

Утверждаю:

Рожкова Е.Ю.



## **Основное (организованное) десятидневное меню четырехразового питания**

(завтрак, второй завтрак, обед, полдник)

для учащихся дошкольных образовательных организаций

Иркутского районного муниципального образования в возрасте от 1 до 3 лет для пищеблоков работающих на полуфабрикатах с режимом работы 10,5 ч.

(сезон осень-зима).

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

Сборник рецептов 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 10,5 часов) Возраст 1-3 лет (осень-зима)

Для пищеблоков работающих на полуфабрикатах

День 1

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3 л.	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	1/120	110,7	0	0	0
Сб. Пермь 2001 №253	напиток кофейный с молоком	1/180	70,92	5,1	3,3	17,1
Сб. Новосибирск 2021 № 54-60-2020	яйцо варёное	1/40	56,40	2,76	2,28	9,84
ПВ	батон в/с	1/20	52,34	4,80	4,00	0,30
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			290,36	1,5	0,58	10,28
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
ПВ	сок фруктовый в асортименте	1/150	70	0,75	0,15	14,7
<b>ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>			70	0,75	0,15	14,7
<b>ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА</b>			360,36	14,91	10,31	52,22
<b>ОБЕД</b>						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-16з-2021	Венегрет с растительным маслом	1/40	44	0,53	3,47	2,67
Сб. Пермь 2001 №39	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/150/25	76,65	3,23	1,65	12,23
Сб. Новосибирск 2021 № 54-4 г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	1/120	146,5	2,2	2,5	28,8
Сб. Пермь 2001 №39	Курица в соусе с томатом	1/50	104,79	3,81	6,85	6,98
Сб. Новосибирск 2021 № 4-4 гн-2020	Чай с молоком и сахаром	1/150	37,2	1,1	0,8	6,4
ПВ	хлеб пшеничный I с	1/30	70,14	2,37	0,30	14,49
ПВ	хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44
<b>ИТОГО ОБЕД</b>			525,64	14,86	16,25	80,01
<b>ПОЛДНИК</b>						
ПВ	булочка в асортименте	1/40	124,02	2,28	7,3	12,3
Сб. Новосибирск 2021 № 54-5гн-2021	Чай с облепихой и сахаром	1/150	25,6	0,40	0,80	9,47
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>			149,62	2,68	8,1	21,77
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			1035,62	32,45	34,66	154

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3-л.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>						
Сб. Новосибирск 2021 №54-9к-2020	каша вязкая молочная овсянная	1/120	163	5,1	6,7	20,5
Сб. Пермь 2001 №248	какао с молоком	1/180	73,44	3	2,4	9,96
ПВ	батон в/с	1/20	52,34	1,5	0,58	10,28
Сб. Новосибирск 2021 № 53-19з-202	масло сливочное порциями	1/5	32,80	0,05	3,60	0,05
ПВ	хлеб ржаной	1/10	23,18	0,81	0,34	4,22
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>344,76</b>	<b>10,46</b>	<b>13,62</b>	<b>45,01</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/150	70	2,45	2,35	5,15
	<b>ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>		<b>70</b>	<b>2,45</b>	<b>2,35</b>	<b>5,15</b>
	<b>ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА</b>		<b>414,76</b>	<b>12,91</b>	<b>15,97</b>	<b>50,16</b>
<b>ОБЕД</b>						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-13з-202	Салат из свежлы отварной	1/40	30	0,53	1,73	3,07
Сб. Новосибирск 2021 № 54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/180	81,29	1,53	4,46	8,75
ПВ	Котлета рыбная из красной рыбы ПВ	1/60	62,85	4	1,65	8
Сб. Новосибирск 2021 №54-11 г-202	картофельное пюре	1/110	102,12	2,38	3,85	14,48
Сб. Новосибирск 2021 №54-1хн-202	Компот из смеси сухофруктов	1/150	61,2	0,4	0	14,9
ПВ	хлеб пшеничный I с	1/15	35,07	1,19	0,15	7,25
ПВ	хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>		<b>418,89</b>	<b>11,65</b>	<b>12,52</b>	<b>64,89</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
ПВ	Издлине кондитерское (печенье в ассортименте)	1/50	159,2	5,40	0,40	11,59
Сб. Новосибирск 2021 № 54-21 хн-2	кисель из брусники	1/170	43,63	0,23	0,11	10,43
ПВ	фрукт свежий (яблоко)	1/95	46,62	0,25	0,17	10,83
	<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>		<b>249,45</b>	<b>5,88</b>	<b>0,68</b>	<b>32,85</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1083,1</b>	<b>30,44</b>	<b>29,17</b>	<b>147,9</b>

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3л.	энергетическая ценность(ккал)	Б	Ж	У
		(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>						
Сб. Новосибирск 2020 № 54-4т-2021	пудинг из творога с яблоками	1/120	200,3	18,2	8,6	12,3
Сб.Новосибирск 2020 № 54-2гн-2020	Чай с сахаром	1/180	23,52	0,12	0,00	5,76
Сб. Новосибирск 2021 №54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	1/10	35,8	2,3	3	0,00
ПВ	батон в/с	1/20	52,34	1,5	0,58	10,28
ПВ	хлеб ржаной	1/10	23,18	0,81	0,34	4,22
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			335,14	22,93	12,52	32,56
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/150	70	2,45	2,35	5,15
<b>ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>			70	2,45	2,35	5,15
<b>ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА</b>			405,14	25,38	14,87	37,71
<b>ОБЕД</b>						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-8т-2020	салат из белокочанной капусты с морковью	1/30	40,6	1,00	6,10	5,80
Сб. Новосибирск 2021 № 54-54-3с-20	рассольник Ленинградский	1/180	96,07	1,73	4,63	11,88
ПВ	Биточки из говядины	1/60	83,5	5	3,5	8
Сб. Новосибирск 2021 №54-9т-2020	рагу из овощей	1/120	105,50	2,20	5,90	10,90
Сб. Новосибирск 2021 №54-13хн-2021	Напиток из шиповника	1/150	49,4	0,5	0,2	11,4
ПВ	хлеб пшеничный 1 с	1/15	35,07	1,19	0,15	7,25
ПВ	хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44
<b>ИТОГО ОБЕД</b>			456,5	13,24	21,16	63,67
<b>ПОЛДНИК</b>						
Сб. Пермь 2001 № 255	Молоко кипячёное	1/150	87,98	5,03	5,76	8,44
ПВ	кекс	1/50	139,2	3,20	8,80	16,80
ПВ	фрукт свежий (груша)	1/95	45,50	0,40	0,30	10,30
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>			272,68	8,63	14,86	35,54
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			1134,32	36,63	46,95	183,11

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3-л.	энергетическая ценность(ккал)	Б	Ж	У
				(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>						
Сб.Новосибирск 2020 № 54-10-2020	Омлет натуральный	1/130	72,35	3,05	5,47	2,73
Сб. Пермь 2001 №253	напиток кофейный с молоком	1/180	70,92	2,76	2,28	9,84
ПВ	батон в/с	1/20	52,34	1,5	0,58	10,28
ПВ	хлеб ржаной	1/10	20,60	0,68	0,12	4,20
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		216,21	7,99	8,45	27,05
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/150	70	2,45	2,35	5,15
	<b>ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>		70	2,45	2,35	5,15
	<b>ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА</b>		286,21	10,44	10,8	32,2
<b>ОБЕД</b>						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-213-202	Кужуруза сахарная	1/40	20,93	0,8	0,13	4,13
Сб. Новосибирск 2021 № 54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	1/180	61,2	1,7	2	9,1
ПВ	Котлеты из говядины ПФ	1/60	107,6	5	6	8,4
сб. Пермь 2001 № 204	Картофель отварной	1/130	158,13	2,71	6,1	23,58
сб. Пермь 2001 № 242	Компот из яблок с лимоном	1/150	78,51	0,39	0,38	16,01
ПВ	хлеб пшеничный 1 с	1/25	58,45	1,98	0,25	12,08
ПВ	хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>		531,18	14,2	15,54	81,74
<b>ПОЛДНИК</b>						
ПВ	булочка в ассортименте	1/40	124,02	2,28	7,3	12,3
Сб. Новосибирск 2021 № 54-22хп-20	кисель из вишни	1/160	48,75	0,11	0,11	11,84
ПВ	фрукт свежий (апельсин)	1/95	37,8	0,9	0,2	8,1
	<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>		210,57	3,29	7,61	32,24
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		1027,96	33,12	59,93	222,96

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (Выход) 1-3-л.	Энергетическая ценность(ккал)	Б	Ж	У
				(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-1-бк-202	каша "Дружба"	1/140	118,3	1,75	4,67	16,8
Сб. Новосибирск 2021 № 54-Згн-202	Чай с лимоном и сахаром	1/180	24	0,12	0,00	5,88
Сб. Новосибирск 2021 № 54-6о-2020	йогур варёное	1/40	56,40	4,80	4,00	0,30
ПВ	батон в/с	1/20	52,34	1,5	0,58	10,28
ПВ	хлеб ржаной	1/10	23,18	0,81	0,34	4,22
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		274,22	8,98	9,59	37,48
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/150	70	2,45	2,35	5,15
	<b>ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>		70	2,45	2,35	5,15
	<b>ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА</b>		344,22	11,43	11,94	42,63
<b>ОБЕД</b>						
Сб. Пермь 2001 №23	Салат картофельный с зеленым горошком	1/40	79,97	2,03	3,33	10,47
Сб. Пермь 2001 №39	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/150/25	76,65	3,23	1,65	12,23
Сб. Новосибирск 2021 №54-3оус-20	Тефтели из говядины с красным соусом	1/60/25	101	5	5	9
Сб. Новосибирск 2021 №54-1г-2020	Макаронны отварные	1/120	149,1	2,3	3,9	26,2
ПВ	сок фруктовый в асортименте	1/150	77,94	0,90	0,18	18,18
ПВ	хлеб пшеничный I с	1/30	70,14	2,37	0,3	14,49
ПВ	хлеб ржаной	1/30	69,54	2,43	1,02	12,66
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>		624,34	18,26	15,38	103,23
<b>ПОЛДНИК</b>						
Сб. Пермь 2001 №265	Блинчики со сметаной	1/100	106,93	5,33	3,73	13,00
ПВ	компот из смородины	1/180	24,21	0,18	0,09	5,67
	<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>		131,14	7,01	4,32	39,67
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		1099,7	36,7	31,64	185,53

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3 л.	Энергетическая ценность(ккал)	Б	Ж	У
				(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>						
Сб. Н 2021 54-1 к-2020	каша жидкая молочная кукурузная	1/120	124,7	3,5	3,5	19,7
Сб. Новосибирск 2021 № 54-4н-2021	Чай с молоком и сахаром	1/180	44,64	1,32	0,96	7,68
Сб. Новосибирск 2021 № 54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	1/10	35,8	2,3	3	0,00
ПВ	батон в/е	1/15	39,26	1,13	0,44	7,71
ПВ	хлеб ржаной	1/10	20,60	0,68	0,12	4,20
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>265</b>	<b>8,93</b>	<b>8,02</b>	<b>39,29</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/150	70	2,45	2,35	5,17
	<b>ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>		<b>70</b>	<b>2,45</b>	<b>2,35</b>	<b>5,17</b>
	<b>ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА</b>		<b>335</b>	<b>11,38</b>	<b>10,37</b>	<b>44,46</b>
<b>ОБЕД</b>						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-22з-2021	Маринад овощной со свеклой	1/40	47,86	0,53	3,47	3,33
Сб. Новосибирск 2021 № 54-12 с-2021	Суп с рыбными консервами	1/180	95,04	4,79	4,79	11,2
Сб. Новосибирск 2021 № 54-18г-2021	Капуста белокочанная тушеная	1/120	90,8	3	3,5	6,5
ПВ	Коллеты из говядины ПФ	1/60	107,6	5	6	8,4
Сб. Новосибирск 2021 № 54-2хн-2021	Компот из кураги	1/150	57,3	0,3	0,1	13,8
ПВ	хлеб пшеничный I с	1/20	46,76	1,58	0,2	9,66
ПВ	хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>		<b>491,72</b>	<b>16,82</b>	<b>18,74</b>	<b>61,33</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
ПВ	печенье овсянное	1/50	198	3,25	9,75	30
Сб. Новосибирск 2021 № 54-20хн-20	Компот из смородины	1/160	35,4	0,3	0,1	8,4
ПВ	Фрукты свежие(мандарин)	1/95	49,58	0,77	0,29	10,96
	<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>		<b>282,98</b>	<b>4,32</b>	<b>10,14</b>	<b>49,36</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1109,7</b>	<b>32,52</b>	<b>39,25</b>	<b>155,15</b>

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (Выход) 1-3л.	Энергетическая ценность(ккал)	Б	Ж	У
				(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>						
сб. Пермь 2001 № 96	Каша жидкая молочная пшеница	1/140	157,23	0,82	4,96	27,32
сб. Пермь 2001 №253	напиток кофейный с молоком	1/180	70,92	2,76	2,28	9,84
сб. Новосибирск 2021 № 53-19-2021	масло сливочное порциями	1/5	32,80	0,05	3,60	0,05
ПВ	батон в/с	1/20	52,34	1,5	0,58	10,28
ПВ	хлеб ржаной	1/10	23,18	0,81	0,34	4,22
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		336,47	5,94	11,76	51,71
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/150	70	2,45	2,35	5,17
	<b>ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>		70	2,45	2,35	5,17
	<b>ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА</b>		406,47	8,39	14,11	56,88
<b>ОБЕД</b>						
сб. Новосибирск 2021 № 54-21-2021	Кукуруза сахарная	1/40	20,93	0,8	0,13	4,13
сб. Новосибирск 2021 № 54-18-2021	свекольник	1/150	66,27	1,80	4,28	10,66
сб. Новосибирск 2021 №54-25м-2021	Курица отварная	1/60	92,9	19,3	4,4	0,7
сб. Новосибирск 2021 №54-11 г-2021	картофельное пюре	1/110	102,12	2,38	3,85	14,48
сб. Новосибирск 2021 №54-4гн-2021	Чай с молоком без сахара	1/150	37,2	1,1	0,8	6,4
ПВ	хлеб пшеничный I с	1/20	46,76	1,58	0,2	9,66
ПВ	хлеб ржаной	1/10	20,60	0,68	0,12	4,20
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>		349,58	26,54	12,98	43,83
<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ</b>						
сб. Новосибирск 2021 № 54-6хн-2021	компот из вишни	1/180	29,25	0,27	0,09	9,27
ПВ	Издешие кондитерские (печенье в ассортименте)	1/40	127,36	4,32	0,32	9,27
ПВ	фрукт свежий (яблоко)	1/95	46,62	0,25	0,17	10,83
ПВ	мармелад	1/20	63,6	0,02	0	15,88
	<b>ИТОГО полдник</b>		266,83	4,86	0,58	45,25
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		1022,88	39,79	27,67	145,96



№ 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 2020 № 54-1т-2020	Запеканка из творога	1/120	243,36	23,6	8,56	17,84
Сб.Новосибирск 2020 № 54-2тн-2020	Чай с сахаром	1/180	23,52	0,12	0	5,76
ПВ	батон в/с	1/20	52,34	1,5	0,58	10,28
ПВ	хлеб ржаной	1/10	23,18	0,81	0,34	4,22
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			342,4	26,03	9,48	38,1
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/150	70	2,45	2,35	5,15
<b>ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>			70	2,45	2,35	5,15
<b>ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА</b>			412,4	28,48	11,83	43,25
<b>ОБЕД</b>						
Сб. Новосибирск 2021 №54-15з-2020	Икра свекольная	1/30	35,3	0,93	2,8	4,53
Сб. Пермь 2001 №38	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/150	74,47	2,03	2,06	15,67
ПВ	Котлета рыбная из белой рыбы ПФ	1/60	86,7	5	3,5	8,8
Сб Новосибирск 2021 № 54 -3хн-2021	рис припущенный	1/120	157,5	2,8	3,8	28
Сб Новосибирск 2021 № 54 -7л-2020	компот из чернослива	1/150	50	0,7	0,20	11,8
ПВ	хлеб пшеничный I с	1/20	46,76	1,19	0,15	7,25
пв	хлеб ржаной	1/10	20,60	0,68	0,12	4,20
<b>ИТОГО ОБЕД</b>			471,33	13,33	12,63	80,25
<b>ПОЛДНИК</b>						
ПВ	Вареники с овощным фаршем (капусты) пф со сметаной	1/120	118,4	16,30	14,35	10,55
Сб Новосибирск 2021 № 54 -9хн-2021	Компот из облепихи	1/150	29,3	0,2	0,7	5,6
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>			147,7	16,5	15,05	16,15
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			1031,43	58,31	39,51	139,65

День 9

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3л.	Энергетическая ценность(ккал)	Б	Ж	У
				(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>						
Сб. Пермь 2001 № 90	каша манная молочная жидкая	1/180/5	118,01	2,87	2,73	20,49
Сб. Новосибирск 2021 № 54-Эпн-202	Чай с лимоном и сахаром	1/180	24	0,12	0,00	5,88
Сб. Новосибирск 2021 № 54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	1/10	35,8	2,3	3	0,00
ПВ	батон в/с	1/10	52,34	1,5	0,58	10,28
ПВ	хлеб ржаной	1/10	20,60	0,68	0,12	4,20
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>250,75</b>	<b>7,47</b>	<b>6,43</b>	<b>40,85</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
ПВ	сок фруктовый в асортименте	1/150	70	0,75	0,15	14,7
	<b>ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>		<b>70</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>14,7</b>
	<b>ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА</b>		<b>320,75</b>	<b>8,22</b>	<b>6,58</b>	<b>55,55</b>
<b>ОБЕД</b>						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-12з-2024	Икра морковная	1/40	35,7	0,7	2,1	3
Сб. Новосибирск 2021 № 51-17с-202	Суп из овощей	1/180	64,33	1,28	3,35	7,27
ПВ	Виточки из говядины	1/60	83,5	5	3,5	8
Сб. Новосибирск 2021 №54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	1/120	140,2	5	3,78	21,6
Сб. Новосибирск 2021 № 54-11хн-20	компот из брусники	1/150	29,3	0,2	0,7	5,6
ПВ	хлеб пшеничный I с	1/20	46,76	1,19	0,15	7,25
ПВ	хлеб ржаной	1/10	20,60	0,68	0,12	4,20
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>		<b>420,39</b>	<b>14,05</b>	<b>13,7</b>	<b>56,92</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
Сб. Новосибирск 2021 №54-13хн-202	Напиток из пивоваренника	1/150	49,4	0,5	0,2	11,4
Сб. Пермь 2001 № 265	Блинчики с повидлом	1/100/15	142,40	8,00	5,60	10,45
ПВ	Фрукт свежий (банан)	1/95	46,62	0,25	0,17	10,83
	<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>		<b>238,42</b>	<b>9,50</b>	<b>6,10</b>	<b>53,01</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>979,56</b>	<b>31,77</b>	<b>26,38</b>	<b>165,48</b>

День 10

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3л.	Энергетическая ценность(ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)	У (г/сут)	У (г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>								
Сб. Новосибирск 2021 №54-12к-2021	каша вязкая молочная пшеничная	1/130	147,96	1,60	5,90	2,4	27,30	
Сб. Пермь 2001 №248	какао с молоком	1/180	73,44	3	2,4	9,96		
ПВ	батон в/с	1/20	52,34	1,5	0,58	10,28		
ПВ	хлеб ржаной	1/10	23,18	0,68	0,12	4,20		
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>296,92</b>	<b>6,78</b>	<b>9</b>	<b>51,74</b>		
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>								
Сб. Пермь 2001 №251	Напиток кислomолоочный	1/150	70	2,45	2,35	5,17		
	<b>ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>		<b>70</b>	<b>2,45</b>	<b>2,35</b>	<b>5,17</b>		
	<b>ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА</b>		<b>366,92</b>	<b>9,23</b>	<b>11,35</b>	<b>56,91</b>		
<b>ОБЕД</b>								
Сб. Новосибирск 2021 № 54-20к-2021	Горошек зеленый	1/40	15,6	1,2	0,13	2,4		
Сб. Пермь № 56	Щи из свежей капусты с картофелем	1/180	77,63	1,5	4,55	7,66		
ПФ/Сб Новосибирск 2021 № 54-Зсдуе-2020 (3-7 лет)	Фрикадельки из говядины с красным соусом основным	1/60/25	129,2	6,3	5,2	14,3		
Сб. Новосибирск 2021 №54-9т-2020	рагу из овощей	1/120	105,50	2,20	5,90	10,90		
Сб. Новосибирск 2021 №54-1м-2020	Компот из смеси сухофруктов	1/150	61,2	0,4	0	14,9		
ПВ	хлеб пшеничный I с	1/20	46,76	1,58	0,2	9,66		
ПВ	хлеб ржаной	1/20	46,36	0,81	0,34	4,22		
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>		<b>482,25</b>	<b>13,99</b>	<b>16,32</b>	<b>64,04</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>								
ПВ	кекс	1/50	162,2	3,20	8,80	12,8		
Сб. Новосибирск 2021 № 54-24м-20	кисель из облепихи	1/150	44,5	0,30	1,10	11,90		
ПВ	фрукт свежий (мангарины)	1/95	49,58	0,77	0,29	7,12		
	<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>		<b>256,28</b>	<b>4,27</b>	<b>10,19</b>	<b>31,82</b>		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1105,45</b>	<b>28,68</b>	<b>42,84</b>	<b>200,66</b>		
	<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:</b>		<b>10629,72</b>	<b>360,41</b>	<b>378</b>	<b>1700,4</b>		
<b>распределение калорийности 1-3 лет</b>								
норма	завтрак 20%	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)	У (г/сут)	У (г/сут)	У (г/сут)
	факт	280	8,4	9,4	40,6			
норма	завтрак 5%	295	11,97	9,90	40,13			
	факт	70	2,1	2,35	5,16			
норма	обед 35%	70	2,11	1,91	7,07			
	факт	490	14,7	16,45	71,05			
норма	полдник 15%	477	15,69	15,52	69,99			
	факт	210	6,3	7,05	30,45			
норма	Итого за 10 дней норма	1050	31,5	35,25	152,25			
	Итого за 10 дней факт	1063	36,04	37,80	170,04			