



Утверждено: Иркутская область
Иркутский район
Муниципальное образование
Администрация
Иркутского района
С. Н. Тельменкова

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 1 до 3 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.

Основное (организационное) десятидневное меню для дошкольных образовательных учреждений
образовательных организаций Иркутского районного муниципального образования
(индивидуальное учреждение с деятельностью пребывания 12 часов)
Для дошкольников дошкольного типа сезон осень-зима (с 1 сентября)
Возраст 3-7 лет

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Завтрак	Вес блюда (наход) 1-3л.	энергетическая ценность (ккал)	Б	Г	Ж	У	Х
Сб. Пермь 2001 № 90	Каша манная молочная жидкая	1/130	130,00	135,85	2,59	1,57		27,84	
Сб. Пермь 2001 №248	Каша с молоком	1/170	170,00	76,88	3,20	3,34		8,50	
Сб. Новосибирск 2021 № 54-60-2020	яйцо варёное	1/40	40,00	56,40	4,80	4,00		0,30	
	батон пшеничный в/с	1/20	20,00	52,20	1,50	0,60		10,20	
		ИТОГО ЗАВТРАК		321,33	12,09	9,51		46,84	
Сб. Пермь 2001 №251	Пантток кисло-молочный	1/150	150,00	70,15	2,10	2,35		10,15	
		ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК		70,15	2,10	2,35		10,15	
		ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА		391,48	14,19	11,86		56,99	
Сб. Новосибирск 2021 №54-132020	салат из свежих отварной	1/30	30,00	22,50	0,40	1,30		2,30	
Сб. Новосибирск 2021 № 54-3с-2020	Рисовый суп Ленинградский	1/180	180,00	113,08	4,27	5,22		12,26	
Сб. Новосибирск 2021	Капуста тушеная	1/120	120,00	90,30	3,00	3,50		11,70	
	котлеты из говядины	1/60	60,00	138,10	6,00	10,50		9,90	
	сок фруктовый в асортименте	1/150	150,00	64,95	0,75	0,15		15,15	
	хлеб пшеничный 1с	1/20	20,00	60,62	1,40	1,82		9,66	
	хлеб ржаной	1/20	20,00	46,74	1,70	0,66		8,50	
		ИТОГО ОБЕД		586,29	17,52	23,15		69,47	
Сб. Новосибирск 2021 № 54-6т-2020	Сырники	1/150	150,00	213,96	10,90	14,00		11,09	
Сб. Новосибирск 2021 54-20хн	Кисель из апельсинов	1/150	150,00	43,30	0,30	0,10		10,80	
	хлеб ржаной	1/20	20,00	46,74	1,70	0,66		8,50	
	хлеб пшеничный 1с	1/20	20,00	60,62	1,40	1,82		9,66	
	фрукт свежий (яблоко)	1/95	95,00	42,18	0,38	0,38		9,31	
		ИТОГО ПОЛДНИК		408,80	14,68	16,96		49,36	
		УЖИН							
Сб. Новосибирск 2021 № 54-2тн-2020	Булочка в асортименте	1/30	50,00	197,12	7,90	7,60		24,28	
	Чай с сахаром	1/180	180,00	17,64	0,09	0,00		4,32	
		ИТОГО УЖИН		214,76	7,99	7,60		28,60	
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1571,33	54,38	59,57		204,42	

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3л.	энергетическая в ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)	
							ЗАВТРАК
Сб. Новосибирск 2021 № 54-10-2020	омлет натуральный	1/150	94,25	2,75	7,85	3,15	
Сб. Новосибирск 2021 №54-23 гн-	кофейный напиток	1/170	73,53	3,23	2,47	9,61	
Сб. Новосибирск 2021 №54-13-2020	сыр твердых сортов в нарезке	1/10	10,00	36,20	2,30	3,00	
ПВ	батон пшеничный в/с	1/20	20,00	52,20	1,50	0,60	
ИТОГО ЗАВТРАК							10,20
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							22,96
Сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/150	150,00	70,15	2,10	2,35	
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК							10,15
ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА							20,15
ОБЕД							33,11
Сб. Новосибирск 2021 № 54-03-2020	салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	1/30	30,00	36,50	0,70	3,30	
Сб. Сб. Пермь 2001 № 39	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/150/25	175,00	92,69	1,79	4,55	
ПФ. Пермь 2001 № 217	котлета рыбная ПФ из белой рыбы под молочным соусом	1/60/40	60,00	61,45	3,50	1,05	
Сб. Новосибирск 2021	макаронны отварные	1/110	110,00	172,81	4,73	4,29	
Сб. Новосибирск 2021	Компот из смеси сухофруктов	1/150	150,00	61,20	0,40	0,00	
ПВ	хлеб ржаной	1/20	20,00	46,74	1,70	0,66	
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/20	20,00	60,62	1,40	1,82	
ИТОГО ОБЕД							8,50
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ							9,66
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ							83,53
ПВ	Пельмени ПФ с маслом сливочным	1/120	120,00	82,40	4,10	3,60	
ПВ	сок фруктовый в асортименте	1/150	150,00	64,95	0,75	0,15	
ПВ	хлеб ржаной	1/20	20,00	46,74	1,70	0,66	
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/20	20,00	60,62	1,40	1,82	
ПВ	Фрукт свежий (яблони)	1/95	95,00	35,91	0,86	0,19	
ИТОГО ПОЛДНИК							7,70
УЖИН							49,41
ПВ	печенье сахарное в асортименте	1/30	30,00	184,32	7,30	7,80	
Сб. Новосибирск 2021 № 54-18-2020	компот из смородины	1/170	170,00	30,49	0,23	0,11	
ИТОГО УЖИН							21,23
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							7,14
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							28,37
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							194,41

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3д.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)	
ЗАВТРАК							
Сб. Новосибирск 54-9к-2020	каша вязкая молочная овсяная	1/130	130,00	201,40	2,30	5,40	35,90
Сб. Новосибирск 2021 № 54-3з-2020	чай без сахара	1/180	180,00	1,08	0,18	0,00	0,09
ПВ	икра кабачковая	1/30	30,00	27,45	0,39	1,89	2,22
ПВ	батон пшеничный в/с	1/20	20,00	52,20	1,50	0,60	10,20
ИТОГО ЗАВТРАК							282,13
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							7,89
Сб. Пермь 2001 №351	Напиток кисломолочный	1/150	150,00	70,15	2,10	2,35	10,15
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК							70,15
ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА							352,28
ОБЕД							6,47
Сб. Новосибирск 2021 № 54-2з-2020	отгуры в нарезке	1/30	30,00	24,80	0,20	0,80	4,20
Сб. Новосибирск 2021 № 54-2с-2020	борщи с капустой и картофелем со сметаной	1/180	180,00	99,20	4,23	5,09	9,11
Сб. Новосибирск 2021 № 54-4г-2020	каша гречневая рассыпчатая	1/110	110,00	171,05	6,05	4,58	26,40
ПВ	биточки из говядины ПФ	1/60	60,00	158,10	6,00	10,50	9,90
ПВ	сок фруктовый в ассортименте	1/150	150,00	64,95	0,75	0,15	15,15
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/20	20,00	60,62	1,40	1,82	9,66
ПВ	хлеб ржаной	1/20	20,00	46,74	1,70	0,66	8,50
ИТОГО ОБЕД							625,46
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ							20,33
Сб. Новосибирск 2021 № 54-12м-2020	плов с курицей	1/130	130,00	128,04	5,40	4,16	17,25
Сб. Новосибирск 2021 № 52-хн-2020	Компот из кураги	1/150	150,00	50,00	0,70	0,00	11,80
ПВ	хлеб ржаной	1/20	20,00	46,74	1,70	0,66	8,50
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/20	20,00	60,62	1,40	1,82	9,66
ПВ	фрукт свежий (валян)	1/95	95,00	89,78	1,43	0,48	19,95
ИТОГО ПОЛДНИК							375,18
УЖИН							10,63
Сб. Пермь 2001 №355	молоко кипяченное	1/180	180,00	105,57	5,03	5,74	8,44
ПВ	печенье овсяное	1/30	30,00	205,64	7,21	8,30	24,40
ИТОГО УЖИН							311,21
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							1664,12
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							49,67
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							55,50
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							241,48

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3л.	Энергетическая вещность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)	
ЗАВТРАК							
Сб. Новосибирск 2021 № 54-15к-2020	каша дружбе	1/130	130,00	152,51	3,25	2,79	28,60
сб. Пермь 2001 №248	какао с молоком	1/170	170,00	76,88	3,20	3,34	8,50
Сб.Новосибирск 2021 № 54-60-2020	ябло варёное	1/40	40,00	56,40	4,80	4,00	0,30
ПВ	бюгги пшеничный в/с	1/20	20,00	52,20	1,50	0,60	10,20
ИТОГО ЗАВТРАК							
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисло-молочный	1/150	150,00	70,15	2,10	2,35	10,15
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА							
ОБЕД							
Сб. Новосибирск 2021 № 54-3а-2020	помидор в нарезке	1/30	30,00	6,50	0,30	0,10	1,10
Сб. Новосибирск 2021 №54-8с-2020	суп картофельный с горохом	1/180	150,00	84,38	1,01	3,50	12,21
ПФ. Сб. Пермь 2001 №226	котлета рыбная ПФУ(красная рыба) под сметаной	1/60/15	60,00	58,48	3,45	0,62	9,78
сб. Пермь 2001 №237	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПВ	комлот из апельсиннов с яблоками	1/150	150,00	83,56	0,36	0,19	20,11
ПВ	хлеб ржаной	1/20	20,00	46,74	1,70	0,66	8,50
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/20	20,00	60,62	1,40	1,82	9,66
ИТОГО ОБЕД							
ПОЛДНИК УДОТЕННЫЕ							
Сб. Новосибирск 2021 №54-17м-2020	запеканка картофельная с говядиной	1/120	120	164,2	4,1	13,8	5,9
Сб. Новосибирск 2021 №54-9хн-2020	компот из облепихи	1/150	150	29,5	0,2	0,7	5,6
ПВ	хлеб ржаной	1/20	20	46,74	1,7	0,66	8,5
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/20	20	60,62	1,4	1,82	9,66
ИТОГО ПОЛДНИК							
УЖИН							
Сб. Новосибирск 2021 № 54-21кн-2020	булочка в заортименте	1/50	50,00	208,30	3,66	7,86	30,74
	кисель из брусники	1/150	150,00	46,10	0,10	0,10	11,20
ИТОГО УЖИН							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
			1303,88	34,23	44,90	190,71	

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-Зд.	энергетическая в ценность	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)	
							ЗАВТРАК
Сб. Новосибирск 2021 № 54-20к-2020	каша жидкая молочная гречневая	1/130	130,00	128,67	2,66	2,79	23,23
Сб. Новосибирск 2021 № 54-4гп-2020 (вариант 2)	чай с лимоном и сахаром	1/180	180,00	25,20	0,27	0,00	6,03
Сб. Новосибирск 2021 №54-1з-2020	сыр твердых сортов в нарезке	1/15	15,00	54,30	3,45	4,50	0,00
Сб. Новосибирск 2021 № 53-193-2020	батон пшеничный в/с	1/20	20,00	52,20	1,50	0,60	10,20
	масло сливочное	1/5	5,00	32,80	0,05	3,60	0,05
	ИТОГО ЗАВТРАК			293,17	7,93	11,49	39,51
Сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/150	150,00	70,15	2,10	2,35	10,15
	ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК			70,15	2,10	2,35	10,15
	ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА			363,32	10,03	13,84	49,66
Сб. Новосибирск 2021 №54-13з-2020	салат из свежих отварной	1/30	30,00	22,50	0,40	1,30	2,30
Сб. Пермь 2001 № 38	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/180	180,00	17,87	0,41	0,41	3,13
Сб. Новосибирск 2021 № 54-1г-2020	картофельное пюре	1/120	120,00	127,31	2,97	4,80	18,06
Сб. Новосибирск 2021 № 54-25м-2020	хурма отварная	1/60	60,00	47,40	8,00	1,40	0,70
ПВ	сок фруктовый в ассортименте	1/150	150,00	64,95	0,75	0,15	15,15
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/20	20,00	60,62	1,40	1,82	9,66
ПВ	хлеб ржаной	1/20	20,00	46,74	1,70	0,66	8,50
	ИТОГО ОБЕД			387,40	15,63	10,54	57,50
Сб. Пермь 2021 № 54-7г-2020	творожно-пшеница запеканка	1/150	150,00	145,25	11,25	5,25	13,25
Сб. Пермь 2001 № 240	Компот из свежих плодов (яблоки)	1/150	150,00	45,45	0,12	0,00	11,24
ПВ	хлеб ржаной	1/20	20,00	46,74	1,70	0,66	8,30
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/20	20,00	60,62	1,40	1,82	9,66
ПВ	фрукт свежий (груша)	1/95	95,00	43,23	0,38	0,29	9,79
	ИТОГО ПОЛДНИК			341,29	14,85	8,02	52,44
ПВ	вафли	1/50	30,00	187,50	7,50	8,90	18,10
Сб. Новосибирск 2021 № 54-6кн-2020	Компот из вишни	1/170	170,00	36,83	0,23	0,11	8,73
	ИТОГО УЖИН			219,33	7,73	9,01	26,83
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1311,33	48,23	41,41	186,43

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3л.	энергетическая в ценность			Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
			ккал	бел	жир			
Сб. Новосибирск 2021 № 54-10-2020	омлет натуральный	1/150	150,00	94,25	2,75	7,85	3,15	
Сб. Новосибирск 2021 № 54-23 пр-2020	кофейный напиток	1/170	170,00	73,53	3,23	2,47	9,61	
ПФ	икра кабачковая	1/30	30,00	27,45	0,39	1,89	2,22	
ПФ	батон пшеничный б/с	1/20	20,00	52,20	1,50	0,60	10,20	
ИТОГО ЗАВТРАК								
Сб. Пермь 2001 № 251	Напиток кисломолочный	1/150	150,00	70,15	2,10	2,35	10,15	
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА								
ОБЕД								
Сб. Новосибирск 2021 № 54-2з-2020	отулец в нарезке	1/130	30,00	24,80	0,20	0,80	4,20	
Сб. Пермь 2001 № 39	суп картофельный с мясными фрикадельками	1/150/25	175,00	92,69	1,79	4,55	11,15	
Сб. Новосибирск 2021 № 54-9г-2020	рагу из овощей	1/150	120,00	105,50	2,20	5,90	10,90	
ПФ	Колбаса ПФ Рыбинск (белая) рубл) с маслом сл	1/60	65,00	96,61	4,19	1,65	16,25	
Сб. Новосибирск 2021 № 54-23хн-2020	Кисель из смородины	1/150	150,00	38,50	0,20	0,10	9,20	
ПФ	Хлеб пшеничный 1с	1/20	20,00	60,62	1,40	1,82	9,66	
ПФ	Хлеб ржаной	1/20	20,00	46,74	1,70	0,66	8,50	
ИТОГО ОБЕД								
ПОЛДНИК								
ПФ	Вареники с картофелем с маслом сливочным	1/120	125,00	77,90	3,20	2,30	11,10	
Сб. Новосибирск 2021 № 54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	1/150	150,00	61,20	0,40	0,00	14,90	
ПФ	Хлеб ржаной	1/20	20,00	46,74	1,70	0,66	8,50	
ПФ	Хлеб пшеничный 1с	1/20	20,00	60,62	1,40	1,82	9,66	
ПФ	Фрукт свежий (яблоко)	1/95	95,00	42,18	0,38	0,38	9,31	
ИТОГО ПОЛДНИК								
УЧЕБНО-РАБОЧИЙ ДЕНЬ								
Сб. Пермь 2001 № 255	Молоко кипяченое	1/180	180,00	105,57	5,03	5,74	8,44	
Сб. Пермь 2001 № 265	Дрожжи с маслом сливочным	1/30	30,00	98,61	0,24	0,21	23,94	
ИТОГО УЖИН								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:								
			1275,86	204,18	5,27	5,95	32,38	
				34,00		41,75	191,03	

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3л.	энергетическая и пищевая (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-18с-2020	Суп молочный с рисом	1/130	86,85	2,19	1,93	21,95
Сб. Новосибирск 2021 № 54-4лн-2020	чай с молоком и сахаром	1/180	180,00	33,48	0,99	0,72
Сб. Новосибирск 2021 № 54-21а-2020	кукуруза сахарная	1/30	30,00	15,70	0,60	0,10
ПВ	батон пшеничный в/с	1/20	20,00	52,20	1,50	0,60
ИТОГО ЗАВТРАК						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисло-молочный	1/150	150,00	70,15	2,10	2,35
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА						
ОБЕД						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-3а-2020	помидор в нарезке	1/30	30,00	6,50	0,30	0,10
Сб. Новосибирск 2021 № 54-18с-2020	Свекольник	1/180	180,00	79,52	1,62	3,85
Сб. Новосибирск 2021 № 54-12г-2020	котлеты капустные	1/120	120,00	130,20	0,90	5,00
ПВ	Шницель из говядины ПФ	1/60	60,00	138,10	6,00	10,50
ПВ	сок фруктовый в асортименте	1/150	150,00	64,95	0,75	0,15
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/20	20,00	60,62	1,40	1,82
ПВ	хлеб ржаной	1/20	20,00	46,74	1,70	0,66
ИТОГО ОБЕД						
ПОЛДИНН УПЛОТНЕННЫЙ						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-12м-2020	шлов с курицей	1/130	130	128,03	5,40	4,16
Сб. Новосибирск 2021 № 54-20хн-2020	кисель из вишни	1/150	150	39,20	0,10	0,00
ПВ	хлеб ржаной	1/20	20	46,74	1,70	0,66
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/20	20	60,62	1,40	1,82
ПВ	Фрук свежий (апельсин)	1/95	95	35,91	0,86	0,19
ИТОГО ПОЛДИНН						
УЖИН						
Сб. Новосибирск 2021	булочка в асортименте	1/50	50	188,02	3,46	6,69
Сб. Новосибирск 2021	котлет из курицы	1/150	150	50,00	0,70	0,00
ИТОГО УЖИН						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			1380,61	33,66	41,30	218,57

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	ЗАВТРАК		энергетическая я ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
		Вес блюда (выход) 1-Зл.					
Сб. Новосибирск 2021 № 54-Бк-2020	каша вязкая молочная пшеница	1/150	130	203,16	2,31	6,61	33,61
Сб. Новосибирск 2021 № 54-Бз-2020	чай без сахара	1/180	180	1,08	0,18	0,00	0,09
Сб. Новосибирск 2021 №54-1з-2020	снр твердых сортов п паразке	1/15	15	54,30	3,45	4,50	0,00
ПВ	бюдон пшеничный в/с	1/25	25	65,25	1,88	0,75	12,75
	ИТОГО ЗАВТРАК			323,79	7,82	11,86	46,45
Сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/150	150	70,15	2,10	2,35	10,15
	ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК			70,15	2,10	2,35	10,15
	ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА			393,94	9,92	14,21	56,60
Сб. Новосибирск 2021 № 54-Бз-2020	салат из бегокочанной капусты с помидорами	1/30	30,00	36,50	0,70	3,30	1,00
Сб. Новосибирск 2021 № 54-10с-2л	Суп крестьянский с крупной (крупа перловая)	1/150	150,00	86,66	3,84	4,34	8,07
Сб. Новосибирск 2021 №54-10г-2020	котлеты рыбные ГФ (красная рыба) под сметы	1/60/40	60,00	58,48	3,45	0,62	9,78
Сб. Пермь 2001 №237	Картофель отварной в молоке	1/120	120,00	140,10	3,60	4,50	21,30
ПВ	Компот из апельсинов с яблоками	1/150	150,00	83,56	0,36	0,19	20,11
ПВ	хлеб ржаной	1/20	20,00	46,74	1,70	0,66	8,50
ПВ	хлеб пшеничный Гс	1/15	15,00	45,47	1,05	1,37	7,25
	ИТОГО ОБЕД			497,50	14,70	14,97	76,00
Сб. Новосибирск 2021 №54-17а-2020	запеканка картофельная с говядиной	1/120	120,00	164,20	4,10	13,80	5,90
Сб. Новосибирск 2021 №54-7кн-2020	Компот из смородины	1/150	150,00	26,90	0,20	0,10	6,30
ПВ	хлеб ржаной	1/20	20,00	46,74	1,70	0,66	8,50
ПВ	хлеб пшеничный Гс	1/20	20,00	60,62	1,40	1,82	9,66
ПВ	Фрукт свежий (банан)	1/20	20,00	89,78	1,43	0,48	19,95
	ИТОГО ПОЛДНИК			388,24	8,83	16,86	50,31
Сб. Новосибирск 54-1кн-2020	Пирог глазированный компот из брусники	1/150	30,00	111,66	1,68	1,50	22,86
	ИТОГО УЖИН			24,90	0,10	0,10	5,90
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1416,23	35,22	47,63	211,67

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3д.	энергетическая и пищевая (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)	
ЗАВТРАК							
Сб. Новосибирск 2021 №54-19с-2020	Суп молочный макаронными изделиями	1/130	130,00	114,31	2,58	1,95	21,61
Сб. Новосибирск 2021 № 54-4п-2020	чай с лимоном и сахаром	1/180	180,00	25,20	0,27	0,00	6,03
ПВ	Якра карбачковая	1/30	30,00	27,45	0,39	1,89	2,92
ПВ	батон пшеничный в/с	1/20	20,00	32,20	1,50	0,60	10,20
ИТОГО ЗАВТРАК							
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
сб. Пермь, 2001 №251	Паштет куриномолочный	1/150	150,00	70,15	2,10	2,35	10,15
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
ИТОГО ОБЕДА ЗАВТРАКА							
ОБЕД							
Сб. Новосибирск 2021 №54-13с-2020	салат из свежих отварной	1/30	30,00	22,50	0,40	1,30	2,30
Сб. Пермь, 2001 № 36	Пш из свежей капусты с картошкой	1/180	180,00	77,63	1,50	4,55	7,66
Сб. Новосибирск 2021 № 54-2п-2020	макаронны отварные с овощами	1/110	110,00	132,09	3,48	4,49	19,43
ПФ	терфени из говяжьих паровые ПФ	1/60	60,00	111,10	7,40	7,10	4,40
ПВ	сок фруктовый в ассортименте	1/150	150,00	64,95	0,75	0,15	15,15
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/20	20,00	60,62	1,40	1,82	9,66
ПВ	хлеб ржаной	1/20	20,00	46,74	1,70	0,66	8,50
ИТОГО ОБЕДА							
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ							
Сб. Новосибирск 2021 № 54-6т-2020	Сырники	1/150	150,00	213,96	10,90	14,00	11,09
Сб. Пермь 2001 № 240	компот из свежих плодов (яблоки)	1/150	150,00	60,60	0,16	0,00	14,99
ПВ	хлеб ржаной	1/20	20,00	46,74	1,70	0,66	8,50
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/20	20,00	60,62	1,40	1,82	9,66
ПВ	фрук свежий (мандарин)	1/95	95,00	33,25	0,76	0,19	7,13
ИТОГО ПОЛДНИК							
УЖИН							
Сб. Пермь, 2001 №255	молоко кипяченое	1/180	180,00	105,57	5,03	5,74	8,44
ПВ	булочки	1/30	30,00	100,62	2,70	0,78	20,70
ИТОГО УЖИН							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
			1426,31	46,13	50,06	197,82	

День 10

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3л.	энергетическая и ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-21к-2020	каша жидкая молочная рисовая	1/130	137,66	2,33	1,58	28,53
Сб. Новосибирск 2021 № 54-23гн-2020	кофейный напиток с молоком	1/150	63,04	2,45	2,03	8,75
Сб. Новосибирск 2021 № 54-6б-2020	яйцо пареное	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	309,30	11,08	8,21	47,78
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/150	70,15	2,10	2,35	10,15
		ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК	70,15	2,10	2,35	10,15
ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА						
		ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА	379,45	13,18	10,56	57,93
ОБЕД						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-20б-2020	горошек зеленый	1/30	30,00	11,70	0,90	0,10
Сб. Пермь 2001 № 39	сул картофельный с мясными фрикадельками	1/150/25	175,00	92,69	1,79	4,55
ПФ, Сб. Пермь 2001 №217	котлеты рыбные из белой рыбы. ПФ под молочным соусом	1/60/40	60,00	61,45	3,50	1,05
Сб. Новосибирск 2021 №54-8г-2020	Каша гречневая	1/120	120,00	90,30	3,00	3,50
Сб. Новосибирск 2021	Колит из смеси сухофруктов	1/150	150,00	76,50	0,50	0,00
ПВ	хлеб ржаной	1/20	20,00	46,74	1,70	0,66
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/20	20,00	60,62	1,40	1,82
		ИТОГО ОБЕД	440,00	12,79	11,68	70,93
ПОЛДНИК И ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ						
ПВ	Пельмени ПФ с маслом сливочным	1/120	125,00	82,40	4,10	3,60
ПВ	сок фруктовый в ассортименте	1/150	150,00	64,95	0,75	0,15
ПВ	хлеб ржаной	1/20	20,00	46,74	1,70	0,66
ПВ	хлеб пшеничный 1с	1/20	20,00	60,62	1,40	1,82
ПВ	фрукт свежий (груша)	1/95	95,00	43,23	0,38	0,29
		ИТОГО ПОЛДНИК	297,94	8,33	6,52	51,50
УЖИН						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-24кн-2020	булочка в ассортименте	1/50	50,00	37,63	0,81	0,55
	кисель из облепихи	1/150	150,00	44,50	0,20	0,90
		ИТОГО УЖИН	82,13	1,01	1,45	16,27
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
		ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	13912,95	413,27	458,59	2033,15

распределение калорийности 1-3 лет		Ккал/сут	Ккал (ккал/е ут)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
норма	завтрак 20%	280,6	280,6	8,40	9,40	40,60
		факт	280,6	8,4	9,4	40,6
норма	2 завтрак 5%	70,15	70,15	2,10	2,35	10,15
		факт	70,15	2,1	2,4	10,15
норма	обед 35%	491,05	491,05	14,70	16,45	71,05
		факт	491,05	14,70	16,45	71,30
норма	полдник углеводный 25%	350,75	350,75	10,50	11,75	50,75
		факт	350,75	10,50	11,75	50,75
норма	ужин 15%	210,45	210,45	6,30	7,05	30,45
		факт	210,45	6,30	7,05	30,45
Итого за 10 дней норма		1403	1403	42,00	47,00	203,00
Итого за 10 дней факт		1403	1403	42	47	203

Расход за 10 дней

№ п/п	Наименование продукта	Цена за 1 кг	День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	День 6	День 7	День 8	День 9	День 10	День 11	День 12	Итого, кол-во (грамм)
1	Тертый	50	35,6	0	36	0	35,6	0	43,902	0	33,6	0	0	0	36,702
2	Кефирная	48	73,14	83,2222222	0	19,584	186,6	171,089714	379,222222	300,3	36	83,2222222	0	0	1120,448381
3	Кефирная безароматизант	18	142,4	18	18	186,6	0	0	47,772	405	0	142,4	0	0	739,9
4	Морожен	51	15	7,77777778	20,0066667	13,975	2,304	31,7777778	11,3233333	7,5	30,93	13,7777778	0	0	153,9943333
5	Смет	42	17,2	6,22222222	14,4166667	15,7	4,374	12,2222222	8,781	7,5	9	16,2222222	0	0	115,8413333
6	Йогурт свежий	270	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7	Йогурт	125	95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	287,05
8	Йогурт	135	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	190
9	Йогурт	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	190
10	Йогурт	150	55,2	95	0	44,25	0	0	0	44,25	0	0	0	0	333,7
11	Йогурт	190	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	190
12	Йогурт	170	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	190
13	Йогурт	270	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	190
14	Йогурт	520	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	190
15	Йогурт	350	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	190
16	Йогурт	420	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	190
17	Йогурт	210	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	190
18	Йогурт	340	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	190
19	Йогурт	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	190
20	Йогурт	302	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	190
21	Йогурт	195	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	190
22	Йогурт	61,85	196,609756	106,25	293	186,6	84,3428571	302,08	185,75	197,4	319	233,35	0	0	45,225
23	Йогурт	321,5	14,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	82,8
24	Йогурт	300,28	135	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	205,52613
25	Йогурт	114,6	154,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	87,792
26	Йогурт	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	310
27	Йогурт	64	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	184,5
28	Йогурт	735	10,6666667	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
29	Йогурт	67,2	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	178,0486503
30	Йогурт	88	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	39,5
31	Йогурт	115,25	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	420
32	Йогурт	182,5	48,0333333	103,56	0	48,5111111	10	102,54	16,1	24	5,7	42,74	0	0	379,5744444
33	Йогурт	29,19	30,6333333	3,2	0	58,3722222	18,8	43,0222222	16,1	6,375	9,9	11,175	0	0	165,4777778
34	Йогурт	165,6	13,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13,5
35	Йогурт	205	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	36,875
36	Йогурт	205	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	46,5
37	Йогурт	713,24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
38	Йогурт	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
39	Йогурт	227	9,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
40	Йогурт	195	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	59,775
41	Йогурт	142	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
42	Йогурт	2,97	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90
43	Йогурт	95	42,1073934	17,0433333	2,20833333	1,75714286	1,31	2,17866667	1,875	0,84666667	1,115	0	0	0	17,05914286
44	Йогурт	173	3,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	25,82151762
45	Йогурт	378,94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	33,01
46	Йогурт	5,10	0,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
47	Йогурт	650	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4,86
48	Йогурт	780	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,1
49	Йогурт	1135	2,65	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5,1
50	Йогурт	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
51	Йогурт	81	150	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1050
52	Йогурт	244	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
53	Йогурт	248	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
54	Йогурт	220	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
55	Йогурт	70	3,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	238,583
56	Йогурт	110,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20,04166667
57	Йогурт	48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	75,3
58	Йогурт	441	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	59,65
59	Йогурт	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	32,5

309 170

Резюме

Наименование продуктов	коды, нетто-г (г)	факт. нетто (г)	взамененные от нормы (г) (+)
молоко, кисломолочные продукты	390	360,1552613	29,84173868
творог	30	31	-1
сметана	9	8,7792	0,2208
сыр	4	4,00	-0,00192
мясо	50	54,89	-4,89
птица	20	20,04114	-0,04114
субпродукты	20	0	20
рыба	32	30	2
яйца гр	40	37,95744444	2,042555556
картофель	120	94,45862857	25,54137143
овощи	180	144,4696333	35,53036667
фрукты свежие	95	95	0
сухофрукты	9	9,069825	-0,069825
сок	100	105	-5
витаминизированные напитки	0	0	0
хлеб ржаной	40	40	0
хлеб пшеничный	60	60	0
крупа, бобовые	30	33,51402033	-3,514020325
макаронные изделия	8	8,367	-0,367
мука пшеничная	25	26,29377778	-1,293777778
масло сливочное	18	17,80486508	0,195134921
масло растительное	9	3,301	5,699
кондитерские изделия	12	12	0
чай	0,5	0,486	0,014
какао-порошок	0,5	0,51	-0,01
кофейный напиток	1	1,01	-0,01
сахар	25	25,82151762	-0,821517615
дрожжи	0,4	0,150833333	0,249166667
крахмал	2	2,25	-0,25
соль	3	1,703914286	1,296085714

без учёта фруктов в напитках*

без учёта хлеба в коллехах

с учётом муки в варениках и гелъмнях

корректировка проводится при приготовлении блюда

без учёта соли по сборнику Пермь и графиках промышленного производства

Итого удачи	211,69	10,68	10,73	18,10
Итого за день:	1713,01	61,00	61,47	228,95