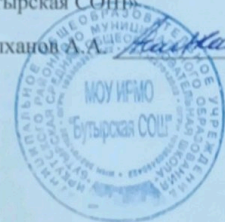


Утверждаю:

Директор МОУ ИРМО

«Бутырская СОШ»

Асалханов А.А.



**Примерное циклическое меню пятиразового питания (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин)**  
**для дошкольных образовательных организаций**  
**Иркутского районного муниципального образования**  
**с длительностью пребывания 12 часов**  
**(сезон весна-лето)**  
**возраст 1-3 года**  
  
**для пищеблоков полного цикла**

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  
Пркутского районного муниципального образования исторического питания (завтрак, второй завтрак, обед, уплотненный полдник,  
ужин)  
(дошкольные учреждения с длительностью пребывания 12 часов)  
(сезон ВЕСНА-ЛЕТО)  
Для пищеблоков работающих на полуфабрикатах**

Возраст 1-3 лет

меню № 1

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда, г. 1-дн.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>						
СБ Новосибирск 2021 № 54-19с-2020 (1-3 лет)	Суп молочный с макаронными изделиями	1/180	127,926	1,8	2,214	25,2
СБ Новосибирск 2021 № 54-21с-2020 (1-3 лет)	паштет с мясом	1/150	61,20	2,50	2,00	8,30
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
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>						
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
ПВ	сок фруктовый в асортименте	1/150	63,15	0,75	0,15	14,70
<b>ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
<b>ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА</b>						
<b>ОБЕД</b>						
СБ Новосибирск 2021 № 54-20с-2020 (1-3 лет)	пюре из картофеля	1/80	48,67	1,20	0,13	10,67
СБ Новосибирск 2021 № 54-2с-2020 (3-7 лет)	борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/180	81,29	1,53	4,46	8,75
СБ Новосибирск 2021 № 54-4с-2020 (1-3 лет)	каша гречневая рассыпчатая	1/120	175,30	2,20	2,50	36,00
СБ пермя 2021 № 179	Бурьян в соусе с томатом	1/90	104,79	3,81	6,85	6,98
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
СБ Новосибирск 2021 № 54-4сн-2020 (1-3 лет)	Чай с молоком и сахаром	1/150	37,20	1,10	0,80	6,40
<b>ИТОГО ОБЕД</b>						
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
СБ Новосибирск 2021 № 54-17с-2020 (1-3 лет)	Банковик картофельная с гороховой	1/150	134,00	4,25	9,00	9,00
СБ Новосибирск 2021 № 54-23с-2020 (1-3 лет)	кофейный напиток с мяском	1/180	71,46	2,76	2,34	9,84
ПВ	квас вишневый	1/10	92,70	1,60	6,30	7,40
ПВ	хлеб пшеничный	1/20	46,76	1,58	0,20	9,66
ПВ	хлеб ржаной		46,36	1,62	0,68	8,44
<b>ИТОГО УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>						
<b>УЖИН</b>						
ПВ	Пюре мясное в асортименте	1/160	152,48	5,12	4,00	24,00
ПВ	Фрукт свежий (груша)	1/95	49,31	0,34	0,13	11,59
<b>ИТОГО УЖИН</b>						
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>						
			1411,88	36,11	42,93	220,26

таблица 1 день 2

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда, г, 1-дз.	энергетическая ценность (ккал)	В (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>						
СБ. Новосибирск 2021 № 54-1а-2020 (1-3 лет)	Омлет натуральный	1/140	172,00	7,70	14,42	2,86
СБ. Новосибирск 2021 № 54-2гн-2020 (1-3 лет)	Чай с сахаром	1/180	23,52	0,12	0,00	5,76
ПВ	бублик а/с	1/20	53,34	1,50	0,58	10,28
ПВ	хлеб ржаной	1/10	23,18	0,81	0,34	4,22
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			<b>271,04</b>	<b>10,13</b>	<b>15,34</b>	<b>23,12</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
СБ. Пермь 2001 № 251	напиток витаминизированный	1/150	77,09	3,45	4,55	5,60
<b>ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>			<b>77,09</b>	<b>3,45</b>	<b>4,55</b>	<b>5,60</b>
<b>ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА</b>			<b>348,13</b>	<b>13,58</b>	<b>19,89</b>	<b>28,72</b>
<b>ОБЕД</b>						
СБ. Новосибирск 2021 № 54-13з-2020 (1-3 лет)	Салат из свежих овощей	1/40	30,00	0,53	1,73	3,07
СБ. Новосибирск 2021 № 54-10а-2020 (3-7 лет)	Суп крестьянский с крупой перловой	1/180	112,54	1,73	4,34	16,20
СБ. Новосибирск 2021 № 54-11г-2020 (1-3 лет)	картофельное пюре	1/110	102,12	2,38	3,85	14,48
ПВ	котлеты рыбные из красной рыбы ПФ	1/60	62,85	4,00	1,65	8,00
СБ. Новосибирск 2021 № 54-1ка-2020 (1-3 лет)	компот из смеси сухофруктов	1/150	61,20	0,40	0,00	14,90
ПВ	хлеб пшеничный	1/20	46,76	1,58	0,20	9,56
ПВ	хлеб ржаной	1/10	23,18	0,81	0,34	4,22
<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<b>438,64</b>	<b>11,43</b>	<b>12,31</b>	<b>70,53</b>
<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ</b>						
СБ. Пермь 2001	Овощи в молочном соусе (1-й вариант)	1/170	111,83	3,40	8,61	5,19
ПВ/СБ. Новосибирск 54-4а-2020 (1-3 лет)	котлеты из говядины	1/30	53,80	2,50	3,00	4,20
СБ. Новосибирск 2021 № 54-20гн (1-3 лет)	Чай с грушей и апельсином	1/80	7,20	0,24	0,00	1,26
ПВ	хлеб пшеничный	1/20	46,76	1,58	0,20	9,56
ПВ	хлеб ржаной	1/30	46,36	1,62	0,68	8,44
<b>ИТОГО УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>			<b>245,95</b>	<b>9,34</b>	<b>12,49</b>	<b>29,05</b>
<b>УЖИН</b>						
СБ. Новосибирск 2021 № 54-23жн-2020 (1-3 лет)	Хачапури из колбасы	1/170	43,61	0,23	0,11	10,43
ПВ	изделие кондитерское (печенье в ассортименте)	1/30	195,57	9,00	9,69	18,09
<b>ИТОГО УЖИН</b>			<b>239,20</b>	<b>9,23</b>	<b>9,80</b>	<b>28,52</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>1291,93</b>	<b>43,58</b>	<b>54,49</b>	<b>156,80</b>

месяца 1 день 3

№ розетки, сборник	Наименование блюда	Вес блюда, г. 1-За.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>						
СБ Новосибирск 2021 № 54-8г-2020 (1-3 лет)	Пудинг из творога с яблоками без сахара	1/150	145,00	6,25	5,00	18,75
СБ Новосибирск 2021 № 54-3гн-2020 (1-3 лет)	Чай с лимончиком и сахаром	1/150	20,00	0,10	0,00	4,90
ПВ	батон м/е	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>292,86</b>	<b>10,16</b>	<b>6,50</b>	<b>45,43</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
ПВ	сок фруктовый в ассортименте	1/150	63,15	0,75	0,15	14,70
<b>ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>			<b>63,15</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>14,70</b>
<b>ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА</b>			<b>356,01</b>	<b>10,91</b>	<b>6,65</b>	<b>60,13</b>
<b>ОБЕД</b>						
СБ Новосибирск 2021 № 54-8г-2020 (1-3 лет)	Салат из бездрожжевой капусты с морковью	1/40	54,13	0,67	4,00	3,87
СБ Пермь 2001 № 38	Суп картофельный с мякоровыми изделиями	1/180	124,97	2,03	2,06	24,57
СБ Новосибирск 2021 №54-9г-2020 (1-3 лет)	рагу из овощей	1/120	105,50	2,20	3,90	10,90
ПФ/СБ Новосибирск 2021 № 54-6гн-2020 (1-3 лет)	Виточки из говядины	1/60	100,20	5,00	5,00	8,80
СБ Новосибирск 2021 №54-12гн-2020 (1-3 лет)	Компот из яблок	1/150	21,60	0,10	0,00	5,30
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
<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<b>452,96</b>	<b>11,60</b>	<b>17,40</b>	<b>62,49</b>
<b>ПОДНИК УПЛОТНЕННЫЙ</b>						
ПВ	Вареники с картошкой ПФ с картофелем с маслом сливочным	1/150	152,55	4,50	4,95	22,50
СБ Новосибирск 2021 № 54-22гн-2020 (1-3 лет)	Кисель из вишни	1/180	47,04	0,12	0,00	11,64
СБ Новосибирск 2021 № 54-20г-2020 (1-3 лет)	горосек зеленый	1/30	11,70	0,90	0,10	1,80
ПВ	хлеб пшеничный	1/20	46,76	1,58	0,20	9,66
ПВ	хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44
<b>ИТОГО УПЛОТНЕННЫЙ ПОДНИК</b>			<b>304,41</b>	<b>8,72</b>	<b>5,93</b>	<b>54,04</b>
<b>УЖИН</b>						
ПВ	Напиток витаминизированный "снежок"	1/160	135,20	5,12	4,00	19,68
ПВ	Фрукт свежий (блоков)	1/95	46,62	0,25	0,26	10,83
<b>ИТОГО УЖИН</b>			<b>181,82</b>	<b>5,37</b>	<b>4,26</b>	<b>30,51</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1295,19</b>	<b>36,60</b>	<b>34,24</b>	<b>218,17</b>

таблица 1. лист 4

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда, г, 1-Зд.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>						
СБ Новосибирск 2021 № 54-16а-2020 (1-3 лет)	Каша "Дружба"	1/140	147,00	1,73	4,67	24,50
СБ Новосибирск 2021 № 54-23гн-2020 (1-3 лет)	кофейный напиток с молоком	1/180	70,92	2,76	2,26	9,84
ПВ	бублик в/с	1/20	52,34	1,50	0,58	10,28
ПВ	хлеб ржаной	1/10	23,18	0,81	0,34	4,22
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			<b>293,44</b>	<b>6,82</b>	<b>7,87</b>	<b>48,84</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
СБ Пермь 2001 № 251	напиток кисломолочный	1/150	77,09	3,45	4,55	5,60
<b>ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>			<b>77,09</b>	<b>3,45</b>	<b>4,55</b>	<b>5,60</b>
<b>ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА</b>			<b>370,53</b>	<b>10,27</b>	<b>12,41</b>	<b>54,44</b>
<b>ОБЕД</b>						
СБ Пермь 2001 № 21	Салат из свеклы с соевыми огурцами	1/40	48,53	0,84	3,72	5,17
СБ Пермь 2001 № 251	Суп-пюре из разных овощей	1/180	98,32	2,08	3,60	14,40
СБ Новосибирск 2021 №54-10а-2020 (1-3 лет)	Каша/фасоль отварной в молоке	1/110	124,76	2,38	4,13	19,53
ПФН СБ Новосибирск 2021 № 54-7н-2020 (1-3 лет)	Шницель из говядины	1/60	106,80	5,00	6,00	8,20
СБ Пермь 2001 № 242	Компот из яблок с лимонном	1/150	157,04	0,39	0,38	38,93
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
<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<b>605,38</b>	<b>13,08</b>	<b>17,36</b>	<b>99,20</b>
<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ</b>						
СБ Пермь 2001 № 46	Суп мясной с овощами	1/160	88,74	2,70	4,50	9,36
СБ Новосибирск 2021 №54-13аа-2020 (1-3 лет)	Напиток из топленника	1/180	65,87	0,67	0,27	15,20
ПВ	хлеб пшеничный	1/20	46,76	1,58	0,20	9,66
ПВ	хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68	8,54
<b>ИТОГО УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>			<b>247,73</b>	<b>6,57</b>	<b>5,65</b>	<b>42,66</b>
<b>УЖИН</b>						
СБ Новосибирск 2021 №54-6а-2020 (1-7 лет)	Ябло жареное	1/40	56,40	4,80	4,00	0,30
СБ Новосибирск 54-20кн-2020 (1-3 лет)	Кисель из алычских	1/160	48,32	0,32	0,11	11,52
<b>ИТОГО УЖИН</b>			<b>104,72</b>	<b>5,12</b>	<b>4,11</b>	<b>11,82</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1328,35</b>	<b>35,04</b>	<b>39,53</b>	<b>208,12</b>

неделя 1 день 5

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда, г. 1-За.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>						
СБ Пермь 2001 № 93	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	1/140	151,61	1,71	5,46	23,90
СБ Новосибирск 2021 № 54-21гв-2020 (1-3 лет)	какао с молоком	1/180	77,44	2,00	2,40	9,96
ПВ	багет в/с	1/20	52,34	1,50	0,58	10,28
ПВ	хлеб ржаной	1/10	23,18	0,81	0,34	4,22
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			<b>300,57</b>	<b>7,02</b>	<b>8,78</b>	<b>48,36</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
ПВ	сок фруктовый в ассортименте	1/150	61,15	0,75	0,15	14,70
<b>ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>			<b>61,15</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>14,70</b>
<b>ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА</b>			<b>361,72</b>	<b>7,77</b>	<b>8,93</b>	<b>63,06</b>
<b>ОБЕД</b>						
СБ Пермь 2001 № 23	Салат картофельный с зеленым горошком	1/40	79,97	2,03	3,33	10,47
СБ Новосибирск 2021 № 54-12в-2020 (1-7 лет)	Суп с рыбными консервами	1/180	99,63	4,32	3,15	13,50
СБ Новосибирск 2021 № 54-1г-2020 (1-3 лет)	макаронные отварные	1/120	149,10	2,30	3,90	26,20
ПФ/ СБ Новосибирск 2021 №54-8в-2020 (1-3 лет), СБ Новосибирск 2021 № 584-3сусв-2020 (3-7 лет)	Тертая из говядины паровая с соусом красным основным	1/50/25	101,00	5,00	5,00	9,00
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
СБ Новосибирск 2021 № 54-4а-2020 (1-3 лет)	Чай без сахара	1/150	0,40	0,10	0,00	0,00
<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<b>500,04</b>	<b>16,24</b>	<b>15,92</b>	<b>73,05</b>
<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ</b>						
СБ новосибирск 2021 № 54-1з-2020 (1-7)	сир порционная	1/10	36,20	2,30	3,00	0,00
СБ пермь 2021 №112	Омлет с кашей овсяной	1/150	205,16	3,87	15,48	12,58
СБ Пермь 2001 № 255	Молоко кипяченое	1/180	105,73	5,03	5,76	8,44
ПВ	хлеб пшеничный	1/30	70,14	2,37	0,30	14,49
ПВ	хлеб ржаной	1/30	69,54	2,43	1,02	12,66
<b>ИТОГО УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>			<b>486,77</b>	<b>16,00</b>	<b>25,56</b>	<b>48,17</b>
<b>УЖИН</b>						
ПВ	Йогурт пиктовой в ассортименте	1/150	152,48	5,12	4,00	24,00
ПВ	Фрукт свежий (мандрин)	1/95	49,58	0,77	0,29	10,96
<b>ИТОГО УЖИН</b>			<b>202,06</b>	<b>5,89</b>	<b>4,29</b>	<b>34,96</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1552,60</b>	<b>45,80</b>	<b>54,72</b>	<b>219,24</b>

исходя 2 день, 1

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда, г. 1-Зд.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>						
СБ Новосибирск 2021 № 54-1а-2020 (1-3 лет)	Омлет натуральный с сыром	1/130/15	177,24	7,93	14,90	2,86
СБ Новосибирск 2021 № 54-4г-2020 (1-3 лет)	Чай с молоком и сахаром	1/180	44,64	1,32	0,96	7,08
ПВ	батоны м/с	1/15	39,26	1,13	0,44	7,71
ПВ	хлеб ржаной	1/10	23,18	0,81	0,34	4,22
			<b>284,32</b>	<b>11,19</b>	<b>16,64</b>	<b>22,47</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
СБ Пермь 2001 № 251	напиток кисломолочный	1/150	77,09	3,45	4,55	5,60
			<b>77,09</b>	<b>3,45</b>	<b>4,55</b>	<b>5,60</b>
			<b>361,40</b>	<b>14,64</b>	<b>21,18</b>	<b>28,07</b>
<b>ОБЕД</b>						
СБ Пермь 2001 № 19	Салат из свеклы и моркови	1/40	50,69	0,53	4,03	3,07
СБ Пермь 2001 № 39	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/180/25	126,90	3,87	1,98	23,40
СБ Новосибирск 2021 № 54-18-2020 (1-3 лет)	капусты белокочанная тушеная	1/120	144,10	2,30	12,10	6,50
СБ Новосибирск 2021 № 54-25-2020 (1-3 лет)	Курица отварная	1/50	124,83	19,38	2,17	6,75
ПВ	сок фруктовый в ассортименте	1/150	42,10	0,50	0,10	9,80
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
			<b>558,56</b>	<b>29,17</b>	<b>20,92</b>	<b>63,40</b>
<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ</b>						
ПП	Котлеты рыбные из красной рыбы ПФ ПФ	1/60	62,85	4,00	1,65	8,00
СБ Новосибирск 2021 № 54-6-2020 (1-3 лет)	Рис отварной	1/120	161,00	3,00	3,80	29,20
СБ Новосибирск 2021 № 54-9г-2020 (1-3 лет)	Чай с брусничной и сахаром	1/180	23,52	0,12	0,00	5,76
ПВ	хлеб пшеничный	1/20	46,76	1,58	0,20	9,66
ПВ	хлеб ржаной	1/20	46,36	1,63	0,58	8,44
			<b>342,49</b>	<b>10,32</b>	<b>6,33</b>	<b>61,06</b>
<b>УЖИН</b>						
СБ Пермь 2001 № 240	Компот из свежих плодов или ягод (яблоки)	1/160	48,19	0,13	0,00	11,92
ПВ	Изделие кондитерское (варенье)	1/40	243,88	7,48	8,84	33,60
			<b>292,07</b>	<b>7,61</b>	<b>8,84</b>	<b>45,52</b>
			<b>1554,53</b>	<b>61,73</b>	<b>57,27</b>	<b>198,05</b>

табл. 2 день 2

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда, г. 1-3д.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>						
СБ. Пермь 2001 № 90	квас мясной молочная жидкая	1/140	118,01	2,87	2,73	20,49
СБ. Новосибирск 2021 № 54-53-и-2020 (1-3 лет)	шоколадный виллэт с молоком	1/180	70,92	2,76	2,28	9,84
ПВ	Батон в/с	1/200	52,34	1,59	0,58	10,28
ПВ	хлеб ржаной	1/10	21,18	0,81	0,34	4,22
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			<b>264,45</b>	<b>7,94</b>	<b>5,93</b>	<b>44,83</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
ПВ	сок фруктовый м в ассортименте	1/150	63,15	0,73	0,15	14,70
<b>ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>			<b>63,15</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>14,70</b>
<b>ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА</b>			<b>327,60</b>	<b>8,69</b>	<b>6,08</b>	<b>59,53</b>
<b>ОБЕД</b>						
СБ. Новосибирск 2021 № 54-16-и-2020 (1-3 лет)	салат с растительным маслом	1/40	44,00	0,53	3,47	2,67
СБ. Новосибирск 2021 № 54-6-и-2020	Суп картофельный с горохом	1/780	118,31	2,12	2,39	22,07
СБ. Новосибирск 2021 №54-9-и-2020 (1-3 лет)	рагу из овощей	1/120	105,50	2,20	5,90	10,90
ПШ/СБ. Новосибирск 54-4-и-2020 (1-3 лет)	котлеты из говядины	1/60	107,60	5,00	6,00	8,40
ПВ	хлеб вчерашний	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 № 54-4-и-2020 (1-3 лет)	Чай с молоком без сахара	1/150	37,20	1,10	0,80	6,40
<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<b>459,17</b>	<b>12,56</b>	<b>19,00</b>	<b>59,48</b>
<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ</b>						
СБ. Пермь 2001 № 101	макароник	1/150	155,91	6,37	8,12	14,34
СБ. Новосибирск 2021 № 54-4-и-2020 (1-3 лет)	Кашкот из злака	1/200	76,40	0,40	0,13	18,40
ПВ	хлеб вчерашний	1/10	76,14	2,37	0,30	14,49
ПВ	хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68	8,24
<b>ИТОГО УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>			<b>348,81</b>	<b>10,76</b>	<b>9,24</b>	<b>55,67</b>
<b>УЖИН</b>						
ПВ	Напиток кисломолочный "эликсир"	1/160	135,20	5,12	4,00	19,68
ПВ	Фрукт свежий (банан)	1/55	89,78	1,43	0,48	15,95
<b>ИТОГО УЖИН</b>			<b>224,98</b>	<b>6,55</b>	<b>4,48</b>	<b>35,63</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1360,58</b>	<b>38,55</b>	<b>38,79</b>	<b>214,31</b>



исходия 2 дим. 3

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда, г. 1-3д.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>						
СБ Новосибирск 2021 № 54-1г-2020 (1-3 лет)	завтрак из творога	1/140	196,78	6,88	5,32	30,22
СБ Новосибирск 2021 № 54-2г-2020 (1-3 лет)	Чай с сахаром	1/180	23,52	0,12	0,00	5,76
ПВ	батои w/c	1/20	52,34	1,50	0,58	10,28
ПВ	хлеб ржаной	1/10	23,18	0,81	0,34	4,22
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			<b>295,82</b>	<b>9,31</b>	<b>6,24</b>	<b>50,48</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
СБ Пермь 2001 № 251	платок кисломолоочный	1/150	77,09	3,45	4,55	5,60
<b>ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>			<b>77,09</b>	<b>3,45</b>	<b>4,55</b>	<b>5,60</b>
<b>ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА</b>			<b>372,41</b>	<b>12,76</b>	<b>10,79</b>	<b>56,07</b>
<b>ОБЕД</b>						
СБ Новосибирск 2021 № 54-7а-2020 (1-3 лет)	Салат из белокочанной капусты	1/40	58,27	0,91	4,00	4,13
СБ Новосибирск 54-17с-2020 (1-3 лет)	Суп из овощей	1/180	71,24	1,28	3,35	9,00
СБ пермь 2021 №194	рис прилузский с томатом	1/120	180,78	3,16	4,24	32,51
ПВ	Котлета рыбная из белой рыбы ПФ	1/60	66,85	4,00	1,65	0,00
СБ Новосибирск 2021 № 54-2хл-2020 (1-3 лет)	Компот из кураги	1/150	50,00	0,70	0,00	11,80
ПВ	хлеб пшеничный	1/15	35,07	1,19	0,15	7,25
ПВ	хлеб ржаной	1/10	23,18	0,81	0,34	4,22
<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<b>483,39</b>	<b>12,06</b>	<b>13,72</b>	<b>77,91</b>
<b>ПОДЛЮНК УВЛОТНЕННЫЙ</b>						
ПВ	Сок фруктовый в ассортименте	1/150	63,15	0,75	0,15	14,70
ПВ	Пельмени отварные с маслом сливочным ПФ	1/130	192,66	3,25	7,34	26,00
ПВ	Фрукт свежий груша	1/95	49,31	0,34	0,13	11,69
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 УВЛОТНЕННЫЙ ПОДЛЮНК</b>			<b>351,68</b>	<b>7,89</b>	<b>8,26</b>	<b>61,44</b>
<b>УЖИН</b>						
СБ Пермь 2001 № 255	Молоко кипяченое	1/180	105,73	5,03	5,76	8,44
ПВ	изделия кондитерские (вафли)	1/20	137,50	2,10	8,30	13,60
<b>ИТОГО УЖИН</b>			<b>243,23</b>	<b>7,13</b>	<b>14,06</b>	<b>22,04</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>1450,70</b>	<b>39,85</b>	<b>46,83</b>	<b>217,46</b>

таблица 2 (продолж.)

Идентификатор блюда	Наименование блюда	Вес блюда, г. 1 пор.	нормативная стоимость (рублей)	К		Ж		У	
				детей	взрослых	детей	взрослых	детей	взрослых
<b>ЗАВТРАК</b>									
01	Омлет с зеленым горошком	1/140	163,34	3,36	13,02				4,48
02	Чай с лимоном и сахаром	1/180	34,60	0,12	0,00				1,00
03	Булочка в/б	1/20	33,34	1,40	0,38				10,20
04	Хлеб ржаной	1/10	23,18	0,81	0,21				0,21
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>214,46</b>	<b>5,69</b>	<b>13,61</b>			<b>14,89</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>									
05	Салат фруктовый в асортманте	1/150	63,13	0,79	0,13				14,70
<b>ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>				<b>63,13</b>	<b>0,79</b>	<b>0,13</b>			<b>14,70</b>
<b>ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА</b>				<b>277,59</b>	<b>6,48</b>	<b>13,74</b>			<b>29,59</b>
<b>ОБЕД</b>									
06	Салат из моркови	1/40	54,72	0,46	4,03				4,13
07	Раисолына "Ленинградский"	1/180	56,07	1,71	4,03				11,86
08	Омлет в молочном соусе (1-й вариант)	1/120	104,77	3,86	0,08				0,08
09	Биточки из говядины	1/60	97,00	5,00	1,00				0,00
10	Компот из яблок	1/150	22,10	0,20	0,10				1,00
11	Хлеб пшеничный	1/15	15,07	1,19	0,15				1,25
12	Хлеб ржаной	1/10	23,18	0,81	0,24				0,24
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>442,90</b>	<b>12,24</b>	<b>5,53</b>			<b>18,76</b>
<b>ПОДОБНОК УПЛОТНЕННЫЙ</b>									
13	Груди из курицы	1/150	121,75	7,28	0,25				12,75
14	Компот из яблок/лимон с яблоками	1/180	29,25	0,18	0,00				0,00
15	Индюшка в сметанном соусе (гофри, морковь, картофель)	1/70	96,09	0,24	0,00				12,06
16	Хлеб пшеничный	1/20	46,76	1,53	0,20				0,66
17	Хлеб ржаной	1/20	46,30	1,62	0,68				0,68
<b>ИТОГО УПЛОТНЕННЫЙ ПОДОБНОК</b>				<b>347,15</b>	<b>10,80</b>	<b>0,25</b>			<b>25,15</b>
<b>УЖИН</b>									
18	Пюре картофель в асортманте	1/100	152,44	1,12	4,00				26,00
19	Фрукт ассорти (яблоки)	1/90	40,60	0,25	0,26				10,00
<b>ИТОГО УЖИН</b>				<b>193,04</b>	<b>1,37</b>	<b>4,26</b>			<b>36,00</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>				<b>1217,12</b>	<b>36,94</b>	<b>44,92</b>			<b>106,07</b>

таблица 2 день 5

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда, г, 1-За.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>						
СБ Пермь 2001 № 96	Каша пшеничная молочная заправка	1/180	157,23	0,82	4,96	27,32
СБ Новосибирск 2021 № 54-23(г)-2020 (1-3 года)	кофейный напиток с молоком	1/180	70,52	2,76	2,28	9,84
ПВ	батон в/с	1/20	52,34	1,50	0,58	10,28
ПВ	хлеб ржаной	1/10	23,18	0,81	0,34	4,22
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>			<b>303,67</b>	<b>5,89</b>	<b>8,16</b>	<b>51,66</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
СБ Пермь 2001 № 251	палаток кислородный	1/150	77,36	3,45	4,58	5,60
<b>ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>			<b>77,36</b>	<b>3,45</b>	<b>4,58</b>	<b>5,60</b>
<b>ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА</b>			<b>381,03</b>	<b>9,34</b>	<b>12,74</b>	<b>57,25</b>
<b>ОБЕД</b>						
СБ Новосибирск 2021 № 54-20(г)-2020 (1-3 лет)	горошек зеленый	1/40	15,60	1,20	0,13	2,40
СБ Пермь № 56	Щи из свежей капусты из свежей капусты с картофелем	1/180	77,63	1,50	4,35	7,66
ПФ/СБ, Новосибирск 54-14м-2020 (1-3 лет); СБ Новосибирск 2021 № 54-3(рус)-2020 (3-7 лет)	фрикадельки из говядины паровые с соусом красным основными	1/60/25	129,20	6,30	5,20	14,30
СБ Новосибирск 2021 № 54-26(г)-2020 (1-3 лет)	картофельный гудинг	1/110	238,98	5,68	6,14	40,24
СБ Новосибирск 2021 № 54-1(к)-2020 (1-3 лет)	компот из смеси сухофруктов	1/150	0,00	0,00	0,00	0,00
ПВ	хлеб пшеничный	1/15	35,07	1,19	0,15	7,25
ПВ	хлеб ржаной	1/10	23,18	0,81	0,34	4,22
<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<b>519,66</b>	<b>16,68</b>	<b>16,52</b>	<b>76,07</b>
<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ</b>						
СБ Пермь 2001 № 62	Запеканка овощная	1/120	144,99	2,34	11,93	7,02
ПФ/СБ, Новосибирск 2021 № 54-7м-2020 (1-3 лет)	Шницель из говядины	1/60	106,80	3,00	6,00	8,20
СБ Новосибирск 2021 № 54-13(он)-2020 (1-3 лет)	Напиток из шоловника	1/180	59,28	0,60	0,24	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
<b>ИТОГО УПЛОТНЕННЫМ ПОЛДНИК</b>			<b>494,39</b>	<b>11,12</b>	<b>18,83</b>	<b>47,61</b>
<b>УЖИН</b>						
СБ Новосибирск 2021 № 54-21(к)-2020 (1-3 лет)	Кисель из брусники	1/160	48,75	0,11	0,11	11,84
СБ Новосибирск 2021 № 54-1з-2020 (1-7)	сыр порционный	1/15	54,30	3,45	4,30	0,00
СБ Новосибирск 2021 № 54-1з-2020 (1-7)	масло сливочное порциями	1/5	65,60	0,10	7,20	0,10
ПВ	хлеб пшеничный	1/10	23,18	0,79	0,10	4,83
ПВ	хлеб ржаной	1/10	23,18	0,81	0,34	4,22
<b>ИТОГО УЖИН</b>			<b>215,21</b>	<b>6,26</b>	<b>12,25</b>	<b>28,99</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1520,28</b>	<b>42,40</b>	<b>60,33</b>	<b>261,92</b>
<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:</b>			<b>1408,32</b>	<b>41,90</b>	<b>47,40</b>	<b>203,52</b>

распределение калорийности		Ккал (ккал/сут)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
завтрак 20%	норма	280	8,40	9,40	40,60
	факт	280	8,4	9,4	40,6
Завтрак 5%	норма	70	2,10	2,35	10,15
	факт	70	2,10	2,35	10,15
обед 35 %	норма	490	14,70	16,45	71,05
	факт	490	14,70	16,45	71,05
полдник уплотненный 25 %	норма	350	10,50	11,75	50,75
	факт	350	10,50	11,75	50,75
ужин 15%	норма	210	6,30	7,05	30,45
	факт	210	6,30	7,05	30,45
<b>Итого за 10 дней норма</b>		<b>1400</b>	<b>42,00</b>	<b>47,00</b>	<b>203,00</b>
<b>Итого за 10 дней факт</b>		<b>1400</b>	<b>42,00</b>	<b>47,00</b>	<b>203,00</b>

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

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

наименование продуктов	нормы, нетто 1-3 10,5 ч, (г)	факт, нетто (г)	отклонение от нормы +/- (%)
молоко, кисломолочные продукты	390,00	346,32	-11,20
творог	30,00	28,54	-4,88
сметана	9,00	8,59	-4,57
сыр	4,00	4,00	0,00
мясо	50,00	46,03	-7,95
птица	20,00	20,95	4,74
субпродукты	20,00	0,00	-100,00
рыба	32,00	17,28	-46,00
яйцо гр	40,00	39,58	-1,06
картофель	120,00	124,10	3,42
овощи	180,00	143,55	-20,25
фрукты свежие	95,00	86,90	-8,53
сухофрукты	9,00	10,86	20,67
сок	100,00	100,00	0,00
витаминизированные напитки	0,00	0,00	#ДЕЛ/0!
хлеб ржаной	40,00	40,00	0,00
хлеб пшеничный	60,00	60,00	0,00
крупы, бобовые	30,00	29,48	-1,73
макаронные изделия	8,00	10,63	32,88
мука пшеничная	25,00	9,58	-61,67
масло сливочное	18,00	18,77	4,30
масло растительное	9,00	7,63	-15,21
кондитерские изделия	12,00	12,00	0,00
чай	0,50	1,02	104,80
какао-порошок	0,50	0,48	-3,20
кофейный напиток	1,00	0,72	-28,00
сахар	25,00	24,57	-1,72
дрожжи	0,40	0,00	-100,00
крахмал	2,00	2,01	0,50
соль	3,00	1,10	-63,40