

Утверждаю

*Чернова*



*Чернов*

## **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  
пищевых блоков полного цикла с режимом работы 12ч.  
(сезон весна - лето)**

**Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных  
образовательных учреждений ПЕРМЬ – 2001г.**

**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)  
 Для пищеблоков полного цикла

День 1

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Все блюда (выход) 3-7л.	Энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж(г/сут)	У (г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>						
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 № 54-13-2020	Масло сливочное (порциями)	1/10	66,50	0,10	7,3	0,1
ПВ	Батон пшеничный в/с	1/20	52,20	1,50	0,60	10,20
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			<b>385,55</b>	<b>14,87</b>	<b>10,23</b>	<b>58,50</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Сб.Пермь 2001 № 251	Напиток кисломолочный	1/200	90,00	2,70	3,00	13,05
<b>ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>			<b>1/200</b>	<b>90,00</b>	<b>2,70</b>	<b>13,05</b>
<b>ИТОГО ЗАВТРАКА</b>						
<b>ОБЕД</b>						
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
Сб. Новосибирск 2021 № 54-4м-2020	Котлеты из говядины	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
<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<b>713,19</b>	<b>20,63</b>	<b>26,51</b>	<b>98,03</b>
<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ</b>						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-4м-2020	Сырники	1/200	225,30	15,20	15,30	14,20
Сб. Новосибирск 2021 № 54-4м-2020	Компот из сухофруктов	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
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>			<b>509,16</b>	<b>20,23</b>	<b>19,36</b>	<b>63,52</b>
<b>УЖИН</b>						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-4м-2020	Пряник глазированный	1/50	271,30	8,30	10,90	35,00
ПВ	Чай с сахаром	1/200	26,80	0,20	0,00	6,50
<b>ИТОГО УЖИН</b>			<b>298,10</b>	<b>8,50</b>	<b>10,90</b>	<b>41,50</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>1995,99</b>	<b>66,93</b>	<b>66,99</b>	<b>274,59</b>

День 2

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Все блюда (выход) 3-7л.	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	Кофейный напиток с молоком	1/200	86,50	3,80	2,90	11,30
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	1/30	78,30	2,25	0,90	15,30
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			<b>331,45</b>	<b>13,40</b>	<b>17,65</b>	<b>29,75</b>

**ВТОРОЙ ЗАВТРАК**

Сб.Пермь 2001 № 251	Напиток кисломолочный	1/200	90,00	2,70	3,00	13,05
<b>ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>			<b>90,00</b>	<b>2,70</b>	<b>3,00</b>	<b>13,05</b>
<b>ИТОГО ЗАВТРАКА</b>			<b>421,45</b>	<b>16,10</b>	<b>20,65</b>	<b>42,80</b>

**ОБЕД**

ПВ	Икра кабачковая	1/50	54,9	0,78	3,78	4,44
Сб.Пермь 2001 № 39	Суп крестьянский с крупой и мясными фрикадельками	1/180/25	131,27	0,33	6,31	16,32
Сб.Пермь 2001 № 140	Рыба запеченная под молочным соусом	1/80/40	114,00	2,30	3,20	15,00
Сб. Новосибирск 2021 № 54-1г-2020	Макароны отварные	1/150	157,10	6,30	3,90	26,20
Сб. Новосибирск 2021 № 54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	1/200	81,20	4,30	0,00	19,80
ПВ	Хлеб пшеничный 1с	1/20	60,62	0,50	1,82	9,66
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	57,93	2,13	0,83	10,50
<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<b>550,86</b>	<b>15,13</b>	<b>15,23</b>	<b>88,31</b>

**ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ**

Сб. Новосибирск 2021 № 54-18м	Картофельное пюре с печенью по-строгановски	1/150	158,08	4,30	8,44	16,23
ПВ	Напиток витаминизированный «Витошка» в ассортименте	1/180	68,40	0,00	0,00	17,10
ПВ	Хлеб пшеничный 1с	1/30	90,93	2,10	2,73	14,49
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	57,93	2,13	0,83	10,50
ПВ	Фрукты свежие (апельсин)	1/100	37,80	0,90	0,20	8,10
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>			<b>413,14</b>	<b>9,43</b>	<b>12,20</b>	<b>66,42</b>

**УЖИН**

ПВ	Печенье сахарное/сливочное	1/50	259,30	8,75	11,10	31,10
Сб. Новосибирск 2021 № 54-7хн-2020	Компот из смородины	1/200	47,60	0,40	0,13	11,20
<b>ИТОГО УЖИН</b>			<b>306,90</b>	<b>9,15</b>	<b>11,23</b>	<b>4,30</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>1692,34</b>	<b>49,81</b>	<b>59,31</b>	<b>239,83</b>

День 3

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Все блюда (выход) 3-7л.	Энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж(г/сут)	У (г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	1/170	225,90	1,80	5,50	42,30
Сб. Новосибирск 2021 № 54-43-2020	Чай с сахаром	1/200	20,90	0,10	0,00	5,12
ПВ	Батон пшеничный в/с	1\30	78,30	2,25	0,90	15,30
ПВ	Повидло фруктовое	1\10	26,00	0,00	0,00	6,50
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			<b>282,00</b>	<b>2,78</b>	<b>9,28</b>	<b>46,84</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Сб.Пермь 2001 № 251	Напиток кисломолочный	1/200	90,00	2,70	3,00	13,05
<b>ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>			<b>90,00</b>	<b>2,70</b>	<b>3,00</b>	<b>13,05</b>
<b>ИТОГО ЗАВТРАКА</b>			<b>372,00</b>	<b>5,48</b>	<b>12,28</b>	<b>59,89</b>
<b>ОБЕД</b>						
ПВ	Кукуруза сахарная	1/50	10,83	0,50	0,17	1,83
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
Сб. Новосибирск 2021 № 54-6м-2020	Биточки из говядины	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
<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<b>749,77</b>	<b>23,15</b>	<b>25,1</b>	<b>107,79</b>
<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ</b>						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-12м	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
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>			<b>490,89</b>	<b>12,73</b>	<b>11,05</b>	<b>85,15</b>
<b>УЖИН</b>						
ПВ	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
<b>ИТОГО УЖИН</b>			<b>425,70</b>	<b>14,89</b>	<b>19,18</b>	<b>48,38</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>2038,35</b>	<b>56,24</b>	<b>67,62</b>	<b>301,20</b>

День 4

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Все блюда (выход) 3-7л.	Энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж(г/сут)	У (г/сут)
--------------------	--------------------	-------------------------	--------------------------------	-----------	----------	-----------

**ЗАВТРАК**

Сб. Новосибирск 2021 № 54-16к-2020	Каша «Дружба» маслом сливочным	1/200	183,20	3,90	2,80	35,60
Сб. Пермь 2001 №248	Какао с молоком и сахаром	1/150	67,84	2,83	2,95	7,50
Сб. Новосибирск 2021 № 54-6о-2020	Масло сливочное (порциями)	1/10	66,50	0,10	7,3	0,10
ПВ	Батон пшеничный в/с	1/30	52,20	1,50	0,60	10,20
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			<b>359,64</b>	<b>13,03</b>	<b>10,35</b>	<b>53,60</b>

**ВТОРОЙ ЗАВТРАК**

Сб. Пермь 2001 № 251	Напиток кисломолочный	1/200	90,00	2,70	3,00	13,05
<b>ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>			<b>90,00</b>	<b>2,70</b>	<b>3,00</b>	<b>13,05</b>
<b>ИТОГО ЗАВТРАКА</b>			<b>449,64</b>	<b>15,73</b>	<b>13,35</b>	<b>66,65</b>

**ОБЕД**

Сб. Новосибирск 2021 № 54-6з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	1/50	61,17	1,08	5,50	1,83
Сб. Новосибирск 2021 № 54-8с-2020	Суп картофельный с горохом и курицей	1/200	162,48	2,12	5,20	26,80
Сб. Новосибирск 2021 № 54-8г-2020	Рис отварной	1/150	111,40	2,60	4,20	15,80
Сб. Пермь 2001 № 143	Рыба тушеная в сметанном соусе	1/80/40	113,12	5,86	3,28	15,04
Сб. Пермь 2001 № 237	Компот из свежих яблок	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
<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<b>684,40</b>	<b>17,42</b>	<b>22,17</b>	<b>103,8</b>

**ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ**

Сб. Новосибирск 2021 № 54-17м	Запеканка картофельная с говядиной	1/150	233,4	7,4	17,8	10,9
Сб. Новосибирск 2021 № 54-9хн-2020	Чай с сахаром	1/180	35,46	0,18	0,9	6,66
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	58,42	2,12	0,82	10,62
ПВ	Хлеб пшеничный 1с	1/20	60,62	1,40	1,82	9,66
ПВ	Фрукт свежий (апельсин)	1/100	35	0,8	0,20	7,50
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>			<b>422,90</b>	<b>11,90</b>	<b>21,54</b>	<b>45,34</b>

**УЖИН**

ПВ	Баранка	1/50	208,30	3,66	7,86	30,74
Сб. Новосибирск 2021 № 54-9хн-2020	Кисель из брусники	1/200	60,90	0,10	0,10	14,90
<b>ИТОГО УЖИН</b>			<b>269,20</b>	<b>3,76</b>	<b>7,96</b>	<b>45,64</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>1826,14</b>	<b>48,81</b>	<b>65,02</b>	<b>261,44</b>

День 5

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Все блюда (выход) 3-7л.	Энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж(г/сут)	У (г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	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 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
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			<b>568,26</b>	<b>13,25</b>	<b>27,17</b>	<b>67,68</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Сб.Пермь 2001 № 251	Напиток кисломолочный	1/200	90,00	2,70	3,00	13,05
<b>ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>			<b>90,00</b>	<b>2,70</b>	<b>3,00</b>	<b>13,05</b>
<b>ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА</b>			<b>658,26</b>	<b>15,95</b>	<b>30,17</b>	<b>80,73</b>
<b>ОБЕД</b>						
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	Капуста тушеная	1/150	90,30	3,00	3,50	11,70
Сб. Новосибирск 2021 № 54-25м	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
<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<b>434,07</b>	<b>18,44</b>	<b>11,42</b>	<b>64,39</b>
<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ</b>						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-7т-2020	Творожно-рисовая запеканка со свежими плодами	1/150	146,10	11,30	5,30	13,30
ПВ	Напиток витаминизированный «Витошка»	1/180	68,40	0,00	0,00	17,10
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	58,43	2,13	0,83	10,63
ПВ	Хлеб пшеничный	1/30	90,93	2,10	2,73	14,49
ПВ	Фрукт свежий (груша)	1/100	45,50	0,40	0,30	10,30
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>			<b>409,36</b>	<b>15,93</b>	<b>9,16</b>	<b>65,82</b>
<b>УЖИН</b>						
ПВ	Вафли	1/50	168,39	10,38	10,63	7,80
Сб. Новосибирск 2021 № 54-6хн-2020	Напиток из шиповника	1/200	43,30	0,30	0,10	10,30
<b>ИТОГО УЖИН</b>			<b>211,69</b>	<b>10,68</b>	<b>10,73</b>	<b>18,10</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>1713,37</b>	<b>61,00</b>	<b>61,47</b>	<b>229,04</b>

День 6

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Все блюда (выход) 3-7л.	Энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж(г/сут)	У (г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-1о-2020	Омлет натуральный со сливочным маслом	1/160	109,20	3,60	9,04	3,36
Сб. Новосибирск 2021 № 54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	1/200	86,50	3,80	2,90	11,30
ПВ	Масло сливочное (порциями)	1/10	66,50	0,10	7,3	0,1
ПВ	Батон пшеничный в/с	1/30	78,30	2,25	0,90	15,30
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			<b>328,90</b>	<b>10,43</b>	<b>16,62</b>	<b>34,40</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Сб.Пермь 2001 № 38	Напиток кисломолочный	1/200	90,00	2,70	3,00	13,05
<b>ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>			<b>90,00</b>	<b>2,70</b>	<b>3,00</b>	<b>13,05</b>
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			<b>418,90</b>	<b>13,13</b>	<b>19,62</b>	<b>47,45</b>
<b>ОБЕД</b>						
ПВ	Икра кабачковая	1/50	59,40	0,78	3,78	4,44
Сб.Пермь 2001 № 39	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/180/25	131,27	2,30	6,31	16,32
Сб. Новосибирск 2021 № 54-9г-2020	Рагу из овощей	1/150	132,20	2,80	7,40	13,60
Сб.Пермь 2001 № 134	Котлеты или биточки рыбные	1/80	113,51	6,12	2,06	20,20
Сб. Новосибирск 2021 № 54-23хн	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
<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<b>553,60</b>	<b>15,28</b>	<b>18,51</b>	<b>84,04</b>
<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ</b>						
Сб. Новосибирск 2021 № 54	Запеканка картофельная с печенью	1/150	158,08	4,30	8,44	16,23
Сб. Новосибирск 2021 № 54-1хн	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	1/30	90,93	2,10	2,73	14,49
ПВ	Фрукт свежий (яблоко)	1/100	44,40	0,40	0,40	9,80
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>			<b>424,92</b>	<b>9,38</b>	<b>12,40</b>	<b>68,97</b>
<b>УЖИН</b>						
Сб.Пермь 2001 № 265	Блины с маслом сливочным	1/50	91,23	2,50	1,77	16,33
Сб.Пермь 2001 № 255	Чай с сахаром	1/200	26,80	0,20	0,00	6,50
<b>ИТОГО УЖИН</b>			<b>208,53</b>	<b>8,09</b>	<b>8,15</b>	<b>25,71</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>1605,94</b>	<b>45,87</b>	<b>58,68</b>	<b>226,16</b>

День 7

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Все блюда (выход) 3-7л.	Энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж(г/сут)	У (г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-18к	Суп молочный с рисом	1/200	151,30	2,90	2,10	30,20
Сб. Новосибирск 2021 № 54-4гн	Чай с молоком и сахаром	1/200	51,10	1,60	1,10	8,70
ПВ	Повидло фруктовое	1/10	26,00	0,00	0,00	6,50
ПВ	Батон пшеничный в/с	1/20	52,20	1,50	0,60	10,20
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			<b>275,27</b>	<b>6,80</b>	<b>3,93</b>	<b>53,17</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Сб. Пермь 2001 № 251	Напиток кисломолочный	1/200	90,00	2,70	3,00	13,05
<b>ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>			<b>90,00</b>	<b>2,70</b>	<b>3,00</b>	<b>13,05</b>
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			<b>365,27</b>	<b>9,50</b>	<b>6,93</b>	<b>66,22</b>
<b>ОБЕД</b>						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-3з-2020	Салат картофельный с яйцом и зеленым горошком	1/50	10,83	0,50	0,17	1,83
Сб. Новосибирск 2021 № 54-18с-2020	Свекольник со сметаной	1/200	88,36	1,80	4,28	10,66
Сб. Новосибирск 2021 № 54-12г-2020	Капуста тушеная	1/150	165,00	1,80	6,20	25,50
Сб. Новосибирск 2021 № 54-7н-2020	Щницель из говядины	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
<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<b>723,19</b>	<b>16,33</b>	<b>25,60</b>	<b>106,87</b>
<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ</b>						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-7н-2020	Плов с курицей	1/50	186,10	6,10	6,90	24,90
Сб. Новосибирск 2021 № 54-7н-2020	Компот из кураги	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
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>			<b>426,06</b>	<b>11,43</b>	<b>10,66</b>	<b>71,12</b>
<b>УЖИН</b>						
Сб. Пермь 2001 № 275	Булочка Дорожная	1/50	188,02	3,46	6,69	28,50
Сб. Новосибирск 2021 № 54-2хн-2020	Молоко кипяченое	1/200	67,70	1,00	0,10	15,70
<b>ИТОГО УЖИН</b>			<b>255,72</b>	<b>4,46</b>	<b>6,79</b>	<b>44,20</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>1770,23</b>	<b>41,71</b>	<b>49,98</b>	<b>288,40</b>



День 8

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Все блюда (выход) 3-7л.	Энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж(г/сут)	У (г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	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 № 54-13-2020	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
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			<b>332,00</b>	<b>9,90</b>	<b>9,60</b>	<b>51,50</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Сб. Пермь 2001 № 251	Напиток кисломолочный	1/200	90,00	2,7	3,00	13,05
<b>ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>			<b>90,00</b>	<b>2,7</b>	<b>3,00</b>	<b>13,05</b>
<b>ИТОГО ЗАВТРАКА</b>			<b>422,00</b>	<b>12,60</b>	<b>12,60</b>	<b>64,55</b>
<b>ОБЕД</b>						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-13-2020	Салат из белокочанной капусты с яблоком	1/50	61,17	1,08	5,50	1,83
Сб. Новосибирск 2021 № 54-10з-2020	Суп Лапша по-домашнему с курицей	1/200	115,54	5,12	5,78	10,76
Сб. Пермь 2001 № 132	Котлета куриная	1/80	13,12	5,86	3,28	15,04
Сб. Пермь 2001 № 143	Рис отварной	1/130	127,00	0,43	0,23	24,13
Сб. Пермь 2001 № 237	Компот из апельсинов и яблок	1/180	58,43	2,13	0,83	10,63
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	90,93	2,10	2,73	14,49
ПВ	Хлеб пшеничный 1с	1/30	90,80	4,50	5,6	5,60
<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<b>630,25</b>	<b>21,22</b>	<b>23,94</b>	<b>82,48</b>
<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ</b>						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-17м-2020	Запеканка картофельная с говядиной	1/150	233,40	7,40	17,80	10,90
Сб. Новосибирск 2021 № 54-7хн	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
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>			<b>509,39</b>	<b>13,40</b>	<b>21,95</b>	<b>64,58</b>
<b>УЖИН</b>						
Сб. Пермь 2001 № 272	Печенье сахарное	1/50	180,03	7,36	3,72	29,28
Сб. Новосибирск 2021 № 54-11хн-2020	Компот из брусники	1/200	32,90	0,10	0,10	7,90
<b>ИТОГО УЖИН</b>			<b>212,93</b>	<b>7,46</b>	<b>3,82</b>	<b>37,18</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>1774,57</b>	<b>54,67</b>	<b>62,31</b>	<b>248,78</b>

День 9

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Все блюда (выход) 3-7л.	Энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж(г/сут)	У (г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>						
Сб. Новосибирск 2021 № 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 сахаром	1/200	28,00	0,30	0,00	6,70
ПВ	Масло сливочное (порционно)	1/10	66,50	0,10	7,3	0,1
ПВ	Батон пшеничный в/с	1/20	52,20	1,50	0,60	10,20
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			<b>348,40</b>	<b>8,18</b>	<b>6,48</b>	<b>64,34</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Сб. Пермь 2001 № 251	Напиток кисломолочный	1/200	90,00	2,70	3,00	13,05
<b>ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>			<b>90,00</b>	<b>2,70</b>	<b>3,00</b>	<b>13,05</b>
<b>ИТОГО ЗАВТРАКА</b>			<b>438,40</b>	<b>10,88</b>	<b>9,48</b>	<b>77,39</b>
<b>ОБЕД</b>						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	1/50	38,25	0,67	2,25	3,83
Сб. Новосибирск 2021 № 54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	1/200	91,94	4,62	5,62	5,72
Сб. Новосибирск 2021 № 54-2г-2020	Макаронны отварные с овощами	1/150	179,70	4,70	6,10	26,50
Сб. Новосибирск 2021 № 54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	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
<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<b>662,55</b>	<b>23,41</b>	<b>24,83</b>	<b>86,37</b>
<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ</b>						
Сб. Пермь 2001 № 117	Запеканка из творога	1/150	255,30	15,20	15,30	14,20
Сб. Пермь 2001 № 240	Компот из свежих яблок	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 (груша)	1/100	35,00	0,80	0,20	7,50
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>			<b>494,20</b>	<b>20,37</b>	<b>19,06</b>	<b>60,31</b>
<b>УЖИН</b>						
ПВ	Баранка	1/50	167,70	4,50	1,30	34,50
Сб. Пермь 2001 № 255	Молоко кипяченое	1/200	117,30	5,59	6,38	9,38
<b>ИТОГО УЖИН</b>			<b>285,00</b>	<b>10,09</b>	<b>7,68</b>	<b>43,88</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>1880,14</b>	<b>64,75</b>	<b>61,04</b>	<b>267,94</b>

День 10

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Все блюда (выход) 3-7л.	Энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж(г/сут)	У (г/сут)
--------------------	--------------------	-------------------------	--------------------------------	-----------	----------	-----------

**ЗАВТРАК**

Сб. Новосибирск 2021 № 54-21-2020	Каша жидкая молочная рисовая	1/200	202,20	5,50	1,80	41,00
Сб. Новосибирск 2021 № 54-23-2020	Кофейный напиток с молоком	1/200	78,80	3,07	2,53	10,93
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
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			<b>389,60</b>	<b>14,87</b>	<b>8,93</b>	<b>62,43</b>

**ВТОРОЙ ЗАВТРАК**

Сб. Пермь 2001 № 251	Напиток кисломолочный	1/200	90,00	2,70	3,00	13,05
<b>ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>			<b>90,00</b>	<b>2,70</b>	<b>3,00</b>	<b>13,05</b>
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			<b>479,60</b>	<b>17,57</b>	<b>11,93</b>	<b>75,48</b>

**ОБЕД**

Сб. Новосибирск 2021 № 54-20-2020	Горошек зеленый	1/60	21,70	1,70	0,10	3,50
Сб. Новосибирск 2021 № 54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (сайра)	1/200	131,27	2,30	6,31	16,32
Сб. Новосибирск 2021 № 54-5м-2020	Котлета куриная	1/80	114,00	6,30	3,20	15,00
Сб. Новосибирск 2021 № 54-8г-2020	Капуста тушеная	1/150	81,20	0,50	0,00	19,80
Сб. Новосибирск 2021 № 54-1х-2020	Компот из сухофруктов	1/200	58,43	2,13	0,83	10,63
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	90,93	2,10	2,73	14,49
ПВ	Хлеб пшеничный	1/30	90,30	3,00	3,50	11,70
<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<b>587,83</b>	<b>18,03</b>	<b>16,67</b>	<b>91,44</b>

**ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ**

Сб. Новосибирск 2021 № 54-1м-2020	Картофельное пюре с печеню по-строгановски	1/150	158,08	4,30	8,44	16,23
ПВ	Напиток витаминиз. «Витошка»	1/200	68,40	0,00	0,00	17,10
ПВ	Хлеб пшеничный 1с	1/30	90,93	2,10	2,73	14,49
ПВ	Хлеб ржаной	1/20	58,43	2,13	0,83	10,63
ПВ	Фрукт свежий (яблоко)	1/100	45,50	0,40	0,30	10,30
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>			<b>421,34</b>	<b>8,93</b>	<b>12,30</b>	<b>68,75</b>

**УЖИН**

ПВ	Булочка Российская	1/50	167,22	3,61	2,42	32,74
Сб. Новосибирск 2021 № 54-24хн	Кисель из облепихи	1/200	58,70	0,30	1,10	11,90
<b>ИТОГО УЖИН</b>			<b>225,92</b>	<b>3,91</b>	<b>3,52</b>	<b>44,64</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>1714,68</b>	<b>48,43</b>	<b>44,42</b>	<b>280,31</b>

<b>ИТОГО за 10 дней</b>	<b>18011,77</b>	<b>538,21</b>	<b>599,83</b>	<b>2617,70</b>
-------------------------	-----------------	---------------	---------------	----------------