

Утверждено: \_\_\_\_\_

## **Основное (организованное) Десятидневное меню пятиразового питания (завтрак,**

**второй завтрак обед, углеотенный 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 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) воспитательное меню для дошкольных образовательных учреждений  
 образовательных организаций Иркутского районного муниципального образования  
 (дошкольные учреждения с длительностью пребывания 12 часов) Возраст 3-7 лет  
 Для пищеблоков работающих на полуфабрикатах  
 весна лето (с 1 марта по 31 августа)

День 1

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3л.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>						
С6. Новосибирск 2021 №5	каша вязкая молочная кукурузная	1/150	186,50	4,80	1,70	38,00
с6. Пермь 2001 №248	Какао с молоком	1/200	90,45	3,77	3,93	10,00
С6. Новосибирск 2021 №	яйцо вареное	1/40	56,40	4,80	4,00	0,30
54-60-2020	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>						
с6. 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>475,55</b>	<b>17,57</b>	<b>13,23</b>	<b>71,55</b>
<b>ОБЕД</b>						
С6. Новосибирск 2021 54-13-2020	салат из свежых отварной	1/50	38,25	0,67	2,25	3,83
С6. Новосибирск 2021 №	Рассольник ленинградский	1/200	125,64	4,74	5,80	13,62
54-3с-2020	Котлеты из говядины ПФ	1/80	223,04	7,00	11,20	23,56
ПФ	капусты тушеная	1/150	90,30	3,00	3,50	11,70
С6. Новосибирск 2021 №54-8г-2020	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>						
С.О. Новосибирск ЗДУЛГ №	Сырники	1/200	255,30	15,20	15,30	14,20
54-6г-2020	кисель из апельсина	1/200	60,10	0,40	0,10	14,40
С6. Новосибирск 2021 54-20сн-2020	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>						
ПВ	булочка в ассортименте	1/50	271,30	8,30	10,90	35,00
С6. новосибирск 2021 ) №	Чай с сахаром	1/200	26,80	0,20	0,00	6,50
54-2гн-2020						
	<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>69,99</b>	<b>274,59</b>

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход 1-3л.	Энергетическая и ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>						
С6. Новосибирск 2021 № 54-10-2020	Омлет натуральный	1/150	94,25	2,75	7,85	3,15
С6. Новосибирск 2021 № 54-23гн-2020	кофейный напиток с молоком	1/200	86,50	3,80	2,90	11,30
С6. 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	1/30	78,30	2,25	0,90	15,30
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>						
<b>331,45</b>						
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>						
<b>13,40</b>						
<b>17,65</b>						
<b>29,75</b>						
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
С6. 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>ИТОГО ЗАВТРАК</b>						
<b>421,45</b>						
<b>16,10</b>						
<b>20,65</b>						
<b>42,80</b>						
<b>ОБЕД</b>						
С6. Новосибирск 2021 № 54-163-2020	вендетт с растительным маслом	1/50	55,42	0,50	4,42	3,42
С6. Пермь 2001 № 39	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/180/25	131,27	2,30	6,31	16,32
С6. Новосибирск 2021 № 54-1г-2020	котлета рыбная Пфиз белой рыбы под молочным соусом	1/80/40	114,00	6,30	3,20	15,00
С6. Новосибирск 2021 № 54-1г-2020	Макаронные отварные	1/150	157,10	4,30	3,90	26,20
С6. 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
<b>ИТОГО ОБЕД</b>						
<b>599,61</b>						
<b>15,30</b>						
<b>19,65</b>						
<b>90,40</b>						
<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ</b>						
ПВ	Пельмени Пф с маслом сливочным	1/150	153,10	4,80	8,70	13,90
ПВ	Напиток витаминизированный "Витошка" в асб	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
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>						
<b>407,80</b>						
<b>9,93</b>						
<b>12,46</b>						
<b>64,00</b>						
<b>УЖИН</b>						
ПВ	Печенье сахарное/сливочное	1/50	259,30	8,75	11,10	31,10
С6. Новосибирск 2021 № 54-7 хн	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>42,30</b>						
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>						
<b>1735,75</b>						
<b>50,48</b>						
<b>63,99</b>						
<b>239,50</b>						

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход 1-3л.	Энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>						
С6. Новосибирск 54-9к-2020	каша вязкая молочная овсяная	1/170	225,90	1,80	5,50	42,30
С6. 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
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>						
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
С6. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/200	90,00	2,70	3,00	13,05
<b>ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>						
<b>ОБЕД</b>						
С6. Новосибирск 2021 №54-2з-2020	икра морковная	1/50	55,50	1,00	3,50	5,00
С6. Новосибирск 2021 № 54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/200	110,22	4,70	5,66	10,12
С6. 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 асортименте	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>ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ</b>						
С6. Новосибирск 2021 № 54-12ж-2020	плов с курицей	1/150	186,10	6,10	6,90	24,90
С6. 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>УЖИН</b>						
ПП	Печенье овсяное	1/50	308,40	9,30	12,80	39,00
С6. Пермь 2001 №255	молоко киплячее	1/200	117,30	5,59	6,38	9,38
<b>ИТОГО УЖИН</b>						
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>						
			2083,02	56,74	70,95	304,37

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3л.	энергетическая и ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-16к-2020	каша "Дружба"	1/200	183,20	3,90	2,80	35,60
Сб. Пермь 2001 №248	Кавказ 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
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>359,64</b>	<b>13,03</b>	<b>10,35</b>	<b>53,60</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>449,64</b>	<b>15,73</b>	<b>13,35</b>	<b>66,65</b>
<b>ОБЕД</b>						
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	капустя тушёная	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 яблок и груш	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>681,73</b>	<b>17,42</b>	<b>20,17</b>	<b>107,63</b>
<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ</b>						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-17м-2020	затеканка картофельная с говядиной	1/150	233,4	7,4	17,8	10,9
Сб. Новосибирск 54-9хн-2020	компот из облепихи	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 (манго)	1/100	35	0,8	0,2	7,5
	<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>		<b>422,905</b>	<b>11,905</b>	<b>21,545</b>	<b>45,345</b>
<b>УЖИН</b>						
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
	<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>1823,48</b>	<b>48,81</b>	<b>63,02</b>	<b>265,27</b>

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3л.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>						
С6. Пермь 2001 №91	каша молочная пшеничная жидкая	1/150	159,03	3,10	2,87	30,20
С6. новосибирск 2021 № 54-3тн-2020	Чай с лимоном и сахаром	1/200	37,33	0,40	0,00	8,93
С6. 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
С6. Новосибирск 2021 № 53-19з-2020	масло сливочное	1/20	131,20	0,20	14,40	0,20
С6. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/200	90,00	2,70	3,00	13,05
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			<b>568,26</b>	<b>13,25</b>	<b>27,17</b>	<b>67,68</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
С6. 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>						
С6. Новосибирск 2021 54-13з-2020	салат из свежих отварной	1/50	38,25	0,67	2,25	3,83
С6. Пермь 2001 № 38	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/200	19,86	0,45	0,46	3,48
С6. Новосибирск 2021 № 54-11г-2020	картофельное пюре	1/150	111,40	2,60	4,20	15,80
С6. 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
<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<b>434,07</b>	<b>18,44</b>	<b>11,42</b>	<b>64,39</b>
<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ</b>						
С6. Новосибирск 2021 № 54-7г-2020	творожно-пшеница запеканка	1/150	146,10	11,30	5,30	13,30
С6. пермь 2001 №240	Напиток витаминизированный "Витпошка" 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
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>			<b>409,00</b>	<b>15,93</b>	<b>9,16</b>	<b>65,73</b>
<b>УЖИН</b>						
ПР	вафли	1/50	168,39	10,38	10,63	7,80
С6. новосибирск 2021 № 54-6хн-2020	компот из вишни	1/200	43,30	0,30	0,10	10,30

ИТОГО УЖИИ					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	211,69	10,68	10,73	18,10	
	1713,01	61,00	61,47	228,95	

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3л.	Энергетическая и ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>						
С6. Новосибирск 2021 № 54-1о-2020	Омлет натуральный	1/160	109,20	3,60	9,04	3,36
С6. 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
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			<b>328,90</b>	<b>10,43</b>	<b>16,62</b>	<b>34,40</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
С6. 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>418,90</b>	<b>13,13</b>	<b>19,62</b>	<b>47,45</b>
<b>ОБЕД</b>						
С6. Новосибирск 2021 № 54-2з-2020	горошек зеленый	1/50	18,08	1,42	0,08	2,92
С6. 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
С6. пермь 2001 № 39	суп картофельный с мясными фрикадельками	1/180/25	131,27	2,30	6,31	16,32
С6. Новосибирск 2021 № 54-23гн-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
<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<b>565,01</b>	<b>16,36</b>	<b>18,60</b>	<b>85,62</b>
<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ</b>						
ПФ	Вареники с картофелем с маслом сливочным	1/150	167,90	3,30	7,90	20,90
С6. 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
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>			<b>434,74</b>	<b>8,38</b>	<b>11,86</b>	<b>73,64</b>
<b>УЖИН</b>						
С6. Пермь 2001 № 265	Блины с маслом сливочным	1/50	91,23	2,50	1,77	16,33
С6. Пермь 2001 №255	молоко кипяченое	1/200	117,30	5,59	6,38	9,38
<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>1627,18</b>	<b>45,96</b>	<b>58,22</b>	<b>232,41</b>



№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход 1-3л.	энергетическая я ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>						
С6. Новосибирск 2022 №с 54-17к-2020	Суп молочный с гречневой крупой	1/200	151,30	2,90	2,10	30,20
С6.Новосибирск 2021 № 54-4 гн-2020	Чай с молоком и сахаром	1/200	51,10	1,60	1,10	8,70
С6.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
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>						
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
с6. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/200	90,00	2,70	3,00	13,05
<b>ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>						
<b>ОБЕД</b>						
С.о. Пермь 2001 №23	салат картофельный с зеленым горошком	1/50	65,68	1,27	4,74	4,48
С6. Новосибирск 2021 №2021 № 54-18к-2020	Свекольник	1/200	88,36	1,80	4,28	10,66
С6. Новосибирск 2021 № 54-12к-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
<b>ИТОГО ОБЕД</b>						
<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ</b>						
С6. Новосибирск 2021 № 54-12к-2020	плов с курицей	1/150	186,10	6,10	6,90	24,90
с6. Новосибирск 2021 №54-22кн-2020	кнесьль 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
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>						
<b>УЖИН</b>						
ПВ	булочка в ассортименте	1/50	188,02	3,46	6,69	28,50
С6. Новосибирск 2021 №54-2кн-2020	компот из кураги	1/200	67,70	1,00	0,10	15,70
<b>ИТОГО УЖИН</b>						
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>						
			1825,07	42,47	54,55	291,05

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход 1-3л)	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>						
С6. Пермь 2001 № 99	каша ячменная молочная вязкая	1/200	206,20	3,60	3,00	41,20
С6. Новосибирск 2021 № 54-43-2020	Чай без сахара	1/200	1,20	0,20	0,00	0,10
С6. 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>						
с6. 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>422,00</b>	<b>12,60</b>	<b>12,60</b>	<b>64,55</b>
<b>ОБЕД</b>						
С6. Новосибирск 2021 № 54-153-2020	икра свекольная	1/50	58,50	1,08	3,50	5,67
С6. Новосибирск 2021 № 54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	1/200	115,54	5,12	5,78	10,76
ПФ. С6. Пермь 2001 № 22	Котлеты рыбные ПФ из красной рыбы под сметанным соусом	1/80/40	113,12	5,86	3,28	15,04
С6. 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
С6. Новосибирск 2021 № 54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	1/150	90,80	4,50	5,60	5,60
<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<b>627,58</b>	<b>21,22</b>	<b>21,94</b>	<b>86,31</b>
<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ</b>						
С6. Новосибирск 2021 № 54-17м-2020	запеканка картофельная с говядиной	1/150	233,40	7,40	17,80	10,90
С6. 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
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>			<b>509,39</b>	<b>13,40</b>	<b>21,95</b>	<b>64,58</b>
<b>УЖИН</b>						
ПВ	пряник глазированный	1/50	178,90	2,80	2,50	36,30
С6. Новосибирск 54-11хн-2020	компот из брусники	1/200	32,90	0,10	0,10	7,90
<b>ИТОГО УЖИН</b>			<b>211,80</b>	<b>2,90</b>	<b>2,60</b>	<b>44,20</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1770,77</b>	<b>50,12</b>	<b>59,09</b>	<b>259,64</b>

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3л.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>						
С6. Новосибирск 2022 № 54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	1/200	213,30	5,60	2,10	43,00
С6. 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
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>						
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
с6. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/200	90,00	2,70	3,00	13,05
<b>ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>						
<b>ОБЕД</b>						
С6. Новосибирск 2021 54-13з-2020	салат из свежлы отварной	1/50	38,25	0,67	2,25	3,83
Сь. Пермь 2021 № 56	Щи из свежей капусты с картофелем	1/200	459,70	23,10	28,10	28,60
С6. Новосибирск 2021 № 54-2г-2020	Макаронны 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
<b>ИТОГО ОБЕД</b>						
<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ</b>						
С6. Новосибирск 2021 № 54-6г-2020	Сырники	1/200	255,30	15,20	15,30	14,20
С6. 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
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>						
<b>УЖИН</b>						
ПВ	Баранка	1/50	167,70	4,50	1,30	34,50
С6. Пермь 2001 №255	молоко кипяченое	1/50	117,30	5,59	6,38	9,38
<b>ИТОГО УЖИН</b>						
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>						
			<b>2247,90</b>	<b>83,23</b>	<b>83,52</b>	<b>290,82</b>

День 10

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход 1-3л.	Энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>						
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 батон пшеничный в/с	1/40	56,40	4,80	4,00	0,30
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	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>
<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>479,60</b>	<b>17,57</b>	<b>11,93</b>	<b>75,48</b>
<b>ОБЕД</b>						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-20г-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	капустя тушеная	1/150	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>
<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ</b>						
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 "Витолка" 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
	<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>		<b>423,56</b>	<b>9,43</b>	<b>12,56</b>	<b>68,22</b>
<b>УЖИН</b>						
ПВ	булочка в асорпimente	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
	<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>1716,90</b>	<b>48,93</b>	<b>44,68</b>	<b>279,78</b>
	<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:</b>		<b>18539,08</b>	<b>554,65</b>	<b>629,47</b>	<b>2666,38</b>