

Утверждаю: заведующий МДОУ ИРМО № Березовый

Н. Ф. Демкина (А) - 01.09.2023

**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 осень-зима).**

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 образовательных учреждений  
образовательных организаций Иркутского районного муниципального образования  
(дошкольные учреждения с длительностью пребывания 12 часов) Возраст 3-7 лет осень-зима (с 1 сентября)  
Для пищеблоков полного цикла

День 1

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-Зл.		энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>							
Сб. Пермь 2001 № 90	каша манная молочная жидкая	1/150	150	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
Сб.Новосибирск 2021 № 54-6о-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
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>385,55</b>	<b>14,87</b>	<b>10,23</b>	<b>58,50</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/200	200,00	90,00	2,70	3,00	13,05
<b>ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>				<b>90,00</b>	<b>2,70</b>	<b>3,00</b>	<b>13,05</b>
<b>ИТОГО ЗАВТРАКА</b>				<b>475,55</b>	<b>17,57</b>	<b>13,23</b>	<b>71,55</b>
<b>ОБЕД</b>							
Сб. Новосибирск 2021 54- 13з-2020	салат из свеклы отварной	1/50	50,00	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	1/80	80,00	223,04	7,00	11,20	23,56
Сб. Новосибирск 2021 №54-8г-2020	капуста тушеная	1/150	150,00	90,30	3,00	3,50	11,70
ПВ	сок фруктовый в ассортименте	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
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>713,19</b>	<b>20,63</b>	<b>26,51</b>	<b>98,03</b>
<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ</b>							
Сб. Новосибирск 2021 № 54-6г-2020	Сырники	1/200	200,00	255,30	15,20	15,30	14,20
Сб. Новосибирск 2021 54- 20хн-2020	кисель из апельсинов	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
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
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>				<b>509,16</b>	<b>20,23</b>	<b>19,36</b>	<b>63,52</b>
<b>УЖИН</b>							
Пв	Пряник глазированный	1/50	50,00	271,30	8,30	10,90	35,00
Сб. новосибирск 2021 ) № 54-2гн-2020	Чай с сахаром	1/200	200,00	26,80	0,20	0,00	6,50
<b>ИТОГО УЖИН</b>				<b>298,10</b>	<b>8,50</b>	<b>10,90</b>	<b>41,50</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>1995,99</b>	<b>66,93</b>	<b>69,99</b>	<b>274,59</b>

День 2

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3л.		энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>							
Сб. Новосибирск 2021 № 54-10-2020	омлет натуральный	1/150	150,00	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 твердых сортов в нарезке	1/20	20,00	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
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>331,45</b>	<b>13,40</b>	<b>17,65</b>	<b>29,75</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/200	200,00	90,00	2,70	3,00	13,05
<b>ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>				<b>90,00</b>	<b>2,70</b>	<b>3,00</b>	<b>13,05</b>
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>421,45</b>	<b>16,10</b>	<b>20,65</b>	<b>42,80</b>
<b>ОБЕД</b>							
Сб. Новосибирск 2021 № 54-2з-2020	огурец в нарезке	1/50	50,00	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	рыба запечённая под молочным соусом	1/80/40	80,00	114,00	6,30	3,20	15,00
Сб. Новосибирск 2021 № 54-1г-2020	макаронь отварные	1/150	150,00	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 пшеничный 1с	1/20	20,00	60,62	1,40	1,82	9,66
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>550,86</b>	<b>15,13</b>	<b>15,23</b>	<b>88,31</b>
<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ</b>							
Сб. Новосибирск 2021 №54-18м-2020	запеканка картофельная с печеню	1/150	150,00	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	хлеб пшеничный 1с	1/30	30,00	90,93	2,10	2,73	14,49
пв	хлеб ржаной	1/20	25,00	57,93	2,13	0,83	10,50
ПВ	фрукты свежие (апельсин)	1/100	100,00	37,80	0,90	0,20	8,10
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>				<b>413,14</b>	<b>9,43</b>	<b>12,20</b>	<b>66,42</b>
<b>УЖИН</b>							
ПВ	печенье сахарное/сливочное	1/50	50,00	259,30	8,75	11,10	31,10
Сб. Новосибирск 2021 № 54-7 хн	компот из смородины	1/200	200,00	47,60	0,40	0,13	11,20
<b>ИТОГО УЖИН</b>				<b>306,90</b>	<b>9,15</b>	<b>11,23</b>	<b>42,30</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>1692,34</b>	<b>49,81</b>	<b>59,31</b>	<b>239,83</b>

День 3

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-Зл.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)	
<b>ЗАВТРАК</b>							
Сб. Новосибирск 54-9к-2020	каша вязкая молочная овсяная	1/170	170,00	225,90	1,80	5,50	42,30
Сб. Новосибирск 2021 № 54-43-2020	Чай без сахара	1/200	200,00	1,20	0,20	0,00	0,10
ПВ	Икра кабачковая	1/60	60,00	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
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>334,20</b>	<b>4,28</b>	<b>9,88</b>	<b>57,04</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/200	200,00	90,00	2,70	3,00	13,05
<b>ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>				<b>90,00</b>	<b>2,70</b>	<b>3,00</b>	<b>13,05</b>
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>424,20</b>	<b>6,98</b>	<b>12,88</b>	<b>70,09</b>
<b>ОБЕД</b>							
Сб. Новосибирск 2021 №54-3з-2020	помидоры свежие	1/50	50,00	10,83	0,50	0,17	1,83
Сб. Новосибирск 2021 № 54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/200	200,00	110,22	4,70	5,66	10,12
Сб. Новосибирск 2021 № 54-4г-2020	каша гречневая рассыпчатая	1/130	130,00	161,72	5,72	4,33	24,96
Сб. Новосибирск 2021 № 54-6м-2020	биточки из говядины	1/80	80,00	231,04	7,00	11,20	25,56
ПВ	сок фруктовый в ассортименте	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
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>749,77</b>	<b>23,15</b>	<b>25,12</b>	<b>107,79</b>
<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ</b>							
Сб. Новосибирск 2021 № 54-12м-2020	плов с курицей	1/150	150,00	186,10	6,10	6,90	24,90
Сб. Новосибирск 2021 №54-2хн-2020	компот из кураги	1/180	180,00	60,93	0,90	0,09	14,13
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
ПВ	фрукт свежий (банан)	1/100	100,00	94,50	1,50	0,50	21,00
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>				<b>490,89</b>	<b>12,73</b>	<b>11,05</b>	<b>85,15</b>
<b>УЖИН</b>							
ПП	Печенье овсяное	1/50	50,00	308,40	9,30	12,80	39,00
Сб. Пермь 2001 №255	молоко кипяченое	1/200	200,00	117,30	5,59	6,38	9,38
<b>ИТОГО УЖИН</b>				<b>425,70</b>	<b>14,89</b>	<b>19,18</b>	<b>48,38</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>2090,55</b>	<b>57,74</b>	<b>68,22</b>	<b>311,40</b>

День 4

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3л.		энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>							
Сб. Новосибирск 2021 № 54-16к-2020	каша "Дружба"	1/200	200,00	183,20	3,90	2,80	35,60
сб. Пермь 2001 №248	Какао с молоком	1/150	150,00	67,84	2,83	2,95	7,50
Сб.Новосибирск 2021 № 54-6о-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
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>359,64</b>	<b>13,03</b>	<b>10,35</b>	<b>53,60</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/200	200,00	90,00	2,70	3,00	13,05
<b>ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>				<b>90,00</b>	<b>2,70</b>	<b>3,00</b>	<b>13,05</b>
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>449,64</b>	<b>15,73</b>	<b>13,35</b>	<b>66,65</b>
<b>ОБЕД</b>							
Сб. Новосибирск 2021 № 54-6з-2020	салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	1/50	50,00	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	капуста тушеная	1/150	150,00	90,30	3,00	3,50	11,70
Сб. Пермь 2001 № 143	рыба тушённая в сметанном соусе	1/80/40	80,00	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	1/40	40,00	121,24	2,80	3,64	19,32
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>684,40</b>	<b>17,42</b>	<b>22,17</b>	<b>103,80</b>
<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ</b>							
Сб. Новосибирск 2021 № 54-17м-2020	запеканка картофельная с говядиной	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
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/20	20	60,62	1,4	1,82	9,66
ПВ	фрукт свежий (мандарин)	1/100	100	35	0,8	0,2	7,5
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>				<b>422,905</b>	<b>11,905</b>	<b>21,545</b>	<b>45,345</b>
<b>УЖИН</b>							
ПВ	булочка домашняя	1/50	50,00	208,30	3,66	7,86	30,74
Сб. Новосибирск 2021 № 54-21хн-2020	кисель из брусники	1/200	200,00	60,90	0,10	0,10	14,90
<b>ИТОГО УЖИН</b>				<b>269,20</b>	<b>3,76</b>	<b>7,96</b>	<b>45,64</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>1826,14</b>	<b>48,81</b>	<b>65,02</b>	<b>261,44</b>

День 5

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3л.		энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>							
Сб. Новосибирск 2021 № 54-20к-2020	каша жидкая молочная гречневая	1/150	150,00	159,03	3,10	2,87	30,20
Сб. новосибирск 2021 № 54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	1/200	200,00	37,33	0,40	0,00	8,93
Сб. Новосибирск 2021 №54-1з-2020	сыр твердых сортов в нарезке	1/20	20,00	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
Сб. Новосибирск 2021 № 53-19з-2020	масло сливочное	1/20	20,00	131,20	0,20	14,40	0,20
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>478,26</b>	<b>10,55</b>	<b>24,17</b>	<b>54,63</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/200	200,00	90,00	2,70	3,00	13,05
<b>ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>				<b>90,00</b>	<b>2,70</b>	<b>3,00</b>	<b>13,05</b>
<b>ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА</b>				<b>568,26</b>	<b>13,25</b>	<b>27,17</b>	<b>67,68</b>
<b>ОБЕД</b>							
Сб. Новосибирск 2021 54-13з-2020	салат из свеклы отварной	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	картофельное пюре	1/150	150,00	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	1/20	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
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>434,07</b>	<b>18,44</b>	<b>11,42</b>	<b>64,39</b>
<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ</b>							
Сб. Новосибирск 2021 № 54-7г-2020	творожно-пшениная запеканка	1/150	150,00	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
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/30	30,00	90,93	2,10	2,73	14,49
ПВ	фрукт свежий (груша)	1/100	100,00	45,50	0,40	0,30	10,30
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>				<b>409,36</b>	<b>15,93</b>	<b>9,16</b>	<b>65,82</b>
<b>УЖИН</b>							
ПР	вафли	1/50	50,00	168,39	10,38	10,63	7,80
Сб. новосибирск 2021 № 54-6хн-2020	компот из вишни	1/200	200,00	43,30	0,30	0,10	10,30
<b>ИТОГО УЖИН</b>				<b>211,69</b>	<b>10,68</b>	<b>10,73</b>	<b>18,10</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>1623,37</b>	<b>58,30</b>	<b>58,47</b>	<b>215,99</b>

День 6

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3л.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)	
<b>ЗАВТРАК</b>							
Сб. Новосибирск 2021 № 54-1а-2020	омлет натуральный	1/160	160,00	109,20	3,60	9,04	3,36
Сб. Новосибирск 2021 № 54-23гн-2020(вариант2)	кофейный напиток с молоком	1/200	200,00	86,50	3,80	2,90	11,30
пв	икра кабачковая	1/60	60,00	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
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>328,90</b>	<b>10,43</b>	<b>16,62</b>	<b>34,40</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/200	200,00	90,00	2,70	3,00	13,05
<b>ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>				<b>90,00</b>	<b>2,70</b>	<b>3,00</b>	<b>13,05</b>
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>418,90</b>	<b>13,13</b>	<b>19,62</b>	<b>47,45</b>
<b>ОБЕД</b>							
Сб. Новосибирск 2021 № 54-2з-2020	огурец в нарезке	1/50	50,00	6,67	0,33	0,00	1,33
Сб. Новосибирск 2021 № 54-9г-2020	Рагу из овощей	1/150	150,00	132,20	2,80	7,40	13,60
Сб. пермь №134	котлеты или биточки рыбные	1/80	80,00	113,51	6,12	2,06	20,20
Сб. пермь 2001 № 39	суп картофельный с мясными фрикадельками	1/180/25	225,00	131,27	2,30	6,31	16,32
Сб. Новосибирск 2021 № 54-23хн-2020	Кисель из смородины	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
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>553,60</b>	<b>15,28</b>	<b>18,51</b>	<b>84,04</b>
<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ</b>							
Сб. Новосибирск 2021	запеканка картофельная с печенью	1/150	150,00	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 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 (яблоко)	1/100	100,00	44,40	0,40	0,40	9,80
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>				<b>424,92</b>	<b>9,38</b>	<b>12,40</b>	<b>68,97</b>
<b>УЖИН</b>							
Сб. Пермь 2001 № 265	Блины с маслом сливочным	1/50	50,00	91,23	2,50	1,77	16,33
Сб. Пермь 2001 №255	молоко кипяченое	1/200	200,00	117,30	5,59	6,38	9,38
<b>ИТОГО УЖИН</b>				<b>208,53</b>	<b>8,09</b>	<b>8,15</b>	<b>25,71</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>1605,94</b>	<b>45,87</b>	<b>58,68</b>	<b>226,16</b>

День 7

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3л.		энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>							
Сб. Новосибирск 2022 №с 54-18к-2020	суп молочный с рисом	1/200	200,00	151,30	2,90	2,10	30,20
Сб.Новосибирск 2021 № 54-4 гн-2020	Чай с молоком и сахаром	1/200	200,00	51,10	1,60	1,10	8,70
Сб.Новосибирск 2021 № 54-21з-2020	кукуруза сахая	1/40	40,00	20,67	0,80	0,13	4,07
ПВ	батон пшеничный в/с	1/20	20,00	52,20	1,50	0,60	10,20
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>275,27</b>	<b>6,80</b>	<b>3,93</b>	<b>53,17</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/200	200,00	90,00	2,70	3,00	13,05
0	0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>				<b>90,00</b>	<b>2,70</b>	<b>3,00</b>	<b>13,05</b>
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>365,27</b>	<b>9,50</b>	<b>6,93</b>	<b>66,22</b>
<b>ОБЕД</b>							
Сб. Новосибирск 2021 № 54-3з-2020	помидоры свежие	1/50	50,00	10,83	0,50	0,17	1,83
Сб. Новосибирск 2021 №2021 № 54-18с-2020	Свекольник	1/200	200,00	88,36	1,80	4,28	10,66
Сб. Новосибирск 2021 № 54-12г-2020	котлеты капустные	1/150	150,00	165,00	1,80	6,20	25,50
Сб Новосибирск 2021 № 54-7м-2020	шницель из говядины	1/80	80,00	223,04	7,00	11,20	23,56
ПВ	сок фруктовый в ассортименте	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
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>723,19</b>	<b>16,33</b>	<b>25,60</b>	<b>106,87</b>
<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ</b>							
Сб. Новосибирск 2021 № 54-12м-2020	плов с курицей	1/150	150	186,10	6,10	6,90	24,90
сб. Новосибирск 2021 №54-22хн-2020	кисель из вишни	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
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>				<b>426,06</b>	<b>11,43</b>	<b>10,66</b>	<b>71,12</b>
<b>УЖИН</b>							
Сб. Пермь 2001 №275	булочка дорожная	1/50	50	188,02	3,46	6,69	28,50
Сб. Новосибирск 2021 №54-2хн-2020	компот из кураги	1/200	200	67,70	1,00	0,10	15,70
<b>ИТОГО УЖИН</b>				<b>255,72</b>	<b>4,46</b>	<b>6,79</b>	<b>44,20</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>1770,23</b>	<b>41,71</b>	<b>49,98</b>	<b>288,40</b>



День 8

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-Зл.		энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>							
Сб. Новосибирск 2020 № 54-6к-2020	каша вязкая молочная пшеничная	1/200	200	206,20	3,60	3,00	41,20
Сб. Новосибирск 2021 № 54-43-2020	Чай без сахара	1/200	200	1,20	0,20	0,00	0,10
Сб. Новосибирск 2021 № 54-1з-2020	сыр твёрдых сортов в нарезке	1/20	20	72,40	4,60	6,00	0,00
ПВ	батон пшеничный в/с	1/20	20	52,20	1,50	0,60	10,20
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>332,00</b>	<b>9,90</b>	<b>9,60</b>	<b>51,50</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/200	200	90,00	2,70	3,00	13,05
<b>ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>				<b>90,00</b>	<b>2,70</b>	<b>3,00</b>	<b>13,05</b>
<b>-ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА</b>				<b>422,00</b>	<b>12,60</b>	<b>12,60</b>	<b>64,55</b>
<b>ОБЕД</b>							
Сб. Новосибирск 2021 № 54-10с-2020	салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	1/50	50,00	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	рыба тушённая в сметанном соусе	1/80/40	80,00	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	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 в молоке	1/150	150,00	90,80	4,50	5,60	5,60
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>630,25</b>	<b>21,22</b>	<b>23,94</b>	<b>82,48</b>
<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ</b>							
Сб. Новосибирск 2021 № 54-17м-2020	запеканка картофельная с говядиной	1/150	150,00	233,40	7,40	17,80	10,90
Сб. Новосибирск 2021 № 54-7 хн	компот из смородины	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	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
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>				<b>509,39</b>	<b>13,40</b>	<b>21,95</b>	<b>64,58</b>
<b>УЖИН</b>							
Сб. Пермь 2021 №272	булочка ванильная	1/50	50,00	180,03	7,36	3,72	29,28
Сб. Новосибирск 54-11хн-2020	компот из брусники	1/200	200,00	32,90	0,10	0,10	7,90
<b>ИТОГО УЖИН</b>				<b>212,93</b>	<b>7,46</b>	<b>3,82</b>	<b>37,18</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>1774,57</b>	<b>54,67</b>	<b>62,31</b>	<b>248,78</b>

День 9

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-Зл.		энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>							
Сб. Новосибирск 2022 № 54-19к-2020	суп молочный с макаронными изделиями	1/200	200,00	213,30	5,60	2,10	43,00
Сб. новосибирск 2021 № 54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	1/200	200,00	28,00	0,30	0,00	6,70
ПВ	икра кабачковая	1/60	60,00	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
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>348,40</b>	<b>8,18</b>	<b>6,48</b>	<b>64,34</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/200	200,00	90,00	2,70	3,00	13,05
<b>ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>				<b>90,00</b>	<b>2,70</b>	<b>3,00</b>	<b>13,05</b>
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>438,40</b>	<b>10,88</b>	<b>9,48</b>	<b>77,39</b>
<b>ОБЕД</b>							
Сб. Новосибирск 2021 54-13з-2020	салат из свеклы отварной	1/50	50,00	38,25	0,67	2,25	3,83
Сб. Новосибирск 2021 № 54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	1/200	200,00	91,94	4,62	5,62	5,72
Сб. Новосибирск 2021 № 54-2г-2020	Макароны отварные с овощами	1/150	150,00	179,70	4,70	6,10	26,50
Сб. Новосибирск 2021 № 54-8м-2020	тефтели из говядины паровые	1/80	80,00	116,70	8,20	7,10	5,00
ПВ	сок фруктовый в ассортименте	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
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>662,55</b>	<b>23,41</b>	<b>24,83</b>	<b>86,37</b>
<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ</b>							
Сб. Новосибирск 2021 № 54-6т-2020	Сырники	1/200	200,00	255,30	15,20	15,30	14,20
Сб. Пермь 2001 №240	компот из свежих плодов (яблоки)	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
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>				<b>494,20</b>	<b>20,37</b>	<b>19,06</b>	<b>60,31</b>
<b>УЖИН</b>							
ПВ	Баранка	1/50	50,00	167,70	4,50	1,30	34,50
Сб. Пермь 2001 №255	молоко кипяченое	1/50	200,00	117,30	5,59	6,38	9,38
<b>ИТОГО УЖИН</b>				<b>285,00</b>	<b>10,09</b>	<b>7,68</b>	<b>43,88</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>1880,14</b>	<b>64,75</b>	<b>61,04</b>	<b>267,94</b>

День 10

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-Зл.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)	
<b>ЗАВТРАК</b>							
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	1/200	200,00	78,80	3,07	2,53	10,93
сб. Новосибирск 2021 № 54-6о-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
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>389,60</b>	<b>14,87</b>	<b>8,93</b>	<b>62,43</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/200	200,00	90,00	2,70	3,00	13,05
<b>ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>				<b>90,00</b>	<b>2,70</b>	<b>3,00</b>	<b>13,05</b>
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>479,60</b>	<b>17,57</b>	<b>11,93</b>	<b>75,48</b>
<b>ОБЕД</b>							
Сб. Новосибирск 2021 № 54-20з-2020	горошек зелёный	1/60	60,00	21,70	1,70	0,10	3,50
Сб. Пермь 2001 №39	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/180/25	225,00	131,27	2,30	6,31	16,32
Сб. Пермь 2001 №140	рыба запечённая под молочным соусом	1/80/40	80,00	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	капуста тушеная	1/150	150,00	90,30	3,00	3,50	11,70
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>587,83</b>	<b>18,03</b>	<b>16,67</b>	<b>91,44</b>
<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ</b>							
Сб. Новосибирск 2021 № 54-18м-2020	запеканка картофельная с печенью	1/150	150,00	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"	1/200	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
пв	хлеб ржаной	1/25	25,00	58,43	2,13	0,83	10,63
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>				<b>421,34</b>	<b>8,93</b>	<b>12,30</b>	<b>68,75</b>
<b>УЖИН</b>							
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
<b>ИТОГО УЖИН</b>				<b>225,92</b>	<b>3,91</b>	<b>3,52</b>	<b>44,64</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>				<b>1714,68</b>	<b>48,43</b>	<b>44,42</b>	<b>280,31</b>
<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:</b>				<b>18011,77</b>	<b>538,21</b>	<b>599,83</b>	<b>2617,70</b>

		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	360	10,8	52,2
норма	2 завтрак 5%	90	2,70	3,00	13,05
		факт	90,0	2,7	13,05
норма	обед 35%	630	18,90	21,00	91,35
		факт	630,00	18,90	91,35
норма	полдник уплотненный 25%	450	13,50	15,00	65,25
		факт	452	13,37	65,99
норма	ужин 15%	270	8,10	9,00	39,15
		факт	269,97	8,10	39,15
Итого за 10 дней норма		1800	54,00	60,00	261,00
Итого за 10 дней факт		1 802	54	60	262

# Результаты

наименование продуктов	нормы, нетто 3-7 12 ч, (г)	факт, нетто (г)	отклонение от нормы +/- (г)	
молоко, кисломолочные продукты	450	447,3029864	2,70	*как по сборнику
творог	40	40	0,00	
сметана	11	12,098	-1,10	
сыр	6	6,00	0,00	
мясо	55	51,48222222	3,52	
птица	24	24,74955	-0,75	
субпродукты	25	25,4334	-0,43	
рыба	37	30,5472	6,45	
яйцо гр	40	34,350625	5,65	
картофель	140	140,2221667	-0,22	
овощи	220	163,6427356	56,36	
фрукты свежие	100	100	0,00	100* без учёта фруктов в напитках
сухофрукты	11	10,2521839	0,75	
сок	100	100	0,00	
витаминизированные напитки	50	54	-4,00	
хлеб ржаной	50	50	0,00	
хлеб пшеничный	80	80	0,00	80 без учёта хлеба в блюдах
крупы, бобовые	43	43,07495935	-0,07	
макаронные изделия	12	10,74	1,26	
мука пшеничная	29	20,31319444	8,69	в изделиях промышленного производства
масло сливочное	21	20,10328577	0,90	
масло растительное	11	4,59	6,41	
кондитерские изделия	20	20	0,00	
чай	0,6	0,633333333	-0,033333333	
какао-порошок	0,6	0,525	0,075	
кофейный напиток	1,2	1,2	0	
сахар	30	28,95018699	1,049813008	
дрожжи	0,5	0,227777778	0,272222222	
крахмал	3	3	0	
соль	5	2,803166667	2,196833333	в изделиях промышленного производства

№ п/п	Наименование продукта	Цена за 1 кг	Расход за 10 дней												Итого, код-во (грамм)	
			день 1	день 2	день 3	день 4	день 5	день 6	день 7	день 8	день 9	день 10	день 11	день 12		
1	свекла	50	59,333333	0	40	0	59,333333	0	48,78	0	59,333333	0	0	0	0	266,78
2	картофель	48	81,6	265,788889	21,76	236,3	187,4	371,3	53,08	377,1	0	275,3	0	0	0	1869,628889
3	капуста белокачанная	48	178	0	20	208	0	37,5	38,8	60	70	178	0	0	0	790,3
4	морковь	51	17,5	9,11111111	22,6	45,6	2,56	40	14,88	35,6	36,2	17,5	0	0	0	241,5511111
5	лук	42	20,2	7,28888889	16,3	33,8	5,01	23	16,06	23,6	36,4	17,2	0	0	0	198,8588889
6	перец свежий	270	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7	яблоки	125	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8	бананы	135	0	0	100	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0	278,66
9	груши	190	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	200
10	апельсины	150	73,5	100	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	200
11	мандарины	190	0	0	0	0	0	0	100	53,1	0	0	0	0	0	326,6
12	апельсины	176	0	0	0	0	100	0	0	0	0	100	0	0	0	200
13	облепиха	270	0	0	0	0	19,26	0	0	0	0	0	0	0	0	17,5
14	черника смородина	520	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	44,96
15	чернослав	350	0	0	0	0	0	0	25,7	0	0	0	0	0	0	54,59
16	курага	420	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
17	инжир	210	18,658537	0	0	0	0	0	0	21,4	0	0	0	0	0	40,66
18	штатовик	340	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	18,65853659
19	сухофрукты	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
20	огурцы свежие	202	0	56,5	0	12,5	0	56,5	0	12,5	0	26,8	0	0	0	50,92
21	помидоры свежие	195	0	0	56,5	12,5	0	56,5	0	12,5	0	0	0	0	0	138
22	молоко	61,85	196,01431	197,75	309,37333	177	96	431,0166667	234,65333	149	350	272,222222	0	0	0	2413,029864
23	сметана	321,5	16,8	0	10	20	0	22,5	4,88	30	16,8	0	0	0	0	120,98
24	творог	300,28	180	0	0	0	0	40	0	0	180	0	0	0	0	400
25	йогурт	114,6	206	206	206	206	206	206	206	206	206	206	0	0	0	2060
26	сырок	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27	кефир	64	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
28	масло сливочное	735	18,91187	30,87222222	20,046667	32,72222222	33,4	35,99666667	25,32	31,52222222	16,2	28,52222222	0	0	0	273,5140921
29	хлеб 1с	67,2	75,253333	50	75,253333	60	50	63,86666667	75,253333	60	70,4	60	0	0	0	640,0266667
30	хлеб ржаной	88	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	0	0	0	500
31	батон	115,78	20	30	20	20	30	30	20	20	20	20	0	0	0	230
32	яйцо	182,5	47,6	97,37222222	0	44,41111111	10	112,1229167	9,4	6,411111111	7,6	8,588888889	0	0	0	343,50625
33	мука	29,19	15	3,2	0	37,02222222	0	20,7875	34,622222	42,27777778	15,2	35,02222222	0	0	0	203,1319444
34	огурцы соленые	165,6	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	15
35	горошек зеленый	205	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
36	кукуруза	205	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	69,4
37	сайра	712,24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	60
38	горбуша консерва	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
39	томатная паста	227	12	0	14	12	0	0	0	15,22	0	10,2	12	0	0	75,42
40	пюре	195	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
41	пюре кабачковая	142	0	0	60	0	0	60	0	0	0	0	0	0	0	0
42	соль	16	3,08	1,7	2,4533333	2,95	3,6166667	2,105	2,8266667	3,283333333	3,3666667	2,65	0	0	0	224
43	сахар	95	47,358537	7	10,793333	35,18888889	18,533333	21,55	28,488889	40,12222222	42,1	38,3666667	0	0	0	28,03166667
44	масло растительное	173	6,5	0	9	4	2,5	4	8,9	4,5	6,5	0	0	0	0	289,5018699
45	сливочное	378,94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	45,9
46	чай	540	1	0	1	0	1,3333333	0	1	1	1	0	0	0	0	0
47	кофе	650	0	5	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	6,333333333
48	пшеница	780	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	12
49	какао	1115	3	0	0	2,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
50	кисель	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5,25
51	сок	81	200	0	200	0	200	0	200	0	200	0	0	0	0	0
52	курица	244	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000
53	грудка	248	0	0	90,4	0	113,8375	0	90,4	0	0	0	0	0	0	0
54	бедро	220	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	294,6375
55	рыб	70	4	0	34	14,93333333	0	0	50	0	0	0	0	0	0	0
56	гречка	110,5	0	0	59,8	0	28,5	0	0	0	0	0	0	0	0	133,7333333
57	пшено	48	0	0	0	10,93333333	20	0	0	0	0	0	0	0	0	88,3
58	геркулес	44	0	0	42,5	0	0	0	0	50	0	0	0	0	0	80,93333333
59	магга	42	37,482927	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	42,5
60	перловка	35	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	61,28292683
61	чика	35	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8
62	горох	42	0	0	0	0	16	0	0	0	0	0	0	0	0	0
63	пшеница	34	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	16

Брутто

