

Утверждаю: М.В. Заверушину М.В.С.У. М.В.С.У.
«Республиканский детский сад»
Рожова / Рожова 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 весна-лето).

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 (весна-лето)
 Для пищеблоков работающих на полуфабрикатах

День 1

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход)	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
Сб. Новосибирск 2021 № 54-бт-2020	0	0	0	0	0	0
Сб. Пермь 2001 № 253	сырники	1/130	101,64	5,48	4,28	10,30
Сб. Новосибирск 2021 № 54-бт-2020	паштет кофейный с молоком	1/180	106,84	2,51	2,87	17,74
ПВ	яйцо варёное	1/40	56,40	4,80	4,00	0,30
	батон в/с	1/20	52,18	1,52	0,58	10,22
	ИТОГО ЗАВТРАК		317,06	14,31	11,73	38,56
сб. Пермь 2001 №251	ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
	Напиток молочный	1/140	70,15	2,10	2,35	10,15
	ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК		70,15	2,10	2,35	10,15
Сб. Новосибирск 2021 № 54-15а-2020	ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА		387,21	16,41	14,08	48,71
Сб. Пермь 2001 № 39	ОБЕД					
ПВ	икра свердловская	1/30	23,90	0,30	1,90	1,40
Сб. Новосибирск 2021 № 54-1т-2020	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/150/25	114,51	2,79	4,55	15,60
ПВ	Котлета рыбная из белой рыбы Пфб	1/60	76,48	3,33	1,24	13,00
ПВ	макароны отварные	1/110	144,01	3,94	3,58	24,02
ПВ	сок фруктовый в асортименте	1/150	64,95	0,75	0,15	15,15
ПВ	хлеб ржаной	1/10	20,60	0,68	0,12	4,20
	хлеб пшеничный	1/25	58,45	1,98	0,25	12,08
	ИТОГО ОБЕД		502,90	13,77	11,79	85,44
Сб. Новосибирск 2021 № 54-27а-2020	ПОЛДНИК					
сб. Новосибирск 2021 № 54-5т-2020	рагу из курицы	1/120	153,20	12,02	10,08	3,60
	чай с облепихой и сахаром	1/150	25,60	0,20	0,40	5,30
	ИТОГО ПОЛДНИК		178,80	12,22	10,48	8,90
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1068,91	42,40	36,35	143,05

День 2

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход)	Энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-9к-2020	каша вязкая молочная овсяная	1/150	147,44	1,38	4,38	25,63
Сб. Новосибирск 2021 № 54-21гн-2020	какао с молоком	1/150	45,90	1,88	1,50	6,23
Сб. Новосибирск 2021 № 54-19з-2020	масло сливочное порциями	1/5	32,80	0,05	3,60	0,05
ПВ	батон в/с	1/25	65,23	1,90	0,73	12,78
ПВ	хлеб ржаной	1/20	41,20	1,36	0,24	8,40
ИТОГО ЗАВТРАК						
сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный		332,57	6,57	10,45	53,08
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
	Итого второй завтрак	1/140	70,15	2,10	2,35	10,15
	Итого оба завтрака		70,15	2,10	2,35	10,15
ОБЕД						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-12з-2020	икра морковная	1/30	22,20	0,30	1,80	1,20
Сб. Новосибирск 2021 № 54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/180	99,20	4,23	5,09	9,11
Сб. Новосибирск 2021 № 54-25м-2020	курица отварная	1/50	46,30	9,65	0,70	0,35
Сб. Новосибирск 2021 № 54-11г-2020	картофельное пюре	1/110	102,12	2,38	3,85	14,48
ПВ	компот из смеси сухофруктов	1/150	61,20	0,40	0,00	14,90
ПВ	хлеб ржаной	1/10	20,60	0,68	0,12	4,20
ПВ	хлеб пшеничный	1/15	35,07	1,19	0,15	7,25
ИТОГО ОБЕД						
ПВ	Полдник		386,68	18,83	11,71	51,49
Сб. Новосибирск 2021 №	Баранка	1/40	103,96	5,40	4,00	11,59
ПВ	кисель из брусники	1/150	45,70	0,10	0,10	11,10
	Фрукт свежий (яблоко)	1/95	45,80	0,25	0,16	10,84
ИТОГО ПОЛДНИК						
Итого ужин						
Итого за день:						
			984,86	33,24	28,77	148,24

День 3

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3л.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-1а-2020	омлет натуральный	1/130	72,35	3,05	5,47	2,73
Сб. Новосибирск 2021 № 54-2гп-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	36,20	2,30	3,00	0,00
ПВ	багон в/с	1/20	52,18	1,52	0,58	10,22
ПВ	хлеб ржаной	1/10	20,60	0,68	0,12	4,20
	ИТОГО ЗАВТРАК		204,85	7,67	9,17	22,91
сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/140	70,15	2,10	2,35	10,15
	ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК		70,15	2,10	2,35	10,15
	ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА		275,00	9,77	11,52	33,06
ОБЕД						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-20з-2020	горошек зеленый	1/30	11,70	0,90	0,10	1,80
Сб. Новосибирск 2021 № 54-54-3с-2020	рассольник Ленинградский	1/150	94,23	3,56	4,35	10,22
ПВ	Котлета рыбная из красной рыбы ПВ	1/60	87,84	5,80	3,48	8,33
ПВ	картофель отварной	1/110	135,44	2,30	5,16	19,95
ПВ	сок фруктовый в ассортименте	1/140	64,95	0,75	0,15	15,15
ПВ	хлеб ржаной	1/20	41,20	1,36	0,24	8,40
ПВ	хлеб пшеничный	1/25	58,45	1,98	0,25	12,08
	ИТОГО ОБЕД		493,81	16,64	13,73	75,92
ПОЛДНИК						
Сб. Новосибирск 2001 № 255	молоко кипяченое	1/130	87,98	4,19	4,79	7,04
ПВ	квас с изюмом	1/50	159,20	3,20	8,80	16,80
ПВ	фрукт свежий груша	1/95	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ПОЛДНИК		247,18	7,39	13,59	23,84
	ИТОГО УЖИН		0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1015,99	33,80	38,83	132,82

День 4

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-Зл.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-1к-2020	каша жидкая молочная кукурузная	1/130	109,84	1,46	4,00	17,00
Сб. Пермь 2001 № 253	напиток кофейный с молоком	1/180	106,84	2,51	2,87	17,74
ПВ	напиток фруктовый	1/110	16,16	0,04	0,00	4,00
ПВ	багет в/с	1/20	52,18	1,52	0,58	10,22
ПВ	хлеб ржаной	1/10	20,60	0,68	0,12	4,20
ИТОГО ЗАВТРАК			305,62	6,21	7,57	53,16
сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/140	70,15	2,10	2,35	10,15
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК			70,15	2,10	2,35	10,15
ПВ	ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА		375,77	8,31	9,92	63,31
ОБЕД						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-8с-2020	мясо кабачковая	1/30	27,81	0,48	1,89	2,22
ПВ	Суп картофельный с горохом	1/150	99,93	5,01	3,45	12,21
Сб. Новосибирск 2021 № 54-19к-2020	Котлеты из говядины ПФ	1/60	79,60	3,54	3,36	8,80
Сб. Новосибирск 2021 № 54-13кн-2020	капуста белокочанная тушеная	1/130	260,61	3,14	23,66	8,78
ПВ	напиток из липовника	1/180	59,28	0,60	0,24	13,68
ПВ	хлеб ржаной	1/20	41,20	1,36	0,24	8,40
ПВ	хлеб пшеничный	1/25	58,45	1,98	0,25	12,08
ИТОГО ОБЕД			626,88	16,11	33,09	66,16
ПОЛДНИК						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-4з-2020	Булочка в ассортименте	1/40	124,02	2,28	7,3	12,3
ПВ	Чай без сахара	1/150	0,4	0,1	0	0
ПВ	зефир	1/20	64,66	0,16	0,02	15,96
ПВ	фрукты свежие (апельсин)	1/95	35,91	0,855	0,19	7,695
ИТОГО ПОЛДНИК			224,99	3,395	7,51	35,955
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1227,64	27,81	50,52	165,42

День 5

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход)	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
Сб. Новосибирск 2021 № 54-16с-2020	каша "Дружба"	1/130	109,53	3,25	3,79	15,60
Сб. Новосибирск 2021 № 54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	1/180	18,00	0,09	0,00	4,41
Сб. Новосибирск 2021 № 54-6б-2020	яйцо вареное	1/40	56,40	4,80	4,00	0,30
ПВ	батон в/б	1/20	52,18	1,52	0,58	10,22
ПВ	хлеб ржаной	1/10	20,60	0,68	0,12	4,20
сб. Пермь 2001 №251	ИТОГО ЗАВТРАК		256,71	10,34	8,49	34,73
	Напиток кисломолочный	1/140	70,15	2,10	2,35	10,15
	ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК		70,15	2,10	2,35	10,15
	ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА		326,86	12,44	10,84	44,88
Сб. Новосибирск 2021 № 54-21г-2020	кукуруза сахарная	1/30	6,90	0,60	0,10	0,90
Сб. Пермь 2001 № 39	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/150/25	114,51	2,79	4,35	15,60
ПВ	Котлета рыбная из белой рыбы ПФ	1/60	76,48	3,33	1,24	13,00
Сб. Новосибирск 2021 №54-9г-2020	рагу из овощей	1/130	114,29	2,38	6,39	11,81
ПВ	сок фруктовый в ассортименте	1/150	64,95	0,75	0,15	15,15
ПВ	хлеб ржаной	1/20	41,20	1,36	0,24	8,40
ПВ	хлеб пшеничный	1/25	58,45	1,98	0,25	12,08
	ИТОГО ОБЕД		476,78	13,19	12,92	76,93
Сб. Новосибирск 2021 № 54-6гн-2020	Чай со смородиной и сахаром	1/180	26,88	0,24	0,00	6,48
Сб. Пермь 2001 № 265	Блинчик с повидлом	1/100	106,93	5,33	3,73	13,00
ПВ	Фрукты свежие (банан)	1/95	89,78	1,43	0,48	19,95
	ИТОГО ПОЛДНИК		223,59	7,00	4,21	39,43
	ИТОГО УЖИН		0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1027,23	32,63	27,97	161,24

День 6

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход)	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
Сб. Новосибирск 2021 № 54-4г-2020	Пудинг из творога с яблоками	1/130	104,50	3,66	5,10	10,99
Сб. Новосибирск 2021 № 54-4 гн-2020	чай с молоком и сахаром	1/180	0,36	0,09	0,00	0,00
Сб. Новосибирск 2021 № 54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	1/10	36,20	2,30	3,00	0,00
ПВ	батон в/с	1/20	52,18	1,52	0,58	10,22
ПВ	хлеб ржаной	1/10	20,60	0,68	0,12	4,20
	ИТОГО ЗАВТРАК		213,84	8,25	8,80	25,41
сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/140	70,15	2,10	2,35	10,15
	ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК		70,15	2,10	2,35	10,15
	ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА		283,99	10,35	11,15	35,56
	ОБЕД					
Сб. Новосибирск 2021 № 54-13г-2020	икра свекольная	1/30	23,90	0,30	1,90	1,40
Сб. Новосибирск 2021 № 54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	1/180	82,75	4,16	5,06	5,15
ПВ	макаронны отварные с овощами	1/110	144,01	3,94	3,58	24,02
Сб. Новосибирск 2021 № 54-2г-2020	Биточки из говядины ПФ	1/60	79,60	3,34	3,36	8,80
ПВ	компот из кураги	1/150	50,00	0,70	0,00	11,80
ПВ	хлеб ржаной	1/20	41,20	1,36	0,24	8,40
ПВ	хлеб пшеничный	1/25	58,45	1,98	0,25	12,08
	ИТОГО ОБЕД		479,90	15,97	14,38	71,64
	ПОЛДНИК					
Сб. Новосибирск 2021 № 54-20хп-2020	Баранка	1/40	103,96	5,40	4,00	11,59
ПВ	кисель из апельсина	1/150	67,95	0,45	0,15	16,20
ПВ	фрукты свежие (мандарины)	1/95	49,58	0,77	0,29	10,96
	ИТОГО ПОЛДНИК		221,49	6,62	4,44	38,75
	ИТОГО УЖИН		0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		985,38	32,94	29,98	145,95

День 10

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход)	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-13к-2020	каша вязкая молочная пшеничная	1/130	158,96	1,20	5,96	25,13
Сб. Пермь 2001 № 253	напиток кофейный с молоком	1/180	106,84	2,51	2,87	17,74
Сб. Новосибирск 2021 № 54-19з-2020	масло сливочное порционная	1/5	32,80	0,05	3,60	0,05
ПВ	батон в/с	1/25	65,23	1,90	0,73	12,78
ПВ	хлеб ржаной	1/10	20,60	0,68	0,12	4,20
ИТОГО ЗАВТРАК						
Сб. Пермь 2001 № 251	Напиток кисломолочный		384,42	6,34	13,27	59,90
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
		1/140	70,15	2,10	2,35	10,15
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
			70,15	2,10	2,35	10,15
ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА						
			454,57	8,44	15,62	70,05
ОБЕД						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-23з-2020	маринад овощной со свеклой	1/30	6,50	0,30	0,10	0,90
Сб. Пермь 2001 № 39	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/150/25	118,51	2,79	4,55	16,60
ПВ	Шницель из говядины, ПФ	1/60	79,60	3,54	3,36	8,80
Сб. Новосибирск 2021 № 54-4кн-2020	запуста тушёная с морковью в молоке	1/130	91,79	3,15	3,71	11,47
ПВ	комлот из изюма	1/160	61,12	0,32	0,11	14,72
ПВ	хлеб ржаной	1/20	41,20	1,36	0,24	8,40
ПВ	хлеб пшеничный	1/25	58,45	1,98	0,25	12,08
ИТОГО ОБЕД						
			457,17	13,43	12,31	72,96
ПОЛДНИК						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-24-кн-2020	Булочка в ассортименте	1/40	124,02	2,28	7,30	12,30
ПВ	кисель из облепихи	1/150	44,50	0,20	0,90	8,90
	фрукты свежие (мандарин)	1/95	49,58	0,77	0,29	10,96
ИТОГО ПОЛДНИК						
			218,10	3,25	8,49	32,16
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			1129,85	25,12	36,43	175,17
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:						
			10543,12	315,29	353,34	1522,41

распределение калорийности 1-3 лет						
норма	Ккал (ккал/сут)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)	Ккал (ккал/сут)	У (г/сут)
завтрак 20%	280,6	8,40	9,40	40,60		
	факт 280,6	8,4	9,4	40,6		
2 завтрак 5%	70,15	2,10	2,35	10,15		
	факт 70,15	2,1	2,35	10,15		
обед 35%	491,05	14,70	16,45	71,05		
	факт 491,05	14,70	16,45	71,05		
полдник 15%	210,45	6,30	7,05	30,45		
	факт 210,45	6,30	7,05	30,45		
Итого за 10 дней норма		31,50	35,25	152,25		
Итого за 10 дней факт		31,5	35,22	152,24		



Смирнова Е.Ю.

Утверждаю:

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 весна-лето).

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
 (весня-лето)**

День 1

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход)	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
Сб. Новосибирск 2021 № 54-6т-2020	сырники	1/180	134,50	5,60	6,10	14,30
Сб. Пермь 2001 № 253	напиток кофейный с молоком	1/200	118,71	2,79	3,19	19,71
Сб. Новосибирск 2021 № 54-6о-2020	яйцо варёное	1/40	56,40	4,80	4,00	0,30
ПВ	батон в/с	1/30	78,27	2,28	0,87	15,33
	ИТОГО ЗАВТРАК		387,88	15,47	14,16	49,64
сб. Пермь 2001 №251	напиток кисломолочный	1/170	90,00	2,70	3,00	13,05
	ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК		90,00	2,70	3,00	13,05
Сб. Новосибирск 2021 № 54-15з-2020	икра свекольная	1/50	58,50	1,08	3,50	5,67
Сб. Пермь 2001 № 39	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/200/25	136,50	3,10	4,90	20,00
ПВ	макарони отварные	1/140	180,41	4,20	4,57	30,61
ПВ	Котлета рыбная из белой рыбы Пф	1/70	122,91	3,90	2,49	21,00
ПВ	сок фруктовый в ассортименте	1/200	86,60	1,00	0,20	20,20
ПВ	хлеб пшеничный I с	1/30	70,14	2,37	0,30	14,49
	хлеб ржаной	1/30	61,80	2,04	0,36	12,60
	ИТОГО ОБЕД		715,96	17,69	16,32	124,57
Сб. Новосибирск 2021 № 54-27ж-2020	рагу из курицы	1/150	193,00	12,50	14,20	3,80
Сб. Новосибирск 2021 № 54-51ж-2020	Чай с облепихой и сахаром	1/200	46,67	0,40	0,80	9,47
	ИТОГО ПОЛДНИК		239,67	12,90	15,00	13,27
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1433,51	48,76	48,48	200,53

День 2

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход)	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	ЖС (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-9г-2020	каша вязкая молочная овсяная	1/180	164,80	1,50	5,20	28,00
Сб. Пермь 2001 № 248	какао с молоком	1/5	91,08	4,14	3,24	11,34
Сб. Новосибирск 2021 № 53-19г-2020	масло сливочное порциями	1/30	32,80	0,05	3,60	0,05
ПВ	батон в/с	1/170	78,27	2,28	0,87	15,33
ПВ	хлеб ржаной	1/10	20,60	0,68	0,12	4,20
	ИТОГО ЗАВТРАК		476,63	14,09	17,11	66,57
сб. Пермь 2001 №251	ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
	Напиток кисломолочный	1/170	90,00	2,70	3,00	13,05
	ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК		90,00	2,70	3,00	13,05
	ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА		566,63	16,79	20,11	79,62
ОБЕД						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-12г-2020	икра морковная	1/50	55,50	1,00	3,50	5,00
Сб. Новосибирск 2021 № 54-2г-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/200	110,22	4,70	5,66	10,12
Сб. Новосибирск 2021 № 54-2г-2020	курица отварная	1/80	123,50	25,70	1,90	0,90
Сб. Новосибирск 2021 №54-11г-2020	картофельное пюре	1/150	138,80	3,20	5,20	19,80
Сб. Новосибирск 2021 № 54-1гн-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		633,04	39,46	16,92	80,73
ПОЛДНИК						
ПВ	баранка	1/40	71,56	5,40	0,40	11,59
Сб. Новосибирск 2021 № 54-21гн-2020	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		174,58	5,75	0,66	36,41
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1374,25	62,00	37,69	196,76

День 3

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3л.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
Сб. Новосибирск 2020 № 54-10-2020	Омлет натуральный	1/130	72,35	3,05	5,47	2,73
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		283,22	10,68	11,14	35,06
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/170	90,00	2,70	3,00	13,05
	ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК		90,00	2,70	3,00	13,05
	ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА		373,22	13,38	14,14	48,11
ОБЕД						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-203-2020	горошек зелёный	1/60	21,70	1,70	0,10	3,50
Сб. Новосибирск 2021 № 54-54-3с-2020	рассольник Ленинградский	1/200	95,64	4,74	5,80	13,62
ПВ	Котлета рыбная из красной рыбы ПВ	1/70	114,20	6,20	4,00	13,35
Сб. Пермь 2001 №204	картофель отварной	1/150	184,70	3,14	7,04	27,21
ПВ	сок фруктовый в ассортименте	1/200	86,60	1,00	0,20	20,20
ПВ	хлеб пшеничный I с	1/30	70,14	2,37	0,30	14,49
ПВ	хлеб ржаной	1/15	30,90	1,02	0,18	6,30
	ИТОГО ОБЕД		604,88	20,17	17,62	98,67
ПОЛДНИК						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-6хн-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)	1/400	45,50	0,40	0,30	10,30
	ИТОГО ПОЛДНИК		233,95	3,78	9,19	34,03
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1212,05	37,33	40,95	180,81

День 4

№ 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 2021 № 54-1к-2020	каша жидкая молочная кукурузная	1/200	141,20	1,80	5,87	20,30
Сб. Пермь 2001 № 253	паштот кофеинный с молоком	1/200	118,71	2,79	3,19	19,71
ПВ	повидло фруктовое	1/15	24,24	0,06	0,00	6,00
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		383,02	7,61	10,05	65,54
сб. Пермь 2001 №251	ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
	Напиток кисломолочный	1/170	90,00	2,70	3,00	13,05
	ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК		90,00	2,70	3,00	13,05
	ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА		473,02	10,31	13,05	78,59
ОБЕД						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	1/200	123,82	5,90	3,90	16,28
ПВ	шра кабачковая	1/50	46,35	0,80	3,15	3,70
ПВ	Котлеты из говядины ПФ	1/80	126,92	3,90	7,48	11,00
Сб. Новосибирск 2021 № 54-19г-2020	капуста белокачанная тушеная	1/150	284,70	4,20	24,30	12,30
ПВ	Напиток витаминизированный "Витоника" в ассортименте	1/190	71,82	0,00	0,00	17,96
ПВ	хлеб пшеничный I 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		785,55	19,21	39,49	88,33
ПОЛДНИК						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-22хн-2020	булочка в ассортименте	1/40	124,02	2,28	7,3	12,3
ПВ	кисель из вишни	1/180	47,52	0,18	0	11,7
ПВ	фрукт свежий (яблочки)	1/100	37,8	0,9	0,2	8,1
ПВ	зефир вафельный	1/30	96,99	0,24	0,03	23,94
	ИТОГО ПОЛДНИК		306,33	3,6	7,53	56,04
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1564,90	33,12	60,07	222,96

День 5

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход)	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-16к-2020	каша "Дружба"	1/200	143,20	3,60	5,87	19,00
Сб. Новосибирск 2021 № 54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	1/200	28,00	0,30	0,00	6,70
Сб. Новосибирск 2021 № 54-6б-2020	яйцо варёное	1/40	56,40	4,80	4,00	0,30
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						
сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный		326,47	11,66	10,86	45,53
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
		1/170	90,00	2,70	3,00	13,05
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
			90,00	2,70	3,00	13,05
ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА						
ОБЕД						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-2з-2020	кукуруза сахарная	1/50	6,67	0,33	0,00	1,33
Сб. Пермь 2001 № 39	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/1200/25	136,50	3,10	4,90	20,00
Сб. Новосибирск 2021 №54-9г--2020	Котлета рыбная из белой рыбы ПФ	1/70	122,01	3,90	2,49	21,00
ПВ	рагу из овощей	1/150	105,50	2,20	5,90	10,90
ПВ	сок фруктовый в ассортименте	1/180	77,94	0,90	0,18	18,18
ПВ	хлеб пшеничный I с	1/30	70,14	2,37	0,30	14,49
ПВ	хлеб ржаной	1/10	20,60	0,68	0,12	4,20
ИТОГО ОБЕД						
сб. Пермь 2001 № 265	Полдник со сметаной		539,36	13,48	13,89	90,10
ПВ	Блишечки со сметаной	1/100	106,93	5,33	3,73	13,00
ПВ	комлот 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						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			1181,47	34,86	32,07	188,35

День 6

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (шагод)	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
Сб. Новосибирск	ЗАВТРАК					
Сб. Новосибирск 2021 № 54-4хн-2020	пудинг из творога с яблоками	1/180	114,80	3,80	5,60	12,30
Сб. Новосибирск 2021 № 54-1с-2020	Чай с молоком и сахаром	1/200	51,10	1,60	1,10	8,70
ПВ	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
сб. Пермь 2001 №251	ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
	Напиток кисломолочный	1/170	90,00	2,70	3,00	13,05
	ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК		90,00	2,70	3,00	13,05
	ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА		409,07	14,51	15,19	53,58
Сб. Новосибирск 2021 № 54-1с-2020	ОБЕД					
Сб. Новосибирск 2021 № 54-1с-2020	икра свекольная		58,50	1,08	3,30	5,67
Сб. Новосибирск 2021 № 54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной		90,66	4,30	5,62	5,72
ПВ	макарона отварные с овощами		196,90	5,40	4,90	32,80
Сб. Новосибирск 2021 № 54-2г-2020	Биточки из говядины ПФ	1/80	126,92	3,90	7,48	11,00
ПВ	Компот из кураги		60,93	0,90	0,09	14,13
ПВ	хлеб пшеничный I с		70,14	2,37	0,30	14,49
ПВ	хлеб ржаной		61,80	2,04	0,36	12,60
	ИТОГО ОБЕД		665,85	19,99	27,25	96,41
ПВ	ПОЛДНИК					
Сб. Новосибирск 2021 № 54-20хн-2020	печенье овсяное	1/50	318,26	13,99	15,10	31,60
ПВ	кисель из апельсина	1/190	57,10	0,38	0,10	13,68
ПВ	фрукты свежие(мандарин)	1/100	52,19	0,81	0,31	11,54
	ИТОГО ПОЛДНИК		427,55	15,18	15,51	56,82
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1502,47	49,68	52,95	206,81

День 7

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход)	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
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 № 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		384,26	9,52	11,98	67,96
сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/170	90,00	2,70	3,00	13,05
	ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК		90,00	2,70	3,00	13,05
	ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА		474,26	12,22	14,98	81,01
	ОБЕД					
Сб. Новосибирск 2021 № 54-12з-2020	икра морковная	1/60	66,60	1,20	4,20	6,00
Сб. Новосибирск 2021 № 54-18с-2020	свекольник	1/200	88,36	1,80	4,28	10,66
ПВ	Котлета рыбная из красной рыбы ПВ	1/70	114,20	6,20	4,00	13,35
Сб. Новосибирск 2021 №54-11г-2020	картофельное пюре	1/150	138,80	3,20	5,20	19,80
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		539,90	16,81	18,34	76,90
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	фрукт свежий (яблоко)	1/100	48,21	0,26	0,17	11,41
ПВ	мармелад	1/20	63,60	0,02	0,00	15,88
	ИТОГО ПОЛДНИК		274,80	2,83	7,56	48,86
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1288,96	31,86	40,88	206,77

День 8

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход)	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
Сб. Новосибирск 2020 № 54-10-2020	Омлет натуральный	1/130	72,35	3,05	5,47	2,73
Сб. Пермь 2001 № 248	какао с молоком	1/180	91,08	4,14	3,24	11,34
ПВ	повидло фруктовое	1/30	48,48	0,12	0,00	12,00
ПВ	батон в/с	1/30	78,27	2,28	0,87	15,33
ПВ	хлеб ржаной	1/30	61,80	2,04	0,36	12,60
	ИТОГО ЗАВТРАК		351,98	11,63	9,94	54,00
сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/170	90,00	2,70	3,00	13,05
	ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК		90,00	2,70	3,00	13,05
	ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА		441,98	14,33	12,94	67,05
	ОБЕД					
Сб. Новосибирск 2021	салат из свеклы отварной	1/60	45,90	0,80	2,70	4,60
Сб. Пермь 2001 № 38	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/150	74,47	1,70	1,72	13,06
ПФ	Тертель из говядины ПФ	1/80	131,60	3,90	8,00	11,00
Сб. Новосибирск 2021 № 54-19г-2020	капуста белокочанная тушеная	1/150	284,70	4,20	24,30	12,30
Сб Новосибирск 2021 № 54 -3кг-2020	компот из чернославя	1/200	81,80	0,50	0,20	19,50
ПВ	хлеб пшеничный I 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		750,41	15,51	37,58	87,55
	ПОЛДНИК					
ПВ	Вареники с овощным фаршем (капуста) пф со сметаной	1/150	252,55	16,30	14,35	14,55
ПВ	компот из аблепяхи	1/180	35,46	0,18	0,90	6,66
	ИТОГО ПОЛДНИК		288,01	16,48	15,25	21,21
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1480,46	46,32	65,77	175,81

День 9

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход)	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 23021 № 54-4з-2020	чай без сахара	1/200	1,20	0,20	0,00	0,10
Сб. Новосибирск 2021 № 54-1з-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		241,87	8,61	8,99	31,63
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/170	90,00	2,70	3,00	13,05
	ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК		90,00	2,70	3,00	13,05
	ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА		331,87	11,31	11,99	44,68
ОБЕД						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-23з-2020	маринад овощной с томатом	1/50	62,08	0,67	4,42	4,92
Сб. Новосибирск 2021 № 51-17с-2020	Суп из овощей	1/200	71,48	1,42	3,72	8,08
ПВ	Котлета рыбная из белой рыбы ПЦФ	1/70	116,37	3,90	2,49	21,00
Сб. Новосибирск 2021 №54-4з-2020	каша гречневая рассыпчатая	1/150	174,60	3,60	5,00	28,80
Сб. Новосибирск 2021 № 54-11хз-2020	компот из брусники	1/180	29,61	0,09	0,09	7,11
ПВ	хлеб пшеничный I 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		586,08	14,09	16,38	97,00
ПОЛДНИК						
ПВ	Напиток витаминизированный "Витошка"	1/180	68,04	0,00	0,00	17,01
Сб. Пермь 2001 № 265	Блинчики со ступенкой	1/100	142,40	8,00	5,60	15,00
ПВ	фрукт свежий (банан)	1/100	94,50	1,50	0,50	21,00
	ИТОГО ПОЛДНИК		304,94	9,50	6,10	53,01
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1222,89	34,90	34,47	194,69

День 10

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход)	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
Сб. Новосибирск 2021 № 54-12к-2020	каша вязкая молочная пшеничная	1/200	168,70	1,60	5,90	27,30
Сб. Пермь 2001 № 253	напиток кофейный с молоком	1/200	118,71	2,79	3,19	19,71
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		419,08	7,40	13,68	66,59
Сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/170	90,00	2,70	3,00	13,05
	ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК		90,00	2,70	3,00	13,05
	ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА		509,08	10,10	16,68	79,64
Сб. Новосибирск 2021 № 54-22з-2020	маринад овощной со свеклой	1/50	59,42	0,67	4,42	4,25
Сб. Пермь 2001 № 39	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/200/25	136,50	3,10	4,90	20,00
ПВ	Шницель из говядины ПФ	1/80	128,12	4,20	7,48	11,00
Сб. Новосибирск 2021 № 54-4кн-2020	капустя тушённая с морковью в молоке	1/150	104,60	3,30	4,28	13,23
ПВ	компот из изюма	1/180	68,49	0,36	0,09	16,56
ПВ	хлеб пшеничный 1 с	1/30	70,14	2,37	0,30	14,49
ПВ	хлеб ржаной	1/20	41,20	1,36	0,24	8,40
	ИТОГО ОБЕД		608,46	15,36	21,70	87,93
Сб. Новосибирск 2021 № 54-24кн-2020	булочка в асортименте	1/40	124,02	2,28	7,30	12,30
ПВ	кисель из облепихи	1/200	58,70	0,30	1,10	11,90
ПВ	фрукт свежий (мандарин)	1/100	51,27	0,81	0,31	11,31
	ИТОГО ПОЛДНИК		233,99	3,39	8,71	35,51
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1351,53	28,85	47,09	203,08
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:		13612,42	407,67	460,41	1976,55

норма	распределение калорийности 1-3 лет	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
норма	завтрак 20%	360	10,80	12,00	52,30
норма	2 завтрак 5%	факт 360	10,8	12,0	52,3
норма	обед 35%	90	2,70	3,00	13,05
норма	полдник 15%	факт 90	2,7	3,0	13,05
норма	Итого за 10 дней норма	630	18,90	21,00	91,35
	Итого за 10 дней факт	факт 630	18,9	21,00	91,35
	Итого за 10 дней норма	270	8,10	9,00	39,15
	Итого за 10 дней факт	факт 270	8,10	9,00	39,15
	Итого за 10 дней норма	1350	40,50	45,00	195,85
	Итого за 10 дней факт	факт 1350	40,55	45,00	195,85