

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 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 12 часов) Возраст 3-7 лет весна лето (с 1 марта по 31 августа)
Для пищеблоков работающих на полуфабрикатах

День 1

№ 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 №5	каша вязкая молочная кукурузная	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 № 54-6о-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			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- 13з-2020	салат из свеклы 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	капуста тушенная	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 УПЛОТНЕННЫЙ						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-6г-2020	Сырники	1/200	255,30	15,20	15,30	14,20
Сб. Новосибирск 2021 54- 20хн-2020	кисель из апельсинов	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

День 2

№ 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 № 54-1о-2020	омлет натуральный	1/150	94,25	2,75	7,85	3,15
Сб. Новосибирск 2021 № 54-23гн-2020	кофейный напиток с молоком	1/200	86,50	3,80	2,90	11,30
Сб. Новосибирск 2021 №54-1з-2020	сыр твёрдых 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						
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			421,45	16,10	20,65	42,80
ОБЕД						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-16з-2020	венегрет с растительным маслом	1/50	55,42	0,50	4,42	3,42
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 ПФиз белой рыбы под молочный соус	1/80/40	114,00	6,30	3,20	15,00
Сб. Новосибирск 2021 № 54-1г-2020	макароны отварные	1/150	157,10	4,30	3,90	26,20
Сб. 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			599,61	15,30	19,65	90,40
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ						
ПВ	Пельмени ПФ с маслом сливочным	1/150	153,10	4,80	8,70	13,90
ПВ	Напиток витаминизированный "Витошка" в асортименте	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
Сб. 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:			1735,75	50,48	63,99	239,50

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 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			282,00	2,78	9,28	46,84
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			372,00	5,48	12,28	59,89
ОБЕД						
Сб. Новосибирск 2021 №54-2з-2020	икра морковная	1/50	55,50	1,00	3,50	5,00
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 № 54-6г-2020	рис отварной	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			794,44	23,65	28,45	110,96
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			490,89	12,73	11,05	85,15
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			425,70	14,89	19,18	48,38
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2083,02	56,74	70,95	304,37

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 № 54-16к-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 кисломолочный	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	икра свекольная	1/50	58,50	1,08	3,50	5,67
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	капуста тушенная	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 апельсинов 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			681,73	17,42	20,17	107,63
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-17м-2020	запеканка картофельная с говядиной	1/150	233,4	7,4	17,8	10,9
Сб. Новосибирск 54-9хн-2020	компот изobleпихи	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:			1823,48	48,81	63,02	265,27

День 5

№ 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 №91	каша молочная пшеничная жидкая	1/150	159,03	3,10	2,87	30,20
Сб. новосибирск 2021 № 54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	1/200	37,33	0,40	0,00	8,93
Сб. Новосибирск 2021 №54-1з-2020	сыр твёрдых 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
Сб. Новосибирск 2021 № 53-19з-2020	масло сливочное	1/20	131,20	0,20	14,40	0,20
сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/200	90,00	2,70	3,00	13,05
ИТОГО ЗАВТРАК			568,26	13,25	27,17	67,68
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			658,26	15,95	30,17	80,73
ОБЕД						
Сб. Новосибирск 2021 54-13з-2020	салат из свеклы отварной	1/50	38,25	0,67	2,25	3,83
Сб. Пермь 2001 № 38	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/200	19,86	0,45	0,46	3,48
Сб. Новосибирск 2021 № 54-11г-2020	картофельное пюре	1/150	111,40	2,60	4,20	15,80
Сб. 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						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-7г-2020	творожно-пшениная запеканка	1/150	146,10	11,30	5,30	13,30
Сб. пермь 2001 №240	Напиток витаминизированный "Витошка" в ассортименте	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						
ПР	вафли	1/50	168,39	10,38	10,63	7,80
Сб. новосибирск 2021 № 54-6хн-2020	компот из вишни	1/200	43,30	0,30	0,10	10,30

ИТОГО УЖИН	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) 1-3л.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-1о-2020	омлет натуральный	1/160	109,20	3,60	9,04	3,36
Сб. 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	батон пшеничный в/с	1/30	78,30	2,25	0,90	15,30
ИТОГО ЗАВТРАК			328,90	10,43	16,62	34,40
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			418,90	13,13	19,62	47,45
ОБЕД						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-2з-2020	горошек зеленый	1/50	18,08	1,42	0,08	2,92
Сб. 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
Сб. пермь 2001 № 39	суп картофельный с мясными фрикадельками	1/180/25	131,27	2,30	6,31	16,32
Сб. Новосибирск 2021 № 54-23хн-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			565,01	16,36	18,60	85,62
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ						
ПФ	Вареники с картофелем с маслом сливочным	1/150	167,90	3,30	7,90	20,90
Сб. 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			434,74	8,38	11,86	73,64
УЖИН						
Сб. Пермь 2001 № 265	Блины с маслом сливочным	1/50	91,23	2,50	1,77	16,33
Сб. Пермь 2001 №255	молоко кипяченое	1/200	117,30	5,59	6,38	9,38
ИТОГО УЖИН			208,53	8,09	8,15	25,71
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1627,18	45,96	58,22	232,41

День 7

№ 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 №с 54-17к-2020	суп молочный с гречневой крупой	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						
Сю. Пермь 2001 №23	салат картофельный с зеленым горошком	1/50	65,68	1,27	4,74	4,48
Сб. Новосибирск 2021 №2021 № 54-18с-2020	Свекольник	1/200	88,36	1,80	4,28	10,66
Сб. Новосибирск 2021 № 54-12г-2020	котлеты 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			778,03	17,09	30,18	109,52
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-12м-2020	плов с курицей	1/150	186,10	6,10	6,90	24,90
сб. Новосибирск 2021 №54-22хн-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:			1825,07	42,47	54,55	291,05

День 8

№ 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 № 99	каша ячневая молочная вязкая	1/200	206,20	3,60	3,00	41,20
Сб. Новосибирск 2021 № 54-43-2020	Чай без сахара	1/200	1,20	0,20	0,00	0,10
Сб. Новосибирск 2021 № 54-1з-2020	сыр твёрдых 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 № 54-15з-2020	икра свекольная	1/50	58,50	1,08	3,50	5,67
Сб. Новосибирск 2021 № 54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	1/200	115,54	5,12	5,78	10,76
ПФ. Сб. Пермь 2001 № 22	Котлеты рыбные ПФ из красной рыбф под сметанным соусом	1/80/40	113,12	5,86	3,28	15,04
Сб. Пермь 2001 № 237	компот из апельсинов яблоками	1/180	100,27	0,43	0,23	24,13
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
Сб. Новосибирск 2021 № 54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	1/150	90,80	4,50	5,60	5,60
ИТОГО ОБЕД			627,58	21,22	21,94	86,31
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-17м-2020	запеканка картофельная с говядиной	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	пряник 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:			1770,77	50,12	59,09	259,64

День 9

№ 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	суп 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			348,40	8,18	6,48	64,34
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			438,40	10,88	9,48	77,39
ОБЕД						
Сб. Новосибирск 2021 54-13з-2020	салат из свеклы отварной	1/50	38,25	0,67	2,25	3,83
Сб. 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			1030,31	41,89	47,31	109,25
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-6т-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 (мандарин)	1/100	35,00	0,80	0,20	7,50
ИТОГО ПОЛДНИК			494,20	20,37	19,06	60,31
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			285,00	10,09	7,68	43,88
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2247,90	83,23	83,52	290,82

День 10

№ 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 № 54-21к-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			389,60	14,87	8,93	62,43
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			479,60	17,57	11,93	75,48
ОБЕД						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-20з-2020	горошек зелённый	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	капуста тушеная	1/150	90,30	3,00	3,50	11,70
ИТОГО ОБЕД			587,83	18,03	16,67	91,44
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 "Витошка" в асо	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			423,56	9,43	12,56	68,22
УЖИН						
ПВ	булочка в ассортименте	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			225,92	3,91	3,52	44,64
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1716,90	48,93	44,68	279,78
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:			18539,08	554,65	629,47	2666,38

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	360	10,8	12,0	52,2
норма	2 завтрак 5%	90	2,70	3,00	13,05
	факт	90	2,7	3,0	13,05
норма	обед 35%	630	18,90	21,00	91,35
	факт	630	18,90	21,00	91,35
норма	полдник уплотненный 25%	450	13,50	15,00	65,25
	факт	450	13,50	15,00	65,25
норма	ужин 15%	270	8,10	9,00	39,15
	факт	270	8,10	9,00	39,15
Итого за 10 дней норма		1800	54,00	60,00	261,00
Итого за 10 дней факт		1800	54	60	261

Рзучи ОМ

наименование продуктов	нормы, нетто1-3 12 ч, (г)	факт, нетто (г)	отклонение от нормы +/- (г)	
молоко, кисломолочные продукты	450	440,0442222	9,96	*как по сборнику
творог	40	40	0,00	
сметана	11	11,098	-0,10	
сыр	6	6,00	0,00	
мясо	55	25,24222222	29,76	
птица	24	24,74955	-0,75	
субпродукты	25	0	25,00	
рыба	37	0	37,00	
яйцо гр	40	32,76284722	7,24	
картофель	140	109,5421667	30,46	
овощи	220	180,9850022	39,01	
фрукты свежие	100	100	0,00	100* без учёта фруктов в напитках
сухофрукты	11	8,51694	2,48	
сок	100	100	0,00	
витаминизированные напитки	50	40	10,00	
хлеб ржаной	50	50	0,00	
хлеб пшеничный	80	80	0,00	80 без учёта хлеба в блюдах
крупы, бобовые	43	40,65666667	2,34	
макаронные изделия	12	14,12148	-2,12	
мука пшеничная	29	18,25541667	10,74	* без учета в изделиях промышленного производства и сб. Пермь
масло сливочное	21	16,70263	4,30	
масло растительное	11	5,44	5,56	
кондитерские изделия	20	20	0,00	
чай	0,6	0,633333333	-0,033333333	
какао-порошок	0,6	0,525	0,075	
кофейный напиток	1,2	1,2	0	
сахар	30	38,26044444	-8,26044444	
дрожжи	0,5	0,191111111	0,308888889	
крахмал	3	3	0	
соль	5	3,110833333	1,889166667	* без учета в изделиях промышленного производства и сб. Пермь

