

Утверждаю:

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 работающих на полуфабрикатах с режимом работы 12 ч.

(сезон осень-зима).

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

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

День 1

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

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3л.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
Сб. Пермь 2001 № 90	каша манная молочная жидкая	1/150	186,50	4,80	1,70	38,00
Сб. Пермь 2001 №248	Какао с молоком	1/200	90,45	3,77	3,93	10,00
Сб.Новосибирск 2021 № 54-60-2020	яйцо варёное	1/40	56,40	4,80	4,00	0,30
ПФ	батон пшеничный в/с	1/20	52,20	1,50	0,60	10,20
		ИТОГО ЗАВТРАК	385,55	14,87	10,23	58,50
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/200	90,00	2,70	3,00	13,05
		ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК	90,00	2,70	3,00	13,05
		ИТОГО ЗАВТРАКА	475,55	17,57	13,23	71,55
ОБЕД						
Сб. Новосибирск 2021 54-13-2020	салат из свежлы отварной	1/50	38,25	0,67	2,25	3,83
Сб. Новосибирск 2021 № 54-3с-2020	Рассольник ленинградский	1/200	125,64	4,74	5,80	13,62
ПФ	Котлеты из говядины ПФ	1/80	223,04	7,00	11,20	23,56
Сб. Новосибирск 2021 №54-8г-2020	капустя тушеная	1/150	90,30	3,00	3,50	11,70
ПВ	сок фруктовый в ассортименте	1/200	86,60	1,00	0,20	20,20
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/30	90,93	2,10	2,73	14,49
ПВ	хлеб ржаной	1/25	58,43	2,13	0,83	10,63
		ИТОГО ОБЕД	713,19	20,63	26,51	98,03
ПОЛДНИК УЩЛЮТНЕННЫЙ						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-6г-2020	Сырники	1/200	255,30	15,20	15,30	14,20
Сб. Новосибирск 2021 54-20км-2020	кисель из апельсиннов	1/200	60,10	0,40	0,10	14,40
ПВ	хлеб ржаной	1/25	58,43	2,13	0,83	10,63
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/30	90,93	2,10	2,73	14,49
ПВ	Фрукт свежий (яблоко)	1/100	44,40	0,40	0,40	9,80
		ИТОГО ПОЛДНИК	509,16	20,23	19,36	63,52
УЖИН						
ПВ	булочка в ассортименте	1/50	271,30	8,30	10,90	35,00
Сб. новосибирск 2021) № 54-2гн-2020	Чай с сахаром	1/200	26,80	0,20	0,00	6,50
		ИТОГО УЖИН	298,10	8,50	10,90	41,50
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1995,99	66,93	69,99	274,59

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход 1-3л.	энергетическ ая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
С6. Новосибирск 2021 № 54-10-2020	омлет натуральный	1/150	94,25	2,75	7,85	3,15
С6. Новосибирск 2021 № 54-23гн-2020	кофейный напиток с молоком	1/200	86,50	3,80	2,90	11,30
С6. Новосибирск 2021 №54-1з-2020	сыр твердых сортов в нарезке	1/20	72,40	4,60	6,00	0,00
ПВ	батон пшеничный в/с	1/30	78,30	2,25	0,90	15,30
ИТОГО ЗАВТРАК			331,45	13,40	17,65	29,75
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
С6. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/200	90,00	2,70	3,00	13,05
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК			90,00	2,70	3,00	13,05
ИТОГО ЗАВТРАК			421,45	16,10	20,65	42,80
ОБЕД						
С6. Новосибирск 2021 № 54-6з-2020	салат из белокочанной капусты с помидорами	1/50	61,17	1,08	5,50	1,83
С6. Пермь 2001 № 39	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/180/25	131,27	2,30	6,31	16,32
ПФ. С6. Пермь 2001 №21	котлета рыбная Пфиз белой рыбы под молочн	1/80/40	114,00	6,30	3,20	15,00
С6. Новосибирск 2021 № 54-1г-2020	макаронья отварные	1/150	157,10	4,30	3,90	26,20
С6. Новосибирск 2021 № 54-1хн-2020	компот из смеси сухофруктов	1/200	81,20	0,50	0,00	19,80
ПВ	Хлеб пшеничный 1с	1/20	60,62	1,40	1,82	9,66
ИТОГО ОБЕД			605,36	15,88	20,73	88,81
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ						
ПВ	Пельмени ПФ с маслом сливочным	1/150	153,10	4,80	8,70	13,90
ПВ	Напиток витаминизированный "Витолка" в ва	1/200	68,04	0,00	0,00	17,01
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/30	90,93	2,10	2,73	14,49
пв	хлеб ржаной	1/20	57,93	2,13	0,83	10,50
ПВ	фрукты свежие (апельсин)	1/100	37,80	0,90	0,20	8,10
ИТОГО ПОЛДНИК			407,80	9,93	12,46	64,00
УЖИН						
ПВ	печенье сахарное/сливочное	1/50	259,30	8,75	11,10	31,10
С6. Новосибирск 2021 № 54-7 хн	компот из смородины	1/200	47,60	0,40	0,13	11,20
ИТОГО УЖИН			306,90	9,15	11,23	42,30
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1741,50	51,06	65,07	237,91

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3л.	энергетическ ая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
Сб. Новосибирск 54-9к-2020	каша вязкая молочная овсяная	1/170	225,90	1,80	5,50	42,30
Сб. Новосибирск 2021 № 54-43-2020	Чай без сахара	1/200	1,20	0,20	0,00	0,10
ПВ	Икра кабачковая	1/60	54,90	0,78	3,78	4,44
ИТОГО ЗАВТРАК						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/200	90,00	2,70	3,00	13,05
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
ИТОГО ЗАВТРАК						
ОБЕД						
Сб. Новосибирск 2021 №54-23-2020	отулец в нарезке	1/50	6,67	0,33	0,00	1,33
Сб. Новосибирск 2021 № 54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/200	110,22	4,70	5,66	10,12
Сб. Новосибирск 2021 № 54-4г-2020	каша гречневая рассыпчатая	1/130	161,72	5,72	4,33	24,96
ПФ	биточки из говядины ПФ	1/80	231,04	7,00	11,20	25,56
ПВ	сок фруктовый в ассортименте	1/200	86,60	1,00	0,20	20,20
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/30	90,93	2,10	2,73	14,49
ПВ	хлеб ржаной	1/25	58,43	2,13	0,83	10,63
ИТОГО ОБЕД						
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-12м-2020	плов с курицей	1/150	186,10	6,10	6,90	24,90
Сб. Новосибирск 2021 №54-2хн-2020	компот из кураги	1/180	60,93	0,90	0,09	14,13
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	58,43	2,13	0,83	10,63
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/30	90,93	2,10	2,73	14,49
ПВ	фрукт свежий (банан)	1/100	94,50	1,50	0,50	21,00
ИТОГО ПОЛДНИК						
УЖИН						
ПП	Печенье овсяное	1/50	308,40	9,30	12,80	39,00
Сб. Пермь 2001 №255	Молоко кипяченое	1/200	117,30	5,59	6,38	9,38
ИТОГО УЖИН						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			2034,19	56,07	67,45	300,70

День 4

№ 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 № 54-16к-2020	каша "Дружба"	1/200	183,20	3,90	2,80	35,60
сб. Пермь 2001 №248	Какао с молоком	1/150	67,84	2,83	2,95	7,50
Сб.Новосибирск 2021 № 54-6о-2020	яйцо варёное	1/40	56,40	4,80	4,00	0,30
ПВ	батон пшеничный в/с	1/20	52,20	1,50	0,60	10,20
	ИТОГО ЗАВТРАК		359,64	13,03	10,35	53,60
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисло-молочный	1/200	90,00	2,70	3,00	13,05
	ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК		90,00	2,70	3,00	13,05
	ИТОГО ЗАВТРАК		449,64	15,73	13,35	66,65
ОБЕД						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-6з-2020	помидор в нарезке	1/50	10,83	0,50	0,17	1,83
Сб. Новосибирск 2021 №54-8с-2020	суп картофельный с горохом	1/200	162,48	2,12	5,20	26,80
Сб. Новосибирск 2021 №54-8г-2020	капустя тушеная	1/150	90,30	3,00	3,50	11,70
ПФ. Сб. Пермь 2001 № 22	котлета рыбная из красной рыбы ПФ под сметанным соусом	1/80/40	113,12	5,86	3,28	15,04
Сб. Пермь 2001 №237	компот из айвы-слив яблоками	1/180	100,27	0,43	0,23	24,13
ПВ	хлеб ржаной	1/25	35,83	2,13	0,83	4,98
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/40	121,24	2,80	3,64	19,32
	ИТОГО ОБЕД		634,07	16,84	16,84	103,80
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-17к-2020	запеканка картофельная с говядиной	1/150	233,4	7,4	17,8	10,9
Сб. Новосибирск 54-9хн-2020	компот из облепихи	1/180	35,46	0,18	0,9	6,66
ПВ	хлеб ржаной	1/25	58,425	2,125	0,825	10,625
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/20	60,62	1,4	1,82	9,66
ПВ	фрукт свежий (мандарин)	1/100	35	0,8	0,2	7,5
	ИТОГО ПОЛДНИК		422,905	11,905	21,545	45,345
УЖИН						
ПВ	булочка в ассортименте	1/50	208,30	3,66	7,86	30,74
Сб. Новосибирск 2021 № 54-21хн-2020	кисель из брусники	1/200	60,90	0,10	0,10	14,90
	ИТОГО УЖИН		269,20	3,76	7,96	45,64
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1775,81	48,23	59,68	261,44

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход 1-3л.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
С6. Новосибирск 2021 № 54-20к-2020	каша жидкая молочная гречневая	1/150	159,03	3,10	2,87	30,20
С6. новосибирск 2021 № 54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	1/200	37,33	0,40	0,00	8,93
С6. Новосибирск 2021 №54-1з-2020	сыр твердых сортов в нарезке	1/20	72,40	4,60	6,00	0,00
ПВ	батон пшеничный в/с	1/30	78,30	2,25	0,90	15,30
С6. Новосибирск 2021 № 53-19з-2020	масло сливочное	1/20	131,20	0,20	14,40	0,20
С6. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/200	90,00	2,70	3,00	13,05
		0	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗАВТРАК	0	568,26	13,25	27,17	67,68
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
С6. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/200	90,00	2,70	3,00	13,05
	ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК		90,00	2,70	3,00	13,05
	ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА		658,26	15,95	30,17	80,73
ОБЕД						
С6. Новосибирск 2021 54-13з-2020	салат из свежих отварной	1/50	38,25	0,67	2,25	3,83
С6. Пермь 2001 № 38	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/200	19,86	0,45	0,46	3,48
С6. Новосибирск 2021 № 54-11г-2020	картофельное пюре	1/150	111,40	2,60	4,20	15,80
С6. Новосибирск 2021 №54-25м-2020	курица отварная	1/70	58,91	10,20	1,66	0,79
ПВ	сок фруктовый в ассортименте	1/200	86,60	1,00	0,20	20,20
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/20	60,62	1,40	1,82	9,66
ПВ	хлеб ржаной	1/25	58,43	2,13	0,83	10,63
	ИТОГО ОБЕД		434,07	18,44	11,42	64,39
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ						
С6. Новосибирск 2021 № 54-7г-2020	творожно-пшеница заправка	1/150	146,10	11,30	5,30	13,30
С6. пермь 2001 №240	Напиток витаминизированный "Витощка" в ас	1/180	68,04	0,00	0,00	17,01
ПВ	хлеб ржаной	1/25	58,43	2,13	0,83	10,63
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/30	90,93	2,10	2,73	14,49
ПВ	фрукт свежий (груша)	1/100	45,50	0,40	0,30	10,30
	ИТОГО ПОЛДНИК		409,00	15,93	9,16	65,73
УЖИН						
ПВ	вафли	1/50	168,39	10,38	10,63	7,80

Сб. Новосибирск 2021 № 54-6ХН-2020	КОМПОН ИЗ ВИШНИ	1/200	43,30	0,30	0,10	10,30
		ИТОГО УЖИИ	211,69	10,68	10,73	18,10
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1713,01	61,00	61,47	228,95

День 6

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-Зл.	энергетическ ая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
С6. Новосибирск 2021 № 54-10-2020	омлет натуральный	1/160	109,20	3,60	9,04	3,36
С6. Новосибирск 2021 № 54-23гн-2020(вариант2)	кофейный напиток с молоком	1/200	86,50	3,80	2,90	11,30
ПВ	икра кабачковая	1/60	54,90	0,78	3,78	4,44
ПВ	багет пшеничный в/с	1/30	78,30	2,25	0,90	15,30
ИТОГО ЗАВТРАК						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
С6. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/200	90,00	2,70	3,00	13,05
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
ИТОГО ЗАВТРАК						
ОБЕД						
С6. Новосибирск 2021 № 54-23-2020	отурец в нарезке	1/50	6,67	0,33	0,00	1,33
С6. Новосибирск 2021 № 54-9г-2020	Рагу из овощей	1/150	132,20	2,80	7,40	13,60
ПФ	котлеты рыбные ПФ из белой рыбы с маслом сливочным	1/80	113,51	6,12	2,06	20,20
С6. Пермь 2001 № 39	суп картофельный с мясными фрикадельками	1/180/25	131,27	2,30	6,31	16,32
С6. Новосибирск 2021 № 54-23гн-2020	Кисель из смородины	1/200	50,90	0,20	0,10	12,30
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/20	60,62	1,40	1,82	9,66
ПВ	хлеб ржаной	1/25	58,43	2,13	0,83	10,63
ИТОГО ОБЕД						
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ						
ПФ	Вареники с картофелем с маслом сливочным	1/150	167,90	3,30	7,90	20,90
С6. Новосибирск 2021 № 54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	1/180	73,08	0,45	0,00	17,82
ПВ	хлеб ржаной	1/25	58,43	2,13	0,83	10,63
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/30	90,93	2,10	2,73	14,49
ПВ	Фрукт свежий (яблоко)	1/100	44,40	0,40	0,40	9,80
ИТОГО ПОЛДНИК						
УЖИН						
С6. Пермь 2001 № 265	Блины с маслом сливочным	1/50	91,23	2,50	1,77	16,33
С6. Пермь 2001 №255	молоко кипяченое	1/200	117,30	5,59	6,38	9,38
ИТОГО УЖИН						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			1615,76	44,87	58,14	230,83

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход 1-3л.	энергетическ ая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
Сб. Новосибирск 2022 №с 54-18с-2020	СУП молочный с рисом	1/200	151,30	2,90	2,10	30,20
Сб.Новосибирск 2021 № 54-4 гн-2020	Чай с молоком и сахаром	1/200	51,10	1,60	1,10	8,70
Сб.Новосибирск 2021 № 54-21з-2020	кукуруза сахарная	1/40	20,67	0,80	0,13	4,07
ПВ	батон пшеничный в/с	1/20	52,20	1,50	0,60	10,20
ИТОГО ЗАВТРАК			275,27	6,80	3,93	53,17
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
сб. Пермь, 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/200	90,00	2,70	3,00	13,05
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК			90,00	2,70	3,00	13,05
ИТОГО ЗАВТРАК			365,27	9,50	6,93	66,22
ОБЕД						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-3з-2020	помидоры свежие	1/50	10,83	0,50	0,17	1,83
Сб. Новосибирск 2021 №2021 № 54-18с-2020	Свекольник	1/200	88,36	1,80	4,28	10,66
Сб. Новосибирск 2021 № 54-12г-2020	коллеты капустные	1/150	165,00	1,80	6,20	25,50
ПФ	шницель из говядины, ПФ	1/80	223,04	7,00	11,20	23,56
ПВ	сок фруктовый в ассортименте	1/200	86,60	1,00	0,20	20,20
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/30	90,93	2,10	2,73	14,49
ПВ	хлеб ржаной	1/25	58,43	2,13	0,83	10,63
ИТОГО ОБЕД			723,19	16,33	25,60	106,87
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-12ж-2020	плов с курицей	1/150	186,10	6,10	6,90	24,90
сб. Новосибирск 2021 №54-22хн-2020	кисель из вишни	1/200	52,80	0,20	0,00	13,00
ПВ	хлеб ржаной	1/25	58,43	2,13	0,83	10,63
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/30	90,93	2,10	2,73	14,49
ПВ	фрукт свежий (апельсин)	1/100	37,80	0,90	0,20	8,10
ИТОГО ПОЛДНИК			426,06	11,43	10,66	71,12
УЖИН						
ПВ	булочка в ассортименте	1/50	188,02	3,46	6,69	28,50
Сб. Новосибирск 2021 №54-2хн-2020	компот из кураги	1/200	67,70	1,00	0,10	15,70
ИТОГО УЖИН			255,72	4,46	6,79	44,20
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1770,23	41,71	49,98	288,40

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3л.	энергетическ ая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
Сб. Новосибирск 2020 № 54-6к-2020	каша вязкая молочная пшениная	1/200	206,20	3,60	3,00	41,20
Сб. Новосибирск 2021 № 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	1/20	72,40	4,60	6,00	0,00
ПВ	батон пшеничный в/с	1/20	52,20	1,50	0,60	10,20
	ИТОГО ЗАВТРАК		332,00	9,90	9,60	51,50
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/200	90,00	2,70	3,00	13,05
	ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК		90,00	2,70	3,00	13,05
	ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА		422,00	12,60	12,60	64,55
ОБЕД						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-10с-2020	салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	1/50	61,17	1,08	5,50	1,83
Сб. Новосибирск 2021 № 54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	1/200	115,54	5,12	5,78	10,76
ПФ. Сб. Пермь 2001 № 2	Котлеты рыбные ПФ из красной рыбки под сметанным соусом	1/80/40	113,12	5,86	3,28	15,04
ПВ	компот из альпийских яблоками	1/180	100,27	0,43	0,23	24,13
ПВ	хлеб ржаной	1/25	58,43	2,13	0,83	10,63
Сб. Новосибирск 2021 №	хлеб пшеничный 1с	1/30	90,93	2,10	2,73	14,49
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	1/150	90,80	4,50	5,60	5,60
		0	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ОБЕД		630,25	21,22	23,94	82,48
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-17м-2020	запеканка картофельная с говяжьейной	1/150	233,40	7,40	17,80	10,90
Сб. Новосибирск 2021 № 54-7 хн	компот из смородины	1/180	32,13	0,27	0,09	7,56
ПВ	хлеб ржаной	1/25	58,43	2,13	0,83	10,63
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/30	90,93	2,10	2,73	14,49
ПВ	фрукт свежий (банан)	1/100	94,50	1,50	0,50	21,00
	ИТОГО ПОЛДНИК		509,39	13,40	21,95	64,58
УЖИН						
ПВ	праник глазированный	1/50	178,90	2,80	2,50	36,30
Сб. Новосибирск 54- 11хн-2020	компот из брусники	1/200	32,90	0,10	0,10	7,90
	ИТОГО УЖИН		211,80	2,90	2,60	44,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1773,44	50,12	61,09	255,80

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3л.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
Сб. Новосибирск 2022 № 54-19к-2020	сул. молочный с макаронными изделиями	1/200	213,30	5,60	2,10	43,00
Сб. Новосибирск 2021 № 54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	1/200	28,00	0,30	0,00	6,70
ПВ	икра кабачковая	1/60	54,90	0,78	3,78	4,44
ПВ	батон пшеничный в/с	1/20	52,20	1,50	0,60	10,20
ИТОГО ЗАВТРАК						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/200	90,00	2,70	3,00	13,05
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
ИТОГО ЗАВТРАК						
ОБЕД						
Сб. Новосибирск 2021 № 13з-2020	салат из свежесы отварной	1/50	38,25	0,67	2,25	3,83
Ср. Пермь 2021 № 56	Щи из свежей капусты с картофелем	1/200	459,70	23,10	28,10	28,60
Сб. Новосибирск 2021 № 54-2г-2020	Макароны отварные с овощами	1/150	179,70	4,70	6,10	26,50
ПФ	тефтели из говядины паровые ПФ	1/80	116,70	8,20	7,10	5,00
ПВ	сок фруктовый в ассортименте	1/200	86,60	1,00	0,20	20,20
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/30	90,93	2,10	2,73	14,49
ПВ	хлеб ржаной	1/25	58,43	2,13	0,83	10,63
ИТОГО ОБЕД						
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-6г-2020	Сырники	1/200	255,30	15,20	15,30	14,20
Сб. Пермь 2001 №240	компот из свежих плодов (яблоки)	1/180	54,54	0,14	0,00	13,49
ПВ	хлеб ржаной	1/25	58,43	2,13	0,83	10,63
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/30	90,93	2,10	2,73	14,49
ПВ	фрукт свежий (манدارин)	1/100	35,00	0,80	0,20	7,50
ИТОГО ПОЛДНИК						
УЖИН						
ПВ	Баранка	1/50	167,70	4,50	1,30	34,50
Сб. Пермь 2001 №255	молоко кипяченое	1/50	117,30	5,59	6,38	9,38
ИТОГО УЖИН						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			2247,90	83,23	83,52	290,82

День 10

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3л.	энергетическ ая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-21к-2020	каша жидкая молочная рисовая	1/200	202,20	5,50	1,80	41,00
Сб. Новосибирск 2021 № 54-23гн-2020	кофейный напиток с молоком	1/200	78,80	3,07	2,53	10,93
Сб. Новосибирск 2021 № 54-6о-2020	яйцо варёное	1/40	56,40	4,80	4,00	0,30
ПВ	батон пшеничный в/с	1/20	52,20	1,50	0,60	10,20
ИТОГО ЗАВТРАК						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/200	90,00	2,70	3,00	13,05
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
ИТОГО ЗАВТРАК						
ОБЕД						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-20з-2020	горошек зелёный	1/60	21,70	1,70	0,10	3,50
Сб. Пермь 2001 №39	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/180/25	131,27	2,30	6,31	16,32
ПФ. Сб. Пермь 2001 № 218	Котлета рыбная ПФ из белой рыбы под молочным соусом	1/80/40	114,00	6,30	3,20	15,00
Сб. Новосибирск 2021 № 54-1хн-2020	компот из сухофруктов	1/200	81,20	0,50	0,00	19,80
ПВ	хлеб ржаной	1/25	58,43	2,13	0,83	10,63
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/30	90,93	2,10	2,73	14,49
Сб. Новосибирск 2021 №54-8г-2020	капустя тушённая	1/150	90,30	3,00	3,50	11,70
ИТОГО ОБЕД						
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-18м-2020	Пельмени ПФ с маслом сливочным	1/150	153,10	4,80	8,70	13,90
ПВ	фрук свежий (груша)	1/100	45,50	0,40	0,30	10,30
ПВ	напиток витаминизированный "Витюшка" в ар	1/200	75,60	0,00	0,00	18,90
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/30	90,93	2,10	2,73	14,49
ПВ	хлеб ржаной	1/25	58,43	2,13	0,83	10,63
ИТОГО ПОЛДНИК						
УЖИН						
ПВ	булочка в асортименте	1/50	167,22	3,61	2,42	32,74
Сб. Новосибирск 2021 № 54-24хн-2020	Кисель из облепихи	1/200	58,70	0,30	1,10	11,90
ИТОГО УЖИН						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:						
			18384,73	552,13	621,06	2649,23