	0,2	6,10
Сб.Пермь 2001г. №39	Суп картофельный с рыбными консервами	1/180/25	131,27	4,1500	2,9500	10,2600
сб. Новосибирск 54-15м-2020	Шницель из говядины	1/70	148,2900	7,8400	9,2100	8,5100
сб. Новосибирск 54-9г-2020	Рис отварной рассыпчатый	1/150	132,20	2,8100	4,5500	13,5900
сб. Новосибирск 54-23хн-2020	Кисель из брусники	1/180	50,90	0,3600	0,1800	25,3800
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/20	60,62	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Хлеб ржаной	1/20	58,43	2,1200	0,8700	10,6200
	Итого обед:		<b>512,7100</b>	24,2820	18,2500	79,7400
	<b>Полдник (уплотненный)</b>					
сб. Новосибирск 2021 №54-2г-2020	Макароны с овощами	1/150	180,7	4,3	6,3	21,00
сб. Новосибирск 2021 №54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	1/180	73,0800	1,4700	0,5200	21,0530
ПВ	Хлеб ржаной	1/20	58,43	2,1200	0,8700	10,6200
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/20	60,62	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Фрукт свежий	1/100	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
	Итого полдник:		<b>409,7000</b>	17,5300	23,7800	101,2430
	<b>Ужин</b>					
сб. Пермь 2001г № 255	Молоко кипяченое	1/200	117,30	5,59	6,38	9,38
сб. Пермь 2001г № 265	Печенье сахарное	1/50	139,3700	0,2500	5,3300	22,6000
	итого ужин		<b>256,6700</b>	0,3900	5,3300	22,6000
	итого за 6 день		<b>1597,9800</b>	50,9320	62,6200	272,3830

## 7 день

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход)	Энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
	<b>Завтрак</b>					
сб.Новосибирск 2022 54-54-18к-2020	Каша молочная пшеничная с маслом сл	1/150	151,30	1,8600	5,2000	32,1000
сб.Новосибирск 2021 54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	1/180	51,10	3,3000	2,2500	1,5000
ПВ	Кабачковая икра	1/40	4,64	1,0000	0,4000	6,6000
ПВ	Батон пшеничный	1/20	52,20	1,1900	1,3600	14,7400
	<b>Итого завтрак</b>		<b>259,2400</b>	<b>7,3500</b>	<b>9,2100</b>	<b>54,9400</b>
	<b>2 завтрак</b>					
Сб. Пермь 2001г. №251	Кисломолочный напиток	1/200	90,00	2,0400	3,0000	13,8000
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>349,24</b>	<b>9,3900</b>	<b>12,2100</b>	<b>68,7400</b>
	<b>Обел</b>					
сб.Новосибирск 2021 54-20з-2020	Горошек зеленый	1/50	55,50	0,3300	0,0000	1,3300
сб.Новосибирск 2021-54-18с-2020	Свекольник	1/180	88,36	3,4600	2,4600	8,5500
сб.Новосибирск 2021 54-12г-2020	Котлета капустная	1/130	165,00	4,6200	8,1200	4,6200
сб.Новосибирск 2021 54-4м-2020	Котлета из говядины	1/75	221,4	2,2400	2,2400	30,6000
ПВ	Сок фруктовый	1/200	86,60	3,8000	3,3000	22,2900
ПВ	Хлеб ржаной	1/20	58,43	2,1200	0,8700	10,6200
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/20	90,93	2,0000	0,2500	12,1500
	<b>Итого обел:</b>		<b>767,86</b>	<b>18,5700</b>	<b>17,2400</b>	<b>90,1600</b>
	<b>Полдник (уплотненный)</b>					
сб.Новосибирск 54-12м-2020	Жаркое по домашнему	1/150	186,10	4,0000	12,6000	11,2600
сб.Новосибирск 54-22хн-2020	Кисель из малины	1/170	52,80	1,2800	19,3200	29,3300
ПВ	Хлеб ржаной	1/20	58,43	0,1200	0,1200	5,8800
ПВ	Хлеб пшеничный	1/20	90,93	0,9400	0,2100	8,1000
ПВ	Фрукты свежие (апельсин)	1/100	37,80	2,0000	0,2500	12,1500
	<b>Итого полдник</b>		<b>426,0600</b>	<b>11,2600</b>	<b>33,3700</b>	<b>74,3400</b>
	<b>Ужин</b>					
Сб. Пермь 2001г. № 275	Булочка дорожная	1/50	188,02	0,1700	0,0000	7,5800
сб.Новосибирск 54-3гн-2020	Чай с сахаром с лимоном	1/200	67,70	0,5000	5,3300	17,6000
	<b>Итого ужин</b>		<b>255,72</b>	<b>0,6700</b>	<b>5,3300</b>	<b>25,1800</b>
<b>Итого за 7 день</b>			<b>2058,1200</b>	<b>39,8900</b>	<b>61,1500</b>	<b>258,4200</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 2020 №54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшениная	1/170	206,20	5,4900	4,5300	27,6000
Сб. Новосибирск 2020 №54-43-2020	Чай без сахара	1/180	1,20	0,1060	0,0000	5,1200
Сб. Новосибирск 2020 №54-6о-2020	Яйцо отварное	1/40	72,40	00000	0,0000	6,5000
ПВ	Батон пшеничный	1/30	52,20	1,1900	1,3600	14,7400
Итого завтрак			<b>332,000</b>	6,5960	4,9300	45,8200
	<b>2 завтрак</b>					
сб. Пермь 2001 г. N 251	Кисломолочным напиток	1/200	90,00	2,0400	3,0000	13,8000
	Итого завтрак:		<b>422,000</b>	8,6360	7,9300	59,6200
	<b>Обед</b>					
Сб. Новосибирск 2020 №54-21з-2020	Кукуруза консервированная	1/50	18,08	1,0000	0,1600	5,1600
Сб. Новосибирск 2020 №54-13к-2020	Суп картофельный с клецками	1/180	115,54	2,9700	3,7200	
пв	Котлета куриная п/ф	1/70	57,2	2,7200	3,9900	15,4000
Сб. Новосибирск 2020 №54-4г-2020	Гречка рассыпчатая	1/120	187	0,7000	0,0000	11,8000
Сб. Новосибирск 2020 №54-1хн-2020	Компот из изюма	1/150	60,7	0,7000	0,0000	11,8000
ПВ	Хлеб ржаной	1/20	58,43	2,1200	0,8700	10,6200
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/15	90,93	2,0000	0,2500	12,1500
	Итого обед:		<b>531,2500</b>	19,1800	16,4500	60,3100
	<b>Полдник (уплотненный)</b>					
Сб. Новосибирск 2020 №54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	1/120	199,7	36,3400	21,4600	28,0000
Сб. Новосибирск 2020 №54-7хн	Компот из брусники	1/180	32,13	0,4800	0,0000	17,8800
ПВ	Фрукт свежий (груша)	1/100	94,50	0,4200	0,3100	10,3100
ПВ	Хлеб пшеничный 1 с	1/20	90,93	2,0000	0,2500	12,1506
ПВ	Хлеб ржаной	1/20	58,43	2,1200	0,8700	10,6200
	Итого полдник		<b>509,3900</b>	41,3600	22,8900	78,9600
	<b>Ужин</b>					
ПВ	Печенье сахарное	1/50	180,03	4,6600	3,3300	9,8600
Сб. Новосибирск 2020 №54-4гн-2020	Чай с сахаром и молоком	1/180	32,90	2,7000	0,7500	16,0000
	итого ужин		<b>212,93</b>	7,3600	4,0800	25,8600
Итого за 8 день			<b>1807,5700</b>	14,7200	51,3500	224,7500

День-9

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
	<b>Завтрак</b>					
Сб. Новосибирск 2022 № 54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	1/150	213,30	2,9300	4,6600	30,8000
Сб. Новосибирск 2022 № 54-21гн-2020	Какао с молоком	1/180	81,00	1,0000	0,4000	6,6000
ПВ	Сыр	1/15	54,90	3,5000	3,5000	13,7000
ПВ	Батон пшеничный в/с	1/30	52,20	0,1000	7,3000	0,1000
Итого 1 завтрак			<b>348,40</b>	7,5300	15,8600	51,2000
	<b>2 завтрак</b>					
сб. Пермь 2001г. №251	Кисломолочный напиток	1/200	90,00	2,0400	3,0000	13,8000
	Итого завтрак:		<b>438,4000</b>	9,5700	18,8600	65,0000
	<b>Обед</b>					
Сб. Новосибирск 2022 № 54-11з-2020	Салат из моркови с яблоком	1/50	38,25	5,7000	0,4000	61,6000
Сб. Новосибирск 2022 № 54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	1/180	91,94	1,3200	1,8000	2,0400
Сб. Новосибирск 2022 № 54-2г-2020	Рис отварной рассыпчатый	1/130	179,70	10,0800	12,2500	10,2060
Сб. Новосибирск 2022 № 54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	1/70	116,70	7,1500	5,4100	31,2000
ПВ	Сок фруктовый	1/180	86,60	0,1440	0,0000	10,6200
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/20	90,93	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Хлеб ржаной	1/20	58,43	2,1200	0,8700	10,6200
	Итого обед:		<b>662,5500</b>	28,5140	20,9800	138,4360
	<b>Полдник (уплотненный)</b>					
Сб. Новосибирск 2021 № 54-6т-2020	Запеканка картофельная с говядиной	1/50	255,30	15,6000	10,2600	23,0000
сб. Пермь 2001г. No 240	Компот из св. яблок	1/150	54,54	2,1200	0,8700	10,6200
ПВ	Хлеб пшеничных 1 сорт	1/20	58,43	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Хлеб ржаной	1/20	90,93	0,4200	0,4200	10,3100
сб Новосибирск 2021 Тй54-13хн-	Фрукт свежий	1/95	35,00	0,6000	0,2400	13,6800
	Итого полдник:		<b>459,2000</b>	20,7400	12,0400	69,7600
	<b>Ужин</b>					
ПВ	Баранка	1/50	167,70	4,50	1,30	34,50
Сб. Пермь 2001 №255	Молоко кипяченое	1/180	117,30	5,59	6,38	9,38
			<b>285,000</b>	10,09	7,68	43,88
Итого за 9 день			<b>1845,1500</b>			
	<b>10 день</b>					
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая	Б(г/сут)	Ж(г/сут)	У(г/сут)
	<b>Завтрак</b>					
Сб. Новосибирск 2021 54-21з-2020	Каша жидкая молочная пшеничная	1/150	202,2000	10,9700	18,6200	8,3000
Сб. Новосибирск 2021 54-21з-2020	Напиток кофейный	1/180	78,8000	1,4000	1,6000	17,3400
Сб. Новосибирск 2020 №54-1к-2020	Икра кабачковая	1/15	72,40	0,0000	0,0000	6,5000
ПВ	Батон пшеничный в/с	1/30	52,20	0,1000	7,3000	0,1000
	Итого завтрак		<b>405,6000</b>	13,4700	27,9200	32,3400
	<b>2 завтрак</b>					
Сб Пермь 2001 №251	Кисломолочный напиток	1/200	90,00	2,0400	3,0000	13,8000
	Итого завтрак:		<b>495,6000</b>	15,5100	30,4200	46,1400
	<b>Обед</b>					
Сб. Новосибирск 2021 54-21з-2020	Горошек зеленый консервированный	1/50	31,00	1,2	0,2	6,10
Сб Пермь 2001 №39	Суп крестьянский с крупой пшениной	1/180	131,27	1,8000	1,6800	4,7700
Сб. Новосибирск 2021 54-3м-2020	Голубцы ленивые	1/70	114,00	13,4100	3,0200	9,4500
Сб. Новосибирск 2021 54-6г-2020	Макаронны отварные	1/130	103,4100	3,8500	1,6900	18,2000
Сб. Новосибирск 2021 54-21з-2020	Компот из сухофруктов/ изюма	1/200	81,20	0,8400	0,0000	14,1600
	Хлеб ржаной	1/30	58,43	2,0000	0,2500	12,1500
	Хлеб пшеничный	1/25	90,93	2,1200	0,8700	10,6200
	Итого обед:		<b>551,8100</b>	23,0700	10,2200	85,5800
	<b>Полдник (уплотненный)</b>					
сб. Новосибирск 2021 №54-26г-2020	Рагу овощное	1/130	158,00	4,3	6,3	21,00
ПВ	Фрукты свежие	1/100	38,0500	0,9400	0,2106	8,1000
сб. Новосибирск 2021 №54-12хн-2020	Компот из облепихи	1/200	28,8000	0,1200	0,0000	5,8800
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/20	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Хлеб ржаной	1/20	58,43	2,1200	0,8700	10,6200
	Итого полдник:		<b>337,3300</b>	14,4100	17,0200	48,3500
	<b>Ужин</b>					
	Булочка	1/50	167,22	0,5000	5,8300	20,5000
Сб. Новосибирск 2021 54-21з-2020	Чай с сахаром	1/180	58,70	0,1300	0,0000	53,3300
	Итого за 10 день		<b>1610,66</b>			