

Утверждено:

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 3 до 7 лет для пищеблоков работающих на полуфабрикатах с режимом работы 10,5 ч.

(сезон осень-зима).

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций (от 1 до 7 лет) Пермь 2021 год.

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 10,5 часов) Возраст 3-7 лет

Для пищеблоков работающих на полуфабрикатах

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 3-7 лет	Энергетическая ценность(ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
0		0	0	0	0	0
Сб. Новосибирск 2021 №54-21к-2020	каша жидкая молочная рисовая	1/200	133,88	3,72	4,20	28,67
Сб. Пермь 2001 №253	напиток кофейный с молоком	1/200	118,71	2,79	3,19	19,71
Сб. Новосибирск 2021 № 54-60-2020	яйцо 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
	ИТОГО ЗАВТРАК		361,33	12,81	11,97	58,96
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
ПВ	сок фруктовый в ассортименте	1/180	77,94	0,90	0,18	18,18
	ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК		77,94	0,90	0,18	18,18
	ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА		439,27	13,71	12,15	77,14
ОБЕД						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-16з-2020	Венегрет с растительным маслом	1/60	66,5	0,6	5,3	4,1
Сб. Пермь 2001 №39	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/200/25	136,50	3,10	4,90	20,00
Сб. Новосибирск 2021 № 54-4 г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	211,7	2,75	6,3	36
сб. Пермь 2001 №39	Курица в соусе с томатом	1/70	146,71	5,33	9,59	9,77
Сб. Новосибирск 2021 № 4-4 гн-2020	Чай с молоком и сахаром	1/180	45,99	1,44	0,99	7,83
ПВ	хлеб пшеничный 1 с	1/30	70,14	2,37	0,30	14,49
ПВ	хлеб ржаной	1/30	61,80	2,04	0,36	12,60
	ИТОГО ОБЕД		739,34	17,63	27,74	104,79
ПОЛДНИК						
ПВ	булочка в ассортименте	1/40	124,02	2,28	7,3	12,3
Сб. Новосибирск 2021 № 54-5гн-2020	Чай с облепихой и сахаром	1/200	46,67	0,40	0,80	9,47
	ИТОГО ПОЛДНИК		170,69	2,68	8,1	21,77
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1349,3	34,02	47,99	203,7

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 3-7 лет	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
Сб. Новосибирск 2021 №54-9к-2020	каша вязкая молочная овсянная	1/200	164,80	1,50	5,20	28,00
Сб. Пермь 2001 №248	какао с молоком	1/180	91,08	4,14	3,24	11,34
Сб. Новосибирск 2021 №53-19з-2020	масло сливочное порциями	1/5	32,80	0,05	3,60	0,05
ПВ	батон в/с	1/30	78,27	2,28	0,87	15,33
ПВ	хлеб ржаной	1/10	20,60	0,68	0,12	4,20
ИТОГО ЗАВТРАК			387,55	8,65	13,03	58,92
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/170	95,64	4,76	5,42	6,95
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК			95,64	4,76	5,42	6,95
ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА			483,19	13,41	18,45	65,87
ОБЕД						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-13з-2020	Салат из свежеты отварной	1/60	45,9	0,8	2,7	4,6
Сб. Новосибирск 2021 № 54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/200	110,22	4,70	5,66	10,12
ПВ	Котлета рыбная из красной рыбы ПВ	1/80	83,8	5,33	2,2	10,67
Сб. Новосибирск 2021 №54-11 г-2020	картофельное пюре	1/150	138,80	3,20	5,20	19,80
Сб. Новосибирск 2021 №54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	1/180	73,08	0,45	0,00	17,82
ПВ	хлеб пшеничный 1 с	1/30	70,14	2,37	0,30	14,49
ПВ	хлеб ржаной	1/30	61,80	2,04	0,36	12,60
ИТОГО ОБЕД			583,74	18,89	16,42	90,1
ПОЛДНИК						
ПВ	Изделие кондитерское (печенье в ассортименте)	1/50	159,2	5,40	0,40	11,59
Сб. Новосибирск 2021 № 54-21 хн-20	кисель из брусники	1/180	54,81	0,09	0,09	13,41
ПВ	фрукт свежий (яблоко)	1/100	48,21	0,26	0,17	11,41
ИТОГО ПОЛДНИК			262,22	5,75	0,66	36,41
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1329,15	38,05	35,53	192,38

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 3-7 лет	энергетическая ценность(ккал)	Б	Ж	У
				(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)
ЗАВТРАК						
Сб. Новосибирск	пудинг из творога с яблоками	1/150	250,4	18,6	8,6	12,30
Сб.Новосибирск 2020 № 54-2гн-2020	Чай с сахаром	1/200	26,80	0,20	0,00	6,50
Сб. Новосибирск 2021 №54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	1/15	54,30	3,45	4,50	0,00
ПВ	батон в/с	1/30	78,27	2,28	0,87	15,33
ПВ	хлеб ржаной	1/25	51,50	1,70	0,30	10,50
	ИТОГО ЗАВТРАК		461,27	26,23	14,27	44,63
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисло-молочный	1/170	95,64	4,76	5,42	6,95
	ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК		95,64	4,76	5,42	6,95
	ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА		556,91	30,99	19,69	51,58
ОБЕД						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-8г-2020	салат из белокочанной капусты с морковью	1/60	82,10	1,00	6,10	5,80
Сб. Новосибирск 2021 № 54-54-3г-20	рассольник Ленинградский	1/200	96,64	4,74	5,80	13,62
ПВ	Виточки из говядины	1/80	133,6	6,67	6,67	11,73
Сб. Новосибирск 2021 №54-9г-2020	рагу из овощей	1/150	105,50	2,20	5,90	10,90
ПВ	Напиток витаминизированный "Витошка" в асор	1/200	128,4	0,00	0,00	32,1
ПВ	хлеб пшеничный 1 с	1/30	70,14	2,37	0,30	14,49
ПВ	хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44
	ИТОГО ОБЕД		662,74	18,6	25,45	97,08
ПОЛДНИК						
Сб. Новосибирск 2021 №54-6гн-2020	Компот из вишни	1/180	29,25	0,18	0,09	6,93
ПВ	кекс	1/50	159,20	3,20	8,80	16,80
ПВ	фрукт свежий (груша)	1/100	45,50	0,40	0,30	10,30
	ИТОГО ПОЛДНИК		233,95	3,78	9,19	34,03
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1453,6	36,63	46,95	183,11

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 3-7 лет	Энергетическая ценность(ккал)	Б	Ж	У
		(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)
ЗАВТРАК						
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	1/200	118,71	2,79	3,19	19,71
ПВ	батон в/с	1/20	78,27	2,28	0,87	15,33
ПВ	хлеб ржаной	1/10	20,60	0,68	0,12	4,20
ИТОГО ЗАВТРАК			289,93	8,8	9,65	41,97
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисло-молочный	1/170	95,64	4,76	5,42	6,95
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК			95,64	4,76	5,42	6,95
ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА			385,57	13,56	15,07	48,92
ОБЕД						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-213-2021	Кукурруза сахарная	1/60	31	1,2	0,2	6,1
Сб. Новосибирск 2021 № 54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	1/200	123,82	5,90	3,90	16,28
ПВ	Котлеты из говядины ПФ	1/80	126,92	3,90	7,48	11,00
Сб. Пермь 2001 № 204	Картофель отварной	1/150	182,46	3,13	7,04	27,21
Сб. Пермь 2001 № 242	Компот из яблок с лимонном	1/200	104,69	0,26	0,25	25,35
ПВ	хлеб пшеничный I с	1/30	70,14	2,37	0,30	14,49
ПВ	хлеб ржаной	1/10	23,18	0,81	0,34	4,22
ИТОГО ОБЕД			662,21	17,57	19,51	104,65
ПОЛДНИК						
ПВ	булочка в ассортименте	1/40	124,02	2,28	7,3	12,3
Сб. Новосибирск 2021 № 54-22хн-20	кисель из вишни	1/200	52,8	0,18	0	11,7
ПВ	Мармелад	1/20	63,6	0,02	0	15,88
ПВ	фрукт свежий (апельсин)	1/100	37,8	0,9	0,2	8,1
ИТОГО ПОЛДНИК			278,22	3,38	7,5	47,98
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1326	33,12	59,93	222,96

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (Выход) 3-7 лет	Энергетическая ценность(ккал)	B	(г/сут)	Ж	(г/сут)	У	(г/сут)
ЗАВТРАК									
Сб. Новосибирск 2021 № 54-16к-2021	каша "Дружба"	1/200	143,20	3,60	5,87	19,00			
Сб. Новосибирск 2021 № 54-3гн-2021	Чай с лимоном и сахаром	1/200	28,00	0,30	0,00	6,70			
Сб. Новосибирск 2021 № 54-6о-2020	яйцо 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	20,60	0,68	0,12	4,20			
	ИТОГО ЗАВТРАК		300,54	10,88	10,57	40,48			
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/170	95,64	4,76	5,42	6,95			
	ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК		95,64	4,76	5,42	6,95			
	ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА		396,18	15,64	15,99	47,43			
ОБЕД									
Сб. Пермь 2001 №23	Салат картофельный с зеленым горошком	1/60	119,96	3,04	5	15,7			
Сб. Пермь 2001 №39	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/1/200/25	136,50	3,10	4,90	20,00			
Сб. Новосибирск 2021 №54-3оус-20	Тфтели из говядины с красным соусом	1/80	134,67	6,67	6,67	12			
Сб. Новосибирск 2021 №54-1г-2020	Макаронны отварные	1/150	186,38	2,88	4,88	32,75			
ПВ	сок фруктовый в асортименте	1/180	77,94	0,90	0,18	18,18			
ПВ	хлеб пшеничный I с	1/40	93,52	3,16	0,4	19,32			
ПВ	хлеб ржаной	1/30	69,54	2,43	1,02	12,66			
	ИТОГО ОБЕД		818,51	22,18	23,05	130,61			
ПОЛДНИК									
Сб. Пермь 2001 №265	Валички 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			
ПВ	фрукты свежие (банан)	1/100	94,50	1,50	0,50	21,00			
	ИТОГО ПОЛДНИК		225,64	7,01	4,32	39,67			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1440,33	44,83	43,36	217,71			

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 3-7 лет	энергетическая ценность(ккал)	Б	(г/сут)	Ж	(г/сут)	У	(г/сут)
ЗАВТРАК									
Сб. Н 2021 54-1 к-2020	каша жидкая молочная кукурузная	1/200	141,2	3,80	5,60	12,30			
Сб. Новосибирск 2021 № 54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	1/200	51,10	1,60	0,96	8,70			
Сб. Новосибирск 2021 № 54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	1/15	54,30	3,45	4,50	0,00			
ПВ	батон в/с	1/30	78,51	2,25	0,87	15,42			
ПВ	хлеб ржаной	1/10	20,60	0,68	0,12	4,20			
ИТОГО ЗАВТРАК			345,71	11,78	12,05	40,62			
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
Сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/170	95,64	4,76	5,42	6,95			
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК			95,64	4,76	5,42	6,95			
ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА			441,35	16,54	17,47	47,57			
ОБЕД									
Сб. Новосибирск 2021 № 54-2з-2020	Маринад овощной со свеклой	1/60	71,8	6,8	5,3	5,1			
Сб. Новосибирск 2021 № 54-12 с-2020	Суп с рыбными консервами	1/200	105,6	5,32	3,84	12,44			
Сб. Новосибирск 2021 № 54-18г-2020	Капустя белокочанная тушеная	1/150	112,8	3,7	4,4	14,6			
ПВ	Котлеты из говядины ПФ	1/80	114,77	5,33	6,4	8,96			
Сб. Новосибирск 2021 № 54-2хн-2020	Компот из кураги	1/180	60,93	0,90	0,09	14,13			
ПВ	Хлеб пшеничный 1 с	1/40	93,52	3,16	0,4	19,32			
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	57,95	2,03	0,85	10,55			
ИТОГО ОБЕД			617,37	27,24	21,28	85,1			
ПОЛДНИК									
ПВ	печенье овсяное	1/50	318,26	13,99	15,10	31,60			
Сб. Новосибирск 2021 № 54-20хн-2020	Компот из смородины	1/200	35,4	0,3	0,1	8,4			
ПВ	Фрукты свежие(мангарин)	1/100	52,19	0,81	0,31	11,54			
ИТОГО ПОЛДНИК			405,85	15,1	15,51	51,54			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1464,57	58,88	54,26	184,21			

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (Выход) 3-7 лет	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
сб. Пермь 2001 № 96	Каша жидкая молочная пшеница	1/200	224,61	1,17	7,09	39,02
сб. Пермь 2001 №253	напиток кофейный с молоком	1/200	118,71	2,79	3,19	19,71
сб. Новосибирск 2021 № 53-193-2020	масло сливочное порциями	1/5	32,80	0,05	3,60	0,05
ПВ	батон в/с	1/30	78,51	2,25	0,87	15,42
ПВ	хлеб ржаной	1/10	23,18	0,81	0,34	4,22
ИТОГО ЗАВТРАК						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/170	95,64	4,76	5,42	6,95
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА						
ОБЕД						
сб. Новосибирск 2021 № 54-213-2020	Кукуруза сахарная	1/60	31	1,2	0,2	6,1
сб. Новосибирск 2021 № 54-18с-2020	свекольный	1/200	88,36	1,80	4,28	10,66
сб. Новосибирск 2021 №54-25м-2020	Курица отварная	1/80	123,9	25,7	1,9	0,98
сб. Новосибирск 2021 №54-11 г-2020	картофельное пюре	1/150	138,80	3,20	5,20	19,80
сб. Новосибирск 2021 №54-дгн-2020	Чай с молоком без сахара	1/180	22,95	1,44	0,99	2,07
ПВ	хлеб пшеничный 1 с	1/30	70,14	2,37	0,30	14,49
ПВ	хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44
ИТОГО ОБЕД						
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ						
сб. Новосибирск 2021 № 54-6хн-2020	компот из вишни	1/180	38,97	0,27	0,09	9,27
ПВ	булочка в ассортименте	1/40	124,02	2,28	7,30	12,30
ПВ	мармелад	1/20	63,6	0,02	0	15,88
ПВ	фрукт свежий (яблоко)	1/100	48,21	0,26	0,17	11,41
ИТОГО ПОЛДНИК						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			1346,81	50,55	40,63	194,7

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 3-7 лет	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
Сб.Новосибирск 2020 № 54-1г-2020	Запеканка из творога	1/150	304,2	29,5	10,7	22,3
Сб.Новосибирск 2020 № 54-2гн-2020	Чай с сахаром	1/180	24,12	0,18	0	5,85
ПВ	багет в/с	1/30	78,27	2,28	0,87	15,33
ПВ	хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44
ИТОГО ЗАВТРАК						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисло-молочный	1/170	95,64	4,76	5,42	6,95
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА						
ОБЕД						
Сб. Новосибирск 2021 №54-15з-2020	Икра свекольная	1/60	70,2	1,3	4,2	6,8
Сб. Пермь 2001 №38	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/150	74,47	1,70	1,72	13,06
ПВ	Котлета рыбная из белой рыбы ПФ	1/70	89,13	5,33	2,2	12
Сб. Новосибирск 2021 №54-7г-2020	рис припущенный	1/150	196,9	3,5	4,8	35
Сб Новосибирск 2021 № 54 -3хн-202	компот из чернослива	1/200	81,80	0,50	0,20	19,50
ПВ	Хлеб пшеничный 1 с	1/25	58,45	2,37	0,30	14,49
ПВ	хлеб ржаной	1/30	61,80	2,04	0,36	12,60
ИТОГО ОБЕД						
ПОЛДНИК						
ПВ	Вареники с овощным фаршем (капусты) пф со смс	1/150	252,55	16,30	14,35	14,55
ПВ	компот из облепихи	1/180	35,46	0,18	0,90	6,66
ИТОГО ПОЛДНИК						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			1469,35	71,56	46,7	193,53

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (Выход) 3-7 лет	энергетическая ценность(ккал)	Б	(г/сут)	Ж	(г/сут)	У	(г/сут)
ЗАВТРАК									
Сб. Пермь 2001 № 90	каша манная молочная жидкая	1/200/5	87,50	2,00	3,50			12,00	
Сб. Новосибирск 2021 № 54-Эн-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	1/15	54,30	3,45	4,50			0,00	
ПВ	батон в/с	1/30	78,27	2,28	0,87			15,33	
ПВ	хлеб ржаной	1/10	20,60	0,68	0,12			4,20	
	ИТОГО ЗАВТРАК		264,67	8,53	8,99			37,41	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
ПВ	сок фруктовый в асортименте	1/180	77,94	0,90	0,18			18,18	
	ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК		77,94	0,90	0,18			18,18	
	ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА		342,61	9,43	9,17			55,59	
ОБЕД									
Сб. Новосибирск 2021 № 54-12з-2020	Икра морковная	1/50	88,8	1,6	5,6			8	
Сб. Новосибирск 2021 № 51-17с-2020	Суп из овощей	1/180	64,33	1,28	3,35			7,27	
ПВ	Биточки из говядины	1/80	126,92	4	1,65			9	
Сб. Новосибирск 2021 №54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	1/150	175,3	6,2	4,7			27	
Сб. Новосибирск 2021 № 54-11кн-20	компот из брусники	1/180	29,61	0,09	0,09			7,11	
ПВ	хлеб пшеничный 1 с	1/25	58,45	2,37	0,30			14,49	
ПВ	хлеб ржаной	1/30	61,80	2,04	0,36			12,60	
	ИТОГО ОБЕД		605,21	17,58	16,05			85,47	
ПОЛДНИК									
ПВ	Напиток витаминизированный "Витошка"	1/200	75,6	0,00	0,00			17,01	
Сб. Пермь 2001 № 265	Блинчики с повидлом	1/100	142,40	8,00	5,60			15,00	
ПВ	фрукт свежий (банан)	1/100	49,07	0,26	0,27			11,4	
	ИТОГО ПОЛДНИК		267,07	9,50	6,10			53,01	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1214,89	36,51	31,32			194,07	

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 3-7 лет	энергетическая ценность(ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
Сб. Новосибирск 2021 №54-12к-2021	каша вязкая молочная пшеничная	1/200	168,70	1,60	5,90	27,30
Сб. Пермь 2001 №248	кисель с молоком	1/180	91,08	4,14	3,24	11,34
Сб. Новосибирск 2021 № 53-19г-2021	масло сливочное порционные батон в/с	1/5	32,80	0,05	3,60	0,05
нп	батон в/с	1/30	78,27	2,28	0,87	15,33
нп	хлеб ржаной	1/10	20,60	0,68	0,12	4,20
	ИТОГО ЗАВТРАК		391,45	8,75	13,73	58,22
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сб. Пермь 2001 №251	Напиток кислomолочный	1/170	95,64	4,76	5,42	6,95
	ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК		95,64	4,76	5,42	6,95
ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА						
			487,09	13,51	19,15	65,17
ОБЕД						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-20г-2021	Горошек зеленый	1/60	21,7	1,7	0,1	3,5
Сб. пермь № 56	Щи из свежей капусты из свежей капусты с картошкой	1/200	86,26	1,67	5,06	8,51
ПФ/Сб Новосибирск 2021 № 54-3сус-2020 (3-7 лет)	фрикадельки из говядины с красным соусом основным	1/80/25	166,93	7,07	6,93	19,07
Сб. Новосибирск 2021 №54-9г-2020	рагу из овощей	1/150	105,50	2,20	5,90	10,90
Сб. Новосибирск 2021 № 54-4кн-2021	компот из яблок	1/180	68,49	0,36	0,09	16,56
ПВ	хлеб пшеничный I с	1/20	46,76	2,37	0,30	14,49
ПВ	хлеб ржаной	1/30	61,80	2,04	0,36	12,60
	ИТОГО ОБЕД		557,44	17,41	18,74	85,63
ПОЛДНИК						
ПВ	кекс	1/50	159,20	3,20	8,80	16,80
Сб. Новосибирск 2021 № 54-2кн-20	кисель из облепихи	1/200	58,70	0,30	1,10	11,90
ПВ	Мармелад	1/30	95,4	0,02	0	23,82
ПВ	фрукт свежий (мандарин)	1/100	61,27	0,81	0,31	11,31
	ИТОГО ПОЛДНИК		364,57	4,33	10,21	63,83
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1409,1	28,68	42,84	200,66
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:		13803,1	432,83	449,51	1987,03
распределение калорийности 3-7 лет						
норма	завтрак 20%	360	10,80	12,00	52,30	
	факт	373	13,71	12,16	51,16	
норма	2 завтрак 5%	95	4,76	5,42	6,95	
	факт	92,1	3,99	4,37	9,20	
норма	обед 35%	630	18,90	21,00	91,35	
	факт	638	20,97	19,46	95,74	
норма	полдник 15%	270	8,10	9,00	39,15	
	факт	277	7,08	8,44	41,83	
	Итого за 10 дней норма	1350	40,50	45,00	195,85	
	Итого за 10 дней факт	1380	43,28	44,95	198,70	