

Утверждаю:

*директор*  
*Егорова И.И.* *Кукина И.И.*



**Основное (организованное) десятидневное меню  
пятиразового питания (завтрак, второй завтрак, обед, 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 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 12 часов) Возраст 3-7 лет  
зимний период**

Осенне-

**Для пищеблоков доготовочного типа**

День 1

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес блюда (выход) 3-7л.	энергетическая ценность порции (ккал/сут)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
	<b>Завтрак</b>					
Сб.Пермь 2001г. № 98	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200\5	184,4400	4,5100	7,6000	24,5000
ПВ	Батон в/с	1\30	77,1000	2,2500	0,9000	15,0000
Сб.Москва 2004г. № 97	Сыр (порциями)	1\15	39,4500	3,3000	2,2500	1,5000
Сб.Пермь 2001г №249	Какао с молоком и сахаром	1\180	88,5300	3,0900	3,0900	12,0900
	<b>итого 1завтрак</b>		<b>389,5200</b>	<b>13,1500</b>	<b>13,8400</b>	<b>53,0900</b>
	<b>2 завтрак</b>					
Сб. Пермь 2001г 251	Кисломолочный напиток	1\120	90,0000	2,0000	1,6000	16,9000
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>479,5200</b>	<b>15,1500</b>	<b>15,4400</b>	<b>69,9900</b>
	<b>Обед</b>					
Сб.Пермь 2001г. №15	Салат из свежих огурцов	1\50	29,4400	0,9000	2,1600	1,6000
Сб.Пермь 2001г. № 38	Суп картофельный с макаронными изделиями мясом курицы	1\170\10	88,5000	3,4000	3,3000	11,3000
Сб.Пермь 2001г. № 172 Сб.Пермь 2001г. № 219	Тефтели из говядины ПФ в молочном соусе	1\70\15	154,6000	10,2700	11,6800	2,1000
Сб.Пермь 2001г. № 206	Картофельное пюре	1\130	137,2200	4,2500	5,9000	16,7800
ПВ	сок фруктовый	1\180	112,0667	3,2083	2,7667	18,5833
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
ПВ	Хлеб пшеничный I сорт	1\25	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
	<b>Итого обед:</b>		<b>639,4667</b>	<b>26,1483</b>	<b>26,9267</b>	<b>73,1333</b>
	<b>Полдник</b>					
Сб.Пермь 2001г. № 269	Булочка в ассортименте	1\50	134,4800	3,8500	3,3200	22,3000
Сб.Пермь 2001г. № 255	Молоко кипяченое	1\200	125,5200	5,4000	7,6000	8,8800
	<b>Итого полдник:</b>		<b>260,0000</b>	<b>9,2500</b>	<b>10,9200</b>	<b>31,1800</b>
	<b>Ужин</b>					
сб. Москва 2004 № 317	Запеканка рисовая со свежими плодами	1\150	163,1000	6,6000	2,3000	29,0000
ПВ	Хлеб пшеничный I сорт	1\25	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
Сб.Пермь 2001г. № 241	Компот из сухофруктов	1\180	88,8400	0,4000	0,0000	21,8100
ПВ	фрукты свежие (яблоко)	1\100	46,6600	0,4200	0,4200	10,3000
	<b>Итого ужин</b>		<b>416,2400</b>	<b>11,5400</b>	<b>3,8400</b>	<b>83,8800</b>
<b>итого за 1 день</b>			<b>1795,2267</b>	<b>62,0883</b>	<b>57,1267</b>	<b>258,1833</b>

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес блюда (выход) 3-7л.	Энергетическая ценность порции (ккал/сут)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
	<b>Завтрак</b>					
Сб.Пермь 2001г. №93	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая с маслом сливочным	1\200\5	99,1600	2,1000	5,6400	10,0000
Сб.Пермь 2001г. №254	Цикорий с молоком	1\160	71,3200	1,1200	1,2800	13,8300
ПВ	Повидло фруктовое	1\10	26,0000	0,0000	0,0000	6,5000
ПВ	Батон в/с	1\30	77,1000	2,2500	0,9000	15,0000
	<b>Итого 1 завтрак</b>		<b>273,5800</b>	<b>5,4700</b>	<b>7,8200</b>	<b>45,3300</b>
	2-й завтрак					
Сб. Пермь 2001г 251	Кисломолочный напиток	1\120	90,0000	2,0000	1,6000	16,9000
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>363,5800</b>	<b>7,4700</b>	<b>9,4200</b>	<b>62,2300</b>
	<b>Обед</b>					
Сб.Пермь 2001г. № 19	Салат из свеклы и моркови	1\50	15,2100	0,1500	1,2100	0,9300
Сб.Пермь 2001г. № 33	Рассольник ленинградский со сметаной	1\175\5	137,3820	3,0130	6,7700	16,1000
Сб.Пермь 2001г. № 77	Рагу из овощей	1\130	281,4000	1,2800	19,3200	25,6000
Сб.Пермь 2001г. №181	Курица отварная с маслом сливочным	1\70\5	194,6800	12,3000	15,6800	1,0900
Сб.Пермь 2001г. №238	Напиток из ягоды облепихи	1\180	60,6200	0,2800	0,1400	14,5600
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\25	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
	<b>Итого обед:</b>		<b>806,9320</b>	<b>21,1430</b>	<b>44,2400</b>	<b>81,0500</b>
	<b>Полдник</b>					
Сб. Москва 2004 № 654	Кисель из плодов шиповника	1\200	96,1800	0,5500	0,2200	23,0000
ПВ	Печенье овсяное	1\50	306,0000	6,0000	18,0000	30,0000
	<b>Итого полдник:</b>		<b>402,1800</b>	<b>6,5500</b>	<b>18,2200</b>	<b>53,0000</b>
	<b>Ужин</b>					
Сб.Пермь 2001г. №192	Рис припущенный	1\130	103,4500	3,8600	1,6900	18,2000
Сб Пермь 2001г. № 134	Котлеты рыбные из белой рыбы ПФ	1\70\5	131,5000	9,1000	6,3000	9,6000
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\25	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
ПВ	Фрукты свежие (банан)	1\100	94,5600	1,4700	0,5200	21,0000
Сб.Пермь 2001г. №263	Чай с сахаром	1\180	49,3900	0,2000	0,1100	11,9000
	<b>Итого ужин</b>		<b>496,5400</b>	<b>18,7500</b>	<b>9,7400</b>	<b>83,4700</b>
<b>Итого 2 день</b>			<b>2669,2320</b>	<b>53,9130</b>	<b>81,6200</b>	<b>279,7500</b>

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес блюда (выход) 3-7л.	энергетическая ценность порции (ккал/сут)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
	<b>Завтрак</b>					
Сб.Пермь 2001г. №110	Омлет натуральный с маслом сливочным	1\160\5	223,7800	10,9700	18,6200	3,0800
ПВ	Батон в/с	1\30	77,1000	2,2500	0,9000	15,0000
Сб.Москва 2004г. № 96	Масло сливочное (порциями)	1\10	66,5000	0,1000	7,3000	0,1000
Сб.Пермь 2001г. № 254	Напиток кофейный	1\200	90,0000	2,0000	1,6000	16,9000
	<b>итого 1 завтрак</b>		<b>457,3800</b>	<b>15,3200</b>	<b>28,4200</b>	<b>35,0800</b>
	<b>2 завтрак</b>					
Сб. Пермь 2001г 251	Кисломолочный напиток	1\120	90,0000	2,0000	1,6000	16,9000
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>547,3800</b>	<b>17,3200</b>	<b>30,0200</b>	<b>51,9800</b>
	<b>Обед</b>					
Сб.Пермь 2001г. № 20	Салат из свеклы с изюмом или черносливом	1\50	98,3000	0,7100	8,3800	5,0100
Сб.Пермь 2001г. № 27	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1\175\5	57,9200	1,1800	3,6000	5,2000
Сб.Пермь 2001г. № 161	Котлета из говядины ПФ	1\70\5	134,0000	5,8800	9,6000	6,0200
Сб.Пермь 2001г. № 186	Каша гречневая рассыпчатая	1\130	203,6600	2,3400	4,7000	38,0000
Сб.Пермь 2001г. № 239	Компот из кураги	1\180	42,0000	0,9800	0,0000	9,5200
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\25	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
	<b>Итого обед:</b>		<b>653,5200</b>	<b>15,2100</b>	<b>27,4000</b>	<b>86,5200</b>
	<b>Полдник</b>					
Сб. Пермь 2001г. № 235	Кисель из облепихи	1\200	243,1600	1,0500	5,6400	47,0500
ПВ	зефир ванильный	1\50	130,6400	0,6600	0,0000	32,0000
	<b>Итого полдник:</b>		<b>373,8000</b>	<b>1,7100</b>	<b>5,6400</b>	<b>79,0500</b>
	<b>Ужин</b>					
Сб.Пермь 2004г. № 101	Биточки манные с повидлом	1\130\20	199,5000	10,3000	3,5000	31,7000
	Фрукты свежие (апельсин)	1\100	38,0700	0,9400	0,2100	8,1050
Сб.Пермь 2001г. № 261	Чай с молоком без сахара	1\180	11,5700	0,9200	0,5700	0,6900
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\25	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
	<b>Итого Ужин</b>		<b>366,7800</b>	<b>16,2800</b>	<b>5,4000</b>	<b>63,2650</b>
<b>итого за 3 день</b>			<b>1941,4800</b>	<b>50,5200</b>	<b>68,4600</b>	<b>280,8150</b>

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес блюда (выход) 3-7л.	энергетическая ценность порции (ккал/сут)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
	<b>Завтрак</b>					
Сб.Пермь 2001г. № 90	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	1\200\5	175,3000	6,0400	7,0600	21,9000
ПВ	Батон в/с	1\30	77,1000	2,2500	0,9000	15,0000
Сб.Москва 2004г. № 97	Сыр (порциями)	1\15	39,4500	3,3000	2,2500	1,5000
Сб.Москва 2004г. № 260	Чай с молоком и сахаром	1\150	63,2400	2,0900	1,6800	9,9400
<b>итого 1 завтрак</b>			<b>355,0900</b>	<b>13,6800</b>	<b>11,8900</b>	<b>48,3400</b>
	<b>2 завтрак</b>					
Сб. Пермь 2001г. 251	Кисломолочный напиток	1\120	90,0000	2,0000	1,6000	16,9000
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>445,0900</b>	<b>15,6800</b>	<b>13,4900</b>	<b>65,2400</b>
	<b>Обед</b>					
Сб.Пермь 2001г. № 18	Салат из свежих помидоров	1\50	54,8900	0,5100	5,0500	1,8500
Сб.Пермь 2001г. № 41	Суп картофельный с рыбными консервами (сайра)	1\140\20	95,3400	2,7300	7,1000	5,1300
Сб.Пермь 2001г. №178	Котлеты из курицы ПФ	1\70\5	159,0400	4,6200	12,3200	7,4200
Сб.Пермь 2001г. №204	Картофель отварной	1\130	133,5400	2,7100	5,1000	19,2000
ПВ	Сок фруктовый	1\140	61,8600	1,0100	0,1400	14,1400
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\25	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
	<b>Итого обед:</b>		<b>622,3100</b>	<b>15,7000</b>	<b>30,8300</b>	<b>70,5100</b>
	<b>Полдник</b>					
Сб. Москва 2001 № 235	Кисель из смородины	1\200	184,0300	1,5500	0,5500	43,2200
ПВ	мармелад	1\50	96,0000	0,0000	0,0000	24,0000
	<b>Итого полдник:</b>		<b>280,0300</b>	<b>1,5500</b>	<b>0,5500</b>	<b>67,2200</b>
	<b>ужин</b>					
Сб.Пермь 2001г. №119 Сб. Пермь 2001 № 2567	Залеканка пшеничная с творогом с молочным соусом	1\130\20	303,2000	16,8000	12,0000	32,0000
Сб.Пермь 2001г. №256	Напиток из плодов шиповника	1\180	10,9000	0,2000	0,1000	2,3000
	Фрукты свежие (груша)	1\100	45,8400	0,4200	0,3200	10,3200
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\25	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
	<b>итого ужин</b>		<b>477,5800</b>	<b>21,5400</b>	<b>13,5400</b>	<b>67,3900</b>
<b>итого за 4 день</b>			<b>1825,0100</b>	<b>54,4700</b>	<b>58,4100</b>	<b>270,3600</b>

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес блюда (выход) 3-7л.	энергетическая ценность порции (ккал/сут)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
	<b>Завтрак</b>					
Сб.Пермь 2001г. №99	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	1\200\5	150,7600	4,2600	6,2800	19,3000
ПВ	Батон в/с	1\30	77,1000	2,2500	0,9000	15,0000
ПВ	Повидло фруктовое	1\10	26,0000	0,0000	0,0000	6,5000
Сб.Пермь 2001г. № 249	Какао с молоком и сахаром	1\160	94,3300	3,2900	3,2900	12,8900
	<b>Итого 1 завтрак</b>		<b>348,1900</b>	<b>9,8000</b>	<b>10,4700</b>	<b>53,6900</b>
	<b>2 завтрак</b>					
Сб. Пермь 2001г 251	Кисломолочный напиток	1\120	90,0000	2,0000	1,6000	16,9000
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>438,1900</b>	<b>11,8000</b>	<b>12,0700</b>	<b>70,5900</b>
	<b>Обед</b>					
Сб.Пермь 2001г. № 4	салат из белокочанной капусты с морковью	1\50	116,4400	1,3600	8,4000	8,8500
Сб.Пермь 2001г. №39 Сб.Пермь 2001г. № 57	Суп картофельный с мясными фрикадельками ПФ	1\160\20	85,4400	2,7000	4,1600	9,3000
Сб.Пермь 2001г. № 179	Курица в соусе с томатом	1\70\20	174,3200	9,2000	13,6000	3,7800
Сб.Москва 2004г. № 298	Каша перловая рассыпчатая	1\130	102,7500	3,5100	0,3900	21,3000
Сб.Москва 2004г. № 638	Компот из изюма	1\180	43,6800	0,2800	0,0000	10,6400
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\25	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
	<b>Итого обед:</b>		<b>640,2700</b>	<b>21,1700</b>	<b>27,6700</b>	<b>76,6400</b>
	<b>Полдник</b>					
Сб.Пермь 2001г. №267	Блинчики со сгущенкой	1\50\10	159,1600	3,7600	5,8800	22,8000
Сб.Пермь 2001г. № 264	Чай без сахара	1\190	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000
	<b>Итого полдник:</b>		<b>159,1600</b>	<b>3,7600</b>	<b>5,8800</b>	<b>22,8000</b>
	<b>ужин</b>					
Сб.Пермь 2001г. № 335	Макароны запеченные с сыром	1\150	218,2000	6,5000	5,8000	35,0000
Сб.Пермь 2001г. № 241	Компот из сухофруктов	1\180	65,1492	0,2933	0,0000	15,9940
	Фрукты свежие (яблоко)	1\100	46,6600	0,4200	0,4200	10,3000
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\25	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
	<b>Итого ужин:</b>		<b>447,6492</b>	<b>11,3333</b>	<b>7,3400</b>	<b>84,0640</b>
<b>Итого за 5 день</b>			<b>1685,2692</b>	<b>48,0633</b>	<b>52,9100</b>	<b>254,0940</b>

День 6

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес блюда (выход) 3-7л.	энергетическая ценность порции (ккал/сут)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
	<b>Завтрак</b>					
Сб.Пермь 2001г. №84	Каша "Дружба" с маслом сливочным	1\200\5	200,6400	6,2600	9,6000	22,3000
ПВ	Батон в/с	1\30	77,1000	2,2500	0,9000	15,0000
Сб.Москва 2004г. № 96	Масло сливочное (порциями)	1\10	66,5000	0,1000	7,3000	0,1000
Сб.Пермь 2001г. №254	Цикорий с молоком	1\160	71,3200	1,1200	1,2800	13,8300
	итого 1 завтрак		415,5600	9,7300	19,0800	51,2300
	<b>2 завтрак</b>					
Сб. Пермь 2001г 251	Кисломолочный напиток	1\120	90,0000	2,0000	1,6000	16,9000
	<b>Итого завтрак:</b>		505,5600	11,7300	20,6800	68,1300
	<b>Обед</b>					
Сб.Пермь 2001г. №2	Салат витаминный	1\50	70,8200	0,5600	5,0600	5,7600
Сб.Пермь 2001г. №36 Сб.Пермь	Суп картофельный с бобовыми, курицей и гречками	1\150\10\20	94,3000	4,2500	2,5400	13,6100
Сб.Пермь 2001г. №143	Котлета рыбная из красной рыбы ПФ	1\70	53,3600	6,6700	2,4000	1,2700
Сб.Пермь 2001г. №194	Макароны отварные	1\130	140,6900	3,6800	3,5300	23,5500
Сб.Пермь 2001г. №257	Напиток из смородины	1\180	87,1500	0,3000	0,1500	21,1500
ПВ	Хлеб пшеничный 1сорт	1\25	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
	<b>Итого обед:</b>		563,9600	19,5800	14,8000	88,1100
	<b>Полдник</b>					
Сб.Пермь 2001г. №255	Молоко кипячёное	1\200	125,5200	5,4000	7,6000	8,8800
Сб.Пермь 2001г. №274	булочка в ассортименте	1\50	175,0000	3,6000	7,8000	22,6000
	<b>Итого полдник:</b>		300,5200	9,0000	15,4000	31,4800
	<b>ужин</b>					
Сб.Пермь 2001г. №238	Плов из отварной птицы	1\150	225,2000	15,2000	8,0000	23,1000
ПВ	Фрукты свежие (банан)	1\100	94,5600	1,4700	0,5200	21,0000
Сб.Пермь 2001г. №256	напиток из плодов шиповника	1\180	16,3500	0,3000	0,1500	3,4500
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
ПВ	Хлеб пшеничный 1сорт	1\25	11,2500	2,0000	0,2500	12,1500
	<b>итого ужин</b>		406,1500	21,0900	9,7900	70,3200
	<b>итого за 6 день</b>		1776,1900	61,4000	60,6700	258,0400

день

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес блюда (выход) 3-7л.	энергетическая ценность порции (ккал/сут)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
	<b>Завтрак</b>					
Сб.Пермь 2001г. №91	каша молочная пшеничная с маслом сливочным	1\200\5	126,0300	4,1800	4,5900	17,0000
Сб.Москва 2004г. № 97	Сыр (порциями)	1\15	39,4500	3,3000	2,2500	1,5000
ПВ	Батон в/с	1\30	77,1000	2,2500	0,9000	15,0000
Сб.Пермь 2001г. № 254	Напиток кофейный	1\150	73,9600	1,0500	1,2000	14,7400
<b>Итого 1 завтрак</b>			<b>316,5400</b>	<b>10,7800</b>	<b>8,9400</b>	<b>48,2400</b>
	<b>2 завтрак</b>					
Сб. Пермь 2001г 251	Кисломолочный напиток	1\120	90,0000	2,0000	1,6000	16,9000
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>406,5400</b>	<b>12,7800</b>	<b>10,5400</b>	<b>65,1400</b>
	<b>Обед</b>					
Сб.Пермь 2001г. № 576	Огурец свежий	1\50	6,6400	0,3300	0,0000	1,3300
Сб. Москва 2004. № 147 Сб.Пермь 2001г. № 57	Суп с макаронными изделиями с фрикадельками ПФ	1\160\20	33,5000	1,6000	1,5000	3,4000
Сб.Москва 2004г. №493	Курица тушённая в сметанном соусе	1\70\20	154,8700	13,0400	9,1100	5,1800
Сб.Пермь 2001г. №186	Каша гречневая рассыпчатая	1\130	194,6600	2,9000	4,3400	36,0000
ПВ	Сок фруктовый	1\180	60,6200	0,7000	0,1400	14,1400
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\25	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
	<b>Итого обед:</b>		<b>567,9300</b>	<b>22,6900</b>	<b>16,2100</b>	<b>82,8200</b>
	<b>Полдник</b>					
ПВ	Кеке с изюмом	1\50	108,1400	3,6500	1,5000	20,0000
Сб.Пермь 2001г. № 233	Кисель из концентрата плодово-ягодного	1\200	40,0000	0,2500	0,0000	9,7500
	<b>итого полдник</b>		<b>148,1400</b>	<b>3,9100</b>	<b>1,5000</b>	<b>29,7500</b>
	<b>Ужин</b>					
Пермь 2001 г. № 173	Тефтели из говядины ПФ	1\70\20	147,2000	10,3000	7,2000	10,3000
Сб.Пермь 2001г. №206	Картофельное пюре	1\130	124,7448	3,8636	5,3636	15,2545
Сб.Пермь 2001г. №260	Чай с сахаром и лимоном	1\180\7	44,1000	0,2000	0,1000	10,6000
	Фрукты свежие (апельсин)	1\100	38,0700	0,9400	0,2100	8,1050
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\25	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
	<b>Итого ужин</b>		<b>471,7548</b>	<b>19,4236</b>	<b>13,9936</b>	<b>67,0295</b>
<b>Итого за 7 день</b>			<b>1594,3648</b>	<b>58,8036</b>	<b>42,2436</b>	<b>244,7395</b>

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес блюда (выход) 3-7л.	энергетическая ценность порции (ккал/сут)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
<b>Завтрак</b>						
Сб. Пермь 2001г. № 91	Каша молочная кукурузная жидкая с маслом сливочным	1\200\5	187,4400	3,4600	4,8000	32,6000
ПВ	Батон в/с	1\30	77,1000	2,2500	0,9000	15,0000
ПВ	Повидло фруктовое	1\10	26,0000	0,0000	0,0000	6,5000
Сб. Пермь 2001г. № 263	Чай с сахаром	1\160	71,4400	0,2800	0,1600	17,2200
Итого 1 завтрак			361,9800	5,9900	5,8600	71,3200
<b>2-й завтрак</b>						
Сб. Пермь 2001г 251	Кисломолочный напиток	1\120	90,0000	2,0000	1,6000	16,9000
Итого завтрак:			451,9800	7,9900	7,4600	88,2200
<b>Обед</b>						
Сб. Москва 2004 г. № 576	огурец соленый без уксуса	1\50	4,6400	0,3300	0,0000	0,8300
Сб. Пермь 2001г. № 42 Сб. Пермь 2001г. №57	Суп крестьянский с крупой с мясными фрикадельками ПФ	1\165\15	122,1000	2,1000	8,1000	10,2000
Сб. Пермь 2001г. №181	Курица отварная с маслом сливочным	1\70\5	194,6800	12,3000	15,6800	1,0900
Сб. Пермь 2001г. №191	Рис отварной	1\130	122,1900	2,4800	3,6300	19,9000
Сб. Москва 2001г. №239	Компот из кураги	1\150	45,0000	1,0500	0,0000	10,2000
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\25	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
Итого обед:			606,2500	22,3800	28,5300	64,9900
<b>Полдник</b>						
ПВ	Вафли	1\50	179,9200	2,8100	1,8000	38,1200
Сб. Пермь 2001г. №235	Кисель из смородины	1\200	184,0300	1,5500	0,5500	43,2200
Итого полдник			363,9500	4,3600	2,3500	81,3400
<b>ужин</b>						
Сб. Пермь 2001г. № 131 Сб. Пермь 2001 №224	сырники из творога с картофелем с соусом молочным сладким	1\130\25	139,5000	7,6000	5,9000	14,0000
Сб. Пермь 2001г. № 241	Компот из сухофруктов	1\180	88,8400	0,4000	0,0000	21,8100
	Фрукт свежий (груша)	1\100	43,5000	0,4000	0,3000	9,8000
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\25	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
Итого ужин			389,4800	12,5200	7,3200	68,3800
Итого за 8 день			1811,6600	47,2500	45,6600	302,9300

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес блюда (выход) 3-7л.	энергетическая ценность порции (ккал/сут)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
	<b>Завтрак</b>					
Сб.Пермь 2001г. №96	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	1\200\5	139,4400	2,9300	7,0800	16,0000
ПВ	Батон в/с	1\30	77,1000	2,2500	0,9000	15,0000
Сб.Пермь 2001г. № 249	Какао с молоком и сахаром	1\160	94,3300	3,2900	3,2900	12,8900
Сб.Москва 2004г. № 96	Масло сливочное (порциями)	1\10	66,5000	0,1000	7,3000	0,1000
	<b>итого 1 завтрак</b>		<b>377,3700</b>	<b>8,5700</b>	<b>18,5700</b>	<b>43,9900</b>
	<b>второй завтрак</b>					
Сб. Пермь 2001г 251	Кисломолочный напиток	1\120	90,0000	2,0000	1,6000	16,9000
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>467,3700</b>	<b>10,5700</b>	<b>20,1700</b>	<b>60,8900</b>
	<b>Обед</b>					
Сб.Пермь 2001г. № 11	Салат из моркови с зелёным горошком	1\50	64,5800	0,6100	5,0600	4,1500
Сб.Пермь 2001г. №56	Щи из свежей капусты со сметаной и курцей	1\130\5\15	99,3800	2,1500	6,7000	7,6200
Сб.Пермь 2001г. №149	Шницель из говядины ПФ	1\70	134,0000	5,8800	9,6000	6,0200
Сб.Москва 2004г. № 1205	Картофель отварной в молоке	1\130	87,1800	1,5800	8,7000	0,6400
Сб.Пермь 2001г. №240	Компот из свежих яблок	1\180	38,2400	0,1200	0,0000	9,4400
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\25	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
	<b>Итого обед:</b>		<b>541,0200</b>	<b>14,4600</b>	<b>31,1800</b>	<b>50,6400</b>
	<b>Полдник</b>					
Сб.Пермь 2001г. №286	Оладьи с повидлом	1\80\10	167,0600	5,1000	4,7000	26,0900
Сб.Пермь 2001г. №264	Чай без сахара	1\160	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000
	<b>Итого полдник:</b>		<b>167,0600</b>	<b>5,1000</b>	<b>4,7000</b>	<b>26,0900</b>
Сб.Пермь 2001г. № 178	Котлеты куриные ПФ	1\70	168,7000	10,2000	11,5000	6,1000
Сб.Пермь 2001г. № 195	Макаронные отварные с овощами	1\130	159,6900	4,0600	4,4500	25,8500
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\25	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
	Фрукты свежие (яблоко)	1\100	46,6600	0,4200	0,4200	10,3000
Сб.Пермь 2001г. №256	Напиток из шиповника	1\180	10,9000	0,2000	0,1000	2,3000
	<b>Итого ужин</b>		<b>503,5900</b>	<b>19,0000</b>	<b>17,5900</b>	<b>67,3200</b>
	<b>Итого за 9 день</b>		<b>1679,0400</b>	<b>49,1300</b>	<b>73,6400</b>	<b>204,9400</b>

День 10

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес блюда (выход) 3-7л.	энергетическая ценность порции (ккал/сут)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
	<b>Завтрак</b>					
Сб.Пермь 2001г. №44	суп молочный с макаронными изделиями с маслом сливочным	1\200\5	121,2500	1,8600	6,1300	14,6600
ПВ	Батон в/с	1\30	77,1000	2,2500	0,9000	15,0000
Сб.Москва 2004г. № 97	Сыр (порциями)	1\15	39,4500	3,3000	2,2500	1,5000
Сб.Пермь 2001г. № 254	Цикорий с молоком	1\150	66,8800	1,0500	1,2000	12,9700
итого 1 завтрак			304,6800	8,4600	10,4800	44,1300
	<b>2 завтрак</b>					
Сб. Пермь 2001г 251	Кисломолочный напиток	1\120	90,0000	2,0000	1,6000	16,9000
<b>Итого завтрак:</b>			394,6800	10,4600	12,0800	61,0300
	<b>Обед</b>					
Сб.Пермь 2001г. №23	Салат картофельный с зеленым горошком	1\50	75,8600	0,9000	5,6600	5,3300
Сб.Пермь 2001г. №34	Свекольник со сметаной	1\170\5	142,0800	6,3500	9,5600	7,6600
Сб.Пермь 2001г. №150	Голубцы ленивые из говядины	1\70\5	95,0400	4,1400	5,7600	6,6600
Сб.Пермь 2001г. № 189	Каша пшеничная рассыпчатая	1\130	139,5800	1,2000	3,3800	26,0900
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\25	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
ПВ	Сок фруктовый	1\180	88,1400	3,1800	1,3000	15,9300
<b>Итого обед:</b>			658,3400	19,8900	26,7800	84,4400
	<b>Полдник</b>					
Сб.Пермь 2001г. №276	Булочка в ассортименте	1\50	120,1000	4,9000	1,7000	21,3000
Сб.Пермь 2001г. №255	Молоко кипячёное	1\200	125,5200	5,4000	7,6000	8,8800
<b>Итого полдник:</b>			245,6200	10,3000	9,3000	30,1800
	<b>Ужин</b>					
Сб.Пермь 2001г. № 120	запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	1\150\10	171,1300	7,8600	9,2100	14,2000
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\25	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Фрукты свежие (банан)	1\100	94,5600	1,4700	0,5200	21,0000
Сб.Пермь 2001г. 239	Напиток из смородины	1\180	92,6400	0,2800	0,1600	22,5200
<b>Итого ужина</b>			475,9700	13,7300	11,0100	80,4900
<b>Итого за 10 дней</b>			1774,6100	54,3800	59,1700	256,1400

	Ккал (ккал/сут)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
количество пищевых веществ за 10 дней НОРМА	1800,00	54,00	60,00	261,00
количество пищевых веществ за 10 дней ФАКТ	1800,00	54,00	60,00	261,00

распределение калорийности	норма	факт
завтрак 20%	360	360,0
2 завтрак 5%	90	90,0
обед 35%	630	630,0
полдник 15%	270	270,0
ужин 25%	450	450,0