

УТВЕРЖДАЮ:

заведующий МДОУ ИРМО

«Хомутовский детский сад  
общеразвивающего вида №3»

Воронина М.Г.



## **Примерное циклическое меню пятиразового питания**

(Завтрак, второй завтрак, обед, уплотненный 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 доготовочных организаций

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

Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений Пермь – 2001г.

День 1

№рецепта, сборника	Наименование блюда	Вес 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	143,74	2	2,46	28,4
Сб. Новосибирск 2021 №54-21гн-2020	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	23,18	0,81	0,34	4,22
<b>Итого завтрак</b>			<b>284,17</b>	<b>7,70</b>	<b>6,33</b>	<b>49,10</b>
<b>Второй завтрак</b>						
ПВ	Кисломолочный напиток	1/150	171,54	5,76	4,50	27,00
<b>Итого второй завтрак</b>			<b>171,54</b>	<b>5,76</b>	<b>4,50</b>	<b>27,00</b>
<b>Итого оба завтрака</b>			<b>455,71</b>	<b>13,46</b>	<b>10,83</b>	<b>76,10</b>
<b>ОБЕД</b>						
Сб. Новосибирск 2021 №54 - 21з-2020	Кукуруза сахарная	1/60	31,40	1,20	0,20	6,20
Сб. Новосибирск 2021 №54 - 2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/200	90,32	1,70	4,96	9,72
Сб. Новосибирск 2021 №54 - 4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	1/130	198,58	2,38	2,71	41,17
Сб. Пермь 2021 №179	Курица в соусе с томатом	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 Витошка	1/180	118,80	0,00	0,00	29,70
<b>Итого обед</b>			<b>632,36</b>	<b>12,22</b>	<b>17,90</b>	<b>105,61</b>
<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ</b>						
Сб. Новосибирск 2021 №54-17м 2020	Запеканка картофельная с говядиной	1/150	142,00	6,25	9,00	9,00
Сб. Новосибирск 2021 №54-23гн 2020	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
<b>Итого уплотненный полдник</b>			<b>521,95</b>	<b>16,84</b>	<b>24,95</b>	<b>57,51</b>
<b>УЖИН</b>						
ПВ	Сок фруктовый в ассортименте	1/180	75,78	0,90	0,18	17,64
ПВ	Фрукт свежий	1/180	51,90	0,36	0,14	12,30
<b>Итого ужин</b>			<b>127,68</b>	<b>1,26</b>	<b>0,32</b>	<b>29,94</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1737,70</b>	<b>43,78</b>	<b>54,00</b>	<b>269,16</b>

День 2

№рецепта, сборника	Наименование блюда	Вес 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	1/150	199,29	7,95	17,25	3,06
Сб. Новосибирск 2021 №54-2ги-2020	Чай с сахаром	1/200	26,80	0,20	0,00	6,50
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
<b>Итого завтрак</b>			<b>353,95</b>	<b>11,96</b>	<b>18,75</b>	<b>34,34</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
ПВ	Кисломолочный напиток	1/180	103,93	4,48	5,80	8,46
<b>Итого второй завтрак</b>			<b>103,93</b>	<b>4,48</b>	<b>5,80</b>	<b>8,46</b>
<b>Итого оба завтрака</b>			<b>457,88</b>	<b>16,44</b>	<b>24,55</b>	<b>42,80</b>
<b>ОБЕД</b>						
Сб. Новосибирск 2021 №54 -13з-2020	Салат из свеклы отварной	1/60	45,00	0,80	2,60	4,60
Сб. Новосибирск 2021 №54 -10с-2020	Суп крестьянский с крупой перловой	1/200	127,50	2,00	5,10	18,40
Сб. Новосибирск 2021 №54 11г-2020	Картофельное пюре	1/130	120,68	2,82	4,55	17,12
ПВ	Котлета рыбная из красной рыбы ПФ	1/80	98,67	6,67	2,67	12
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
Сб. Новосибирск 2021 №54 -1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	1/180	73,08	0,45	0,00	17,82
<b>Итого обед</b>			<b>558,25</b>	<b>15,91</b>	<b>15,56</b>	<b>88,65</b>
<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ</b>						
Сб. Новосибирск 2021 №54-17м 2020	Макароны отварные	1/100	48,50	3,00	7,60	12,08
ПВ	Котлета из говядины	1/80	53,80	2,50	3,00	4,20
Сб. Новосибирск 2021 №54 -20гн-2020	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
<b>Итого уплотненный полдник</b>			<b>205,22</b>	<b>9,04</b>	<b>11,24</b>	<b>37,03</b>
<b>УЖИН</b>						
Сб. Новосибирск 2021 №54 -23хн-2020	Кисель из брусники	1/200	51,33	0,27	0,13	12,27
ПВ	Изделие кондитерское (печенье в ассортименте)	1/50	181,75	12,10	8,15	15,00
ПВ	Хлеб пшеничный	1/30	70,14	2,37	0,30	14,49
<b>Итого ужин</b>			<b>303,22</b>	<b>14,74</b>	<b>8,58</b>	<b>41,76</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1524,57</b>	<b>56,13</b>	<b>59,12</b>	<b>216,24</b>

День 3

№рецепта, сборника	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 3-7л	Энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>						
Сб. Новосибирск 2021 №54-вт2020	Запеканка из творога	1/160	203,02	7,00	10,17	21,67
Сб. Новосибирск 2021 №54-3ги2020	Чай с лимоном и сахаром	1/200	28,00	0,00	0,30	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
<b>Итого завтрак</b>			<b>352,03</b>	<b>11,11</b>	<b>11,67</b>	<b>53,15</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
ПВ	Кисломолочный напиток	1/180	103,93	4,48	5,80	8,46
<b>Итого второй завтрак</b>			<b>103,93</b>	<b>4,48</b>	<b>5,80</b>	<b>8,46</b>
<b>Итого оба завтрака</b>			<b>417,81</b>	<b>12,01</b>	<b>11,85</b>	<b>70,79</b>
<b>ОБЕД</b>						
Сб. Новосибирск 2021 №54-23з 2020	Маринад овощной с томатом	1/60	74,00	1,00	5,20	5,80
Сб. Пермь 2001 №38	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/200	165,70	3,00	3,30	31,00
Сб. Новосибирск 2021 №54 - 9г-2020	Рагу из овощей	1/150	131,88	2,75	7,38	13,63
ПФ	Биточки с говядиной	1/70	119,88	7,00	5,54	10,50
Сб. Новосибирск 2021 №54 - 12хн-2020	Компот из брусники	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
<b>Итого обед</b>			<b>633,87</b>	<b>17,83</b>	<b>22,40</b>	<b>90,25</b>
<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ</b>						
ПВ	Вареники с картофелем и маслом сливочным	1/150	152,55	4,50	4,95	22,50
Сб. Новосибирск 2021 №54 -22хн-2020	Кисель из облепихи	1/200	52,80	0,20	0,00	13,00
Сб. Новосибирск 2021 №54 -20з-2020	Горошек зеленый	1/60	23,40	1,80	0,20	3,60
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
<b>Итого уплотненный полдник</b>			<b>322,07</b>	<b>9,68</b>	<b>5,79</b>	<b>57,81</b>
<b>УЖИН</b>						
ПВ	Сок фруктовый	1/180	75,78	0,90	0,18	17,64
ПВ	Фрукт свежий	1/100	49,07	0,26	0,27	11,40
<b>Итого ужин</b>			<b>201,17</b>	<b>6,02</b>	<b>4,77</b>	<b>33,54</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1594,92</b>	<b>45,54</b>	<b>44,80</b>	<b>252,38</b>

№рецепта, сборника	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 3-7л	Энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>						
Сб. Новосибирск 2021 №54-16к-2020	Каша «дружба»	1/150	160,88	1,88	5,38	26,25
Сб. Новосибирск 2021 №54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	1/180	77,85	7,42	2,61	10,17
ПВ	Батон 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
<b>Итого завтрак</b>			<b>412,95</b>	<b>10,73</b>	<b>10,17</b>	<b>69,64</b>
<b>Второй завтрак</b>						
ПВ	Кисломолочный напиток	1/180	103,93	4,48	5,80	8,46
<b>Итого второй завтрак</b>			<b>103,93</b>	<b>4,48</b>	<b>5,80</b>	<b>8,46</b>
<b>Итого оба завтрака</b>			<b>516,88</b>	<b>15,21</b>	<b>15,96</b>	<b>78,10</b>
<b>ОБЕД</b>						
Сб. Пермь 2001 №21	Салат из свеклы с солеными огурцами	1/60	72,80	1,26	4,08	7,76
Сб. Пермь 2001 №251	Суп из разных овощей	1/200	127,40	2,60	5,00	18,00
Сб. Новосибирск 2021 №54 - 10г-2020	Картофельное пюре	1/130	163,48	2,82	4,88	27,08
ПФ	Шницель из говядины	1/70	144,43	7,00	8,17	10,73
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
Сб. Пермь 2001 №242	Компот из яблок с лимоном	1/180	188,44	0,47	0,45	45,63
<b>Итого обед</b>			<b>743,11</b>	<b>15,74</b>	<b>23,01</b>	<b>118,26</b>
<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ</b>						
Сб. Пермь 2001 №46	Суп молочный с макаронными изделиями	1/200	135,00	5,00	7,00	13,00
Сб. Новосибирск 2021 №54-13зн 2020	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
<b>Итого уплотненный полдник</b>			<b>316,50</b>	<b>9,59</b>	<b>8,18</b>	<b>51,13</b>
<b>УЖИН</b>						
Сб. Новосибирск 2021 №54-6о- 2020	Яйцо варенное	1/40	56,40	4,80	4,00	0,30
Сб. Новосибирск 2021 №54-20хн-2020	Кисель из апельсинов	1/200	60,10	0,40	0,10	14,40
ПВ	Хлеб ржаной	1/10	23,18	0,81	0,34	4,22
	Хлеб пшеничный	1/10	23,38	0,79	0,10	4,83
<b>Итого ужин</b>			<b>163,06</b>	<b>6,80</b>	<b>4,54</b>	<b>23,75</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1739,55</b>	<b>47,34</b>	<b>51,69</b>	<b>271,24</b>

День 5

№рецепта, сборника	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 3-7л	Энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>						
Сб. Пермь 2001 №93	Каша овсяная из «геркулеса» жидкая	1/150	164,41	1,83	6,07	25,61
Сб. Новосибирск 2021 №54-21гн-2020	Какао с молоком	1/180	91,08	4,14	3,24	11,34
ПВ	Батон 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
<b>Итого завтрак</b>			<b>429,71</b>	<b>11,40</b>	<b>11,49</b>	<b>70,17</b>
<b>Второй завтрак</b>						
ПВ	Кисломолочный напиток	1/180	103,93	4,48	5,80	8,46
<b>Итого второй завтрак</b>			<b>103,93</b>	<b>4,48</b>	<b>5,80</b>	<b>8,46</b>
<b>Итого оба завтрака</b>			<b>533,64</b>	<b>15,88</b>	<b>17,29</b>	<b>78,63</b>
<b>ОБЕД</b>						
Сб. Пермь 2021 №23	Салат картофельный с зеленым горошком	1/60	119,96	3,04	5,00	15,70
Сб. Новосибирск 2021 №54 -12с-2020	Суп с рыбными консервами	1/200	114,10	5,00	3,70	15,20
Сб. Новосибирск 2021 №54 -1г-2020	Макароны отварные	1/130	161,53	2,49	4,23	28,38
Сб. Новосибирск 2021 №54 -8м-2020, №584 соус	Тефтели 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
Сб. Новосибирск 2021 №54 -4з-2020	Чай без сахара	1/180	1,08	0,18	0,00	0,09
<b>Итого обед</b>			<b>590,23</b>	<b>19,31</b>	<b>20,37</b>	<b>82,42</b>
<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ</b>						
ПВ	Сыр порциями	1/20	72,40	4,60	6,00	0,00
Сб. Пермь 2001 №096	Каша пшеничная молочная	1/200	227,16	6,97	20,90	37,16
ПВ	Масло сливочное	1/10	65,5	0,10	7,20	0,10
ПВ	Хлеб пшеничный	1/20	46,76	1,58	0,20	9,66
ПВ	Хлеб ржаной	1/30	69,54	2,43	1,02	12,66
<b>Итого уплотненный полдник</b>			<b>481,36</b>	<b>15,68</b>	<b>17,32</b>	<b>59,58</b>
<b>УЖИН</b>						
ПВ	Сок фруктовый в ассортименте	1/180	75,78	0,90	0,18	17,64
ПВ	Фрукт свежий	1/100	52,19	0,81	0,31	11,54
<b>Итого ужин</b>			<b>127,68</b>	<b>1,26</b>	<b>0,32</b>	<b>29,94</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1852,78</b>	<b>59,35</b>	<b>71,37</b>	<b>277,63</b>

День 6

№рецепта, сборника	Наименование блюда	Вес 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	1/150	199,29	7,95	17,25	3,06
Сб. Новосибирск 2021 №54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	1/200	51,10	1,60	1,10	8,70
ПВ	Сыр порциями	1/15	62,40	3,60	5,00	0,00
ПВ	Батон в/с	1/10	26,17	0,75	0,29	5,14
ПВ	Хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44
<b>Итого завтрак</b>			<b>385,32</b>	<b>15,52</b>	<b>24,32</b>	<b>25,34</b>
<b>Второй завтрак</b>						
ПВ	Кисломолочный напиток	1/180	103,93	4,48	5,80	8,46
<b>Итого второй завтрак</b>			<b>103,93</b>	<b>4,48</b>	<b>5,80</b>	<b>8,46</b>
<b>Итого оба завтрака</b>			<b>489,25</b>	<b>20,00</b>	<b>30,12</b>	<b>33,80</b>
<b>ОБЕД</b>						
Сб. Новосибирск 2021 №54 - 22з-2020	Маринад овощной со свеклой	1/60	70,00	0,80	5,20	5,00
Сб. Пермь 2021 №39	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/200/25	155,00	5,00	3,00	27,00
Сб. Новосибирск 2021 №54 - 19г-2020	Капуста тушеная с курицей	1/220	354,90	30,03	18,16	17,58
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 Витошка	1/180	118,80	0,00	0,00	29,70
<b>Итого обед</b>			<b>745,25</b>	<b>37,69</b>	<b>26,80</b>	<b>88,33</b>
<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ</b>						
ПВ	Котлета рыбная из красной рыбы ПФ	1/80	83,80	5,33	2,20	10,67
Сб. Новосибирск 2021 №54-6г 2020	Рис отварной	1/130	171,38	3,25	4,12	30,33
Сб. Новосибирск 2021 №54-9гн 2020	Чай с брусникой и сахаром	1/200	39,80	0,30	1,00	7,40
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
<b>Итого уплотненный полдник</b>			<b>388,30</b>	<b>12,06</b>	<b>7,96</b>	<b>67,11</b>
<b>УЖИН</b>						
Сб. Пермь 2001 №240	Компот из свежих плодов или ягод (яблоки)	1/200	60,24	0,16	0,00	14,90
ПВ	Хлебобулочное изделие	1/50	188,02	3,46	6,69	28,50
<b>Итого ужин</b>			<b>248,26</b>	<b>3,62</b>	<b>6,69</b>	<b>43,40</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1829,35</b>	<b>69,95</b>	<b>64,21</b>	<b>232,58</b>

День 7

№рецепта, сборника	Наименование блюда	Вес 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	133,02	3,07	3,66	21,95
Сб Новосибирск 2021 №54-23гн2020	Кофейный напиток с молоком	1/180	77,85	3,42	2,61	10,17
ПВ	Батон 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
<b>Итого завтрак</b>			<b>385,09</b>	<b>11,92</b>	<b>8,45</b>	<b>65,34</b>
<b>Второй завтрак</b>						
ПВ	Кисломолочный напиток	1/180	103,93	4,48	5,80	8,46
<b>Итого второй завтрак</b>			<b>103,93</b>	<b>4,48</b>	<b>5,80</b>	<b>8,46</b>
<b>Итого оба завтрака</b>			<b>489,02</b>	<b>16,04</b>	<b>14,25</b>	<b>73,80</b>
<b>ОБЕД</b>						
Сб. Новосибирск 2021 №54 - 16з-2020	Винегрет с растительным маслом	1/60	66,00	0,80	5,20	4,00
Сб. Новосибирск 2021 №54 - 8с-2020	Суп картофельный с горохом	1/200	142,80	2,60	2,80	26,80
Сб. Новосибирск 2021 №54 - 9г-2020	Рагу из овощей	1/150	131,88	2,75	7,38	13,63
Сб. Новосибирск №54-4м2020	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
Сб. Новосибирск 2021 № 54-4гн2020	Чай с молоком без сахара	1/180	22,23	1,26	0,99	2,07
<b>Итого обед</b>			<b>554,83</b>	<b>16,01</b>	<b>24,97</b>	<b>66,51</b>
<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ</b>						
Сб. Пермь 2001 №103	Макароны отварные	1/200	248,50	15,10	15,89	21,42
Сб. Новосибирск 2021 №54-4хн 2020	Компот из изюма	1/100	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
<b>Итого уплотненный полдник</b>			<b>487,66</b>	<b>21,09</b>	<b>17,41</b>	<b>71,80</b>
<b>УЖИН</b>						
ПВ	Сок фруктовый в ассортименте	1/180	75,78	0,90	0,18	17,64
ПВ	Фрукт свежий (банан)	1/180	94,50	1,50	0,50	21,00
<b>Итого ужин</b>			<b>170,28</b>	<b>2,40</b>	<b>0,68</b>	<b>38,64</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1701,79</b>	<b>55,54</b>	<b>57,31</b>	<b>250,75</b>

День 8

№рецепта, сборника	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 3-7л	Энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>						
Сб. Новосибирск 2021 №54-1т-2020	Запеканка из творога	1/200	254,00	7,67	10,00	33,33
Сб. Новосибирск 2021 №54-2гн-2020	Чай с сахаром	1/180	24,12	0,18	0,00	5,85
ПВ	Батон 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
<b>Итого завтрак</b>			<b>327,47</b>	<b>9,41</b>	<b>10,63</b>	<b>48,54</b>
<b>Второй завтрак</b>						
ПВ	Кисломолочный напиток	1/180	103,93	4,48	5,80	8,46
<b>Итого второй завтрак</b>			<b>103,93</b>	<b>4,48</b>	<b>5,80</b>	<b>8,46</b>
<b>Итого оба завтрака</b>			<b>431,47</b>	<b>13,91</b>	<b>16,43</b>	<b>57,00</b>
<b>ОБЕД</b>						
Сб. Новосибирск 2021 №54 - 15з-2020	Икра свекольная	1/60	70,60	1,40	4,20	6,80
Сб. Новосибирск 2021 №54 - 17с-2020	Суп из овощей	1/200	79,16	1,42	3,72	10,00
Сб. Пермь2021№194	Рис 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
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
Сб. Новосибирск 2021 №54 - 2хн-2020	Компот из кураги	1/180	60,93	0,90	0,09	14,13
<b>Итого обед</b>			<b>598,52</b>	<b>16,99</b>	<b>15,91</b>	<b>96,86</b>
<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ</b>						
ПВ	Сок фруктовый в ассортименте	1/180	75,78	0,90	0,18	17,64
ПВ	Фрукт свежий	1/180	51,90	0,36	0,14	12,30
ПВ	Пельмени отварные с маслом сливочным ПФ	1/150	222,30	6,00	8,70	30,00
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
<b>Итого уплотненный полдник</b>			<b>396,54</b>	<b>8,86</b>	<b>9,46</b>	<b>68,99</b>
<b>УЖИН</b>						
Сб. Пермь 2001 №255	Молоко кипяченое	1/200	117,48	5,59	6,40	9,38
ПВ	Изделие кондитерское (вафли)		358,85	6,00	21,65	35,00
<b>Итого ужин</b>			<b>476,33</b>	<b>11,57</b>	<b>28,05</b>	<b>44,38</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1902,87</b>	<b>51,34</b>	<b>69,84</b>	<b>267,23</b>

День 9

№рецепта, сборника	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 3-7л	Энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>						
Сб. Новосибирск 2021 №54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	1/150	177,15	8,10	13,95	4,80
Сб. Новосибирск 2021 №54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	1/180	18,00	0,09	0,00	4,41
ПВ	Батон 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
<b>Итого завтрак</b>			<b>369,37</b>	<b>13,62</b>	<b>16,13</b>	<b>42,43</b>
<b>Второй завтрак</b>						
ПВ	Кисломолочный напиток	1/180	103,93	4,48	5,80	8,46
<b>Итого второй завтрак</b>			<b>103,93</b>	<b>4,48</b>	<b>5,80</b>	<b>8,46</b>
<b>Итого оба завтрака</b>			<b>445,15</b>	<b>14,52</b>	<b>16,31</b>	<b>60,07</b>
<b>ОБЕД</b>						
Сб. Новосибирск 2021 №54 - 12з-2020	Икра морковная	1/60	66,60	1,20	4,20	6,00
Сб. Новосибирск 2021 №54 - 3з-2020	Рассольник Ленинградский	1/200	111,80	2,20	5,40	13,60
Сб. Новосибирск 2021 №54 - 4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	1/100	198,58	2,38	2,71	41,17
ПВ	Биточки из говядины	1/70	119,88	7,00	5,54	10,50
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
ПВ	Компот из брусники	1/180	28,89	0,18	0,09	6,84
<b>Итого обед</b>			<b>528,06</b>	<b>16,54</b>	<b>23,37</b>	<b>62,90</b>
<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ</b>						
Сб. Новосибирск 2021 №54-27м 2020	Рагу из курицы	1/150	127,75	7,38	5,25	12,75
ПВ	Напиток витаминизированный Витошка	1/180	118,80	0,00	0,00	29,70
ПВ	Изделие кондитерское сахарное(зефир)	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
<b>Итого уплотненный полдник</b>			<b>571,26</b>	<b>13,37</b>	<b>6,72</b>	<b>114,33</b>
<b>УЖИН</b>						
ПВ	Сок фруктовый в ассортименте	1/180	75,78	0,90	0,18	17,64
ПВ	Фрукт свежий	1/180	51,90	0,36	0,14	12,30
<b>Итого ужин</b>			<b>127,68</b>	<b>1,26</b>	<b>0,32</b>	<b>29,94</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1765,08</b>	<b>50,45</b>	<b>51,17</b>	<b>275,70</b>

День 10

№рецепта, сборника	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 3-7л	Энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>						
Сб. Пермь 2001 №96	Каша пшеничная молочная жидкая	1/150	165,53	0,88	5,32	28,54
Сб. Новосибирск 2021 №54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	1/200	86,50	3,80	2,90	11,30
ПВ	Батон в/с	1/30	78,51	2,25	0,87	15,42
ПВ	Хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44
<b>Итого завтрак</b>			<b>376,90</b>	<b>8,55</b>	<b>9,77</b>	<b>63,70</b>
<b>Второй завтрак</b>						
ПВ	Кисломолочный напиток	1/180	103,93	4,48	5,80	8,46
<b>Итого второй завтрак</b>			<b>103,93</b>	<b>4,48</b>	<b>5,80</b>	<b>8,46</b>
<b>Итого оба завтрака</b>			<b>480,91</b>	<b>13,05</b>	<b>15,57</b>	<b>72,16</b>
<b>ОБЕД</b>						
1Сб. Новосибирск 2021 №54 -20з-2020	Горошек зеленый	1/60	23,40	1,80	0,20	3,60
Сб. Пермь №56	Щи из свежей капусты с картофелем	1/200	86,26	1,67	5,06	8,51
Сб. Новосибирск 2021 №54 -14м-2020, №54 Соус 2020	Фрикадельки из говядины паровые с соусом красным основным	1/70/25	139,55	9,68	7,23	23,33
Сб. Пермь 2001 №103	Макароны отварные	1/200	248,50	15,10	15,89	21,42
ПВ	Хлеб пшеничный	1/20	46,76	1,58	0,22	9,66
ПВ	Хлеб ржаной	1/10	23,18	0,81	0,34	4,22
ПВ	Компот из смеси сухофруктов	1/180	73,08	0,45	0,00	17,82
<b>Итого обед</b>			<b>641,73</b>	<b>20,76</b>	<b>19,75</b>	<b>113,73</b>
<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ</b>						
Сб. Пермь 2001 №62	Капуста тушеная	1/150	204,65	2,93	14,93	14,63
ПФ	Шницель из говядины	1/80	142,40	6,67	8,00	10,93
Сб. Новосибирск 2021 №54 13хн 2020	Напиток из шиповника	1/180	58,50	0,54	0,18	13,68
ПВ	Хлеб пшеничный	1/30	10,74	2,37	0,30	14,49
ПВ	Хлеб ржаной	1/10	23,18	0,81	0,34	4,22
<b>Итого уплотненный полдник</b>			<b>498,87</b>	<b>13,31</b>	<b>23,75</b>	<b>57,96</b>
<b>УЖИН</b>						
Сб. Новосибирск 2021 №54-20хн 2020	Кисель из брусники	1/200	60,90	0,10	0,10	14,90
Сб. Новосибирск 2021 №54- 1з	Масло сливочное	1/5	65,60	0,10	7,20	0,10
ПВ	Хлеб ржаной	1/10	23,18	0,81	0,34	4,22
ПВ	Хлеб пшеничный	1/10	23,38	0,79	0,10	4,83
Сб. Новосибирск 2021 №54-1з 2020	Сыр порциями	1/20	72,40	4,60	6,00	0,00
<b>Итого ужин</b>			<b>245,46</b>	<b>6,40</b>	<b>13,74</b>	<b>24,05</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1814,64</b>	<b>53,52</b>	<b>72,81</b>	<b>267,89</b>
<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>						