Утверждаю: Заведующий МДОУ ИРМО

Детский сад „Березовый" Дешенко Н.Ю.

01.03.2022

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 полного цикла с режимом работы 12 ч. (сезон весна-лето).

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах
под редакцией В.Т. Лапшиной «Москва» 2007 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений Пермь - 2001 г.
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций от 1 до 7 лет Новосибирск 2021

Основное (организованное) десятидневное меню для дошкольных образвательных учреждений

образовательных организаций Иркутского районного муниципального образования
(дошкольные учреждения с длительностью прибывания 12 часов) **Возраст 3-7 лет**

Весна-лето (с 1 марта по 31 августа)

Для пищеблоков полного цикла

День 1

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3л.	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\2005	189,6000	4,5000	4,4000	33,0000
ПВ	Батон в/с	1\30	34,0000	1,0000	0,4000	6,6000
Сб.Москва 2004г. № 97**	Сыр (порциями)	1\15	39,4500	3,3000	2,2500	1,5000
Сб.Пермь 2001г №249*	Какао с молоком и сахаром	1\170	100,3000	3,5000	3,5000	13,7000
	итого 1завтрак		**363,3500**	**12,3000**	**10,5500**	**54,8000**
	2 завтрак					
сб. Пермь 2001г. № 251*	Кисломолочный напиток	1\120	90,3600	2,0400	3,0000	13,8000
	Итого завтрак:		**453,7100**	**14,3400**	**13,5500**	**68,6000**
	Обед					
сб. Новосибирск 54-12з-2020***	Икра морковная	1\50	56,1400	1,1600	3,5000	5,0000
Сб.Пермь 2001г. № 38*	Суп картофельный с макаронными изделиями мясом курицы	1\170\10	35,6800	1,4500	1,0800	5,0400
сб. Новосибирск 54-15м-2020***	Тефтели из говядины с рисом "Ежики"	1\70	148,2900	7,8400	9,2100	8,5100
сб. Новосибирск 54-1г-2020***	макароны отварные	1\130	163,3000	4,6000	4,1000	27,0000
ПВ	Сок фруктовый	1\180	134,0600	3,8000	3,3000	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
	Итого обед:		**655,1100**	**22,9700**	**22,3100**	**90,6100**
	Полдник (уплотненный)					
Сб.Москва 2004г. № 725**	Вареники с картофелем ПФ с маслом сливочным	1\130\5	352,3600	6,6100	17,2000	42,7800
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 № 54-1хн-2020***	Компот из смеси сухофруктов	1\180	73,4400	0,4800	0,0000	17,8800
ПВ	фрукты свежие (яблоко)	1\100	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\200	16,7800	1,2200	0,8600	1,0400
Сб.Пермь 2001г. № 195*	Блинчики с маслом сливочным	1\50\5	166,1400	0,2600	11,1000	16,3000
	Итого ужин		**182,9200**	**1,4800**	**11,9600**	**17,3400**
итого за 1 день			1879,5800	**50,4000**	66,5400	**269,7800**

День 2

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3л.	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\200\5	200,8000	2,8000	6,4000	33,0000
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\30	34,0000	1,0000	0,4000	6,6000
	итого 1 завтрак		**336,6000**	**4,9900**	**8,1600**	**60,8000**
	2-й завтрак					
сб. Пермь 2001г. № 251*	Кисломолочный напиток	1\120	90,3600	2,0400	3,0000	13,8000
	Итого завтрак:		**426,9600**	**7,0300**	**11,1600**	**74,6000**
	Обед					
Сб.Пермь 2001г. № 20*	Салат из свеклы с черносливом	1\50	87,7000	0,1600	8,6600	2,2800
Сб.Пермь 2001г. № 33*	Рассольник ленинградский со сметаной	1\175\5	73,9200	2,1600	5,7600	3,3600
Сб.Пермь 2001г. № 77*	Рагу из овощей	1\130	296,3200	1,2800	19,3200	29,3300
сб. Новосибирск 2021г. № 54-22м-2020***	Суфле из курицы	1\70	106,0100	11,6200	6,4100	0,4600
сб. новосибирск 2021 № 54-9хн-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 ржаной	1\25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
	Итого обед:		**716,9900**	**19,5800**	**42,1100**	**64,9200**
	Полдник (уплотненный)					
Сб.Пермь 2001г. № 192*	Рис припущенный	1\130	103,4100	3,8500	1,6900	18,2000
Сб.Пермь 2001г. № 143 * сб.Пермь 2001г. №226	Рыба тушенная в сметанном соусе	1\70\10	120,9800	4,6200	8,9000	5,6000
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	94,7720	1,4700	0,5200	21,0530
сб. Пермь 2001г. № 233*	Кисель из концентрата плодово-ягодного	1\180	35,7200	0,2100	0,0000	8,7200
	Итого полдник:		**472,5220**	**14,2700**	**12,2300**	**76,3430**
	Ужин					
Сб.Пермь 2001г. №255*	Молоко кипячённое	1\200	87,8100	4,6000	3,3300	9,8600
ПВ	Хлебобулочное изделие баранка	1\50	81,5500	2,7000	0,7500	16,0000
	Итого ужин		**169,3600**	**7,3000**	**4,0800**	**25,8600**
Итого 2 день			**1785,8320**	**48,1800**	**69,5800**	**241,7230**

День 3						
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
	Завтрак					
Сб.Пермь 2001г. №110*	Омлет натуральный с маслом сливочным	1\160\5	244,6600	10,9700	18,6200	8,3000
ПВ	Батон в/с	1\30	34,0000	1,0000	0,4000	6,6000
сб. Новосибирск 2021 № 54-13-2020***	Масло сливочнное (порциями)	1\10	66,5000	0,1000	7,3000	0,1000
Сб.Пермь 2001г. № 254*	Напиток кофейный	1\200	89,3600	1,4000	1,6000	17,3400
	итого 1 завтрак		**434,5200**	**13,4700**	**27,9200**	**32,3400**
	2 завтрак					
сб. Пермь 2001г. № 251*	Кисломолочный напиток	1\120	90,3600	2,0400	3,0000	13,8000
	Итого завтрак:		**524,8800**	**15,5100**	**30,9200**	**46,1400**
	Обед					
сб. Новосибирск 2021 № 54-13з-2020***	Салат из свеклы отварной	1\50	37,4000	0,6600	2,1600	3,8300
Сб.Пермь 2001г. № 27 *	Суп картофельный с рыбными консервами	1\160\20	41,4000	1,8000	1,6800	4,7700
сб. Новосибирск 2021 №54-5м-2020	Котлеты из курицы	1\70\5	118,6200	13,4100	3,0200	9,4500
Сб.Пермь 2001г. № 186*	Каша гречневая рассыпчатая	1\130	151,5200	2,2400	2,2400	30,6000
Сб Новосибирск 2021 №54-2хн 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 ржаной	1\25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
	Итого обед:		**526,5800**	**23,0700**	**10,2200**	**85,5800**
	Полдник (уплотненный)					
сб.Новосибирск 2021 54-3гн-2020***	Пудинг из творога с яблоками	1\150	224,5300	9,2300	15,6900	11,6000
	Фрукты свежие (апельсин)	1\100	38,0500	0,9400	0,2100	8,1000
сб.Новосибирск 2021 54-3гн-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 ржаной	1\25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
	Итого полдник:		**404,2200**	**14,4100**	**17,0200**	**48,3500**
	Ужин					
ПВ	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	1\50	136,4700	0,5000	5,8300	20,5000
Сб. Пермь 2001г. № 235*	Кисель из облепихи	1\200	213,8400	0,1300	0,0000	53,3300
	Итого Ужин		**350,3100**	**0,6300**	**5,8300**	**73,8300**
итого за 3 день			**1805,9900**	**53,6200**	**63,9900**	**253,9000**

4 день

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3л.	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\200\5	181,5400	2,0000	5,8600	30,2000
ПВ	Батон в/с	1\30	34,0000	1,0000	0,4000	6,6000
Сб.Москва 2004г. № 97 **	Сыр (порциями)	1\15	39,4500	3,3000	2,2500	1,5000
сб. Новосибирск 202154-4гн-2020 ***	Чай с молоком и сахаром	1\170	71,7500	2,3700	1,9100	11,2700
итого 1 завтрак			**326,7400**	**8,6700**	**10,4200**	**49,5700**
	2 завтрак					
сб. Пермь 2001г. № 251	Кисломолочный напиток	1\120	90,3600	2,0400	3,0000	13,8000
	Итого завтрак:		**417,1000**	**10,7100**	**13,4200**	**63,3700**
	Обед					
сб Новосибирск 2021 №54-21з-2020 ***	кукуруза сахарная	1\50	26,0800	1,0000	0,1600	5,1600
Сб.Пермь 2001г. № 41 *	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1\175\5	40,2000	1,8000	1,6800	4,4700
сб. Новосибирск 2021 №54-5м-2020	Котлеты из курицы	1\70\5	118,6560	13,4100	3,0240	9,4500
сб Новосибирск 2021 №54-21г-2020 ***	Горошница	1\130	139,1200	2,7100	1,2800	29,1900
ПВ	Сок фруктовый	1\180	134,0600	3,8000	3,3000	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
	Итого обед:		**575,7560**	**26,8400**	**10,5640**	**93,3300**
	Полдник (уплотненный)					
сб Новосибирск 2021 №54-18м-2020 ***	Запеканка картофельная с печенью	1\150	260,5600	12,3700	8,1200	34,5000
сб Новосибирск 2021 №54-13хн-2020 ***	Напиток из шиповника	1\180	59,2800	0,6000	0,2400	13,6800
	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
	Итого полдник:		**428,0800**	**16,7700**	**9,4400**	**69,0100**
	ужин					
ПВ	Батон в/с	1\30	34,0000	1,0000	0,4000	6,6000
сб. Новосибирск 2021 54-6о-2020 ***	яйцо отварное	1\50	78,5500	6,3500	5,7500	0,3500
сб. Новосибирск 202154-4гн-2020 ***	Чай с сахаром	1\180	23,5200	0,1200	0,0000	5,7600
итого ужин			**136,0700**	**7,4700**	**6,1500**	**12,7100**
итого за 4 день			**1557,0060**	**61,7900**	**39,5740**	**238,4200**

5 день

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3г	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\200\5	175,8400	4,2600	3,6000	31,6000
ПВ	Батон в/с	1\30	34,0000	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			**336,1400**	**8,7600**	**7,5000**	**58,4000**
	2 завтрак					
сб. Пермь 2001г. № 251 *	Кисломолочный напиток	1\120	90,3600	2,0400	3,0000	13,8000
	Итого затрак:		**426,5000**	**10,8000**	**10,5000**	**72,2000**
	Обед					
Сб. Новосибирск 2021г. № 54-20з-2020***	горошек зеленый	1\50	26,0800	1,0000	0,1600	5,1600
Сб.Пермь 2001г. №39* Сб. Новосибирск 2021г. № 54-4г-2020***	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1\160\20	137,2500	0,7200	11,0100	8,8200
Сб.Пермь 2001г. № 179*	Курица в соусе с томатом	1\70\20	168,9800	4,4800	11,6200	11,6200
Сб. Новосибирск 2021г. № 54-4г-2020***	Каша перловая рассыпчатая	1\130	202,0900	7,1500	5,4100	31,2000
Сб.Москва 2004г. № 638**	Компот из изюма	1\180	56,1600	0,3600	0,0000	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
	Итого обед:		**708,2000**	**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\180	73,4400	0,4800	0,0000	17,8800
	Фрукты свежие (яблоко)	1\100	46,7000	0,4200	0,4200	10,3100
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
	Итого полдник:		**509,1800**	**11,8200**	**16,9400**	**77,3600**
	ужин					
Сб.Пермь 2001г. №240*	Компот из свежих яблок	1\200	47,8400	0,1600	0,0000	11,8000
ПВ	Кондитерское изделие (печенье овсяное)	1\50	92,1000	0,8000	2,5000	16,6000
итого ужин			**139,9400**	**0,9600**	**2,5000**	**28,4000**
итого за 5 день			1783,8200	**41,4100**	59,2600	271,2100

День 6

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход)	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
	Завтрак					
Сб.Пермь 2001г. №84*	Каша "Дружба" с маслом сливочным	1\200\5	180,8000	4,4000	3,2000	33,6000
ПВ	Батон в/с	1\30	34,0000	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			**357,1000**	**6,6900**	**12,2600**	**55,0000**
	2 завтрак					
сб. Пермь 2001г. № 251*	Кисломолочный напиток	1\120	90,3600	2,0400	3,0000	13,8000
	Итого завтрак:		**447,4600**	**8,7300**	**15,2600**	**68,8000**
	Обед					
сб. Новосибирск 54-23з-2020***	Маринад овощной с томатом	1\50	61,6100	0,8300	4,3300	4,8300
Сб.Пермь 2001г. №34*	Свекольник со сметаной	1\175\5	84,1900	4,1500	2,9500	10,2600
сб. Новосибирск 2021 № 54-13-2020***	Суфле рыбное (минтай)	1\70	105,7680	12,0120	5,1200	2,9100
сб. Новосибирск 54-11г-2020***	картофельное пюре	1\130	106,5500	2,8100	4,5500	13,5900
Сб.Пермь 2001г. №257*	Напиток из смородины	1\180	104,5800	0,3600	0,1800	25,3800
ПВ	Хлеб пшеничный 1сорт	1\25	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
	Итого обед:		**580,3380**	**24,2820**	**18,2500**	**79,7400**
	Полдник (уплотненный)					
сб.Новосибирск № 54-12м-2020***	Плов с курицей	1\150	441,3000	11,7000	21,3000	50,7000
ПВ	Фрукты свежие (банан)	1\100	94,7720	1,4700	0,5200	21,0530
сб. новосибирск 2021 № 54-9хн-2020***	Компот из облепихи	1\180	35,4000	0,2400	0,8400	6,7200
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
ПВ	Хлеб пшеничный 1сорт	1\25	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
	Итого полдник:		**689,1120**	**17,5300**	**23,7800**	**101,2430**
	ужин					
Сб. Новосибирск 2021 № 54-4з-2020***	Чай без сахара	1\200	0,5600	0,1400	0,0000	0,0000
ПВ	Кондитерское изделие (кекс с изюмом)	1\50	139,3700	0,2500	5,3300	22,6000
итого ужин			**139,9300**	**0,3900**	**5,3300**	**22,6000**
итого за 6 день			1856,8400	50,9320	62,6200	272,3830

7 день

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход 1-3л.	ккал	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
	Завтрак					
Сб.Пермь 2001г. №91*	каша молочная пшеничная с маслом сливочным	1\200\5	182,6400	1,8600	5,2000	32,1000
Сб.Москва 2004г. № 97**	Сыр (порциями)	1\15	39,4500	3,3000	2,2500	1,5000
ПВ	Батон в/с	1\30	34,0000	1,0000	0,4000	6,6000
Сб.Пермь 2001г. № 254***	Напиток кофейный	1\170	75,9600	1,1900	1,3600	14,7400
Итого 1 завтрак			**332,0500**	**7,3500**	**9,2100**	**54,9400**
	2 завтрак					
сб. Пермь 2001г. № 251*	Кисломолочный напиток	1\120	90,3600	2,0400	3,0000	13,8000
	Итого завтрак:		**422,4100**	**9,3900**	**12,2100**	**68,7400**
	Обед					
сб.Новосибирск 54-22з-2020***	Маринад овощной со свеклой	1\50	6,6400	0,3300	0,0000	1,3300
сб.Новосибирск 54-6с-2020***	Суп картофельный с клёцками	1\180	70,1800	3,4600	2,4600	8,5500
Сб.Москва 2004г. №493**	Курица тушённая в сметанном соусе	1\70\20	110,0400	4,6200	8,1200	4,6200
Сб.Пермь 2001г. №186*	Каша гречневая рассыпчатая	1\130	151,5200	2,2400	2,2400	30,6000
ПВ	Сок фруктовый	1\180	134,0600	3,8000	3,3000	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
	Итого обед:		**590,0800**	**18,5700**	**17,2400**	**90,1600**
	Полдник (уплотненный)					
Сб.Пермь 2001г. №173*	тефтели из говядины	1\70\5	165,6400	4,8000	12,6000	8,2600
сб. Пермь 2021г. №77*	Рагу из овощей	1\130	296,3200	1,2800	19,3200	29,3300
сб.Новосибирск 54-3гн-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
	итого полдник		**642,7300**	**11,2600**	**33,3700**	**74,3400**
	Ужин					
Сб. Пермь 2001г. № 233	Кисель из концентрата плодово-ягодного	1\200	31,0000	0,1700	0,0000	7,5800
ПВ	Кондитерское изделие (пряник в асортименнте)	1\50	120,3700	0,5000	5,3300	17,6000
Итого ужин			**151,3700**	**0,6700**	**5,3300**	**25,1800**
Итого за 7 день			1806,5900	39,8900	**68,1500**	**258,4200**

День 8

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход)	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
	Завтрак					
сб. Новосибирск № 54-19к-2020***	Суп молочный с макаронными изделиями	1\200\5	173,1300	5,4900	4,5300	27,6000
ПВ	Батон в/с	1\30	34,0000	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\160	20,9040	0,1060	0,0000	5,1200
Итого завтрак			**254,0340**	**6,5960**	**4,9300**	**45,8200**
	2-й завтрак					
сб. Пермь 2001г. № 251*	Кисломолочный напиток	1\120	90,3600	2,0400	3,0000	13,8000
	Итого завтрак:		**344,3940**	**8,6360**	**7,9300**	**59,6200**
	Обед					
Сб.Пермь 2001г. № 11*	Салат из моркови с зелёным горошком	1\30	38,8000	0,3700	3,0400	2,4900
сб. Новосибирск 2021г. № 54-4с-2020*** Сб. Новосибирск 2021 № 54-14м-2020***	Рассольник домашний с мясными фрикадельками	1\130\20	75,4400	2,9700	3,7200	7,5200
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.Новосибирск 2021 №54-2хн 2020***	Компот из кураги	1\150	50,0000	0,7000	0,0000	11,8000
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
	Итого обед:		**466,0100**	**19,1800**	**16,4500**	**60,3100**
	Полдник (уплотненный)					
Сб. новосибирск 54-6т-2020***	Сырники	1\150	450,5000	36,3400	21,4600	28,0000
сб. новосибирск 2021 № 54-1хн-2020***	Компот из смеси сухофруктов	1\180	73,4400	0,4800	0,0000	17,8800
	Фрукт свежий (груша)	1\100	45,7100	0,4200	0,3100	10,3100
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
	Итого полдник		**687,2900**	**41,3600**	**22,8900**	**78,9600**
	ужин					
Сб.Пермь 2001г. №255*	Молоко кипячённое	1\200	88,0500	4,6600	3,3300	9,8600
ПВ	Хлебобулочное изделие (баранка)	1\50	81,5500	2,7000	0,7500	16,0000
итого ужин			**169,6000**	**7,3600**	**4,0800**	**25,8600**
итого за 8 день			**1667,2940**	76,5360	**51,3500**	224,7500

День 9

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход)	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
	Завтрак					
Сб.Пермь 2001г. №96*	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	1\200\5	176,8600	2,9300	4,6600	30,8000
ПВ	Батон в/с	1\30	34,0000	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 2021 № 54-13-2020**	Масло сливочное (порциями)	1\10	66,5000	0,1000	7,3000	0,1000
итого 1 завтрак			**377,6600**	**7,5300**	**15,8600**	**51,2000**
	второй завтрак					
сб. Пермь 2001г. № 251*	Кисломолочный напиток	1\120	90,3600	2,0400	3,0000	13,8000
	Итого завтрак:		**468,0200**	**9,5700**	**18,8600**	**65,0000**
	Обед					
Сб.Пермь 2001г. № 21*	Салат из свеклы с солёными огурцами	1\50	272,8000	5,7000	0,4000	61,6000
Сб.Пермь 2001г. №149*	Щи из свежей капусты со сметаной	1\175\5	29,6400	1,3200	1,8000	2,0400
Сб. Новосибирск 2021г. № 54-7м-2020***	шницель из говядины	1\70	191,3940	10,0800	12,2500	10,2060
Сб. Новосибирск 2021г. № 54-4г-2020***	каша перловая рассыпчатая	1\130	202,0900	7,1500	5,4100	31,2000
Сб.Пермь 2001г. №240*	Компот из свежих яблок	1\180	43,0560	0,1440	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	10,6200
	Итого обед:		**856,6200**	**28,5140**	**20,9800**	**138,4360**
	Полдник (уплотненный)					
Сб. Новосибирск 2021г. № 54-27м-2020***	рагу из курицы	1\150	246,7400	15,6000	10,2600	23,0000
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
	Фрукты свежие (яблоко)	1\100	46,7000	0,4200	0,4200	10,3100
сб Новосибирск 2021 №54-13хн-2020***	Напиток из шиповника	1\180	59,2800	0,6000	0,2400	13,6800
	Итого полдник:		**470,3600**	**20,7400**	**12,0400**	**69,7600**
Сб.Пермь 2001г. № 195*	Блинчики с джемом	1\40\10	157,2600	0,2400	10,3000	15,9000
Сб. Новосибирск 2021 № 54-4з-2020***	Чай без сахара	1\200	0,5200	0,1300	0,0000	0,0000
Итого ужин			**157,7800**	**0,3700**	**10,3000**	**15,9000**
Итого за 9 день			**1952,7800**	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\200	169,4100	5,7300	4,8100	25,8000
ПВ	Батон в/с	1\30	34,0000	1,0000	0,4000	6,6000
Сб.Москва 2004г. № 97**	Сыр (порциями)	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			**318,6600**	**11,2200**	**8,8200**	**48,6000**
	2 завтрак					
сб. Пермь 2001г. № 251*	Кисломолочный напиток	1\120	90,3600	2,0400	3,0000	13,8000
	Итого затрак:		**409,0200**	**13,2600**	**11,8200**	**62,4000**
	Обед					
сб.Новосибирск № 54-16з-2020***	Венегрет с растительным маслом	1\50	54,9300	0,6600	4,3300	3,3300
сб. Новосибирск 2021 № 54-8С-2020*** СБ. Пермь 2001г. №58*	Суп картофельный с горохом и гренками	1\160\20	115,3200	1,8000	1,5600	23,5200
сб.Новосибирск № 54-3м-2020***	Голубцы ленивые из говядины	1\70	88,2100	5,8200	5,2500	4,4200
Сб.Пермь 2001г. № 189*	Каша пшённая рассыпчатая	1\130	181,9800	1,5600	4,4600	33,9000
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
ПВ	Сок фруктовый	1\180	134,0600	3,8000	3,3000	22,2900
	Итого обед:		**692,1400**	**17,7600**	**20,0200**	**110,2300**
	Полдник (уплотненный)					
сб.Новосибирск № 54-12м-2020***	Плов с курицей	1\130	441,3000	11,7000	21,3000	50,7000
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
ПВ	Фрукты свежие (банан)	1\100	94,7720	1,4700	0,5200	21,0530
сб. Новосибирск 54-20хн-2020***	Кисель из апельсинов	1\180	54,3600	0,3600	0,1200	12,9600
	Итого полдник:		**649,2220**	**15,6500**	**22,8100**	**95,3330**
	Ужин					
ПВ	Батон в/с	1\40	45,2900	1,3300	0,5300	8,8000
сб. Новосибирск 2021 № 54-13-2020***	Масло сливочное (порциями)	1\10	30,5000	7,3000	0,1000	0,1000
сб. Новосибирск 202154-4гн-2020***	Чай с молоком и сахаром	1\200	83,9600	2,7800	2,2400	13,1700
Итого ужин			**159,7500**	**11,4100**	**2,8700**	**22,0700**
Итого за 10 день			1910,1320	58,0800	57,5200	290,0330

			Ккал (ккал/сут)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
распределение калорийности						
норма	**завтрак 20%**		**360**	10,80	12,00	52,20
	факт		**343,7**	8,76	11,56	51,15
норма	**2 завтрак 5%**		**90**	2,70	3,00	13,05
	факт		**90,36**	2,04	3,00	13,80
норма	**обед 35%**		**630**	18,90	21,00	91,32
	факт		**636,78**	21,86	20,75	90,66
норма	**полдник 30%**		**540**	16,20	18,00	78,30
	факт		**554,1**	17,54	18,92	78,39

норма	**ужин 10%**		**180**	5,40	6,00	26,10
	факт		**176**	3,80	5,84	26,98
	Итого за 10 дней норма		**1800**	54,00	60,00	260,97
	Итого за 10 дней факт		**1800**	54,00	60,00	260,97

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 ***