

Утверждаю: _____

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

Доп. 1

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход)	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
пищев. рецепты	Завтрак					
С6.Пермь 2001г. № 98*	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	1\200\5	157,7000	3,3000	7,3000	19,7000
ПВ	Вячен в/с	1\30	77,1000	2,2500	0,9000	15,0000
С6.Москва 2004г. № 97**	Сыр (топленый)	1\15	39,4500	3,3000	2,2500	1,5000
ПВ	Кондитерское изделие (вафли)	1\60	141,4300	2,1900	5,5900	20,5900
С6.Пермь 2001г. №249*	Какао с молоком и сахаром	1\150	88,3600	3,0800	3,0800	12,0800
	итого 1 завтрак		504,0400	14,1200	19,1200	68,8700
	2 завтрак					
С6. Пермь 2001г. № 251*	Кефиромолочный напиток	1\120	89,8000	2,7000	3,0000	13,0000
	Итого завтрак:		593,8400	16,8200	22,1200	81,8700
	Обед					
С6.Пермь 2001г. №15*	Салат на свежих огурцах	1\50	27,8400	0,5000	2,1600	1,6000
С6.Пермь 2001г. № 38*	Суп картофельный с макаронными изделиями мясом курицы	1\140\10	154,3000	3,4000	6,3000	21,0000
С6.Пермь 2001г. № 172 С6.Пермь 2001г. № 219*	Терфени на говядина. ПФ в молочном соусе	1\60\20	164,3000	9,6900	11,0200	6,5900
С6. Новосибирск 54-г.-2020***	Макаронн. отварные	1\130	194,0500	4,6000	4,1300	34,6200
ПВ	Сок фруктовый	1\180	43,3900	0,5000	0,1100	10,1000
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	78,3600	2,82	1,16	14,16
ПВ	Хлеб пшеничный I сорт	1\20	47,0000	1,6000	0,2000	9,7000
	Итого обед:		709,2400	23,1100	25,0800	97,7700
	Полдник					
С6.Москва 2004г. № 725**	Вареники с картофелем ПФ с маслом сливочным	1\130\5	129,3200	4,4900	7,4400	11,1000
ПВ	Хлеб пшеничный I сорт	1\20	47,0000	1,6000	0,2000	9,7000
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	78,3600	2,82	1,16	14,16
С6. Новосибирск 2021 № 54-1гн-2020***	Комлот на смеси суходруктов	1\150	73,4400	0,4800	0,0000	17,8800
	Итого полдник:		328,1200	9,3900	8,8000	52,8400
	Итого за 1 день		1631,2000	49,3200	56,0000	232,4800

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-3л.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
	Завтрак					
С6.Пермь 2001г. №93*	Каша овсяная из "Грунголеа" жидкая с маслом сливочным	1\200\5	231,4000	6,3000	10,2000	28,6000
		1\170	75,8000	1,1900	1,3600	14,7000
С6.Пермь 2001г. №254*	Цикорий с молоком	1\10	26,0000	0,0000	0,0000	6,5000
ПВ	Повидло фруктовое	1\30	77,1000	2,2500	0,9000	15,0000
ПВ	Батон в/с		410,3000	9,7400	12,4600	64,8000
	Итого 1 завтрак					
	2-й завтрак	1\120	89,8000	2,7000	3,0000	13,0000
С6. Пермь 2001г. № 251*	Кефиромолочный напиток		500,1000	12,4400	15,4600	77,8000
	Итого завтрак:					
	Обед	1\50	15,2100	0,1500	1,2100	0,9300
С6.Пермь 2001г. № 19*	Салат из свеклы и моркови					
С6.Пермь 2001г. № 33*	Расольник ленинградский со сметаной	1\175\5	121,5100	2,5900	6,9100	12,2400
		1\130	296,3200	1,2800	19,3200	29,3300
С6.Пермь 2001г. № 77*	Ратун из овощей	1\70\5	49,1400	7,0000	2,1000	0,5600
С6. Пермь 2001г. № 181	Курниа отварная с маслом сливочным	1\180	35,4000	0,2400	0,8400	6,7200
С6. новосибирск 2021 № 54-9хч-2020***	Компот из облепихи	1\20	47,0000	1,6000	0,2000	9,7000
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\25	78,3600	2,82	1,16	14,16
ПВ	Хлеб ржаной		642,9400	15,6800	31,7400	73,6400
	Итого обед:					
	Подливки	1\50\10	71,4000	3,0000	3,2400	7,5600
С6.Пермь 2001г. №65*	Влиничья со ступенчатым молоком	1\100	46,7000	0,4200	0,4200	10,3100
	фрукты свежие (яблоко)	1\180	24,9600	1,2000	0,0000	5,0400
С6. Пермь 2001г. № 233*	Чай с сахаром		143,0600	4,6200	3,6600	22,9100
	Итого подливки:		1286,1000	32,7400	50,8600	174,3500
Итого 2 день						

Лист. 3	№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход)	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
		Завтрак					
	С6. Пермь 2001 г. № 110*	Омлет картофельный с маслом сливочным	1150г5	120,3800	8,0700	8,7800	2,2700
	ПВ	Биток в/с	130	77,1000	2,2500	0,9000	15,0000
	с6. Новосибирск 2021 № 54-13-2020***	Мясно-сливочное (порция)	110	66,5000	0,1000	7,3000	0,1000
		Фрукты свежие (апельсин)	1100	38,0500	0,2900	0,2100	8,1000
	С6. Пермь 2001 г. № 254*	Напиток кофейный	1120	63,9500	1,0000	1,1500	12,4000
		итого 1 завтрак		365,9800	12,3600	18,3400	37,8700
		2 завтрак					
	с6. Пермь 2001 г. № 251*	Кисломолочный напиток	1120	89,8000	2,7000	3,0000	13,0000
		Итого завтрак:		455,7800	15,0600	21,3400	50,8700
		Обед					
	С6. Пермь 2001 г. № 2	Салат витаминный	150	61,6100	0,8300	4,3300	4,8300
	С6. Пермь 2001 г. № 27 *	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1175г5	26,6400	0,9600	1,6800	1,9200
	С6. Пермь 2001 г. № 161*	Котлета из говядины ПФ	1170г5	159,7400	5,8800	12,4600	6,0200
	С6. Пермь 2001 г. № 186*	Каша гречневая рассыпчатая	1130	185,1200	2,2400	2,2400	39,0000
	С6. Новосибирск 2021 № 54-2кх 2020***	Компот из фруктов	1180	60,0000	0,8400	0,0000	14,1600
	ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	120	47,0000	1,6000	0,2000	9,7000
	ПВ	Хлеб ржаной	120	62,7300	2,2600	0,9300	11,3300
		Итого обед:		602,8400	14,6100	21,8400	86,9600
		Подливки (уплотнитель)					
	С6. Пермь 2001 г. № 120	Заправка рисовая с твароком со стручками	1/110/10	144,9800	9,2300	5,1800	15,3600
	с6. Новосибирск 2021 54-3гн-2020 ***	Чай с лимоном и сахаром	1180	24,0000	0,1200	0,0000	5,8800
	ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	120	47,0000	1,6000	0,2000	9,7000
	ПВ	Хлеб ржаной	120	62,7300	2,2600	0,9300	11,3300
		Итого подливки:		278,7100	13,2100	6,3100	42,2700
	Итого за 3 дня			1337,3300	42,8900	49,4900	180,1000

№ 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 г. № 90*	Каша мянная молочная жидкая с маслом сливочным	11200,5	180,3000	8,0000	6,3000	22,9000
ПВ	Батон в/с	130	77,1000	2,2500	0,9000	15,0000
Сб. Новосибирск 2021.54-60-2020 ***	ябло варёное	150	70,4800	6,0000	5,0000	0,3700
ПВ	Кондитерское изделие (мармелад)	140	24,0000	0,2000	0,0000	5,8000
Сб. Новосибирск 2021.54-4тн-2020 ***	Чай с молоком и сахаром	1120	50,5400	1,6700	1,3400	7,9500
итого 1 завтрак			402,4200	18,1200	13,5400	52,0200
	2 завтрак					
Сб. Пермь 2001 г. № 251	Кисломолочный напиток	1120	89,8000	2,7000	3,0000	13,0000
	Итого завтрак:		492,2200	20,8200	16,5400	65,0200
	Обед					
Сб. Новосибирск 2021 №54-20х-2020 ***	горошек зелёный	150	19,4400	1,5000	0,1600	3,0000
Сб. Пермь. 2001 г. № 41 *	Суп картофельный с рыбными консервами (салат)	1160,20	166,4000	4,2000	5,6000	24,8000
Сб. Пермь 2001 г. № 178 *	Котлета крупинная ПФ	1170,5	91,0000	4,6200	4,7600	7,4200
Сб. Пермь. 2001 г. № 204 *	Картофель отварной	1130	159,8000	2,7000	6,0800	23,5700
ПВ	Сок фруктовый	1180	79,3400	1,3000	0,1800	18,1800
ПВ	Хлеб ржаной	120	62,7300	2,2600	0,9300	11,3300
ПВ	Хлеб пшеничный I сорт	120	46,9300	1,6900	0,6900	8,4900
	Итого обед:		625,8400	18,2700	18,4000	96,7900
	Подлинки (улыотненный)					
Сб. Москва 2004 г. № 719 **	Пельмени отварные ПФ с маслом сливочным	1130,5	175,0000	3,7800	12,8800	10,9900
Сб. Новосибирск 2021 №54-13хн-2020 ***	Напиток из шиповника	1180	71,0400	0,7200	0,2800	16,4100
ПВ	Хлеб пшеничный I сорт	120	47,0000	1,6000	0,2000	9,7000
ПВ	Хлеб ржаной	120	62,7300	2,2600	0,9300	11,3300
	Итого подлинки:		355,7700	8,3600	14,2900	48,4300
итого за 4 день.			1473,8300	47,4500	49,2300	210,2400

5 день

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход)	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
Сб. Пермь, 2001г. №99 *	Завтрак: Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	1150/5	93,8200	3,1900	2,7000	14,1900
	ПБ Батон в/с	1/20	51,4000	1,5000	0,6000	10,0000
	ПБ Повидло фруктовое Фрукты свежие (груша)	1/10 1/100	26,0000 45,1100	0,0000 0,4200	0,0000 0,3100	6,5000 10,3100
Сб. Пермь, 2001г. № 249 *	Какао с молоком и сахаром	1/150	100,3000	3,5000	3,5000	13,7000
Итого 1 завтрак			317,2300	8,6100	7,1100	54,7000
Сб. Пермь, 2001г. № 251 *	2 завтрак Кисломолочный напиток	1/120	89,8000	2,7000	3,0000	13,0000
	Итого завтрак: Омлет		407,0300	11,3100	10,1100	67,7000
Сб. Пермь, 2001г. № 251 *	Салат из белокочанной капусты с морковью	1/50	116,4400	1,3600	8,4000	8,8500
Сб. Пермь, 2001г. №39 *	Суп картофельный с мясными фрикадельками ПП	1/160/20	99,4800	3,3000	2,7600	15,3600
Сб. Пермь, 2001г. № 179*	Курица в соусе с томатом	1/70/20	172,9000	4,4800	15,5400	3,7800
Сб. Москва 2004г. № 298**	Каша перловая рассыпчатая	1/130	111,7900	2,2400	0,3900	24,8300
Сб. Москва 2004г. № 638**	Компот из клюквы	1/180	67,3600	0,4300	0,0000	16,4100
ПБ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/20	46,9600	1,6000	0,2000	9,6900
ПБ	Хлеб ржаной	1/20	62,7300	2,2600	0,9300	11,3300
	Итого обед:		677,6600	15,6700	28,2200	81,4000
	Подливки (уплотненные)					
Сб. Новосибирск 2021 №54-3г-2020***	Макаронные отварные с сыром	1/130	183,6800	6,8200	10,8000	14,8000
Сб. Новосибирск 2021 № 54-1км-2020***	Компот из смеси сухофруктов	1/180	73,4400	0,4800	0,0000	17,8800
ПБ	Хлеб ржаной	1/20	62,7300	2,2600	0,9300	11,3300
ПБ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/20	47,0000	1,6000	0,2000	9,7000
	Итого подливки:		306,8500	11,1600	11,9300	53,7100
Итого за 5 дней			1451,5400	38,1400	50,2600	21,6600

День 6

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (взвешка)	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
	Завтрак					
Сб.Пермь. 2001г. №84*	Капша "Дружба" с маслом сливочным	1\200\5	174,8000	5,6000	5,2000	26,4000
ПВ	Батон в/с	1\20	51,4000	1,5000	0,6000	10,0000
сб. Новосибирск 2021 № 54-13-2020***	Масло сливочное (порошковое)	1\10	66,5000	0,1000	7,3000	0,1000
ПВ	Кондитерское изделие (баранки)	1\50	45,5300	1,3300	7,0600	1,3300
Сб.Пермь. 2001г. №254*	Цикорий с молоком	1\150	78,0200	1,3400	1,5400	14,7000
	Итого 1 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. Новосибирск 54-18-2020***	Салат из свежих с черносливом	1\50	60,6000	1,5000	2,6000	7,8000
Сб.Пермь. 2001г. №34 *Сб.Пермь. 2001г. №58*	Суп картофельный с бобовыми, крушей и грибами	1\160\10\10	121,8400	0,8600	4,0000	20,6000
Сб.Пермь. 2001г. №36*	Котлета рыбная из красной рыбы ПФ с маслом сливочным	1\70	49,8400	6,2300	2,2400	1,1900
Сб.Пермь. 2001г. №204 *	Капуста отварная	1\130	106,5500	2,8100	4,5500	13,5900
Сб.Пермь. 2001г. №257*	Напиток из сливок	1\180	106,8300	0,3600	0,4300	25,3800
ПВ	Хлеб пшеничный сорт	1\20	47,0000	1,6000	0,2000	9,7000
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	62,7300	2,2600	0,9300	11,3300
	Итого обед:		555,3900	15,6200	14,9500	89,5900
	Полдник					
сб. Новосибирск № 54-12-2020***	Плов с крушей	1\140	87,0000	3,5500	5,6000	5,6000
сб. новосибирск 2021 № 54-9-хн-2020***	Компот из облепихи	1\180	29,5000	0,2000	0,7000	5,6000
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	62,7300	2,2600	0,9300	11,3300
ПВ	Хлеб пшеничный сорт	1\20	47,0000	1,6000	0,2000	9,7000
	Итого полдник:		226,2300	7,6100	7,4300	32,2300
	Итого за 6 дней:		1287,6700	35,8000	41,3500	192,0800

7 день

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход 1-3л.	ккал	Б	(г/сут)	Ж	(г/сут)	У	(г/сут)
Сб.Пермя 2001г. №91*	Завтрак Каша молочная пшеничная с маслом ольгочным	1\150\5	83,9000	1,4000	3,9000		11,3000		
Сб.Москва 2004г. №97**	Сыр (порциями)	1\15	39,4500	3,3000	2,2500		1,5000		
ПВ	Батон в/с	1\20	51,4000	1,5000	0,6000		10,0000		
Сб.Пермя 2001г. №254***	Фрукты свежие (банан)	1\100	94,7600	1,4700	0,5200		21,0500		
Итого 1 завтрак	Напиток кофейный	1\120	69,6000	0,8400	0,9600		14,4000		
	Итого 1 завтрак		341,1100	8,5100	8,2300		58,2500		
Сб. Пермя 2001г. № 251*	2 завтрак Кисломолочный напиток	1\120	89,8000	2,7000	3,0000		13,0000		
	Итого 2 завтрак:		430,9100	11,2100	11,2300		71,2500		
Сб. Пермя 2001г. № 251*	Обед Олуец свежий	1\50	6,6400	0,3300	0,0000		1,3300		
Сб.Новосибирск 54-6с-2020***	Суп картофельный с клецками	1\180	159,2000	3,1000	5,6000		24,1000		
Сб.Пермя 2001г. №173*	фаршеч из говядины ПФ	1\70\5	164,7000	8,3800	12,4600		4,7600		
Сб.Пермя 2001г. №186*	Капа Преченная рисосыпчатая	1\130	185,1200	2,2400	2,2400		39,0000		
ПВ	Сок фруктовый	1\180	77,9400	0,9000	0,1800		18,1800		
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	62,7300	2,2600	0,9300		11,3300		
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\20	47,0000	1,6000	0,2000		9,7000		
	Итого обед:		703,3300	18,8100	21,6100		108,4000		
Сб.Новосибирск 54-27м-2020***	Полдник (уплотненный) Рагу из капусты	1\130	121,0000	10,3000	4,2000		10,5000		
Сб.Новосибирск 54-3гн-2020***	Чай с лимоном и сахаром	1\180	25,0800	0,1200	0,1200		5,8800		
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\20	47,0000	1,6000	0,2000		9,7000		
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	62,7300	2,2600	0,9300		11,3300		
	Итого полдник		255,8100	14,2800	5,4500		37,4100		
	Итого за 7 день		1390,0500	44,3000	38,2900		217,0600		

Лист 8

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход)	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
сб. Новосибирск № 54-19к-2020***	Завтрак Суп молочный с макаронными изделиями	1\150,5	100,2800	4,1200	3,4000	13,3000
ПВ	Багет в/с	1\20	51,4000	1,5000	0,6000	10,0000
ПВ	Фрукт свежий (блюдко)	1\100	46,7000	0,4200	0,4200	10,3100
сб. Новосибирск 202154-4к-2020***	Повидло фруктовое	1\10	26,0000	0,0000	0,0000	6,5000
Итого завтрак	чай с сахаром	1\120	15,6800	0,0800	0,0000	3,8400
	2-й завтрак		240,0600	6,1200	4,4200	43,9500
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. № 11*	Салат из моркови с зеленым горошком	1\50	38,8000	0,3700	3,0400	2,4900
сб. Новосибирск 2021г. № 54-4с-2020***	Расольник домашний с мясными фрикадельками ПФ	1\150,20	92,0960	3,5600	4,6400	9,0240
сб. Пермь 2001г. № 181	Курница отварная с маслом сливочным	1\70,5	64,2300	11,6600	1,7500	0,4600
сб. Пермь 2001г. № 191*	Рис отварной	1\130	128,0300	3,2100	4,7100	18,2000
сб. Новосибирск 2021 №54-2кн 2020***	Компот из ягод	1\180	60,0000	0,8400	0,0000	14,1600
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	62,7300	2,2600	0,9300	11,3300
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\20	47,0000	1,6000	0,2000	9,7000
	Итого обед:		492,8860	23,5000	15,2700	65,3640
	Подливка (употребляемая)					
сб. новосибирск 54-6к-2020***	Сырники	1\150	261,0100	13,0300	14,6300	19,2600
сб. новосибирск 2021 № 54-1кн-2020***	Компот из смеси сухофруктов	1\1180	73,4400	0,4800	0,0000	17,8800
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\20	47,0000	1,6000	0,2000	9,7000
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	62,7300	2,2600	0,9300	11,3300
	Итого подливка		444,1800	17,2700	15,7800	58,1700
итого за 8 дней			1266,9260	49,6900	38,4700	180,4840

День 9

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход)	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
Сб.Пермь. 2001г. №696*	Завтрак Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	1\150\5	89,5000	2,2000	3,5000	12,3000
ПВ	Батон в/с	1\20	51,4000	1,5000	0,6000	10,0000
Сб.Пермь. 2001г. № 249*	Каша с молока и сахаром	1\120	70,5100	2,4700	2,4700	9,6900
Сб.Новосибирск 2021 №54-13-2020**	Фрукты свежие (апельсин)	1\100	40,1800	1,0000	0,2200	8,5500
итого 1 завтрак	Масло сливочное (поплавки)	1\10	66,5000	0,1000	7,3000	0,1000
	второй завтрак		318,0900	7,2700	14,0900	40,5500
Сб. Пермь. 2001г. № 251*	Кисломолочный напиток	1\120	89,8000	2,7000	3,0000	13,0000
	Итого завтрак:		407,8900	9,9700	17,0900	53,5500
	Обед					
Сб.Пермь 2001г. № 21*	Салат из свеклы с солёными огурцами	1\50	152,2000	2,5000	11,8000	9,0000
Сб.Пермь. 2001г. №149*	Щи из свежей капусты со сметаной	1\175\5	29,6400	1,3200	1,8000	2,0400
Сб.Пермь. 2001г. №161*	шницель из говядины ЛФ	1\70	62,7200	5,8800	3,9200	0,9800
Сб.Пермь 2001г. № 195*	Макароня отварные с овощами	1\130	157,3200	1,3500	4,9200	26,9100
Сб.Новосибирск 54-20км-2020***	Кисель плодово - ягодный	1\180	145,7200	1,6300	0,0000	34,8000
ПВ	Хлеб пшеничный I сорт	1\20	47,0000	1,6000	0,2000	9,7000
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	62,7300	2,2600	0,9300	11,3300
	Итого обед:		657,3300	16,5400	23,5700	94,7600
	Подливка (уплотнитель)					
Сб.Новосибирск № 54-12м-2020***	Плов с грибами	1\130	80,8000	3,3000	5,2000	5,2000
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	62,7300	2,2600	0,9300	11,3300
ПВ	Хлеб пшеничный I сорт	1\20	47,0000	1,6000	0,2000	9,7000
Сб.Новосибирск 2021 №54-13км-2020***	Напиток из шиповника	1\180	59,2800	0,6000	0,2400	13,6800
	Итого подливка:		249,8100	7,7600	6,5700	39,9100
Итого за 9 дней			1315,0300	34,2700	47,2300	188,2200

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (вазод)	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
сб. Новосибирск 54-17к-2020***	Завтрак суп молочный с гречневой крупой	1150	86,1300	4,3000	3,6100	9,1100
ПВ	Батон в/с	120	51,4000	1,5000	0,6000	10,0000
Сб. Москва 2004г. № 97**	Сыр (порезан)	115	39,4500	3,3000	2,2500	1,5000
Сб. Пермь 2001г. № 254*	Цикорий с молоком	1170	75,8000	1,1900	1,3600	14,7000
Итого 1 завтрак			252,7800	10,2900	7,8200	35,3100
сб. Пермь 2001г. № 251*	2 завтрак Кисломолочный напиток	1120	89,8000	2,7000	3,0000	13,0000
	Итого завтрак:		342,5800	12,9900	10,8200	48,3100
	Обед					
Сб. Пермь 2001г. №23*	Салат картофельный с зеленым горошком	130	64,7000	1,5000	5,1000	3,2000
сб. Новосибирск 2021 № 54-8С-2020*** СБ. Пермь 2001г. №68*	Суп картофельный с горохом и гречками	1130/20	135,6000	3,2000	5,2000	19,0000
Сб. Пермь 2001г. №150*	Голубцы домашние из говядины ПФ	1305	52,8000	2,3000	3,2000	3,7000
Сб. Пермь 2001г. № 189*	Каша пшеница рассычатая	1110	154,0600	1,3200	3,7800	28,6900
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	120	47,0000	1,6000	0,2000	9,7000
ПВ	Хлеб ржаной	120	62,7300	2,2600	0,9300	11,3300
ПВ	Сок фруктовый	1180	76,3200	0,9000	0,0000	18,1800
	Итого обед:		593,2100	13,0800	18,4100	93,8000
	Подливки (уплотнения)					
Сб. Пермь 2001г. №265*	Вялиника с джемом	1150/10	87,4500	3,7500	4,0500	9,0000
	Фрукты свежие (груша)	1100	44,9900	0,4200	0,3100	10,1300
Сб. Пермь 2001г. №240*	Компот из свежих яблок	1180	43,0400	0,1400	0,0000	10,6200
	Итого подливки:		175,4800	4,3100	4,3600	29,7500
Итого за 10 дней			1111,2700	30,3800	33,5800	121,8600

распределение калорийности		Ккал (ккал/сут)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
норма	завтрак 20%	360	10,80	12,00	52,20
норма	2 завтрак 5%	356,8	10,50	12,11	51,46
норма	обед 35%	90	2,70	3,00	13,05
норма	подливки 15%	89,80	2,70	3,00	13,00
норма	факт	630	18,90	21,00	91,35
норма	факт	626,07	17,49	21,91	88,85
норма	факт	270	8,10	9,00	39,15
норма	факт	282,40	9,807	8,458	41,763
Итого за 10 дней норма	Итого за 10 дней факт	1350	40,50	45,00	195,75
		1355	40,50	45,48	195,07
			40,90	45,00	196,75

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