

**Основное (организованное) десятидневное меню для дошкольных образовательных учреждений  
образовательных организаций Иркутского районного муниципального образования  
(дошкольные учреждения с длительностью пребывания 12 часов) Возраст 1-3, 3-7 лет  
осень-зима (с 1 сентября)**

**Для пищеблоков полного цикла**

День 1

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 3-7л.	Вес блюда (выход) 1-3л.	энергетическая ценность	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
<b>прием пищи</b>							
<b>Завтрак</b>							
Сб.Пермь 2001г. № 98*	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	1\200/5	150/5	189,6000	4,5000	4,4000	33,0000
ПВ	Батон в/с	1\30	1/20	34,0000	1,0000	0,4000	6,6000
Сб.Москва 2004г. № 97**	Сыр (порциями)	1\15	1/10	39,4500	3,3000	2,2500	1,5000
Сб.Пермь 2001г. №249*	Какао с молоком и сахаром	1\170	1/170	100,3000	3,5000	3,5000	13,7000
	<b>итого 1завтрак</b>			<b>363,3500</b>	<b>12,3000</b>	<b>10,5500</b>	<b>54,8000</b>
<b>2 завтрак</b>							
сб. Пермь 2001г. № 251*	Кисломолочный напиток	1\120	1/100	90,3600	2,0400	3,0000	13,8000
	<b>Итого завтрак:</b>			<b>453,7100</b>	<b>14,3400</b>	<b>13,5500</b>	<b>68,6000</b>
<b>Обед</b>							
сб. Пермь 2001г. № 15	Салат из свежих огурцов	1\50	1/30	27,8400	0,5000	2,1600	1,6000
Сб.Пермь 2001г. № 38*	Суп картофельный с макаронными изделиями мясом курицы	1\170\10	1/140/10	35,6800	1,4500	1,0800	5,0400
сб. Пермь 172/219	Тефтели из говядины в молочн.соусе	1\70/15	1/50/15	148,2900	7,8400	9,2100	8,5100
Пермь 206	Картофель пюре	1\130	1/110	137,2200	4,2500	5,9000	16,7800
ПВ	Сок фруктовый	1\180	1/150	134,0600	3,8000	3,3000	22,2900
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	1/20	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\25	1/20	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
	<b>Итого обед:</b>			<b>600,7300</b>	<b>21,9600</b>	<b>22,7700</b>	<b>76,9900</b>
<b>Ужин</b>							
Москва 317	Запеканка рисовая со свежими плодами	1\150	1/150	163,1000	6,6000	2,3000	29,0000
ПВ	Батон в/с	1\20	1/20	77,1000	2,2500	0,9000	15,0000
	Компот из смеси сухофруктов	1\180	1/150	73,4400	0,4800	0,0000	17,8800
	фрукты свежие (яблоко)	1\100	1/95	44,4000	0,4000	0,4000	9,8000
	<b>Итого ужин</b>			<b>358,0400</b>	<b>9,7300</b>	<b>3,6000</b>	<b>71,6800</b>
<b>Полдник</b>							
Пермь 269	Булочка Веснушка	1\50	1/50	134,4800	3,8500	3,3200	22,3000
Пермь 255	Молоко кипяченое	1\200	1/150	125,5200	5,4000	7,6000	8,8800
	<b>Итого полдник:</b>			<b>260,0000</b>	<b>9,2500</b>	<b>10,9200</b>	<b>31,1800</b>
<b>итого за 1 день</b>				<b>1672,4800</b>	<b>55,2800</b>	<b>50,8400</b>	<b>248,4500</b>

**День 2**

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 3-7л.	Вес блюда (выход) 1-3л.	энергетическая ценность	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
	<b>Завтрак</b>						
Сб.Пермь 2001г. №93*	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая с маслом сливочным	1\200\5	1/150/5	200,8000	2,8000	6,4000	33,0000
Сб.Пермь 2001г. №254*	Цикорий с молоком	1\170	1/160	75,8000	1,1900	1,3600	14,7000
ПВ	Повидло фруктовое	1\10	1/10	26,0000	0,0000	0,0000	6,5000
ПВ	Батон в/с	1\30	1/20	34,0000	1,0000	0,4000	6,6000
	<b>итого 1 завтрак</b>			<b>336,6000</b>	<b>4,9900</b>	<b>8,1600</b>	<b>60,8000</b>
	2-й завтрак						
сб. Пермь 2001г. № 251*	Кисломолочный напиток	1\120	1/100	90,3600	2,0400	3,0000	13,8000
	<b>Итого завтрак:</b>			<b>426,9600</b>	<b>7,0300</b>	<b>11,1600</b>	<b>74,6000</b>
	<b>Обед</b>						
Сб.Пермь 2001г. № 19	Салат из свеклы с морковью	1\50	1/30	15,2100	0,1500	1,2100	0,9300
Сб.Пермь 2001г. № 33*	Рассольник ленинградский со сметаной	1\175\5	1/150/5	73,9200	2,1600	5,7600	3,3600
Сб.Пермь 2001г. № 77*	Рагу из овощей	1\130	1/130	296,3200	1,2800	19,3200	29,3300
Сб.Пермь 2001г. № 181*	Курица отварн с маслом слив.	1\70\5	1/50/5	106,0100	11,6200	6,4100	0,4600
Сб.Пермь 2001г. № 238*	Напиток из облепихи	1\180		35,4000	0,2400	0,8400	6,7200
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\25		58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Хлеб ржаной	1\25		58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
	<b>Итого обед:</b>			<b>644,5000</b>	<b>19,5700</b>	<b>34,6600</b>	<b>63,5700</b>
	<b>Полдник (уплотненный)</b>						
Сб.Пермь 2001г. № 192*	Рис припущенный	1\130	1/110	103,4100	3,8500	1,6900	18,2000
Сб.Пермь 2001г. № 134 * сб.Пермь 2001г. №228	Тефтели из минтая в соусе	1\70\10	1/50/10	120,9800	4,6200	8,9000	5,6000
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\25	1/20	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	1/20	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
	Фрукты свежие (банан)	1\100	1/95	94,7720	1,4700	0,5200	21,0530
сб. Пермь 2001г. № 263*	Чай с сахаром	1\180	1/150	35,7200	0,2100	0,0000	8,7200
	<b>Итого полдник:</b>			<b>472,5220</b>	<b>14,2700</b>	<b>12,2300</b>	<b>76,3430</b>
	<b>Ужин</b>						
Сб. Москва 2004 № 654**	Кисель из плодов шиповника	1\200	1/180	87,8100	4,6000	3,3300	9,8600
ПВ	Пряник кокосовый	1\50	1/20	81,5500	2,7000	0,7500	16,0000
	<b>Итого ужин</b>			<b>169,3600</b>	<b>7,3000</b>	<b>4,0800</b>	<b>25,8600</b>
<b>Итого 2 день</b>				<b>1713,3420</b>	<b>48,1700</b>	<b>62,1300</b>	<b>240,3730</b>

<b>День 3</b>							
<b>№ рецепта, сборник</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда (выход)</b>	<b>Вес блюда (выход)</b>	<b>энергетическая</b>	<b>Б (г/сут)</b>	<b>Ж (г/сут)</b>	<b>У (г/сут)</b>
<b>Завтрак</b>							
Сб.Пермь 2001г. №110*	Омлет натуральный с маслом сливочным	1\160\5	1/140/5	244,6600	10,9700	18,6200	8,3000
ПВ	Батон в/с	1\30	1/20	34,0000	1,0000	0,4000	6,6000
сб. Новосибирск 2021 №5	Масло сливочное (порциями)	1\10	1/10	66,5000	0,1000	7,3000	0,1000
Сб.Пермь 2001г. № 254*	Напиток кофейный	1\200	1/180	89,3600	1,4000	1,6000	17,3400
итого 1 завтрак				<b>434,5200</b>	<b>13,4700</b>	<b>27,9200</b>	<b>32,3400</b>
<b>2 завтрак</b>							
	Кисломолочный напиток	1\120	1/100	90,3600	2,0400	3,0000	13,8000
<b>Итого завтрак:</b>				<b>524,8800</b>	<b>15,5100</b>	<b>30,9200</b>	<b>46,1400</b>
<b>Обед</b>							
Сб.Пермь 2001г. № 20*	Салат из свеклы с черносливом	1\50	1/30	37,4000	0,6600	2,1600	3,8300
Сб.Пермь 2001г. № 27 *	Борщ с капустой и сметаной	1\160\20	1/150/5	41,4000	1,8000	1,6800	4,7700
Сб.Пермь 2001г. № 161*	Котлеты из говядины	1\70\5	1/50/5	118,6200	13,4100	3,0200	9,4500
Сб.Пермь 2001г. № 186*	Каша гречневая рассыпчатая	1\130	1/110	151,5200	2,2400	2,2400	30,6000
Сб.Пермь 2001г. № 239 *	Компот из кураги	1\180	1/150	60,0000	0,8400	0,0000	14,1600
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\25	1/20	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	1/20	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
<b>Итого обед:</b>				<b>526,5800</b>	<b>23,0700</b>	<b>10,2200</b>	<b>85,5800</b>
<b>Полдник (уплотненный)</b>							
Сб.Пермь 2001г. № 101*	Биточки манные со сгущенкой	1\150	1/115/	224,5300	9,2300	15,6900	11,6000
	Фрукты свежие (апельсин)	1\100	1/95	38,0500	0,9400	0,2100	8,1000
Сб.Пермь 2001г. № 261*	Чай с молоком без сахара	1\180	1/150	24,0000	0,1200	0,0000	5,8800
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\25	1/20	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	1/20	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
<b>Итого полдник:</b>				<b>404,2200</b>	<b>14,4100</b>	<b>17,0200</b>	<b>48,3500</b>
<b>Ужин</b>							
ПВ	Зефир ванильный	1\50	1/30	136,4700	0,5000	5,8300	20,5000
Сб. Пермь 2001г. № 235*	Кисель из брусники	1\200	1/170	213,8400	0,1300	0,0000	53,3300
<b>Итого Ужин</b>				<b>350,3100</b>	<b>0,6300</b>	<b>5,8300</b>	<b>73,8300</b>
<b>итого за 3 день</b>				<b>1805,9900</b>	<b>53,6200</b>	<b>63,9900</b>	<b>253,9000</b>

4 день

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 3-7л.	Вес блюда (выход) 1-3л.	энергетическая ценность	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
	<b>Завтрак</b>						
Сб.Пермь 2001г. № 90*	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	1\200\5	1/150/5	181,5400	2,0000	5,8600	30,2000
ПВ	Батон в/с	1\30	1/20	77,1000	2,2500	0,9000	15,0000
Сб.Москва 2004г. № 97 **	Сыр (порциями)	1\15	1/10	39,4500	3,3000	2,2500	1,5000
Сб.Пермь 2001г. № 261*	Чай с молоком и сахаром	1\150	1/170	71,7500	2,3700	1,9100	11,2700
итого 1 завтрак				<b>369,8400</b>	<b>9,9200</b>	<b>10,9200</b>	<b>57,9700</b>
	<b>2 завтрак</b>						
сб. Пермь 2001г. № 251	Кисломолочный напиток	1\120	1/100	90,3600	2,0400	3,0000	13,8000
<b>Итого завтрак:</b>				<b>460,2000</b>	<b>11,9600</b>	<b>13,9200</b>	<b>71,7700</b>
	<b>Обед</b>						
Сб.Москва 2004г. № 18**	салат из свежих помидор	1\50	1/30	54,8900	0,5100	5,0500	1,8500
Сб.Пермь 2001г. № 41 *	Суп с рыбн.консервами	1/160/20	1/130/20	95,2200	2,7000	7,1000	5,1300
Сб.Пермь 2001г. № 178 *	Котлеты из курицы	1\70\5	1/50/5	159,0400	4,6200	12,3200	7,4200
Сб.Пермь 2001г. № 204 *	Картофель отварной	1\130	1/100	139,1200	2,7100	1,2800	29,1900
ПВ	Сок фруктовый	1\180	1/110	61,8600	1,0100	0,1400	14,1400
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	1/20	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\25	1/20	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
<b>Итого обед:</b>				<b>627,7700</b>	<b>15,6700</b>	<b>27,0100</b>	<b>80,5000</b>
	<b>Полдник (уплотненный)</b>						
Сб.Пермь 2001г. № 119 *	Запеканка пшеничная с творогом и повидлом	1\150/20	1/150/15	303,2000	16,8000	12,0000	32,0000
Сб.Пермь 2001г. № 256 *	Напиток из шиповника	1\180	1/100	10,9000	0,2000	0,1000	2,3000
	Фрукты свежие (груша)	1\100	1/95	45,8400	0,4200	0,3200	10,3200
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\25	1/20	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	1/20	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
<b>Итого полдник:</b>				<b>477,5800</b>	<b>21,5400</b>	<b>13,5400</b>	<b>67,3900</b>
	<b>ужин</b>						
	Мармелад	1\50	1/20	96,0000	0,0000	0,0000	24,0000
Сб.Москва 2004г. № 235 *	Кисель из облепихи	1\180	1/180	184,0300	1,5500	0,5500	43,2200
<b>итого ужин</b>				<b>280,0300</b>	<b>1,5500</b>	<b>0,5500</b>	<b>67,2200</b>
<b>итого за 4 день</b>				<b>1845,5800</b>	<b>50,7200</b>	<b>55,0200</b>	<b>286,8800</b>

5 день

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход)	Вес блюда (выход)	энергетическая	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
	<b>Завтрак</b>						
Сб.Пермь 2001г. №99 *	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	1\200\5	1/150/5	175,8400	4,2600	3,6000	31,6000
ПВ	Батон в/с	1\30	1/20	34,0000	1,0000	0,4000	6,6000
ПВ	Повидло фруктовое	1\10	1/10	26,0000	0,0000	0,0000	6,5000
Сб.Пермь 2001г. № 249 *	Какао с молоком и сахаром	1\170	1/170	100,3000	3,5000	3,5000	13,7000
	<b>Итого 1 завтрак</b>			<b>336,1400</b>	<b>8,7600</b>	<b>7,5000</b>	<b>58,4000</b>
	<b>2 завтрак</b>						
	Кисломолочный напиток	1\120	1/100	90,3600	2,0400	3,0000	13,8000
	<b>Итого завтрак:</b>			<b>426,5000</b>	<b>10,8000</b>	<b>10,5000</b>	<b>72,2000</b>
	<b>Обед</b>						
Сб.Пермь 2001г. № 4 *	Салат капуста белокачанная с морковью	1\50	1/30	116,4000	1,3600	8,4000	8,8500
Сб.Пермь 2001г. №39* Сб.Пермь 2001г. №57*	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1\160\20	1/130//20	85,4400	2,7000	4,1600	9,3000
Сб.Пермь 2001г. № 179*	Курица в соусе с томатом	1\70\20	1/50	174,3200	9,2000	13,6000	3,7800
Сб.Москва 2004г. № 298**	Каша перловая рассыпчатая	1\130	1/100	102,7500	3,5100	0,3900	21,3000
Сб.Москва 2004г. № 638**	Компот из изюма	1\180	1/150	43,6800	0,2800	0,0000	10,6400
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\25	1/20	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	1/20	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
	<b>Итого обед:</b>			<b>640,2300</b>	<b>21,1700</b>	<b>27,6700</b>	<b>76,6400</b>
	<b>Полдник (уплотненный)</b>						
Сб.Москва 2004г. № 334**	Макароны с сыром	1\130	1/120	107,5500	5,2000	2,7500	15,5000
Сб.Пермь 2001г. № 241 *	Компот из сухофруктов	1\180	1/150	47,8000	0,2200	0,0000	11,7300
	Фрукты свежие (яблоко)	1\100	1/95	44,4000	0,4000	0,4000	9,8000
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	1/20	47,1000	1,7000	0,7000	8,5000
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\25	1/20	47,0000	1,6000	0,2000	9,7000
	<b>Итого полдник:</b>			<b>293,8500</b>	<b>9,1200</b>	<b>4,0500</b>	<b>55,2300</b>
	<b>ужин</b>						
Сб.Пермь 2001г. №264*	Блинчики со сгущенкой	1\190	1/140	159,1600	3,7600	5,8800	22,8000
Сб.Пермь 2001г. №267*	Чай без сахара	1\50/10	1/50/10	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000
	<b>итого ужин</b>			<b>159,1600</b>	<b>3,7600</b>	<b>5,8800</b>	<b>22,8000</b>
<b>итого за 5 день</b>				<b>1519,7400</b>	<b>44,8500</b>	<b>48,1000</b>	<b>226,8700</b>

День 6

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход)	Вес блюда (выход)	энергетическая	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
	<b>Завтрак</b>						
Сб.Пермь 2001г. №84*	Каша "Дружба" с маслом сливочным	1\200\5	1/150//5	180,8000	4,4000	3,2000	33,6000
ПВ	Батон в/с	1\30	1/20	34,0000	1,0000	0,4000	6,6000
сб. Новосибирск 2021 №5	Масло сливочное (порциями)	1\10	1/10	66,5000	0,1000	7,3000	0,1000
Сб.Пермь 2001г. №254*	Цикорий с молоком	1\170	1/170	75,8000	1,1900	1,3600	14,7000
	итого 1 завтрак			<b>357,1000</b>	<b>6,6900</b>	<b>12,2600</b>	<b>55,0000</b>
	<b>2 завтрак</b>						
	Кисломолочный напиток	1\120	1/100	90,3600	2,0400	3,0000	13,8000
	<b>Итого завтрак:</b>			<b>447,4600</b>	<b>8,7300</b>	<b>15,2600</b>	<b>68,8000</b>
	<b>Обед</b>						
сб. Пермь 2001г. № 9*	Салат из моркови	1\50	1/30	61,6100	0,8300	4,3300	4,8300
сб. Пермь 2001г. № 58*	Суп картофельный с горохом и гречками	1\160\10/20	1/120/10/20	115,3200	1,8000	1,5600	23,5200
сб. Пермь 2001г. № 143* 2	Минтай тушеный в сметанном соусе	1\70	1/50	105,7680	12,0120	5,1200	2,9100
сб. Пермь 2001г. № 194*	Макароны отварные	1\130	1/110	106,5500	2,8100	4,5500	13,5900
Сб.Пермь 2001г. №257*	Напиток из облепихи	1\180	1//150	104,5800	0,3600	0,1800	25,3800
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\25	1/20	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	1/20	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
	<b>Итого обед:</b>			<b>611,4680</b>	<b>21,9320</b>	<b>16,8600</b>	<b>93,0000</b>
	<b>Полдник (уплотненный)</b>						
Сб.Пермь 2001г. №180*	Плов с курицей	1\150	1/120	441,3000	11,7000	21,3000	50,7000
	Фрукты свежие (банан)	1\100	1/95	94,7720	1,4700	0,5200	21,0530
Сб.Пермь 2001г. №256	Напиток из шиповника	1\180	1/150	35,4000	0,2400	0,8400	6,7200
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	1/20	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\25	1/20	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
	<b>Итого полдник:</b>			<b>689,1120</b>	<b>17,5300</b>	<b>23,7800</b>	<b>101,2430</b>
	<b>ужин</b>						
Сб.Пермь 2001г. №255	Молоко кипяченое	1\200	1/150	0,5600	0,1400	0,0000	0,0000
Сб.Пермь 2001г. №274	Булочка домашняя	1\50	1/50	139,3700	0,2500	5,3300	22,6000
	<b>итого ужин</b>			<b>139,9300</b>	<b>0,3900</b>	<b>5,3300</b>	<b>22,6000</b>
	<b>итого за 6 день</b>			<b>1887,9700</b>	<b>48,5820</b>	<b>61,2300</b>	<b>285,6430</b>

7 день

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход 3-7л.	выход 1-3л.	ккал	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
	<b>Завтрак</b>						
Сб.Пермь 2001г. №91*	каша молочная пшеничная с маслом сливочным	1\200\5	1/150/5	182,6400	1,8600	5,2000	32,1000
Сб.Москва 2004г. № 97**	Сыр (порциями)	1\15	1/10	39,4500	3,3000	2,2500	1,5000
ПВ	Батон в/с	1\30	1/20	34,0000	1,0000	0,4000	6,6000
Сб.Пермь 2001г. №	Напиток кофейный	1\170	1/170	75,9600	1,1900	1,3600	14,7400
Итого 1 завтрак				<b>332,0500</b>	<b>7,3500</b>	<b>9,2100</b>	<b>54,9400</b>
	<b>2 завтрак</b>						
	Кисломолочный напиток	1\120	1/100	90,3600	2,0400	3,0000	13,8000
	<b>Итого завтрак:</b>			<b>422,4100</b>	<b>9,3900</b>	<b>12,2100</b>	<b>68,7400</b>
	<b>Обед</b>						
сб. Пермь 2001г. № 576	Салат из свежего огурца	1\50	1/30	6,6400	0,3300	0,0000	1,3300
Сб.Москва 2004г. №147 сб. Пермь 2001г. № 57	Суп с макаронными изделиями и фрикадельками	1\180	1/130/20	70,1800	3,4600	2,4600	8,5500
Сб.Москва 2004г. №493**	Курица тушённая в сметанном соусе	1\70\20	1/50/20	110,0400	4,6200	8,1200	4,6200
Сб.Пермь 2001г. №186*	Каша гречневая рассыпчатая	1\130	1/110	151,5200	2,2400	2,2400	30,6000
ПВ	Сок фруктовый	1\180	1/150	134,0600	3,8000	3,3000	22,2900
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	1/20	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\25	1/20	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
	<b>Итого обед:</b>			<b>590,0800</b>	<b>18,5700</b>	<b>17,2400</b>	<b>90,1600</b>
	<b>Полдник (уплотненный)</b>						
Сб.Москва 2004г. №465 сб. Пермь 2001г. № 226	тефтели из печени и риса со сметанным соусом	1\70\5	1/50/20	165,6400	4,8000	12,6000	8,2600
сб. Пермь 2021г. №206	Картофельное пюре	1\130	1/110	124,6800	3,8600	5,3600	15,2500
сб. Пермь 2021г. №260	Чай с лимоном и сахаром	1\180	1/150/7	25,0800	0,1200	0,1200	5,8800
	Фрукты свежие (апельсин)	1\100	1/95	38,0500	0,9400	0,2100	8,1000
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\25	1/20	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	1/20	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
	<b>итого полдник</b>			<b>471,0900</b>	<b>13,8400</b>	<b>19,4100</b>	<b>60,2600</b>
	<b>Ужин</b>						
Сб. Пермь 2001г. № 233	Кисель из брусники	1\200	1/170	31,0000	0,1700	0,0000	7,5800
ПВ	Кекс с изюмом	1\50	1/30	120,3700	0,5000	5,3300	17,6000
	<b>Итого ужин</b>			<b>151,3700</b>	<b>0,6700</b>	<b>5,3300</b>	<b>25,1800</b>
<b>Итого за 7 день</b>				<b>1634,9500</b>	<b>42,4700</b>	<b>54,1900</b>	<b>244,3400</b>

День 8

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход)	Вес блюда (выход)	энергетическая	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
	<b>Завтрак</b>						
Сб.Пермь 2001г. №96*	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	1\200\5	1/150/5	176,8600	2,9300	4,6600	30,8000
ПВ	Батон в/с	1\30	1/20	34,0000	1,0000	0,4000	6,6000
ПВ	Повидло фруктовое	1\10	1/10	26,0000	0,0000	0,0000	6,5000
Сб.Пермь 2001г. 263	Чай с сахаром	1\160	1/170	20,9040	0,1060	0,0000	5,1200
Итого завтрак				<b>257,7640</b>	<b>4,0360</b>	<b>5,0600</b>	<b>49,0200</b>
	<b>2-й завтрак</b>						
	Кисломолочный напиток	1\120	1/100	90,3600	2,0400	3,0000	13,8000
	<b>Итого завтрак:</b>			<b>348,1240</b>	<b>6,0760</b>	<b>8,0600</b>	<b>62,8200</b>
	<b>Обед</b>						
Сб.Москва 2004г. №576	Огурец консервированный	1\30	1/30	4,6400	0,3300	0,0000	0,8300
Сб.Пермь 2001г. 42	Суп крестьянский с крупой и	1\130\25	1/130/20	75,4400	2,9700	3,7200	7,5200
Сб.Пермь 2001г. №181*	Курица отварная с маслом сливочным	1\50	1/50/5	75,7400	8,3000	4,5800	0,3300
Сб.Пермь 2001г. №191*	Рис отварной	1\110	1/110	108,3900	2,7200	3,9900	15,4000
Сб.Пермь 2001г. №239*	Компот из кураги	1\150	1/150	50,0000	0,7000	0,0000	11,8000
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	1/20	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\25	1/20	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
	<b>Итого обед:</b>			<b>431,8500</b>	<b>19,1400</b>	<b>13,4100</b>	<b>58,6500</b>
	<b>Полдник (уплотненный)</b>						
Пермь 2001г. №131, 224	Сырник из творога с картофелем с соусом	1\130/20	1/130/25	450,5000	36,3400	21,4600	28,0000
Сб.Пермь 2001г. №241*	Компот из смеси сухофруктов	1\180	1/150	73,4400	0,4800	0,0000	17,8800
	Фрукт свежий (груша)	1\100	1/95	45,7100	0,4200	0,3100	10,3100
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\25	1/20	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	1/20	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
	<b>Итого полдник</b>			<b>687,2900</b>	<b>41,3600</b>	<b>22,8900</b>	<b>78,9600</b>
	<b>ужин</b>						
Сб.Пермь 2001г. №235*	Кисель из облепихи	1\200	1/180	88,0500	4,6600	3,3300	9,8600
ПВ	Баранка	1\50	1/20	81,5500	2,7000	0,7500	16,0000
	<b>итого ужин</b>			<b>169,6000</b>	<b>7,3600</b>	<b>4,0800</b>	<b>25,8600</b>
<b>итого за 8 день</b>				<b>1636,8640</b>	<b>73,9360</b>	<b>48,4400</b>	<b>226,2900</b>



День9

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход)		энергетическая	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
<b>Завтрак</b>							
Сб.Пермь 2001г. №96*	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	1\200\5	1/150/5	176,8600	2,9300	4,6600	30,8000
ПВ	Батон в/с	1\30	1/20	34,0000	1,0000	0,4000	6,6000
Сб.Пермь 2001г. № 249*	Какао с молоком и сахаром	1\170	1/170	100,3000	3,5000	3,5000	13,7000
сб.Москва 2021 № 96**	Масло сливочное (порциями)	1\10	1/10	66,5000	0,1000	7,3000	0,1000
итого 1 завтрак				<b>377,6600</b>	<b>7,5300</b>	<b>15,8600</b>	<b>51,2000</b>
<b>второй завтрак</b>							
	Кисломолочный напиток	1\120	1/100	90,3600	2,0400	3,0000	13,8000
<b>Итого завтрак:</b>				<b>468,0200</b>	<b>9,5700</b>	<b>18,8600</b>	<b>65,0000</b>
<b>Обед</b>							
Сб.Пермь 2001г. № 1*	Винегрет овощной	1\50	1/30	64,5800	0,6100	5,0600	4,1500
Сб.Пермь 2001г. №56*	Щи из свежей капусты со сметаной	1\175\5	1/135/5/10	99,3800	2,1500	6,7000	7,6200
сб.Москва 2021 № 381**+	Рыба, запеченная с картофелем по русски в молочном соусе	1\70	1/150	221,1800	7,4600	18,3000	6,6600
Сб.Пермь 2001г. №240*	Компот из свежих яблок	1\180	1/150	43,0560	0,1440	0,0000	10,6200
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\25	1/20	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	1/20	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
<b>Итого обед:</b>				<b>545,8360</b>	<b>14,4840</b>	<b>31,1800</b>	<b>51,8200</b>
<b>Полдник (уплотненный)</b>							
Сб.Пермь 2001г. №173*	Тефтели из говядины	1/70	1/50	246,7400	15,6000	10,2600	23,0000
Сб.Пермь 2001г. №195*	Макароны отварные	1/130	1/110				
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	1/20	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\25	1/20	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
	Фрукты свежие (яблоко)	1\100	1/95	46,7000	0,4200	0,4200	10,3100
Сб.Пермь 2001г. №256*	Напиток из шиповника	1\180	1/150	59,2800	0,6000	0,2400	13,6800
<b>Итого полдник:</b>				<b>470,3600</b>	<b>20,7400</b>	<b>12,0400</b>	<b>69,7600</b>
Сб.Пермь 2001г. № 286*	Оладьи с повидлом	1\80\10	1/80/10	157,2600	0,2400	10,3000	15,9000
Сб.Пермь 2001г. № 264*	Чай без сахара	1\160	1/120	0,5200	0,1300	0,0000	0,0000
<b>Итого ужин</b>				<b>157,7800</b>	<b>0,3700</b>	<b>10,3000</b>	<b>15,9000</b>
<b>Итого за 9 день</b>				<b>1641,9960</b>	<b>45,1640</b>	<b>72,3800</b>	<b>202,4800</b>

День 10

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход)	Вес блюда (выход)	энергетическая	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
	<b>Завтрак</b>						
сб. Новосибирск 54-17к-20	суп молочный с макаронными изделиями	1\200		169,4100	5,7300	4,8100	25,8000
ПВ	Батон в/с	1\30		34,0000	1,0000	0,4000	6,6000
Сб.Москва 2004г. № 97**	Сыр (порциями)	1\15		39,4500	3,3000	2,2500	1,5000
Сб.Пермь 2001г. № 254*	Цикорий с молоком	1\170		75,8000	1,1900	1,3600	14,7000
итого 1 завтрак				<b>318,6600</b>	<b>11,2200</b>	<b>8,8200</b>	<b>48,6000</b>
	<b>2 завтрак</b>						
	Кисломолочный напиток	1\120		90,3600	2,0400	3,0000	13,8000
	<b>Итого завтрак:</b>			<b>409,0200</b>	<b>13,2600</b>	<b>11,8200</b>	<b>62,4000</b>
	<b>Обед</b>						
сб. Пермь 2001г. № 23*	Салат картофельный с зелен.горошком и яйцом	1\50		91,3400	1,5000	5,6600	8,6000
сб. Пермь 2001г. № 34*	Свеклольник со сметаной	1\170/5	1\145/5	142,0800	6,3500	9,5600	7,6600
сб. Пермь 2001г. № 150*	Голубцы ленивые из говядины	1\70/5	1\50/5	88,2100	5,8200	5,2500	4,4200
Сб.Пермь 2001г. № 189*	Каша пшеничная рассыпчатая	1\100	1\100	139,5800	1,2000	3,3800	26,0900
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\25	1\20	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	1\20	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
ПВ	Сок фруктовый	1\150	1\150	88,1400	3,1800	1,3000	15,9300
	<b>Итого обед:</b>			<b>666,9900</b>	<b>22,1700</b>	<b>26,2700</b>	<b>85,4700</b>
	<b>Полдник (уплотненный)</b>						
Сб.Пермь 2001г. № 120*	Запеканка рисова с творогом со сгущенным молоком	1\130/10	1\130/10	171,1300	7,8600	9,2100	14,2000
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\25	1\20	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	1\20	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
ПВ	Фрукты свежие (банан)	1\100	1\95	94,7720	1,4700	0,5200	21,0530
Сб.Пермь 2001г. № 239*	Напиток из облепихи	1\180	1\150	92,6400	0,2800	0,1600	22,5200
	<b>Итого полдник:</b>			<b>476,1820</b>	<b>13,7300</b>	<b>11,0100</b>	<b>80,5430</b>
	<b>Ужин</b>						
Сб.Пермь 2001г. № 276*	Булочка Российская	1\50	1\50	120,1000	4,9000	1,7000	21,3000
Сб.Пермь 2001г. № 255*	Молоко кипяченое	1\200	1\150	125,5200	5,4000	7,6000	8,8800
	<b>Итого ужин:</b>			<b>245,6200</b>	<b>10,3000</b>	<b>9,3000</b>	<b>30,1800</b>
<b>Итого за 10 день</b>				<b>1797,8120</b>	<b>59,4600</b>	<b>58,4000</b>	<b>258,5930</b>

распределение калорийности		Ккал (ккал/сут)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
норма	завтрак 20%	360	10,80	12,00	52,20
	факт	348,4	8,63	11,63	52,31
норма	2 завтрак 5%	90	2,70	3,00	13,05
	факт	90,36	2,04	3,00	13,80
норма	обед 35%	630	18,90	21,00	91,32
	факт	588,60	19,77	22,73	76,24
норма	полдник 30%	540	16,20	18,00	78,30
	факт	470,2	17,58	14,69	66,93
норма	ужин 10%	180	5,40	6,00	26,10
	факт	218	4,21	5,43	38,11
	<b>Итого за 10 дней норма</b>	<b>1800</b>	<b>54,00</b>	<b>60,00</b>	<b>260,97</b>
	<b>Итого за 10 дней факт</b>	<b>1738</b>	<b>52,23</b>	<b>60,00</b>	<b>247,38</b>

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений Пермь 2001\*

Сборник блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Москва 2004\*\*

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций (от 1 до 7 лет) Новосибирск 2021 \*\*\*