

Утверждаю: Заведующий ОО ДДУ ИРМ
и Горнохвостской детским садом Горнохвостский район
01.09.2022г.



Основное (организованное) десятидневное меню
(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 рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной «Москва» 2007 г.

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

Сборник рецептур 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 3-7 лет
сезон осень-зима

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) |
|----------------------------|--|-------------------|------------------------------|------------------|------------------|--------------------|
| п нем Сб.Пермь 2001г. № | авт ак Каша рисовая молочная жидкая с маслом | | 120,4000 | 3,3000 | 4,8000 | 16,0000 |
| | батон в/с | гво | 77,1000 | 2,2500 | 0,9000 | 15,0000 |
| Сб.Москва 2004г. № | Сыр (порциями) | 1\15 | 39,4500 | 3,3000 | 2,2500 | 1,5000 |
| | Кондитерское изделие (кекс с изюмом) | 1\60 | 141,4300 | 2,1900 | 5,5900 | 20,5900 |
| Сб.Пермь | Какао с молоком и сахаром | 1\150 | 88,3600 | 3,0800 | 3,0800 | 12,0800 |
| | итого 13 | | 466 7400 | 14 1200 | 16 6200 | 65 1700 |
| сб. Пермь № 251* | Кисломолочный напиток | 1\120 | 89,8000 | 2,7000 | 3,0000 | 13,0000 |
| | Обед | | 556 5400 | 16 8200 | 19 6200 | 78 700 |
| Сб.Пермь 2001г. | Салат из свежих огурцов | 1\50 | 27,8400 | 0,5000 | 2,1600 | 1,6000 |
| Сб.Пермь 2001г. № 388 | Суп картофельный с макаронными изделиями мясом курицы | | 154,3000 | 3,4000 | 6,3000 | 21,0000 |
| Сб.Пермь № 172 Сб.пермь № | Гёфтели из говядины ПФ в молочном соусе | | 164,3000 | 9,6900 | 11,0200 | 6,5900 |
| | | | | | | 34,6200 |
| сб. Новосибирск 54-1 | Мака нютва ные Сок фруктовый | 1\130 1\180 | 194 0500 43,3900 | 0,5000 | 4,1300 0,1100 | 10,1000 |
| | Хлеб жайной Хлеб пшеничный 1 со т | 1\25 1\20 | 78 3600 47,0000 | 2,82 1,6000 | 1,16 0,2000 | 14,16 9,7000 |
| | Итого обед: Полдник | | 709 400 | 23 1100 | 25 0800 | 97 7700 |
| Сб. Москва 2004Г, № | Вареники с картофелем ПФ с маслом сливочным | | 129,3200 | 4,4900 | 7,4400 | п, 1000 9, 7000 |
| | Хлеб пшеничный 1 со Хлеб жайной | | 47,0000 78,3600 | 1,6000 2,82 | 0,2000 1,16 | 14,16 17,8800 |
| сб. новосибск 2021 № | Компот из смеси о ктов Итого полдник: | 1\150 | 73,4400 328,1200 | 0 4800 9,3900 | 0,0000 8,8000 | 52,8400 |
| итого за 1 день | | | ,9000 | 49,3200 | 53,5000 | 228,7800 |

| рецепта, сборник | Наименование блюда | Вес блюда (выход) 1-3л. | энергетическая ценность (ккал) | Б (г/сут) | Ж (г/сут) | У (г/сут) |
|--|--|-------------------------|--------------------------------|-------------------|-------------------|---------------------|
| Сб.Пермь 2001 г. | Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая с маслом сливочным | 1\100\5 | 231,4000 | 6,3000 | 10,2000 | 28,6000 |
| Сб.Пермь 2001г. | Цико Ий с молоком | 1\170 | 75,8000 | 1,1900 | 1,3600 | 14,7000 |
| | Повидло вое | 1\10 | 26,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 6,5000 |
| | батон в/с итого 1 завтрак | | 77 1000 410 3000 | 2 2500 9 7400 | 0 9000 12 4600 | 15 0000 64 8000 |
| Пермь 2001г. № 251* | Кисломолочный напиток | 1\120 | 89 8000 | 2 7000 | 3 0000 | 13 0000 |
| | Итого завтрак: Обед | | 500 1000 | 12 4400 | 15 4600 | 77 8000 |
| Сб.Пермь 200 № 19* | Салат из свеклы и моркови | 1\50 | 15,2100 | 0,1500 | 1,2100 | 0,9300 |
| Сб.Пермь 2001г. № | Рассольник ленинградский со сметаной | | 121,5100 | 2,5900 | 6,9100 | 12,2400 |
| Сб.Пермь 2001г. № | Р из овощей | 1\100 | 296,3200 | 1,2800 | 19,3200 | 29,3300 |
| Сб. Новосибирск 2021г. №54-22м-2020*** | Суфле из курицы | 1\70 | 49,1400 | 7,0000 | 2,1000 | 0,5600 |
| Сб. новосибск 2021 № | Компот из облепихи Хлеб пшеничный 1 со | 1\180 1\20 | 35,4000 47,0000 | 0,2400 1,6000 | 0,8400 0,2000 | 6,7200 9,7000 |
| | Хлеб ржаной Итого обед: | 1\25 | 78 3600 642 9400 | 2,82 15 6800 | 1,16 31 7400 | 14,16 73 6400 |
| | Полдник | | | | | |
| Сб.Пермь 200Г. | Блинчики со сгущенным молоком | 1\50\10 | 71,4000 | 3,0000 | 3,2400 | 7,5600 |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 1\100 | 46,7000 | 0,4200 | 0,4200 | 10,3100 |
| Сб. Пермь 2001г. № 233* | Чай с сахаром | 1\180 | 24,9600 | ,2000 | 0,0000 | 5,0400 |
| Итого 2 день | того п | | 143 0600 1286,1000 | 4 6200 32,7400 | 3 6600 | 22 9100 174,3500 |

| № рецепта, сборник | Наименование блюда | Вес блюда (выход) | энергетическая ценность ккал) | Б (г/сут) | Ж (г/сут) | У (г/сут) |
|-----------------------|---|-------------------|-------------------------------|-------------------|-------------------|--------------------|
| № 2001г. | Омлет натуральный с маслом сливочным | | 120,3800 | 8,0700 | 8,7800 | 2,2700 |
| № 2001г. | Батон в/с | 1\30 1\10 | 77,1000 | 2,2500 | 0,9000 | 15,0000 |
| | Масло сливочное п циями ф свежие апельсин | 1\100 | 66,5000 38,0500 | 0,1000 0,9400 | 7,3000 0,2100 | 0,1000 8,1000 |
| № 254* | Напиток кофейный | 1\120 | 63,9500 | 1,0000 | 1 1500 | 12,4000 |
| | итого 1 зав | | 365 9800 | 12,3600 | 18,3400 | 37,8700 |
| № 2001г. | 2 завтрак | | | | | |
| | Кисломолочный напиток Итого завтрак: | 1\120 | 89,8000 455,7800 | 2,7000 15,0600 | 3,0000 21,3400 | 13,0000 50,8700 |
| № 2021 | Обед | | | | | |
| | Маринад овощной с томатом | | 61,6100 | 0,8300 | 4,3300 | 4,8300 |
| № 27 * | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | | 26,6400 | 0,9600 | 1,6800 | 1,9200 |
| № 161* | Котлета из говядины ПФ | | 159,7400 | 5,8800 | 12,4600 | 6,0200 |
| № 186* | Каша ечневая асыпчатая | 1\130 | 185,1200 | 2,2400 | 2,2400 | 39,0000 |
| № 2021 | Компот из | 1\180 | 60,0000 | 0,8400 | 0,0000 | 14,1600 |
| | Хлеб пшеничный 1 со | 1\20 100 | 47,0000 7300 | 1,6000 2 | 0,2000 | 9 7000 3300 |
| | Итого обе | | 62 602 8400 | 2600 14 6100 | 0 9300 21 8400 | 11 86 9600 |
| № 2021 | Полдник (уплотненный) | | | | | |
| | Пудинг из творога с яблоками | 1\150 | 144,9800 | 9,2300 | 5,1800 | 15,3600 |
| № 021 54—3гн-2020 *** | Чай с лимоном и сахаром | | 24,0000 | 0,1200 | 0,0000 | 5,8800 |
| | Хлеб пшеничный сорт | 1\20 1\20 | 47,0000 62 7300 | 1,6000 2 | 0,2000 9300 | 9,7000 3300 |
| | Хлеб ржаной Итого полдник: | | 278 7100 | 2600 13 2100 | 0 6 100 | П 42 2700 |
| итого за 3 день | | | 1337,3300 | 42,8800 | 49,4900 | 180,1000 |

день

| рецепта, сборник | Наименование блюда | Вес блюда (выход) 1-341. | энергетическая ценность (ккал) | Б (г/сут) | Ж (г/сут) | У (г/сут) |
|-----------------------------------|--|--------------------------|--------------------------------|-------------------|-------------------|---------------|
| | Завтрак | | | | | |
| Сб. Пермь 2001г. № 90\$ | Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным | 800,5 | 180,3000 | 8,0000 | 6,3000 | 22,9000 |
| | Батон Мс | 130 | 77,1000 | 2,2500 | 0,9000 | 15,0000 |
| сб. Новосибирск 202154-60-2020 | яйцо вареное | 150 | 70,4800 | 6,0000 | 5,0000 | 0,3700 |
| | колбасное изделие 3-контурное | 140 | 24,0000 | 0,2000 | 0,0000 | 5,8000 |
| сб. Новосибирск 202154-4гн-2020 | Чай с молоком и сахаром | 120 | 50,5400 | 1,6700 | 1,3400 | 7,9500 |
| | 2 завтрак | | | 8 120 | 13 5400 | 0200 |
| | | | | | | 0000 |
| сб. Пермь 2001г. №2Я | Итого завтрак: | 20 | 89 8000 492,2200 | 2 7000 20,8200 | 3 0000 16,5400 | 13 65,0200 |
| Сб. пермь 200 к. № * | Обед | | | | | |
| | Салат из свежих помидоров | 150 | 54,8900 | 0,5100 | 5,0500 | 1,8500 |
| Сб. пермь 200 гт. № 41 * | Суп картофельный рыбными консервами | | 166,4000 | 4,2000 | 5,6000 | 24,8000 |
| Сб. Пермь 2001г. №178 * | Котлеты куриные ПФ | | 91,0000 | 4,6200 | 4,7600 | 7,4200 |
| Сб. пермь 2001г. №204 * | Каша овсяная | 130 | 159,8000 | 2,7000 | 6,0800 | 23,5700 |
| | сок апельсиновый | 180 | 79,5400 | 3000 | 0 1800 | 18,1800 |
| | Хлеб жемчужный | 150 | 62,7300 | 2,2600 | 0 9300 | 11,3300 |
| | Хлеб пшеничный соевый | 120 | 46,9300 | 1,6900 | 0,6900 | 8,4900 |
| | | | 661 900 | 17 800 | 23 2900 | 95 6400 |
| | Полдник (уплотненный) | | | | | |
| Сб. Москва 2004г. № 719 | Пельмени отварные ПФ с маслом сливочным | | 175,0000 | 3,7800 | 12,8800 | 10,9900 |
| сб новосибирск 2021 №54-13хн-2020 | Напиток из шиповника | 180 | 71,0400 | 0,7200 | 0,2800 | 16,4100 |

| | | | | | | |
|-----------------|---------------------|-----|--------------------|-----------------------------|-------------------|--------------------|
| | Хлеб пшеничный I со | гпо | 47,0000 | 1,6000 | 0,2000 | 9,7000 |
| | Итого подянк: | | 6 7300 355,7700 | 2 2600 8,3600 46,4600 | 0 9300 14,2900 | 11 3300 48,4300 |
| итого за 4 день | | | 1 509,2800 | | 54,1200 | |

День 6

8 день

| рецепта, сборник | Наименование блюда | Вес блюда (выход) | энергетическая ценность (ккал) | Б (г/сут) | Ж (г/сут) | У (г/сут) |
|-----------------------------------|---|-------------------|--------------------------------|-------------------|-------------------|--------------------|
| Сб. Пермь 2001г. * | каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным | | 93,8200 | 3,1900 | 2,7000 | 14,1900 |
| | апон в/с | 1\20 | 51,4000 26 0000 | 1,5000 0 0000 | 0,6000 0 0000 | 10,0000 6 5000 |
| | фрукты свежие (груша) | 1\10 1\100 | 45,7100 | 0,4200 | 0,3100 | 10,3100 |
| Сб. Пермь 200 [г. № 249 * | какао с молоком и сахаром | 1\150 | 100,3000 | 3,5000 8,6100 | 3,5000 7,1100 | 13,7000 54,7000 |
| Итого 1 завтрак | 2 завтрак | | 317 300 89,8000 | 2 7000 | 3,0000 | 13,0000 |
| сб. пермь 2001г. №251 * | кисломолочный напиток Итого завтрак: | 1\120 | 407 0300 | 11 3100 | 10 1100 | 67 7000 |
| Сб. Пермь 2001г. № 4\$ | салат из белокочанной капусты с морковью | 1\50 | | 1,3600 | 8,4000 | 8,8500 |
| Сб. Пермь 2001г. * | суп картофельный с мясными фрикадельками | 1\16000 | 99,4800 | 3,3000 | 2,7600 | 15,3600 |
| Сб. Пермь 2001г. № 179\$ | супица в соевом соусе с томатом | | 172,9000 | 4,4800 | 15,5400 | 3,7800 |
| Сб. Москва 2004г. № | каша перловая рассыпчатая | 1\130 | 11,7900 | 2,2400 | 0,3900 | 24,8300 |
| Сб. Москва 2004г. № 638** | компот из изюма | 1\180 | 67,3600 | 0,4300 | 0,0000 | 16,4100 |
| | хлеб пшеничный 1 сорт | 1\20 | 46,9600 | 1,6000 | 0,2000 | 9,6900 |
| | хлеб жаноИ | 1\20 | 62,7300 | 2,2600 15,6700 | 0,9300 28,2200 | 11,3300 90,2500 |
| | Итого обед Полдник отменный | | 677 6600 | 6,8200 | 10,8000 | 14,8000 |
| сб. Новосибирск №24-3г-2020*** | Мюсли отпеченные с сухофруктами | 1\130 | 183,6800 | | | |
| 2021 сб. новосиб № 54-1хн-2020*** | мюсли с сухофруктами | 1\180 | 73,4400 | 0,4800 2,2600 | 0 0000 0,9300 | 17,8800 11,3300 |
| сб 2021 № | хлеб жаноИ | 1\20 | 62,7300 | 1,6000 | 0,2000 | 9,7000 |
| | Хлеб пшеничный со т | 1\20 | 47,0000 | | | |

| | | | | | | |
|-----------------|----------------|--|-----------|---------|---------|----------|
| | Итого полдник: | | 366,8500 | 11,1600 | 11,9300 | 53,7100 |
| итого за S день | | | 1451.5400 | 38,1460 | so,2600 | 211,6600 |

| № рецепта, сборник | Наименование блюда | Вес блюда выход | энергетическая ценность ккал | Б (г/сут) | Ж (г/сут) | У (г/сут) |
|------------------------------------|---|--------------------|---------------------------------|-----------|-----------|-----------|
| | Завтрак | | | | | |
| Сб. пермь 2001г. | Каша "Дружба" с маслом сливочным | | 174,8000 | 5,6000 | 5,2000 | 26,4000 |
| сб. | Батон | 1\10 | 51,4000 | 1,5000 | 0,6000 | 10,0000 |
| новосиб к 2021 № | Масло сливочное по циями | 1\50 | 66 5000 | 0,1000 | 7,3000 | 0,1000 |
| | Кондитерское изделие Яник в ассоенте | | 45,5300 | 1,3300 | 1,3300 | 7,0600 |
| Сб. Пермь 2001г. | о ИИ с молоком | 1\150 | 78 0200 | 1,3400 | 1,5400 | 14,7000 |
| итого завтрак | | | 416 2500 | 9 8700 | 15 9700 | 58 2600 |
| | 2 завтрак | | | | | |
| сб. Пермь 2001г. № 251 * | Кисломолочный напиток | 1\120 | 89,8000 | 2,7000 | 3,0000 | 13,0000 |
| | Итого завтрак: | | 506,0500 | 12,5700 | 18,9700 | 71,2600 |
| | Обед | | | | | |
| Сб. Пермь 2001г. | Сшит витаминный | 1\50 | 70,8200 | 0,5600 | 5,0600 | 5,7600 |
| Сб. Пермь 2001г. *Сб. Пермь 2001г. | Суп картофельный с бобовыми, курицей и ренками | 1\160\10\10 | 121,8400 | 0,8600 | 4,0000 | 20,6000 |
| Сб. Пермь 2001г. №36* | Котлета рыбная из красной рыбы ПФ с маслом | 1\70 | 49,8400 | 6,2300 | 2,2400 | 1,1900 |
| сб. Новосибирск № 54-11г-2020*** | к то льноепо | 1\130 | 106 5500 | 2 8100 | 4 5000 | 13 5900 |
| Сб. Пермь 2001г. | Хлеб пшеничный 1 сорт | 1\180 | | 0 3600 | 0 4300 | 25 3800 |
| | Хлеб ржаной | 1\20 | 47 0000 | 6000 | 0 2000 | 9 7000 |
| | Хлеб ржаной | 1\20 | 62,7300 | 2,2600 | 0,9300 | |
| | Итого обед: | | 565,6100 | 14,6800 | 17,4100 | 87,5500 |
| сб. Новосибирск № 54- | Полдник | | | | | |
| сб. новосибирск 2021 № | Плов с ищей | 1\140 | 87,0000 | 3,5500 | 5,6000 | 5,6000 |
| | Компот из облепихи | 1\180 | 29,5000 | 0,2000 | 0,7000 | 5,6000 |

| | | | | | | |
|-----------------|---------------------|--------------|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------------------------|
| | Хлеб пшеничный I со | 1\20 1\20 | 62 7300 47 0000 226 300 | 2 2600 6000 7 6100 | о 9300 о 2000 4300 | П 3300 9,7000 32 2300 |
| итого за б день | | | 1297,8900 | 34.8600 | 7 43,8100 | 191,0400 |

| день | рецепта, сборник | Наименование блюда | выход 1-3л. | | Б (г/сут) | Ж (г/сут) | У (г/сут) |
|------|-----------------------------|--|----------------|-----------------|----------------|------------------|--------------------|
| | Сб.Пермь 2001г. | каша молочная пшеничная с маслом сливочным | | 85,9000 | 1,4000 | 3,9000 | 11,3000 |
| | Сб,Москва 2004г. № | Сыр (порциями) | 1\15 | 39,4500 | 3,3000 | 2,2500 | 1,5000 |
| | | Батон Ме свежие банан | 100 1\100 | 51 4000 94 | 1,5000 | 0,6000 | 10,0000 |
| | Сб.Пе мь2001г. № | Напиток ко ейный | 1\120 | 7600 69,6000 | 4700 0,8400 | 0,5200 0,9600 | 21,0500 14,4000 |
| | Итого зав ак | | | 341,1100 | 8,5100 | 8,1300 | 58,2500 |
| | | 2 завт ак | | | | | |
| | сб. Пермь 2001г. № 251 * | Кисломолочный напиток | 1\120 | 89,8000 | 2,7000 | 3,0000 | 13,0000 |
| | | Итого завтрак: Обед | | 430 9100 | 11 100 | 11 2300 | 71 2500 |
| | Сб.Пермь 2001 г. № 576* | Огурец свежий | 1\50 | 6,6400 | 0,3300 | 0,0000 | 1,3300 |
| | сб.Новосибирск54-6с-2020*** | Суп картофельный с клёцками | 1\180 | 159,2000 | 3,1000 | 5,6000 | 24,1000 |
| | Сб.Пермь 2001г. | гефтели из говядины ПФ | | 164,7000 | 8,3800 | 12,4600 | 4, 7600 |
| | Сб.Пе мь 2001г. | Каша ечневая ассыпчатая | 1\130 | 185,1200 | 2,2400 | 2,2400 | 39,0000 |
| | | сок вый | 1\180 | 77,9400 | 0,9000 | 0,1800 | 18,1800 |
| | | Хлеб жаной | 1\20 | 62,7300 | 2,2600 | 0,9300 | 11,3300 |
| | | Хлеб пшеничный со | 1\20 | 47,0000 | 1 ,6000 | 0,2000 | 9,7000 |
| | | Итого обед: | | 703 зоо | 18,8100 | 21 6100 | 108 4000 |
| | сб.Новосибирск | Поддник отненный | | | | 4,2000 | |
| | сб.Новосиб | Р из ицы | 1\130 | 121,0000 | 10,3000 | | 10,5000 |
| | ск | Чай с ЛИМоноМ и с ом | | 25,0800 | 0,1200 | о, [200 | 5,8800 |

| | | | | | | |
|-----------------|-----------------------|-----|----------|---------|---------|----------|
| | Хлеб пшеничный 1 сорт | 120 | 47,0000 | 1,6000 | 0,2000 | 9,7000 |
| | Хлеб ржаной | | 62,7300 | 2,2600 | 0,9300 | |
| Итого за 7 день | итого полдник | | 255,8100 | 14,2800 | 5,4500 | 37,4100 |
| | | | | 44,3000 | 38,2900 | 217,0600 |

| рецепта, сборник | Наименование блюда | Вес блюда выход | энергетическая ценность ккал | Б (г/сут) | Ж (г/сут) | У (г/сут) |
|--|---|--------------------|---------------------------------|-------------------|-------------------|--------------------|
| сб. Новосибирск № | Суп молочный с макаронными изделиями | | 100,2800 | 4,1200 | 3,4000 | 13,3000 |
| | Багет вк: | 1\20 | 51,4000 | 1,5000 | 0,6000 | 10,0000 |
| | Фрукт свежий (яблоко) | 1\100 | 46,7000 | 0,4200 | 0,4200 | 10,3100 |
| | Повидло фруктовое | 1\10 1\120 | 26,0000 | 0,0000 0,0800 | 0,0000 0,0000 | 6,5000 3,8400 |
| сб. Новосибирск | Чай с сахаром | | 15,6800 | 6,1200 | 4,4200 | 43,9500 |
| Итого завтрак | 2-й завтрак | | 240,0600 | | | |
| сб. Пермь 2001г. № 251* | Кисломолочный напиток | 1\120 | 89,8000 | 2,7000 | 3,0000 | 13,0000 |
| | Итого завтрак; | | 329,8600 | 8,8200 | 7,4200 | 56,9500 |
| | Обед | | | | | |
| Сб. Пермь 2001г. № | Салат из моркови с зеленым горошком | | 38,8000 | 0,3700 | 3,0400 | 2,4900 |
| сб. Новосибирск 202 [г. №54-4с-2020*** | Рассольник домашний с мясными картофельками ПФ | 1\150QO | 92,0960 | 3,5600 | 4,6400 1,7500 | 9,0240 0,4600 |
| сб. Новосибирск 2021г. № 54-22м- 2020*** Сб. пермь 2001г. | Суп из Ицы | 1\70 | 64,2300 | 11,6600 | 4,7100 | |
| Сб новосибирск 2021 №54-2хн | Рис отварной | 1\130 | 128,0300 | 3,2100 | | |
| | Компот из кураги | 1\180 | 60,0000 | 0,8400 | 0,0000 | 14,1600 |
| | Хлеб ржаной | 1\20 | 62,7300 | 2,2600 | 0,9300 | 11,3300 |
| | Хлеб пшеничный сорт | 1\20 | 47,0000 | 1,6000 | 0,2000 | 9,7000 |
| | Итого обед: | | 492,8860 | 23,5000 | 15,2700 | 65,3640 |
| Сб. новосибирск 54-6т-2020*** | Полдник отменный Сырники | 1\150 1\1180 | 261,0100 | 13,0300 0,4800 | 14,6500 0,0000 | 19,2600 17,8800 |

| | | | | | | |
|-----------------|----------|------------------------|----------|---------|---------|----------|
| сб. новосиб | к 2021 № | Компот из смеси с о ов | 73,4400 | 1,6000 | 0,2000 | 9,7000 |
| | | Хлеб пшеничный 1 со т | 47,0000 | 2,2600 | 0,9300 | 11,3300 |
| | | Хлеб жаной | 62,7300 | 17,3700 | 15,7800 | 58,1700 |
| | | Итого полдник | 444,1800 | | | |
| итого за 8 день | | | 266,9260 | 49,6900 | 38,4700 | 180,4840 |

ень 9

| № рецепта, сборник | Наименование блюда | Вес блюда выход | энергетическая енность ккал | Б (г/сут) | Ж (г/сут) | У (г/сут) |
|--|--|---|--------------------------------|------------------|-------------------|-------------------|
| б. Пермь 2001г. | Каша пшеничная молочная жидкая с маслом | | 89,5000 | 2,2000 | 3,5000 | 12,3000 |
| | Батон | | 51,4000 | 1,5000 | 0,6000 | 10,0000 |
| б.п б. Новосибирск | Какао с молоком и с ом ф свежие апельсин | 1\120 1\100 | 70,5100 40,1800 | 2 4700 1 0000 | 2 4700 0 2200 | 9 6000 8 5500 |
| | 2021 № итого завтрак | Масло сливочное п циями вто ой завт ак | 1\10 318 0900 | 0 1000 7,2700 | 7 3000 14,0900 | 0 1000 40,5500 |
| б. Пе | Кисломолочный напиток | 1\120 | 89,8000 | 2,7000 | 3,0000 | 13,0000 |
| | Итого завт ак: | | 407,8900 | 9,9700 | 17,0900 | 53,5500 |
| | Обед | | | | | |
| б. Пермь 2001г. № 21 * | Салат из свеклы с солёными о цами | | 109,9100 | 5,0300 | 3,8300 | 13,8300 |
| б. Пермь 2001г. | Щи из свежей капусты со сметаной | | 29,6400 | 1,3200 | 1,8000 | 2,0400 |
| б. Пермь 2001г. №161 * | шницель из говядины ПФ | 1\70 | 62,7200 | 5,8800 | 3,9200 | 0,9800 |
| б. Пермь 200 к. № 195' б. Новосибир | Маконы отвные с овощами | 1\130 | 157,3200 | 1,3500 | 4,9200 | 26,9100 |
| | Кисель из концентата модового или ягодного | 1\180 | 145,7200 | 1,6300 | 0 0000 | 34 8000 |
| | Хлеб пшеничный со т | 1\20 | 47,0000 | 6000 | 0 2000 | 9 7000 |
| | Хлеб жаной | 1\20 | 62,7300 | 2,2600 | 0,9300 | 11,3300 |
| | Полдник (уплотненный) | | 61\$ 0400 | 19 0700 | 15 6000 | 99 5900 |
| б. Новосибир | Плов с ей | 1\130 | 80 8000 | 3 3000 | 5 2000 | 5 2000 |
| | Хлеб ржаной | 1\20 | 62,7300 | 2,2600 | 0,9300 | 11,3300 |

| | | | | | | |
|--------------------|----------------------|-------|-----------|---------|---------|----------|
| | Хлеб пшеничный 1 со | | 47,0000 | 1,6000 | 0,2000 | 9,7000 |
| б Новосибирск 2021 | Напиток из ШИПОВНИКа | 1\180 | 59,2800 | 0,6000 | 0,2400 | 13,6800 |
| | Итого Полдник: | | 249,8100 | 7,7600 | 6,5700 | 39,9100 |
| Итого за 9 день | | | 1272,7400 | 36,8000 | 39,2600 | 193,0500 |

День

1

О

| № рецепта, сборник | Наименование блюда | Вес блюда (выход) | энергетическая ценность (ккал) | Б (г/сут) | Ж (г/сут) | У (г/сут) |
|--|---------------------------------------|-------------------|--------------------------------|-------------------|-------------------|--------------------|
| | Завт ак | | | | | |
| б. Новосибирск 54-17к-2020*** | Суп молочный с гречневой крупой | 1\150 | 86,1300 | 4,3000 | 3,6100 | 9,1100 |
| | Батон | 100 | 51,4000 | 1,5000 3,3000 | 0,6000 2,2500 | 10,0000 5000 |
| Сб. Москва 2004г. № 26 Сб. Пермь 2001г. | по циями ико ий с МОЛОКОМ | 1\15 1\170 | 39,4500 75,8000 | 1900 | ,3600 | 14 7000 |
| Итого 1 завт ак | 2 завт ак | | 252,7800 | 10,2900 | 7,8200 | 35 100 |
| б. Пе | Кисломолочный напиток | 1\120 | 89,8000 342 5800 | 2 7000 12 9900 | 3 0000 10 8200 | 13 0000 48 3100 |
| | Итого зат як: 06 | | | | | |
| Сб. Пермь 2001г. | Салат картофельный с зеленым горошком | 1\0 | 47,0000 | 0,9000 | 3,4000 | 3,2000 |
| б. Новосибирск 2021 № СБ. пе «ь 2001г. | Суп картофельный с горохом и гречками | 1\130 | 135,6000 | 3,2000 | 5,2000 | 19,0000 |
| Сб. Пермь 2001г. | Голубцы ленивые из говядины ПФ | 1\0\5 | 52,8000 | 2,3000 | 3,2000 | 3,7000 |
| Сб. Пермь 2001г. № 189* | Каша пшеничная рассыпчатая | 1\110 | 154,0600 | 1,3200 | 3,7800 | 28,6900 |
| | Хлеб пшеничный со т | 1\20 | 47,0000 | 1 ,6000 | 0,2000 | 9 7000 |
| | Хлеб жаной Сок фруктовый | 1\20 1\180 | 62,7300 76,3200 | 2,2600 0,9000 | 0,9300 0,0000 | 3300 18,1800 |
| | Итого обе . Полдник (уплотненный) | | 575 5100 | 12 4800 | 16 7100 | 93 8000 |
| Сб. Пермь 200г. | Блинчики с джемом | | 87,4500 | 3,7500 | 4,0500 | 9,0000 |
| | Фрукты свежие (груша) | 1\100 | 44,9900 | 0,4200 | 0,3100 | 10,1300 |
| Сб. Пермь 2001г. | Компот из свежих яблок | | 43,0400 | 0,1400 | 0,0000 | 10,6200 |
| | Итого полдник: | | 175,4800 | 4,3100 | 4,3600 | 29,7500 |
| Итого за 10 день | | | 1093,5700 | 29,7800 | 31,8900 | 171,8600 |

| распределение калорийности | | Ккал (ккал сут) | Б (г/сут) | Ж (г/сут) | У (г/сут) |
|----------------------------|------------------------------|-----------------|-----------|-----------|-----------|
| но ма | завт ак 20% ⁰ | 360 | 10,80 | 12,00 | 52,20 |
| | | 353,1 | | 11,86 | 5 1,09 |
| но ма | 2 завт ак 5% ⁰ ,4 | 90 | 2,70 | 3,00 | 13,05 |
| | | 89,80 | 2,70 | 3,00 | 13,00 |
| но ма | обед 35 % ⁰ | 630 | 18,90 | 21,00 | 91,35 |
| | | 624,63 | 17,49 | 21 ,68 | |
| но ма | полдник 15 % | 270 | 8,10 | 9,00 | 39,15 |
| | Факт | 282,40 | | | 4] 763 |
| Итого за 10 дней норма | | 1350 | 40 50 | 45,00 | 195,75 |
| | Итого за 10 дней акт | 1350 | 50 | 45,00 | 195,75 |
| | | | 40,50 | 45,00 | 195,75 |

Сборник технологических нормативов, рецептов 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций (от 1 до 7 лет) Новосибирск 2021***