

**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 осень-зима (с 1 марта по 31 августа)
Для пищеблоков полного цикла**

День 1

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 3-7л.		энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК							
Сб. Пермь 2001 № 90	Каша молочная жидкая кукурузная	1/180/5	185	186,50	4,80	1,70	38,00
сб. Пермь 2001 №248	Какао с молоком	1/200	200,00	90,45	3,77	3,93	10,00
ПВ	Повидло фруктовое	1/10	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				385,55	14,87	10,23	58,50
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/120	120,00	90,36	2,70	3,00	13,05
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК				90,36	2,70	3,00	13,05
ИТОГО ЗАВТРАКА				475,91	17,57	13,23	71,55
ОБЕД							
Сб. Новосибирск 2021 54-13з-2020	Горошек зеленый	1/30	30,00	38,25	0,67	2,25	3,83
Сб. Новосибирск 2021 № 54-3с-2020	Рассольник ленинградский	1/200	200,00	125,64	4,74	5,80	13,62
Сб. Новосибирск 2021 № 54-4м-2020	Котлеты из говядины	1/70	80,00	223,04	7,00	11,20	23,56
Сб. Новосибирск 2021 №54-8г-2020	Макароны отварные	1/130	130,00	90,30	3,00	3,50	11,70
ПВ	компот из смородины	1/200	200,00	86,60	1,00	0,20	20,20
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/30	30,00	90,93	2,10	2,73	14,49
ПВ	хлеб ржаной	1/25	25,00	58,43	2,13	0,83	10,63
ИТОГО ОБЕД				730,44	20,63	26,51	98,03
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ							
Сб. Новосибирск 2021 № 54-6т-2020	Запеканка творожная с яблоками	1/130	130,00	255,30	15,20	15,30	14,20
Сб. Новосибирск 2021 54-20хн-2020	Кисель из ягод	1/200	200,00	60,10	0,40	0,10	14,40
ПВ	хлеб ржаной	1/25	25,00	58,43	2,13	0,83	10,63
ИТОГО ПОЛДНИК				373,83	17,73	16,23	39,23
УЖИН							
Пв	Пряник глазированный	1/50	271,30	271,30	8,30	10,90	35,00
Сб. новосибирск 2021) № 54-2гн-2020	Чай без сахара с молоком	1/200	200,00	26,80	0,20	0,00	6,50
ИТОГО УЖИН				298,10	8,50	10,90	41,50
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1878,28	64,43	66,86	250,30

День 2

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 3-7л.		энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК							
Сб. Новосибирск 2021 № 54-1о-2020	омлет натуральный	1/150/5	155,00	94,25	2,75	7,85	3,15
Сб. Новосибирск 2021 № 54-23гн-2020	кофейный напиток с молоком	1/200	200,00	86,50	3,80	2,90	11,30
Сб. Новосибирск 2021 №54-1з-2020	сыр твёрдых сортов в нарезке	1/10	10,00	72,40	4,60	6,00	0,00
ПВ	батон пшеничный в/с	1/30	30,00	78,30	2,25	0,90	15,30
ИТОГО ЗАВТРАК				331,45	13,40	17,65	29,75
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
сб. Пермь 2001 №251	Фрукт свежий	1/100	100,00	90,00	2,70	3,00	13,05
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК				90,00	2,70	3,00	13,05
ИТОГО ЗАВТРАК				421,45	16,10	20,65	42,80
ОБЕД							
Сб. Новосибирск 2021 № 54-2з-2020	огурец в нарезке	1/30	30,00	6,67	0,33	0,00	1,33
Сб. Пермь 2001 № 39	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/180/25	205,00	131,27	2,30	6,31	16,32
Сб. Пермь 2001 №140	Котлета куриная	70	70,00	114,00	6,30	3,20	15,00
Сб. Новосибирск 2021 № 54-1г-2020	капуста тушенная	1/130	130,00	157,10	4,30	3,90	26,20
Сб. Новосибирск 2021 № 54-1хн-2020	компот из смеси сухофруктов	1/200	200,00	81,20	0,50	0,00	19,80
ПВ	хлеб ржаной	1/20	20,00	57,93	2,13	0,83	10,50
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/25	25,00	60,62	1,40	1,82	9,66
ИТОГО ОБЕД				608,79	17,26	16,06	98,81
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ							
Сб. Новосибирск 2021 №54-18м-2020	Бефстроганов из печени	70/30	100,00	158,08	4,30	8,44	16,23
ПВ	Напиток витаминизированный "Витошка" в ассортименте	1/180	180,00	68,40	0,00	0,00	17,10
ПВ	Картофель отварной	1/130	130,00	90,93	2,10	2,73	14,49
пв	хлеб ржаной	1/30	30,00	57,93	2,13	0,83	10,50
ИТОГО ПОЛДНИК				375,34	8,53	12,00	58,32
УЖИН							
ПВ	Кекс с изюмом	1/50	50,00	259,30	8,75	11,10	31,10
Сб. Новосибирск 2021 № 54-7 хн	Чай без сахара	1/200	200,00	47,60	0,40	0,13	11,20
ИТОГО УЖИН				306,90	9,15	11,23	42,30
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1712,47	51,04	59,94	242,23

День 3

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 3-7л.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)	
ЗАВТРАК							
Сб. Новосибирск 54-9к-2020	каша вязкая молочная овсяная	1/180/5	185,00	225,90	1,80	5,50	42,30
Сб. Новосибирск 2021 № 54-43-2020	Цикорий с молоком и сахаром	1/200	200,00	1,20	0,20	0,00	0,10
ПВ	масло сливочное	1/10	10,00	54,90	0,78	3,78	4,44
ПВ	батон пшеничный в/с	1/20	20,00	52,20	1,50	0,60	10,20
ИТОГО ЗАВТРАК				334,20	4,28	9,88	57,04
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/120	120,00	90,00	2,70	3,00	13,05
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК				90,00	2,70	3,00	13,05
ИТОГО ЗАВТРАК				424,20	6,98	12,88	70,09
ОБЕД							
Сб. Новосибирск 2021 №54-3з-2020	Горошек зеленый консервированный	1/30	30,00	10,83	0,50	0,17	1,83
Сб. Новосибирск 2021 № 54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	205,00	110,22	4,70	5,66	10,12
Сб. Новосибирск 2021 № 54-4г-2020	Каша перловая рассыпчатая	1/130	130,00	161,72	5,72	4,33	24,96
Сб. Новосибирск 2021 № 54-6м-2020	биточки из говядины	1/70	70,00	231,04	7,00	11,20	25,56
ПВ	Компот из кураги	1/200	200,00	86,60	1,00	0,20	20,20
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/30	30,00	90,93	2,10	2,73	14,49
ПВ	хлеб ржаной	1/25	25,00	58,43	2,13	0,83	10,63
ИТОГО ОБЕД				749,77	23,15	25,12	107,79
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ							
Сб. Новосибирск 2021 № 54-12м-2020	плов с курицей	1/130	130,00	186,10	6,10	6,90	24,90
Сб. Новосибирск 2021 №54-2хн-2020	сок фруктовый в ассортименте	1/180	180,00	60,93	0,90	0,09	14,13
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/30	30,00	90,93	2,10	2,73	14,49
ПВ	фрукт свежий (банан)	1/100	100,00	94,50	1,50	0,50	21,00
ИТОГО ПОЛДНИК				432,46	10,60	10,22	74,52
УЖИН							
ПП	Булочка	1/50	50,00	308,40	9,30	12,80	39,00
Сб. Пермь 2001 №255	Чай с молоком	1/200	200,00	117,30	5,59	6,38	9,38
ИТОГО УЖИН				425,70	14,89	19,18	48,38
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				2032,13	55,62	67,40	300,78

День 4

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 3-7л.		энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК							
Сб. Новосибирск 2021 № 54-16к-2020	каша "Дружба"	1/200	200,00	183,20	3,90	2,80	35,60
сб. Пермь 2001 №248	Чай с сахаром	1/180	180,00	67,84	2,83	2,95	7,50
Сб.Новосибирск 2021 № 54-6о-2020	сыр твёрдых сортов в нарезке	1/10	10,00	56,40	4,80	4,00	0,30
ПВ	батон пшеничный в/с	1/30	30,00	52,20	1,50	0,60	10,20
ИТОГО ЗАВТРАК				359,64	13,03	10,35	53,60
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
сб. Пермь 2001 №251	Фрукт свежий	1/100	100,00	90,00	2,70	3,00	13,05
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК				90,00	2,70	3,00	13,05
ИТОГО ЗАВТРАК				449,64	15,73	13,35	66,65
ОБЕД							
Сб. Новосибирск 2021 № 54-6з-2020	Икра морковная	1/30	30,00	61,17	1,08	5,50	1,83
Сб. Новосибирск 2021 №54-8с-2020	суп картофельный с горохом	1/200	200,00	162,48	2,12	5,20	26,80
Сб. Новосибирск 2021 №54-8г-2020	Рис отварной	1/130	130,00	90,30	3,00	3,50	11,70
Сб. Пермь 2001 № 143	рыба тушённая в сметанном соусе	1/80/40	120,00	113,12	5,86	3,28	15,04
Сб. Пермь 2001 №237	компот из апельсинов яблоками	1/180	180,00	100,27	0,43	0,23	24,13
ПВ	хлеб ржаной	1/25	25,00	35,83	2,13	0,83	4,98
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/30	30,00	121,24	2,80	3,64	19,32
ИТОГО ОБЕД				684,40	17,42	22,17	103,80
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ							
Сб. Новосибирск 2021 № 54-17м-2020	Рагу картофельное с курицей	1/150	150	233,4	7,4	17,8	10,9
Сб. Новосибирск 54-9хн-2020	компот из облепихи	1/180	180	35,46	0,18	0,9	6,66
ПВ	хлеб ржаной	1/25	25	58,425	2,125	0,825	10,625
ИТОГО ПОЛДНИК				327,285	9,705	19,525	28,185
УЖИН							
ПВ	Печенье	1/50	50,00	208,30	3,66	7,86	30,74
Сб. Новосибирск 2021 № 54-21хн-2020	Чай без сахара	1/200	200,00	60,90	0,10	0,10	14,90
ИТОГО УЖИН				269,20	3,76	7,96	45,64
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1730,52	46,61	63,00	244,28

День 5

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 3-7л.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)	
ЗАВТРАК							
Сб. Новосибирск 2021 № 54-20к-2020	Каша жидкая молочная ячневая	1/160/5	165,00	159,03	3,10	2,87	30,20
Сб. новосибирск 2021 № 54-3гн-2020	Цикорий с молоком и сахаром	1/180	180,00	37,33	0,40	0,00	8,93
Сб. Новосибирск 2021 №54-1з-2020	Масло сливочное	1/10	10,00	72,40	4,60	6,00	0,00
ПВ	батон пшеничный в/с	1/30	30,00	78,30	2,25	0,90	15,30
ИТОГО ЗАВТРАК				347,06	10,35	9,77	54,43
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/120	120,00	90,00	2,70	3,00	13,05
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК				90,00	2,70	3,00	13,05
ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА				437,06	13,05	12,77	67,48
ОБЕД							
Сб. Новосибирск 2021 54-13з-2020	Винегрет овощной	1/50	50,00	38,25	0,67	2,25	3,83
Сб. Пермь 2001 № 38	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/200	200,00	19,86	0,45	0,46	3,48
Сб. Новосибирск 2021 № 54-11г-2020	Гороховое пюре	1/130	130,00	111,40	2,60	4,20	15,80
Сб. Новосибирск 2021 №54-25м-2020	курица отварная	1/70	70,00	58,91	10,20	1,66	0,79
ПВ	сок фруктовый в ассортименте	1/200	200,00	86,60	1,00	0,20	20,20
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/25	25,00	60,62	1,40	1,82	9,66
ИТОГО ОБЕД				375,64	16,32	10,59	53,76
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ							
Сб. Новосибирск 2021 № 54-7т-2020	Пельмени отварные с маслом сливочным	1/130/5	135,00	146,10	11,30	5,30	13,30
ПВ	напиток Витаминизированный "Витошка"	1/180	180,00	68,40	0,00	0,00	17,10
ПВ	хлеб ржаной	1/25	25,00	58,43	2,13	0,83	10,63
ИТОГО ПОЛДНИК				272,93	13,43	6,13	41,03
УЖИН							
ПР	вафли	1/50	50,00	168,39	10,38	10,63	7,80
Сб. новосибирск 2021 № 54-6хн-2020	Чай с молоком	1/200	200,00	43,30	0,30	0,10	10,30
ИТОГО УЖИН				211,69	10,68	10,73	18,10
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1297,32	53,47	40,22	180,37

День 6

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 3-7л.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)	
ЗАВТРАК							
Сб. Пермь 2001г. №98	Каша манная молочная жидкая с маслом	1/180/5	185,00	109,20	3,60	9,04	3,36
Сб. Новосибирск 2021 № 54-23гн-2020(вариант2)	кофейный напиток с молоком	1/170	170,00	86,50	3,80	2,90	11,30
пв	Масло сливочное	1/10	10,00	54,90	0,78	3,78	4,44
ПВ	батон пшеничный в/с	1/30	30,00	78,30	2,25	0,90	15,30
ИТОГО ЗАВТРАК				328,90	10,43	16,62	34,40
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/120	120,00	90,00	2,70	3,00	13,05
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК				90,00	2,70	3,00	13,05
ИТОГО ЗАВТРАК				418,90	13,13	19,62	47,45
ОБЕД							
Сб. Новосибирск 2021 № 54-2з-2020	Икра кабачковая	1/30	30,00	6,67	0,33	0,00	1,33
Сб. Новосибирск 2021 № 54-9г-2020	Рагу из овощей	1/130	130,00	132,20	2,80	7,40	13,60
Сб. Пермь 2001 №1	Суфле из курицы	1/70	70,00	113,51	6,12	2,06	20,20
Сб. пермь 2001 № 39	суп картофельный с мясными фрикадельками	1/180/20	200,00	131,27	2,30	6,31	16,32
Сб. Новосибирск 2021 № 54-23хн-2020	Кисель из малины	1/200	200,00	50,90	0,20	0,10	12,30
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/20	20,00	60,62	1,40	1,82	9,66
ПВ	хлеб ржаной	1/25	25,00	58,43	2,13	0,83	10,63
ИТОГО ОБЕД				553,60	15,28	18,51	84,04
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ							
Сб. Новосибирск 2021г. №	Пудинг из творога	1/130	130,00	158,08	4,30	8,44	16,23
Сб. Новосибирск 2021 № 54-1хн-2020	компот из смеси сухофруктов	1/180	180,00	73,08	0,45	0,00	17,82
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/30	30,00	90,93	2,10	2,73	14,49
Пв	Фрукт свежий (яблоко)	1/100	100,00	44,40	0,40	0,40	9,80
ИТОГО ПОЛДНИК				366,49	7,25	11,57	58,34
УЖИН							
ПВ	Печенье	1/50	50,00	91,23	2,50	1,77	16,33
Сб. Пермь 2001 №255	Чай с сахаром	1/200	200,00	117,30	5,59	6,38	9,38
ИТОГО УЖИН				208,53	8,09	8,15	25,71
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1547,52	43,75	57,85	215,54

День 7

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 3-7л.		энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК							
Сб. Новосибирск 2022 №с 54-18к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	1/200	200,00	151,30	2,90	2,10	30,20
Сб.Новосибирск 2021 № 54-4 гн-2020	Какао с молоком и сахаром	1/170	170,00	51,10	1,60	1,10	8,70
Сб.Новосибирск 2021 № 54-21з-2020	Повидло фруктовое	1/10	10,00	20,67	0,80	0,13	4,07
ПВ	батон пшеничный в/с	1/30	30,00	52,20	1,50	0,60	10,20
ИТОГО ЗАВТРАК				275,27	6,80	3,93	53,17
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
сб. Пермь 2001 №251	Фрукт свежий	1/100	100,00	90,00	2,70	3,00	13,05
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК				90,00	2,70	3,00	13,05
ИТОГО ЗАВТРАК				365,27	9,50	6,93	66,22
ОБЕД							
Сб. Новосибирск 2021 № 54-3з-2020	Кукуруза сахарная	1/30	30,00	10,83	0,50	0,17	1,83
Сб. Новосибирск 2021 №2021 № 54-18с-2020	Свекольник	200/5	205,00	88,36	1,80	4,28	10,66
Сб. Новосибирск 2021 № 54-12г-2020	Каша перловая рассыпчатая	1/130	130,00	165,00	1,80	6,20	25,50
Сб Новосибирск 2021 № 54-7м-2020	Гуляш из говядины	1/80	80,00	223,04	7,00	11,20	23,56
ПВ	кисель из вишни	1/200	200,00	86,60	1,00	0,20	20,20
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/30	30,00	90,93	2,10	2,73	14,49
ПВ	хлеб ржаной	1/25	25,00	58,43	2,13	0,83	10,63
ИТОГО ОБЕД				723,19	16,33	25,60	106,87
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ							
Сб. Новосибирск 2021 № 54-12м-2020	плов с курицей	1/150	150	186,10	6,10	6,90	24,90
ПВ	сок фруктовый в ассортименте	1/200	200	52,80	0,20	0,00	13,00
ПВ	хлеб ржаной	1/25	25	58,43	2,13	0,83	10,63
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/30	30	90,93	2,10	2,73	14,49
ПВ	фрукт свежий (апельсин)	1/100	100	37,80	0,90	0,20	8,10
ИТОГО ПОЛДНИК				426,06	11,43	10,66	71,12
УЖИН							
ПВ	Зефир	1/50	50	188,02	3,46	6,69	28,50
Сб. Новосибирск 2021г. №54-2гн-2020	Чай без сахара	1/200	200	67,70	1,00	0,10	15,70
ИТОГО УЖИН				255,72	4,46	6,79	44,20
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1770,23	41,71	49,98	288,40

День 8

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 3-7л.		энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК							
Сб. Новосибирск 2020 №54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200/5	205	206,20	3,60	3,00	41,20
Сб. Новосибирск 2021 № 54-43-2020	Чай с сахаром	1/170	170	1,20	0,20	0,00	0,10
Сб. Новосибирск 2021 №54-13-2020	сыр твёрдых сортов в нарезке	1/10	10	72,40	4,60	6,00	0,00
ПВ	батон пшеничный в/с	1/30	30	52,20	1,50	0,60	10,20
ИТОГО ЗАВТРАК				332,00	9,90	9,60	51,50
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/120	120	90,00	2,70	3,00	13,05
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК				90,00	2,70	3,00	13,05
ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА				422,00	12,60	12,60	64,55
ОБЕД							
Сб. Новосибирск 2021 №54-203-2020	Салат из моркови с зеленым горошком	1/30	30,00	61,17	1,08	5,50	1,83
Сб. Новосибирск 2021 № 54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	1/200	200,00	115,54	5,12	5,78	10,76
Сб. Пермь 2001 № 143	Суфле из минтая	1/70	70,00	113,12	5,86	3,28	15,04
Сб. Пермь 2001 №237	Компот из яблок	1/180	180,00	100,27	0,43	0,23	24,13
ПВ	хлеб ржаной	1/25	25,00	58,43	2,13	0,83	10,63
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/30	30,00	90,93	2,10	2,73	14,49
Сб. Новосибирск 2021 № 54-10г-2020	Картофель отварной	1/130	130,00	90,80	4,50	5,60	5,60
ИТОГО ОБЕД				630,25	21,22	23,94	82,48
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ							
Сб. Новосибирск 2021 № 54-17м-2020	Макаронны отварные с сыром	1/130/5	135,00	233,40	7,40	17,80	10,90
Сб. Новосибирск 2021 № 54-7 хн	компот из брусники	1/180	180,00	32,13	0,27	0,09	7,56
ПВ	хлеб ржаной	1/25	25,00	58,43	2,13	0,83	10,63
ПВ	фрукт свежий (банан)	1/100	100,00	94,50	1,50	0,50	21,00
ИТОГО ПОЛДНИК				418,46	11,30	19,22	50,09
УЖИН							
ПВ	Мармелад	1/50	50,00	180,03	7,36	3,72	29,28
Сб. Новосибирск 2021г №54-12гн-2020	Чай без сахара	1/200	200,00	32,90	0,10	0,10	7,90
ИТОГО УЖИН				212,93	7,46	3,82	37,18
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1683,64	52,57	59,58	234,29

День 9

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 3-7л.		энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК							
Сб. Новосибирск 2022 № 54-19к-2020	Каша молочная пшеничная	1/200	200,00	213,30	5,60	2,10	43,00
Сб. новосибирск 2021 № 54-3гн-2020	Цикорий с молоком и сахаром	1/200	200,00	28,00	0,30	0,00	6,70
ПВ	Масло сливочное	1/10	10,00	54,90	0,78	3,78	4,44
ПВ	батон пшеничный в/с	1/30	30,00	52,20	1,50	0,60	10,20
ИТОГО ЗАВТРАК				348,40	8,18	6,48	64,34
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
сб. Пермь 2001 №251	Фрукт свежий	1/100	100,00	90,00	2,70	3,00	13,05
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК				90,00	2,70	3,00	13,05
ИТОГО ЗАВТРАК				438,40	10,88	9,48	77,39
ОБЕД							
Сб. Новосибирск 2021 54-13з-2020	Салат из свежих помидоров	1/30	30,00	38,25	0,67	2,25	3,83
Сб. Новосибирск 2021 № 54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200/15	215,00	91,94	4,62	5,62	5,72
Сб. Новосибирск 2021 № 54-2г-2020	Макаронные изделия отварные	1/130	130,00	179,70	4,70	6,10	26,50
Сб. Новосибирск 2021 № 54-8м-2020	тефтели из говядины паровые	1/70	70,00	116,70	8,20	7,10	5,00
Сб. Пермь 2001г. №237	Компот из сухофруктов	1/180	180,00	86,60	1,00	0,20	20,20
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/30	30,00	90,93	2,10	2,73	14,49
ПВ	хлеб ржаной	1/25	25,00	58,43	2,13	0,83	10,63
ИТОГО ОБЕД				662,55	23,41	24,83	86,37
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ							
Сб. Новосибирск 2021 №54-17м-2020	Жаркое по-домашнему	1/130	130,00	255,30	15,20	15,30	14,20
Сб. Пермь 2001 №240	Компот из шиповника	1/180	180,00	54,54	0,14	0,00	13,49
ПВ	хлеб ржаной	1/25	25,00	58,43	2,13	0,83	10,63
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/30	30,00	90,93	2,10	2,73	14,49
ПВ	фрукт свежий (мандарин)	1/100	100,00	35,00	0,80	0,20	7,50
ИТОГО ПОЛДНИК				494,20	20,37	19,06	60,31
УЖИН							
ПВ	Печенье	1/50	50,00	167,70	4,50	1,30	34,50
Сб. Пермь 2001 №255	Чай с молоком и сахаром	1/200	200,00	117,30	5,59	6,38	9,38
ИТОГО УЖИН				285,00	10,09	7,68	43,88
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1880,14	64,75	61,04	267,94

День 10

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 3-7л.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)	
ЗАВТРАК							
Сб. Новосибирск 2021 № 54-21к-2020	каша жидкая молочная рисовая	1/200	200,00	202,20	5,50	1,80	41,00
Сб. Новосибирск 2021 № 54-23гн-2020	кофейный напиток с молоком	1/170	170,00	78,80	3,07	2,53	10,93
ПВ	Повидло фруктовое	1/10	10,00	56,40	4,80	4,00	0,30
ПВ	батон пшеничный в/с	1/30	30,00	52,20	1,50	0,60	10,20
ИТОГО ЗАВТРАК				389,60	14,87	8,93	62,43
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/120	120,00	90,00	2,70	3,00	13,05
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК				90,00	2,70	3,00	13,05
ИТОГО ЗАВТРАК				479,60	17,57	11,93	75,48
ОБЕД							
Сб. Новосибирск 2021 № 54-20з-2020	Кукуруза сахарная	1/30	30,00	21,70	1,70	0,10	3,50
Сб. Пермь 2001 №39	Суп картофельный с рыбными консервами	1/180	180,00	131,27	2,30	6,31	16,32
Сб. Новосибирск 2021г. №54-1хн-2020	Курица в томатном соусе	1/70/20	90,00	114,00	6,30	3,20	15,00
Сб. Новосибирск 2021 № 54-1хн-2020	компот из сухофруктов	1/200	200,00	81,20	0,50	0,00	19,80
ПВ	хлеб ржаной	1/25	25,00	58,43	2,13	0,83	10,63
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/30	30,00	90,93	2,10	2,73	14,49
Сб. Новосибирск 2021 №54-8г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	1/130	130,00	90,30	3,00	3,50	11,70
ИТОГО ОБЕД				587,83	18,03	16,67	91,44
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ							
ПВ	Вареники картофельные с маслом слив.	1/130	130,00	158,08	4,30	8,44	16,23
ПВ	фрук свежий (груша)	1/100	100,00	45,50	0,40	0,30	10,30
ПВ	Напиток витаминизированный "Витошка"	1/180	180,00	68,40	0,00	0,00	17,10
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/30	30,00	90,93	2,10	2,73	14,49
ИТОГО ПОЛДНИК				362,91	6,80	11,47	58,12
УЖИН							
ПВ	Булочка Российская	1/50	50,00	167,22	3,61	2,42	32,74
Сб. Новосибирск 2021 № 54-24хн-2020	Кисель из облепихи	1/200	200,00	58,70	0,30	1,10	11,90
ИТОГО УЖИН				225,92	3,91	3,52	44,64
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1656,26	46,30	43,59	269,68
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:				17188,50	520,24	569,45	2493,82

		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	10,6	10,3	51,9
норма	2 завтрак 5%	90	2,70	3,00	13,05
	факт	90,0	2,7	3,0	13,05
норма	обед 35%	630	18,90	21,00	91,35
	факт	630,00	18,90	21,00	91,34
норма	полдник уплотненный 25%	450	13,50	15,00	65,25
	факт	385	11,71	13,61	53,92
норма	ужин 15%	270	8,10	9,00	39,15
	факт	269,97	8,10	9,00	39,15
Итого за 10 дней норма		1800	54,00	60,00	261,00
Итого за 10 дней факт		1 746	52	60	249