

Утверждаю:

Примерное циклическое меню пятиразового питания (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин)

**Для дошкольных образовательных организаций
Иркутского районного муниципального образования
с длительностью пребывания 12 часов
(1-е полугодие 2024 года)
возраст 3-7 лет**

Для пищеблоков дошкольных организаций

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций (от 1 до 7 лет) Новосибирск - 2021

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений Пермь-2001г.

Основное (организованное) десятидневное меню для дошкольных образовательных организаций
Иркутского районного муниципального образования
Иркутского района с длительностью пребывания 12 часов) Возраст 3-7 лет (1-е полугодие 2024 года)
(дошкольные учреждения с длительностью пребывания 12 часов) Для пищеблоков работающих на полуфабрикатах

иссия 1 день 1

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда, г. 3-7 л.	энергетическая ценность (ккал)	Б	(г/сут)	Ж	(г/сут)	У	(г/сут)
ЗАВТРАК									
С6. Новосибирск 2021 № 54-19к-2020 (1-7 лет)	Суп молочный с макаронными изделиями	1/200	143,74	2		2,46		28,4	
С6. Новосибирск 2021 № 54-21г-2020 (3-7 лет)	какао с молоком	1/180	91,08	4,14		3,24		11,34	
ПВ	батон в/с	1/10	26,17	0,75		0,29		5,14	
ПВ	хлеб ржаной	1/10	21,18	0,81		0,34		4,22	
	ИТОГО ЗАВТРАК		284,17	7,70		6,33		49,10	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
ПВ	сок фруктовый в ассортименте	1/180	75,78	0,90		0,18		17,64	
	ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК		75,78	0,90		0,18		17,64	
	ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА		359,95	8,60		6,51		66,74	
ОБЕД									
С6. Новосибирск 2021 № 54-21з-2020 (3-7 лет)	кучурдз сахарная	1/60	31,40	1,20		0,20		6,20	
С6. Новосибирск 2021 № 54-2к-2020 (1-7 лет)	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/200	90,32	1,70		4,96		9,72	
С6. Новосибирск 2021 № 54-4г-2020 (1-3лет)	каша Гречневая рассыпчатая	1/30	198,58	2,38		2,71		41,17	
С6. пермя 2021 № 179	Курдюк в соусе с томлятом	1/70	146,71	5,33		9,59		9,77	
ПВ	хлеб пшеничный	1/10	23,38	0,79		0,10		4,83	
ПВ	хлеб ржаной	1/10	23,18	0,81		0,34		4,22	
ПВ:	Напиток витаминизированный Вигошка	1/180	118,80	0,00		0,00		29,70	
	ИТОГО ОБЕД		632,36	12,22		17,90		105,61	
ПОЛДНИК									
ПВ	Йогурт питтевой в ассортименте	1/180	171,54	5,76		4,50		27,00	
ПВ	Фрукт свежий (груша)	1/100	51,90	0,36		0,14		12,30	
	ИТОГО ПОЛДНИК		223,44	6,12		4,64		39,30	
УЖИН									
С6. Новосибирск 2021 № 54-17к-2020 (3-7 лет)	Запеканка картофельная с говядиной	1/150	142,00	6,25		9,00		9,00	
С6. Новосибирск 2021 № 54-23н-2020 (3-7 лет)	кофейный напиток с молоком	1/180	77,85	3,42		2,61		10,17	
ПВ	икра кабачковая	1/60	185,40	3,20		12,60		14,80	
ПВ	хлеб пшеничный	1/40	93,52	3,16		0,40		19,32	
ПВ	хлеб ржаной	1/10	23,18	0,81		0,34		4,22	
	ИТОГО УЖИН		521,95	16,84		24,95		57,51	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1737,70	43,78		54,00		269,16	

№ рецепта, сборник		Наименование блюда	Вес блюда, г. 3-7 л.	энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У
					(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)
ЗАВТРАК							
С6. Новосибирск 2021 № 54-10-2020 (3-7 лет)	Омлет натуральный	1/150	199,29	7,95	17,25	3,06	
С6. Новосибирск 2021 № 54-2гн-2020 (3-7 лет)	Чай с сахаром	1/200	26,80	0,20	0,00	6,50	
ПВ	блтон м/с	1/40	104,68	3,00	1,16	20,56	
ПВ	хлеб ржаной	1/10	23,18	0,81	0,34	4,22	
				ИТОГО ЗАВТРАК	11,96	18,75	34,34
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
С6. Пермь 2001 № 251	напиток кисломолочный	1/180	103,93	4,48	5,80	8,46	
				ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК	4,48	5,80	8,46
				ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА	16,44	24,55	42,80
ОБЕД							
С6. Новосибирск 2021 № 54-13а-2020 (3-7 лет)	Салат из свежих отварной	1/60	45,00	0,80	2,60	4,60	
С6. Новосибирск 2021 № 54-10с-2020 (1-7 лет)	Суп крестьянский с крупной перловой	1/200	127,50	2,00	5,10	18,40	
С6. Новосибирск 2021 № 54-11г-2020 (3-7 лет)	картофельное пюре	1/130	120,68	2,82	4,55	17,12	
ПВ	котлеты рыбные из красной рыбы ПФ	1/80	98,67	6,67	2,67	12,00	
С6. Новосибирск 2021 № 54-1кн-2020 (3-7 лет)	компот из смеси сухофруктов	1/180	73,08	0,45	0,00	17,82	
ПВ	хлеб пшеничный	1/30	70,14	2,37	0,30	14,49	
ПВ	хлеб ржаной	1/10	23,18	0,81	0,34	4,22	
				ИТОГО ОБЕД	15,91	15,56	88,65
ПОЛДНИК							
С6. Новосибирск 2021 № 54-23кн-2020 (1-3 лет)	Кисель из клюквы	1/200	51,33	0,27	0,13	12,27	
ПВ	изделие кондитерское (печенье в ассортименте)	1/50	264,61	16,00	8,89	30,15	
				ИТОГО ПОЛДНИК	16,27	9,02	42,42
УЖИН							
С6. Пермь 2001	Овощи в молочном соусе (1-й вариант)	1/150	128,68	3,00	7,60	12,08	
ПШ/С6. Новосибирск 54-4м-2020 (3-7 лет)	котлеты из говядины	1/80	143,47	6,67	8,00	11,20	
С6. Новосибирск 2021 № 54-20гн (3-7 лет)	Чай с грушей и апельсином	1/180	9,60	0,36	0,00	2,04	
ПВ	хлеб пшеничный	1/30	70,14	2,37	0,30	14,49	
ПВ	хлеб ржаной	1/10	23,18	0,81	0,34	4,22	
				ИТОГО УЖИН	13,21	16,24	44,03
				ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	61,83	65,36	217,89

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда, г. 3-7 л.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
С6. Новосибирск 2021 № 54-8г-2020 (3-7 лет)	Пудинг из творога с яблоками без сахара	1/200	206,17	7,00	10,17	21,67
С6. Новосибирск 2021 № 54-3гн-2020 (3-7 лет)	Чай с лимоном и сахаром	1/200	28,00	0,30	0,00	6,70
ПВ	батон в/с	1/40	104,68	3,00	1,16	20,56
ПВ	хлеб ржаной	1/10	23,18	0,81	0,34	4,22
	ИТОГО ЗАВТРАК		362,03	11,11	11,67	53,15
ПВ	сок фруктовый в асортименте	1/180	75,78	0,90	0,18	17,64
	ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК		75,78	0,90	0,18	17,64
	ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА		437,81	12,01	11,85	70,79
ОБЕД						
С6. Новосибирск 2021 № 54-23г-2020 (3-7 лет)	Маринад овощной с томатом	1/60	74,00	1,00	5,20	5,80
С6. Пермь 2001 № 38	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/200	165,70	3,00	3,30	31,00
С6. Новосибирск 2021 №54-9г-2020 (3-7 лет)	рагу из овощей	1/150	131,88	2,75	7,38	13,63
ПФ/С6. Новосибирск 2021 № 54-5м-2020 (3-7 лет)	Выпечки из говядины	1/70	119,88	7,00	5,54	10,50
С6. Новосибирск 2021 №54-12кн-2020 (1-3 лет)	Компот из яблок	1/180	25,92	0,09	0,00	6,39
ПВ	хлеб пшеничный	1/30	70,14	2,37	0,30	14,49
ПВ	хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44
	ИТОГО ОБЕД		633,87	17,83	22,40	90,25
ПОЛДНИК						
ПВ	Напиток кисло-молочный "снежок"	1/180	152,10	5,76	4,50	22,14
ПВ	Фрукт свежий (яблоко)	1/100	49,07	0,26	0,27	11,40
	ИТОГО ПОЛДНИК		201,17	6,02	4,77	33,54
УЖИН						
ПВ	Вареники с картошкой ПФ с картофелем с маслом сливочным	1/150	152,55	4,50	4,95	22,50
С6. Новосибирск 2021 № 54-22кн-2020 (1-3 лет)	Кисель из вишни	1/200	52,80	0,20	0,00	13,00
С6. Новосибирск 2021 № 54-20г-2020 (3-7 лет)	горошек зеленый	1/60	23,40	1,80	0,20	3,60
ПВ	хлеб пшеничный	1/20	70,14	2,37	0,30	14,49
ПВ	хлеб ржаной	1/10	23,18	0,81	0,34	4,22
	ИТОГО УЖИН		322,07	9,68	5,79	57,81
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1594,92	45,54	44,80	252,38

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда, г. 3-7 л.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
С6. Новосибирск 2021 № 54-16к-2020 (3-7 лет)	Каша "Дружба"	1/150	160,88	1,88	5,38	26,25
С6. Новосибирск 2021 № 54-23гн-2020 (3-7 лет)	кофейный напиток с молоком	1/180	77,85	3,42	2,61	10,17
ПВ	батон №6	1/40	104,68	3,00	1,16	20,56
ПВ	хлеб ржаной	1/30	69,54	2,43	1,02	12,66
		ИТОГО ЗАВТРАК	412,95	10,73	10,17	69,64
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
С6. Пермь 2001 № 251	напиток кисломолочный	1/180	103,93	4,48	5,80	8,46
		ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК	103,93	4,48	5,80	8,46
		ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА	516,88	15,21	15,96	78,10
ОБЕД						
С6. Пермь 2001 № 21	Салат из свежих с соевыми орудами	1/60	72,80	1,26	4,08	7,76
С6. Пермь 2001 № 251	Суп-пюре из рябнок овощей	1/200	127,40	2,60	5,00	18,00
С6. Новосибирск 2021 №54-10г-2020 (3-7 лет)	Картофель отварной в молоке	1/130	163,48	2,82	4,88	27,08
ПФ/ С6. Новосибирск 2021 № 54-7м-2020 (3-7 лет)	Пшеница из говядины	1/70	144,43	7,00	8,17	10,73
С6. Пермь 2001 № 242	Компот из яблок с лимонном	1/180	188,44	0,47	0,45	45,63
ПВ	хлеб пшеничный	1/10	23,38	0,79	0,10	4,83
ПВ	хлеб ржаной	1/10	23,18	0,81	0,34	4,22
		ИТОГО ОБЕД	743,11	15,74	23,01	118,26
ПОЛДНИК						
С6. Новосибирск 54-20кн-2020 (1-3 лет)	Кисель из апельсинов	1/200	60,10	0,40	0,10	14,40
С6. Новосибирск 2021 №54-6о-2020 (1-7 лет)	Йогурт вареное	1/40	56,40	4,80	4,00	0,30
		ИТОГО ПОЛДНИК	116,50	5,20	4,10	14,70
УЖИН						
С6. Пермь 2001 № 46	Суп молочный с овощами	1/200	98,60	3,00	5,00	10,40
С6. Новосибирск 2021 №54-13хн-2020 (1-3 лет)	Напиток из шиповника	1/200	65,00	0,60	0,20	15,20
ПВ	хлеб пшеничный	1/30	70,14	2,37	0,30	14,49
ПВ	хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44
		ИТОГО УЖИН	280,10	7,59	6,18	48,53
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1656,59	43,74	49,25	259,59

№ рецепта, сборник		Наименование блюда	Вес блюда, г, 3-7 д.	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У
					(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)
ЗАВТРАК							
С6, Пермь, 2001 № 93		Каша овсянная из "Терраунед" жидкая	1/150	164,41	1,83	6,07	23,61
С6, Новосибирск 2021 № 54-21г-2020 (3-7 лет)		кашик с молоком	1/180	91,08	4,14	3,24	11,34
ПВ		батоны млс	1/40	104,68	3,00	1,16	20,56
ПВ		хлеб ржаной	1/30	69,54	2,43	1,02	12,66
ИТОГО ЗАВТРАК							
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
ПВ		сок фруктовый в асортименте	1/180	75,78	0,90	0,18	17,64
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА							
ОБЕД							
С6, Пермь, 2001 № 23		Салат картофельный с зеленым горошком	1/60	119,96	3,04	5,00	15,70
С6, Новосибирск 2021 № 54-12с-2020 (1-7 лет)		Суп с рыбными консервами	1/200	114,10	5,00	3,70	15,20
С6, Новосибирск 2021 № 54-1г-2020 (3-7 лет)		макаронны отварные	1/130	161,53	2,49	4,23	28,38
ПВ/ С6 Новосибирск 2021 №54-8м-2020 (3-7 лет), С6 Новосибирск 2021 № 584-3соегс-2020 (3-7 лет)		Террины из говядины паровые с соусом красным основным	1/70/25	147,00	7,00	7,00	14,00
ПВ		хлеб пшеничный	1/10	23,38	0,79	0,10	4,83
ПВ		хлеб ржаной	1/10	23,18	0,81	0,34	4,22
ПВ		хлеб без сахара	1/180	1,08	0,18	0,00	0,09
С6, Новосибирск 2021 № 54-4г-2020 (3-7 лет)		Чай без сахара	1/180	590,23	19,31	20,37	82,42
ИТОГО ОБЕД							
ПОЛДНИК							
ПВ		Йогурт питьевой в асортименте	1/180	171,54	5,76	4,50	27,00
ПВ		Фрукт свежий (кандарили)	1/100	52,19	0,81	0,31	11,54
ИТОГО ПОЛДНИК							
УЖИН							
С6, пермя, 2021 №112		Омлет с кашей пшениной	1/180	329,81	5,81	18,58	34,84
С6, новосибирск 2021 № 54-1г-2020 (3-7)		сыр поршыми	1/20	72,40	4,60	6,00	0,00
С6, Пермь 2001 № 255		Молоко кипячёное	1/200	117,48	5,59	6,40	9,38
ПВ		хлеб пшеничный	1/20	46,76	1,38	0,20	9,66
ПВ		хлеб ржаной	1/30	69,54	2,43	1,02	12,66
ИТОГО УЖИН							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
				1955,44	58,19	69,05	275,31

неделя 2 день 1

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда, г. 3-7 л.	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У	ЗАВТРАК	
							(г/сут)	(г/сут)
С6. Новосибирск 2021 № 54-1-0-2020 (3-7 лет)	Чай с молоком и сахаром	1/200	51,10	1,60	1,10	8,70		3,00
С6. Новосибирск 2021 № 54-4тн-2020 (1-3 лет)	Чай с молоком и сахаром	1/10	26,17	0,75	0,29	5,14		8,70
ПВ	Битон в/с	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44		8,44
ПВ	хлеб ржаной		343,53	12,07	16,97	25,28		25,28
	ИТОГО ЗАВТРАК							
	ИТОГО ЗАВТРАК							
С6. Пермь 2001 № 251	напиток кисломолочный	1/180	104,00	4,50	5,80	8,46		8,46
	ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК		104,00	4,50	5,80	8,46		8,46
	ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА		447,53	16,57	22,77	33,74		33,74
	ОБЕД							
с6. Новосибирск 2021 № 54-223-2020 (3-7 лет)	Маринад овощной со свеклой	1/60	70,00	0,80	5,20	5,00		5,00
С6. Пермь 2001 № 39	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/200/25	155,00	5,00	3,00	27,00		27,00
С6. Новосибирск 2021 № 54-19г-2020 (3-7 лет)	капустя белокочанная тушеная	1/150	180,13	2,88	15,13	8,13		8,13
С6. Новосибирск 2021 № 54-23м-2020 (3-7 лет)	Курочка отварная	1/70	174,77	27,42	3,03	9,45		9,45
ПВ	Напиток витаминизированный Вигошка	1/180	118,80	0,00	0,00	29,70		29,70
ПВ	хлеб пшеничный	1/10	23,38	0,79	0,10	4,83		4,83
ПВ	хлеб ржаной	1/10	23,18	0,81	0,34	4,22		4,22
	ИТОГО ОБЕД		745,25	37,69	26,80	88,33		88,33
	ПОЛДНИК							
с6. Пермь 2001 № 240	Компот из свежих плодов или ягод (блочки)	1/200	60,24	0,16	0,00	14,90		14,90
ПВ	Изделие кондитерское (коржик)	1/50	369,25	9,35	11,05	58,10		58,10
	ИТОГО ПОЛДНИК		429,49	9,51	11,05	73,00		73,00
	УЖИН							
С6. Новосибирск 2021 № 54-6г-2020 (3-7 лет)	Рис отварной	1/130	171,38	3,25	4,12	30,33		30,33
ПВ	Копченый рыбный с красной рыбой П/Ф П/Ф	1/80	83,80	5,33	2,20	10,67		10,67
С6. Новосибирск 2021 № 54-9тн-2020 (3-7 лет)	Чай с брусничкой и сахаром	1/200	39,80	0,30	1,00	7,40		7,40
ПВ	хлеб пшеничный	1/30	70,14	2,37	0,30	14,49		14,49
ПВ	хлеб ржаной	1/10	23,18	0,81	0,34	4,22		4,22
	ИТОГО УЖИН		388,30	12,06	7,96	67,11		67,11
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2010,58	75,84	68,57	262,18		262,18

неделя 2 день. 2

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда, г. 3-7 л.	энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У	ЗАВТРАК				
							(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)
С6 Пермь 2001 № 90	каши манная молочная жидкая	1/150	133,02	3,07	3,66	21,95					
С6 Новосибирск 2021 № 54-23н-2020 (3-7 лет)	кофейный напиток с молоком	1/180	77,85	3,42	2,61	10,17					
ПВ	батоны в/с	1/40	104,68	3,00	1,16	20,56					
ПВ	хлеб ржаной	1/30	69,54	2,43	1,02	12,66					
	ИТОГО ЗАВТРАК		385,09	11,92	8,45	65,34					
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
ПВ	сок фруктовый и в ассортименте	1/180	75,78	0,90	0,18	17,64					
	ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК		75,78	0,90	0,18	17,64					
	ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА		460,87	12,82	8,63	82,98					
	ОБЕД										
С6 Новосибирск 2021 № 54-16н-2020 (3-7 лет)	венегрет с растительным маслом	1/60	66,00	0,80	5,20	4,00					
С6 Новосибирск 2021 № 54-8н-2020 (1-7 лет)	Суп картофельный с горохом	1/200	142,80	2,60	2,80	26,80					
С6 Новосибирск 2021 № 54-9н-2020 (3-7 лет)	рагу из овощей	1/150	131,88	2,75	7,38	13,63					
ПВ/С6 Новосибирск 54-4н-2020 (3-7 лет)	котлеты из говядины	1/70	145,37	7,00	8,17	10,97					
ПВ	хлеб пшеничный	1/10	23,38	0,79	0,10	4,83					
ПВ	хлеб ржаной	1/10	23,18	0,81	0,34	4,22					
С6 Новосибирск 2021 № 54-4н-2020 (3-7 лет)	Чай с молоком без сахара	1/180	22,23	1,26	0,99	2,07					
	ИТОГО ОБЕД		554,83	16,01	24,97	66,51					
	ПОЛДНИК										
ПВ	Напиток кисломолочный "снежок"	1/180	152,10	5,76	4,50	22,14					
ПВ	Фрукт свежий (банан)	1/100	94,50	1,50	0,50	21,00					
	ИТОГО ПОЛДНИК		246,60	7,26	5,00	43,14					
	УЖИН										
С6 Пермь 2001 № 103	Макароны	1/180	270,18	14,05	15,19	19,32					
С6 Новосибирск 2021 № 54-4н-2020 (3-7 лет)	Компот из яблок	1/200	76,10	0,40	0,10	18,40					
ПВ	хлеб пшеничный	1/40	93,52	3,16	0,40	19,32					
ПВ	хлеб ржаной	1/30	69,54	2,43	1,02	12,66					
	ИТОГО УЖИН		509,34	20,04	16,71	69,70					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1771,64	56,13	55,31	262,33					

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда, г. 3-7 л.	энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У
				(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)
ЗАВТРАК						
С6. Новосибирск 2021 № 54-1г-2020 (3-7 лет)	запеканка из творога	1/200	254,00	7,67	10,00	33,33
С6. Новосибирск 2021 № 54-2гн-2020 (3-7 лет)	Чай с сахаром	1/180	24,12	0,18	0,00	5,85
ПВ	батоны в/с	1/10	26,17	0,75	0,29	5,14
ПВ	хлеб ржаной	1/10	23,18	0,81	0,34	4,22
	ИТОГО ЗАВТРАК		327,47	9,41	10,63	48,54
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
С6. Пермь 2001 № 251	напиток кисло-молочный	1/180	104,00	4,50	5,80	8,46
	ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК		104,00	4,50	5,80	8,46
	ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА		431,47	13,91	16,43	57,00
ОБЕД						
С6. Новосибирск 2021 № 54-13з-2020 (3-7 лет)	икра свекольная	1/60	70,60	1,40	4,20	6,80
С6. Новосибирск 54-17с-2020 (1-7 лет)	Суп из овощей	1/200	79,16	1,42	3,72	10,00
С6. Пермь 2021 №194	рисе припущенный с томатом	1/130	195,85	3,42	4,59	35,22
ПВ	Котлета рыбная из белой рыбы ПФ	1/80	98,67	6,67	2,67	12,00
С6. Новосибирск 2021 № 54-2жн-2020 (3-7 лет)	Компот из ягод	1/180	60,93	0,90	0,09	14,13
ПВ	хлеб пшеничный	1/30	70,14	2,37	0,30	14,49
ПВ	хлеб ржаной	1/10	23,18	0,81	0,34	4,22
	ИТОГО ОБЕД	0	598,52	16,99	15,91	96,86
ПОЛДНИК						
С6. Пермь 2001 № 255	Молоко кипяченое	1/200	117,48	5,59	6,40	9,38
ПВ	изделие кондитерское (вафли)	1/50	358,85	6,00	21,65	35,00
	ИТОГО ПОЛДНИК		476,33	11,59	28,05	44,38
УЖИН						
ПВ	Пельмени отварные с маслом сливочным ПФ	1/150	222,30	6,00	8,70	30,00
ПВ	Сок фруктовый в асортименте	1/180	75,78	0,90	0,18	17,64
ПВ	Фрукт свежий Груша	1/100	51,90	0,36	0,14	12,30
ПВ	хлеб пшеничный	1/10	23,38	0,79	0,10	4,83
ПВ	хлеб ржаной	1/10	23,18	0,81	0,34	4,22
	ИТОГО УЖИН		396,54	8,86	9,46	68,99
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1902,87	51,34	69,84	267,23

неделя 2 день 4

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вс блюда, г, 3-7 л.	Энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
С6. Новосибирск 2021 № 54-20-2020 (3-7 лет)	Омлет с зелеными горошком	1/150	177,15	8,10	13,95	4,80
С6. Новосибирск 2021 № 54-3лн-2020 (1-3 лет)	Чай с лимонком и сахаром	1/180	18,00	0,09	0,00	4,41
ПВ	Булочк. н/с	1/40	104,68	3,00	1,16	20,56
ПВ	Хлеб ржаной	1/30	69,54	2,43	1,02	12,66
	ИТОГО ЗАВТРАК		369,37	13,62	16,13	42,43
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
ПВ	сок фруктовый в ассортименте	1/180	75,78	0,90	0,18	17,64
	ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК		75,78	0,90	0,18	17,64
	ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА		445,15	14,52	16,31	60,07
	ОБЕД					
С6. Новосибирск 2021 № 54-12л-2020 (3-7 лет)	игра морковная	1/60	66,60	1,20	4,20	6,00
С6. Новосибирск 2021 № 54-3л-2020 (1-7 лет)	Рассольник "Ленинградский"	1/200	111,80	2,20	5,40	13,60
С6. Пермь 2001	Овощи в молочном соусе (1-й вариант)	1/150	130,96	3,57	7,60	12,08
ПФ/С6. Новосибирск 2021 № 54-6лн-2020 (3-7 лет)	Выпечки из говядины	1/70	119,88	7,00	5,54	10,50
С6. Новосибирск 54-6лн-2020 (3-7 лет)	компот из вишни	1/180	28,89	0,18	0,09	6,84
ПВ	хлеб пшеничный	1/20	46,76	1,58	0,20	9,66
ПВ	хлеб ржаной	1/10	23,18	0,81	0,34	4,22
	ИТОГО ОБЕД		528,06	16,54	23,37	62,90
	ПОЛДНИК					
ПВ	Йогурт питательный в ассортименте	1/180	171,54	5,76	4,50	27,00
ПВ	Фрукт свежий (б/блоко)	1/100	49,07	0,26	0,27	11,40
	ИТОГО ПОЛДНИК		220,61	6,02	4,77	38,40
	УЖИН					
С6. Новосибирск 2021 № 54-27лн-2020 (3-7 лет)	Рагу из крупца	1/150	127,75	7,38	5,25	12,75
ПВ	Напиток витаминизированный ягодка	1/180	118,80	0,00	0,00	29,70
ПВ	Изделие кондитерское сахарное (Зефир, мармелад, пастила)	1/50	161,65	0,40	0,05	39,90
ПВ	хлеб пшеничный	1/40	93,52	3,16	0,40	19,32
ПВ	хлеб ржаной	1/30	69,54	2,43	1,02	12,66
	ИТОГО УЖИН		571,26	13,37	6,72	114,33
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1765,08	50,45	51,17	275,70

неделя 2, лист 5

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда, г, 3-7 д.	энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У	У	ЗАВТРАК		
								(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)
С6, пермь, № 96	Каша пшеница молочная жидкая	1/150	165,53	0,88	5,32		28,54			
С6, Новосибирск 2021 № 54-23-н-2020 (3-7 лет)	кофейный напиток с молоком	1/200	86,50	3,80	2,90		11,30			
ПВ	бютон йог	1/30	78,51	2,25	0,87		15,42			
ПВ	хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68		8,44			
ИТОГО ЗАВТРАК				376,90	8,55	9,77	63,70			
ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
С6, Пермь, 2001 № 251	напиток кисломолочный	1/180	104,00	4,50	5,80		8,46			
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК				104,00	4,50	5,80	8,46			
ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА				480,91	13,05	15,57	72,16			
ОБЕД										
С6, Новосибирск 2021 № 54-20-з-2020 (3-7 лет)	горошек зеленый	1/60	23,40	1,80	0,20		3,60			
С6, пермь, № 56	Пи из свежей капусты из свежей капусты с картофелем	1/200	86,26	1,67	5,06		8,51			
ПФ/С6, Новосибирск 54-14м-2020 (3-7 лет); С6 Новосибирск 2021 № 54-3-союз-2020 (3-7 лет)	фрикадельки из говядины паровые с соусом мясным основным	1/170/25	197,17	9,68	7,23		23,33			
С6, Новосибирск 2021 № 54-26г-2020 (3-7 лет)	картофельный суп-пюре	1/130	265,85	4,77	6,72		46,58			
С6, Новосибирск 2021 № 54-1хн-2020 (3-7 лет)	компот из смеси сухофруктов	1/180	73,08	0,45	0,00		17,82			
ПВ	хлеб пшеничный	1/20	46,76	1,58	0,20		9,66			
ПВ	хлеб ржаной	1/10	23,18	0,81	0,34		4,22			
ИТОГО ОБЕД				715,70	20,76	19,75	113,73			
ПОЛДНИК										
С6, Новосибирск 2021 № 54-21хн-2020 (3-7 лет)	Кисель из брусники	1/200	60,90	0,10	0,10		14,90			
С6, новосибирск 2021 № 54-1з-2020 (1-7)	сыр поршьяки	1/20	72,40	4,60	6,00		0,00			
С6, Новосибирск 2021 № 54-1з-2020 (3-7 лет)	масло сливочное порцими	1/5	65,60	0,10	7,20		0,10			
ПВ	хлеб пшеничный	1/10	23,38	0,79	0,10		4,83			
ПВ	хлеб ржаной	1/10	23,18	0,81	0,34		4,22			
ИТОГО ПОЛДНИК				245,46	6,40	13,74	24,05			
УЖИН										
С6, Пермь, 2001 № 62	Запеканка овощная	1/150	204,65	2,93	14,93		14,63			
ПФ/С6, Новосибирск 2021 № 54-7м-2020 (3-7 лет)	Шницель из говядины	1/80	142,40	6,67	8,00		10,93			
С6, Новосибирск 2021 №54-13хн-2020 (3-7 лет)	Напиток из шиповника	1/180	58,50	0,54	0,18		13,68			
ПВ	хлеб пшеничный	1/30	70,14	2,37	0,30		14,49			
ПВ	хлеб ржаной	1/10	23,18	0,81	0,34		4,22			
ИТОГО УЖИН				498,87	13,31	23,75	57,96			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1940,94	53,52	72,81	267,89			
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:				1804,29	54,04	60,02	260,96			

распределение калорийности

	энергетическая ценность, ккал	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
завтрак 20%	норма 360	10,80	12,00	52,20
	факт 360	10,8	12,0	52,2
Завтрак 5%	норма 90	2,70	3,00	13,05
	факт 90	2,70	3,0	13,05
обед 35 %	норма 630	18,90	21,00	91,35
	факт 630	18,90	21,00	91,35
ПОЛДНИК 15 %	норма 270,00	8,10	9,00	39,15
	факт 270,00	8,10	9,00	39,15
ужин 25%	норма 450	13,50	15,00	65,25
	факт 450	13,50	15,00	65,25
Итого за 10 дней норма	1800	54,00	60,00	203,00
Итого за 10 дней факт	1800	54,00	60,00	203,00

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений; Пермь 2001.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организаций питания воспитанников дошкольных организаций; (от 1 до 7 лет) Новосибирск 2021.

