

Утверждаю: И.Ю. Зверев М.Ю. Шереметьев

Иркутский детский сад комбинированного вида
г. Иркутск

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 рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций (от 1 до 7 лет)
Новосибирск 2021 год.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений Пермь - 2001 г.

Основное (организационное) destinationное меню для дошкольных образовательных учреждений;
 образовательных организаций Прутского районного муниципального образования
 (дошкольные учреждения с количеством обучающихся 12-человек)
 Возраст 3-7 лет
 осень-зима (с 1 сентября)

День 1

2020-2021 год 14.19

№ 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 вареное	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 54-13-2020	салат из селедки отварной	1/50	38,25	0,67	2,25	3,83
Сб. Новосибирск 2021 № 54-3с-2020	Рассольник ленинградский <i>с мис</i>	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 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 УЩЕЖИТЕЛЬНЫЙ						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-6т-2020	Сырники	1/200	255,30	15,20	15,30	14,20
Сб. Новосибирск 2021 54-20хн-2020	кнесь 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 (звход) 1-3л.	Энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-10-2020	омлет натуральный <i>180 г/шт</i>	1/150	94,25	2,75	7,85	3,15
Сб. Новосибирск 2021 № 54-23гн-2020	кофейный напиток с молоком <i>5</i>	1/200	86,50	3,80	2,90	11,30
Сб. Новосибирск 2021 №54-13-2020	сыр твердых сортов в нарезке <i>40</i>	1/20	72,40	4,60	6,00	0,00
ПВ	батон пшеничный в/с <i>4</i>	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 <i>200г. 30</i>	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 № 54-65-2020	салат из белокочанной капусты с помидорами	1/50	61,17	1,08	5,50	1,83
Сб. Пермь 2001 № 39	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/180/25	131,27	2,30	6,31	16,32
ПФ. Сб. Пермь 2001 №21	котлета рыбная ПФиз белой рыбы под молочным соусом	1/80/40	114,00	6,30	3,20	15,00
Сб. Новосибирск 2021 № 54-1г-2020	макарона отварные <i>мелк. 3</i>	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 <i>3</i>	1/20	60,62	1,40	1,82	9,66
	ИТОГО ОБЕД		605,36	15,88	20,73	88,81
ПОЛДНИК УГЛОТВЕННЫЙ						
ПВ	Пельмени ПФ с маслом сливочным	1/150	153,10	4,80	8,70	13,90
ПВ	Напиток витаминизированный "Виташка" в ас	1/200	68,04	0,00	0,00	17,01
ПВ	хлеб пшеничный 1с <i>3</i>	1/30	90,93	2,10	2,73	14,49
ПВ	хлеб ржаной <i>2</i>	1/20	57,93	2,13	0,83	10,50
ПВ	фрукты свежие (апельсин) <i>5</i>	1/160	37,80	0,90	0,20	8,10
	ИТОГО ПОЛДНИК		407,80	9,93	12,46	64,00
УЖИН						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-7 хн	леченье сахаросодержащее <i>л.ц.ц.к. 30</i>	1/50	259,30	8,75	11,10	31,10
	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	51,66	65,07	237,91

Дель 3

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-Эл.	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
ПП	Икра кабачковая	1/60	54,90	0,78	3,78	4,44
	<i>капюк 4</i>		282,00	2,78	9,28	46,84
	ИТОГО ЗАВТРАК					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный <i>2 лез 20</i>	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 №54-23-2020	огурец в нарезке	1/50	6,67	0,33	0,00	1,33
Сб. Новосибирск 2021 № 54-26-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной <i>смет</i>	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	86,50	1,00	0,20	20,20
ПВ	хлеб пшеничный 1с <i>3</i>	1/30	90,93	2,10	2,73	14,49
ПВ	хлеб ржаной <i>3</i>	1/25	58,43	2,13	0,83	10,63
	ИТОГО ОБЕД		745,60	22,98	24,95	107,29
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-12ж-2020	плов с курицей	1/150	186,10	6,10	6,90	24,90
Сб. Новосибирск 2021 №54-2жн-2020	компот из кураги	1/180	60,93	0,90	0,09	14,13
ПВ	хлеб ржаной <i>3</i>	1/25	58,43	2,13	0,83	10,63
ПВ	хлеб пшеничный 1с <i>3</i>	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 <i>30</i>	1/50	308,40	9,30	12,80	39,00
Сб. Пермь 2001 №255	молоко кипяченое <i>10</i>	1/200	117,30	5,59	6,38	9,38
	ИТОГО УЖИН		425,70	14,89	19,18	48,38
	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" 5	1/200	183,20	3,90	2,80	35,60
Сб. Пермь 2001 №248	Какао с молоком 5	1/150	67,84	2,83	2,95	7,50
Сб. Новосибирск 2021 № 54-6б-2020	ябло варенос 4Г	1/40	56,40	4,80	4,00	0,30
ПВ	бюшон пшеничный в/с 4	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	Нашпек кисломолочный 1/107 8/10	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 № 54-6с-2020	помидор в нарезке 1/50		10,83	0,50	0,17	1,83
Сб. Новосибирск 2021 №54-8с-2020	сул картофеляый с горохом 1/200		162,48	2,12	5,20	26,80
Сб. Новосибирск 2021 №54-8г-2020	капуста 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 <i>вет. л</i> 1/80/40		113,12	5,86	3,28	15,04
Сб. Пермь 2001 №237	компот из альпсиров яблоками 1/180		100,27	0,43	0,23	24,13
ПВ	хлеб ржаной 3 1/25		35,83	2,13	0,83	4,98
ПВ	хлеб пшеничный 1с 4 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 № 54-17м-2020	запеканка картофельная с говядиной 1/150		233,4	7,4	17,8	10,9
Сб. Новосибирск 54-9хп-2020	компот из облепихи 1/180		35,46	0,18	0,9	6,65
ПВ	хлеб ржаной 3 1/25		58,425	2,125	0,825	10,625
ПВ	хлеб пшеничный 1с 3 1/20		60,62	1,4	1,82	9,66
ПВ	фрукт свежий (мангариш) 6 1/100		35	0,8	0,2	7,5
	ИТОГО ПОЛДНИК		422,905	11,905	21,545	45,345
УЖИН						
ПВ	булочка в ассортименте 60 1/50		208,30	3,65	7,86	30,74
Сб. Новосибирск 2021 № 54-21мн-2020	кисель из брусники 1/200		60,90	0,10	0,10	14,90
	ИТОГО УЖИН		269,20	3,75	7,96	45,64
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1775,81	48,23	59,68	261,44

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. Новосибирск 2021 № 54-20к-2020	каша жидкая молочная гречневая 6	1/150	159,03	3,10	2,87	30,20
Сб. новосибирск 2021 № 54-3лн-2020	чай с лимоном и сахаром	1/200	37,33	0,40	0,00	8,93
Сб. Новосибирск 2021 № 54-13-2020	сыр твердых сортов в нарезке	1/20	72,40	4,60	6,00	0,00
ПВ	батон пшеничный в/с 6	1/30	78,30	2,25	0,90	15,30
Сб. Новосибирск 2021 № 53-19г-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
0			0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО ЗАВТРАК		568,26	13,25	27,17	67,68
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный 26 СМ.	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 № 13з-2020	салат из свежих 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 2	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 3	1/20	60,62	1,40	1,82	9,66
ПВ	хлеб ржаной 3	1/25	58,43	2,13	0,83	10,63
	ИТОГО ОБЕД		434,07	18,44	11,42	64,39
ПОЛДНИК УВЛОЖНЕННЫЙ						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-7г-2020	творожно-пшеничная запеканка 100г. 100г. 20г.	1/150	146,10	11,30	5,30	13,30
Сб. пермь 2001 №240	Напиток витаминизированный "Витошк" в ас	1/180	68,04	0,00	0,00	17,01
ПВ	хлеб ржаной 6	1/25	58,43	2,13	0,83	10,63
ПВ	хлеб пшеничный 1с 4	1/30	90,93	2,10	2,73	14,49
ПВ	фрукт свежий (груша) 6	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. ноябрьск. 2021 №	КОМПЛОТ ИЗ ВИСИНИ	1/200	43,30	0,30	0,10	10,30
54-бхп-2020						
	ИТОГО УЖИНИ					
			211,69	10,68	10,73	18,10
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					
			1713,01	61,80	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 № 54-10-2020	омлет натуральный <i>М. П.</i>	1/160	109,20	3,60	9,04	3,36
Сб. Новосибирск 2021 № 54-23-2020 (вариант 2)	кофейный напиток с молоком б	1/200	86,50	3,80	2,90	11,30
ПВ	якра кабачковая	1/60	54,90	0,78	3,78	4,44
ПВ	батон пшеничный <i>вс б</i>	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 <i>М. П.</i>	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 № 54-2-2020	огурец в нарезке	1/50	6,67	0,33	0,00	1,33
Сб. Новосибирск 2021 № 54-9-2020	Рагу из овощей <i>М. П.</i>	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
	суфле картофельные с мясными фрикадельками	1/180/25	131,27	2,30	6,31	16,32
Сб. Пермь 2001 № 39	Кисель из смородины	1/200	50,90	0,20	0,10	12,30
Сб. Новосибирск 2021 № 54-23-2020	хлеб пшеничный <i>Гс б</i>	1/20	60,62	1,40	1,82	9,66
ПВ	хлеб ржаной <i>б</i>	1/25	58,43	2,13	0,83	10,63
	ИТОГО ОБЕД		553,60	15,28	18,51	84,04
ПОЛДНИК УДОЛЖЕННЫЙ						
ПФ	Вареники с картошкой с маслом сливочным	1/150	167,90	3,30	7,90	20,90
Сб. Новосибирск 2021 № 54-1-1-2020	компот из смеси сухофруктов	1/180	73,08	0,45	0,00	17,82
ПВ	хлеб ржаной <i>б</i>	1/25	58,43	2,13	0,83	10,63
ПВ	хлеб пшеничный <i>Гс б</i>	1/30	90,93	2,10	2,73	14,49
ПВ	Фрукт свежий (яблоко) <i>б</i>	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 <i>б</i>	1/50	91,23	2,50	1,77	16,33
Сб. Пермь 2001 №255	молоко кипяченое <i>1 л</i>	1/200	117,30	5,59	6,38	9,38
	ИТОГО УЖИН		208,53	8,09	8,15	25,71
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1615,76	44,87	58,14	230,83

в учете сг мс

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 №54-18к-2020	Суп молочный с рисом 8	1/200	151,30	2,90	2,10	30,20
Сб. Новосибирск 2021 № 54-4 гн-2020	Чай с молоком и сахаром 8	1/200	51,10	1,60	1,10	8,70
Сб. Новосибирск 2021 № 54-21с-2020	Кукуруза сахарная	1/40	20,67	0,80	0,13	4,07
ПВ	батон пшеничный в/с 5	1/20	52,20	1,30	0,60	10,20
	ИТОГО ЗАВТРАК		275,27	6,80	3,93	53,17
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный <i>Ларина 9</i>	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 <i>Торисек</i>	1/50	10,83	0,50	0,17	1,83
Сб. Новосибирск 2021 №2021 № 54-18с-2020	Свекольник <i>мл. 3</i>	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 5	1/30	90,93	2,10	2,73	14,49
ПВ	хлеб ржаной 4	1/25	58,43	2,13	0,83	10,63
	ИТОГО ОБЕД		723,19	16,33	25,60	106,87
ПОЛДНИК УЩЛОТНЕННЫЙ						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-12м-2020	шлов с курицей	1/150	186,10	6,10	6,90	24,90
сб. Новосибирск 2021 №54-22хл-2020	кнесьль из вышми	1/200	52,80	0,20	0,00	13,00
ПВ	хлеб ржаной 4	1/25	58,43	2,13	0,83	10,63
ПВ	хлеб пшеничный 1с 5	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 50	1/50	188,02	3,46	6,69	28,50
Сб. Новосибирск 2021 №54-2хл-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

УЧ

срр

День 8

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-Зал.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
Сб. Новосибирск 2020 № 54-6ж-2020	каша вязкая молочная пшеничная 8	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 твердых сортов в нарезке	1/20	72,40	4,60	6,00	0,00
ПВ	батон пшеничный в/с 7	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 4,0% жирн. 2,5	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 белоочанной капусты с помидорами и огурцами	1/50	61,17	1,08	5,50	1,83
	суп крестьянский с крутой (крупа перловая)	1/200	115,54	5,12	5,78	10,76
ЛФ. Сб. Пермь 2001 № 2	Котлеты рыбные ПФ из красной рыбы под сметанным соусом 6шт. 4	1/80/40	113,12	5,86	3,28	15,04
Сб. Пермь 2001 №237	комлот из апельсина яблоками	1/180	100,27	0,43	0,23	24,13
ПВ	хлеб ржаной 4	1/25	58,43	2,13	0,83	10,63
ПВ	хлеб пшеничный 1с 5	1/30	90,93	2,10	2,73	14,49
Сб. Новосибирск 2021 № 54-10г-2020	Картофель отварной в молоке 4	1/150	90,80	4,50	5,60	5,60
0		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 говядиной	1/150	233,40	7,40	17,80	10,90
Сб. Новосибирск 2021 № 54-7 ж	комлот из омородины	1/180	32,13	0,27	0,09	7,56
ПВ	хлеб ржаной 4	1/25	58,43	2,13	0,83	10,63
ПВ	хлеб пшеничный 1с 5	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 3	1/50	178,90	2,80	2,50	36,30
Сб. Новосибирск 54-11ж-2020	комлот 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

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 8	1/200	213,30	5,60	2,10	43,00
Сб. Новосибирск 2021 № 54-3тн-2020	Чай с лимоном и сахаром	1/200	28,00	0,30	0,00	6,70
ПВ	яйра кабачковая	1/60	54,90	0,78	3,78	4,44
ПВ	батон пшеничный в/с 5	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 изсомолочный 400 34	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 № 13з-2020	салат из свежих отварной	1/50	38,25	0,67	2,25	3,83
Сб. Пермь 2021 № 56	Щи из свежей капусты с картофелем 504 2	1/200	459,70	23,10	28,10	28,60
Сб. Новосибирск 2021 № 54-2г-2020	Макаронны отварные с овощами	1/150	179,70	4,70	6,10	26,50
ПВ	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 5	1/30	90,93	2,10	2,73	14,49
ПВ	хлеб ржаной 4	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 16 10 с.с. 2	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 4	1/25	58,43	2,13	0,83	10,63
ПВ	хлеб пшеничный 1с 5	1/30	90,93	2,10	2,73	14,49
ПВ	фрукт свежий (маншарин)	1/100	35,00	0,80	0,20	7,50
	ИТОГО ПОЛДНИК		494,20	20,37	19,06	60,31
УЖИН						
ПВ	Баранка 5	1/50	167,70	4,50	1,30	34,50
Сб. Пермь 2001 №255	молоко кипяченое 17	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

35-10

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	каши 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 № 54-6б-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						
сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/200	90,00	2,70	3,00	13,05
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
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 № 54-1хв-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 №54-8н-2020	капуста тушённая	1/150	90,30	3,00	3,50	11,70
ИТОГО ОБЕД						
ПОЛДНИК УЩЕЛТНЕННЫЙ						
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 в/с	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 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						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:						

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	подпитки уполномоченн 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

Результат

наименование продуктов	нормы, нетто-3 12 ч, (г)	факт, нетто (-)	отклонение от нормы +/- (г)
молоко, кисломолочные продукты			
творог	450	440,7003198	9,30
сметана	40	40	0,00
сыр	11	11,098	-0,10
мясо	6	6,00	0,00
птица	55	25,24222222	29,76
субпродукты	24	24,74955	-0,75
рыба	25	0	25,00
яйцо гр	37	0	37,00
картофель	40	33,20451389	6,80
овощи	140	105,3546667	34,65
фрукты свежие	220	153,9643356	66,04
сухофрукты	100	100	0,00
сок	11	10,2521839	0,75
витаминизированные напитки	100	100	0,00
хлеб ржаной	50	40	10,00
хлеб пшеничный	50	50	0,00
крупы, бобовые	80	80	0,00
макаронные изделия	43	43,07495935	-0,07
	12	14,12148	-2,12
мука пшеничная	29	18,25541667	10,74
масло сливочное	21	16,82453244	4,18
масло растительное	11	4,69	6,31
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	28,6262981	1,373701897
дрожжи	0,5	0,191111111	0,308888889
крахмал	3	3	0
соль	5	3,234166667	1,765833333

* как по сборнику

100* без учёта фруктов в напитках

80 без учёта хлеба в блюдах

* без учёта в изделиях промышленного производства и сб. Пермь

* без учёта в изделиях промышленного производства и сб. Пермь

