

Утверждаю:

**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 готовочных организаций**

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

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

Основное (организованное) десятидневное меню для дошкольных образовательных организаций  
Иркутского районного муниципального образования приравняемого питания (завтрак, второй завтрак, обед, уплотненный полдник, ужин)  
(дошкольные учреждения с длительностью пребывания 12 часов)  
Возраст 3-7 лет (1-е полугодие 2024 года)  
Для пищеблоков работающих на полуфабрикатах

неделя 1 день 1

№ 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. 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 № 54-21н-2020 (3-7 лет)	какао с молоком	1/180	91,08	4,14	3,24	11,34
ПВ	батон в/е	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	сок фруктовый в ассортименте	1/180	75,78	0,90	0,18	17,64
<b>ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>			<b>75,78</b>	<b>0,90</b>	<b>0,18</b>	<b>17,64</b>
<b>ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА</b>			<b>359,95</b>	<b>8,60</b>	<b>6,51</b>	<b>66,74</b>
<b>ОБЕД</b>						
С6. Новосибирск 2021 № 54-21з-2020 (3-7 лет)	кукуруза сахарная	1/60	31,40	1,20	0,20	6,20
С6. Новосибирск 2021 № 54-2б-2020 (1-7 лет 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	1/130	198,58	2,38	2,71	41,17
С6. пермя. 2021 № 179	Курочка 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 Витолок	1/180	118,80	0,00	0,00	29,70
ПВ	Напиток витаминизированный Витолок	0	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<b>632,36</b>	<b>12,22</b>	<b>17,90</b>	<b>105,61</b>
<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ</b>						
С6. Новосибирск 2021 № 54-17к-2020 (3-7 лет)	Запеченная картошка с говядиной	1/150	142,00	6,25	9,00	9,00
С6. Новосибирск 2021 № 54-23н-2020 (3-7 лет)	кофеинный 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	Напиток питьевой в ассортименте	1/150	171,54	5,76	4,50	27,00
ПВ	Фрукт свежий (груша)	1/180	51,90	0,36	0,14	12,30
<b>ИТОГО УЖИН</b>			<b>223,44</b>	<b>6,12</b>	<b>4,64</b>	<b>39,30</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1737,70</b>	<b>43,78</b>	<b>54,00</b>	<b>269,16</b>

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда, г. 3-7 д.	энергетическая ценность (ккал)	Б	(г/сут)	Ж	(г/сут)	У	(г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>									
С6. Новосибирск 2021 № 54-10-2020 (3-7 лет)	Омлет куриный	1/150	199,29	7,95	17,25	3,06			
С6. Новосибирск 2021 № 54-10-2020 (3-7 лет)	Чай с сахаром	1/200	26,80	0,20	0,00	6,50			
С6. Новосибирск 2021 № 54-21н-2020 (3-7 лет)	Булочка	1/40	104,68	3,00	1,16	20,56			
С6. Новосибирск 2021 № 54-21н-2020 (3-7 лет)	Хлеб ржаной	1/10	23,18	0,81	0,34	4,22			
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>									
<b>353,95</b>									
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>									
С6. Пермь 2001 № 251	напиток кисломолочный	1/180	103,93	4,48	5,80	8,46			
<b>ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>									
<b>103,93</b>									
<b>ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА</b>									
<b>457,88</b>									
<b>ОБЕД</b>									
С6. Новосибирск 2021 № 54-13в-2020 (3-7 лет)	Салат из свежих овощей	1/60	45,00	0,80	2,60	4,60			
С6. Новосибирск 2021 № 54-10с-2020 (1-7 лет)	Суп крестьянский с крупой перловой	1/200	127,50	2,00	5,10	18,40			
С6. Новосибирск 2021 № 54-11-2020 (3-7 лет)	картофельное пюре	1/130	120,68	2,82	4,55	17,12			
С6. Новосибирск 2021 № 54-11-2020 (3-7 лет)	котлеты рыбные из краевой рыбы ПФ	1/80	98,67	6,67	2,67	12,00			
С6. Новосибирск 2021 № 54-1н-2020 (3-7 лет)	компот из смеси сухофруктов	1/180	73,08	0,45	0,00	17,82			
С6. Новосибирск 2021 № 54-1н-2020 (3-7 лет)	хлеб пшеничный	1/30	70,14	2,37	0,30	14,49			
С6. Новосибирск 2021 № 54-1н-2020 (3-7 лет)	хлеб ржаной	1/10	23,18	0,81	0,34	4,22			
<b>ИТОГО ОБЕД</b>									
<b>558,25</b>									
<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ</b>									
С6. Пермь 2001	Овощи в молочном соусе (1-й вариант)	1/150	128,68	3,00	7,60	12,08			
С6. Новосибирск 2021 № 54-4м-2020 (3-7 лет)	котлеты из говядины	1/80	53,80	2,50	3,00	4,20			
С6. Новосибирск 2021 № 54-4м-2020 (3-7 лет)	Чай с фрукт и апельсином	1/180	9,60	0,36	0,00	2,04			
С6. Новосибирск 2021 № 54-20н (3-7 лет)	хлеб пшеничный	1/30	70,14	2,37	0,30	14,49			
С6. Новосибирск 2021 № 54-20н (3-7 лет)	хлеб ржаной	1/10	23,18	0,81	0,34	4,22			
<b>ИТОГО УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
<b>285,40</b>									
<b>УЖИН</b>									
С6. Новосибирск 2021 № 54-23кн-2020 (1-3 лет)	Кисель из клюквы	1/200	51,33	0,27	0,13	12,27			
С6. Новосибирск 2021 № 54-23кн-2020 (1-3 лет)	изделие кондитерское (печенье в асортименте)	1/50	181,75	12,10	8,15	15,00			
С6. Новосибирск 2021 № 54-23кн-2020 (1-3 лет)	хлеб пшеничный	1/30	70,14	2,37	0,30	14,49			
С6. Новосибирск 2021 № 54-23кн-2020 (1-3 лет)	хлеб пшеничный	1/30	303,22	14,74	8,58	41,76			
<b>ИТОГО УЖИН</b>									
<b>561,3</b>									
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>									
<b>1604,75</b>									
<b>56,13</b>									
<b>59,92</b>									
<b>210,23</b>									

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда, г. 3-7 д.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>						
С6. Новосибирск 2021 № 54-8г-2020 (3-7 лет)	Дулиня 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 лимонком 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
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>	<b>362,03</b>	<b>11,11</b>	<b>11,67</b>	<b>53,15</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
ПВ	сок фруктовый в асортименте	1/180	75,78	0,90	0,18	17,64
		<b>ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	<b>75,78</b>	<b>0,90</b>	<b>0,18</b>	<b>17,64</b>
		<b>ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА</b>	<b>437,81</b>	<b>12,01</b>	<b>11,85</b>	<b>70,79</b>
<b>ОБЕД</b>						
С6. Новосибирск 2021 № 54-23г-2020 (3-7 лет)	Маринада овощной с томатом	1/60	74,00	1,00	5,20	5,80
С6. Пермь 2001 № 38	Суп картофельный с макранными зелеными	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 № 54-6м-2020 (3-7 лет)	Выпечки из говядины	1/70	119,88	7,00	5,54	10,50
С6. Новосибирск 2021 №54-12м-2020 (1-3 лет)	Компот из клюквы	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 картошкой ПФ с картофелем с маслом сливочным	1/150	152,55	4,50	4,95	22,50
С6. Новосибирск 2021 № 54-22жн-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	1/30	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	Напиток кисломолочный "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
		<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, сборник	Наименование блюда	Вес блюда, г, 3-7 л.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>						
С6. Новосибирск 2021 № 54-16к-2020 (3-7 лет)	Каша "Дружба"	1/150	160,88	1,88	5,38	26,25
С6. Новосибирск 2021 № 54-23н-2020 (3-7 лет)	кофейный напиток с молоком	1/180	77,85	3,42	2,61	10,17
ПВ	багет №6	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>						
С6. Пермь 2001 № 251	напиток кисломолочный	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>						
С6. Пермь 2001 № 21	Салат из свежих с соевыми орешками	1/60	72,80	1,26	4,08	7,76
С6. Пермь 2001 № 251	Суп-пюре из разных 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 № 54-7к-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
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
			<b>743,11</b>	<b>15,74</b>	<b>23,01</b>	<b>118,26</b>
<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ</b>						
С6. Пермь 2001 № 46	Суп молочный с овощами	1/200	135,00	5,00	7,00	13,00
С6. Новосибирск 2021 №54-13н-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
	<b>ИТОГО УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>316,50</b>	<b>9,59</b>	<b>8,18</b>	<b>51,13</b>
<b>УЖИН</b>						
С6. Новосибирск 2021 №54-6о-2020 (1-7 лет)	Ябло вареное	1/40	56,40	4,80	4,00	0,30
С6. Новосибирск 54-20н-2020 (1-3 лет)	Кисель из апельсинов	1/200	60,10	0,40	0,10	14,40
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 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>

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда, г. 3-7 д.	энергетическая ценность (ккал)	Б	(г/сут)	Ж	(г/сут)	У	(г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>									
С6. Пермь 2001 № 93	Каша овсяная из "Теркулея" жидкая	1/150	164,41	1,83	6,07	25,61			
С6. Новосибирск 2021 № 54-21пн-2020 (3-7 лет)	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>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>									
ПВ	сок фруктовый в асортименте	1/180	75,78	0,90	0,18	17,64			
<b>ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>									
<b>ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА</b>									
<b>ОБЕД</b>									
С6. Пермь 2001 № 23	Салат картофельный с зелеными 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 № 54-11-2020 (3-7 лет)	макаронны отварные	1/130	161,53	2,49	4,23	28,38			
ПФ/ С6 Новосибирск 2021 №54-8м-2020 (3-7 лет), С4 Новосибирск 2021 № 584-3еюс-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			
С6. Новосибирск 2021 № 54-4с-2020 (3-7 лет)	Чай без сахара	1/480	1,08	0,18	0,00	0,09			
<b>ИТОГО ОБЕД</b>									
<b>ПОЛДНИК</b>									
С6. новосибирск 2021 № 54-1з-2020 (3-7)	сыр поршиани	1/20	72,40	4,60	6,00	0,00			
С6. пермь 2021 №112	Омлет с кашей пшениной	1/180	364,65	6,97	20,90	37,16			
С6. Пермь 2001 № 255	Молоко кипяченое	1/200	117,48	5,59	6,40	9,38			
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>УЖИН</b>									
ПВ	Йогурт питьевой в асортименте	1/180	171,54	5,76	4,50	27,00			
ПВ	Фрукт свежий (мандарин)	1/100	52,19	0,81	0,31	11,54			
<b>ИТОГО УЖИН</b>									
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>									
			1990,27	59,35	71,37	277,63			

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда, г. 3-7 д.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>						
С6 Новосибирск 2021 № 54-10-2020 (3-7 лет)/ С6. Наб Омлет натуральной с сыром		1/150/15	219,90	8,10	14,90	3,00
С6. Новосибирск 2021 № 54-4тн-2020 (1-3 лет)	Чай с молоком и сахаром	1/200	51,10	1,60	1,10	8,70
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>343,53</b>	<b>12,07</b>	<b>16,97</b>	<b>25,28</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
С6 Пермь 2001 № 251	напиток кисломолочный	1/180	104,00	4,50	5,80	8,46
	<b>ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>		<b>104,00</b>	<b>4,50</b>	<b>5,80</b>	<b>8,46</b>
	<b>ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА</b>		<b>447,53</b>	<b>16,57</b>	<b>22,77</b>	<b>33,74</b>
<b>ОБЕД</b>						
с6. Новосибирск 2021 № 54-223-2020 (3-7 лет)	Маринада овощной со свежей	1/60	70,00	0,80	5,20	5,00
С6. Пермь 2001 № 39	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/200/25	155,00	5,00	3,00	27,00
С6. новосибирск 2021 № 54-19г-2020 (3-7 лет)	капусты белокочанная тушеная	1/150	180,13	2,88	1,13	8,13
С6. Новосибирск 2021 № 54-25м-2020 (3-7 лет)	Курляца отварная	1/70	174,77	27,42	3,03	9,45
ПВ	Напиток витаминизированный. Витрошка	1/180	118,80	0,00	0,00	29,70
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>745,25</b>	<b>37,69</b>	<b>26,80</b>	<b>88,33</b>
<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ</b>						
ПВ	Копченая рыбные из красной рыбы Пф Пф	1/80	83,80	5,33	2,20	10,67
С6. Новосибирск 2021 № 54-6г-2020 (3-7 лет)	Рис отварной	1/130	171,38	3,25	4,12	30,33
С6. Новосибирск 2021 № 54-9гн-2020 (3-7 лет)	Чай с брусничкой 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>388,50</b>	<b>12,06</b>	<b>7,96</b>	<b>67,11</b>
<b>УЖИН</b>						
с6. Пермь 2001 № 240	Компот на свежих плодах или ягод (яблоко)	1/200	60,24	0,16	0,00	14,90
ПВ	Изделие кондитерское (коржик)	1/50	335,85	9,35	11,05	49,75
	<b>ИТОГО УЖИН</b>		<b>396,09</b>	<b>9,51</b>	<b>11,05</b>	<b>64,65</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1977,18</b>	<b>75,84</b>	<b>68,57</b>	<b>253,83</b>

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда, г. 3-7 д.	энергетическая ценность (ккал)	Б	(г/сут)	Ж	(г/сут)	У	(г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>									
С6. Пермь 2001 № 90	каша мянная молочная жидкая	1/150	133,02	3,07	3,66	21,95			
С6. Новосибирск 2021 № 54-23-н-2020 (3-7 лет)	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>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>									
ПВ	сок фруктовый 1 л в асортименте	1/180	75,78	0,90	0,18	17,64			
<b>ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>									
<b>ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА</b>									
<b>ОБЕД</b>									
С6. Новосибирск 2021 № 54-16-н-2020 (3-7 лет)	венгетет с растительным маслом	1/60	66,00	0,80	5,20	4,00			
С6. Новосибирск 2021 № 54-8с-2020 (1-7 лет)	Суп картофельный с горохом	1/200	142,80	2,60	2,80	26,80			
С6. Новосибирск 2021 №54-9-н-2020 (3-7 лет)	рагу из овощей	1/150	131,88	2,75	7,38	13,63			
ПП/ С6. Новосибирск 54-4м-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 № 54-4гн-2020 (3-7 лет)	Чай с молоком без сахара	1/180	22,23	1,26	0,99	2,07			
<b>ИТОГО ОБЕД</b>									
<b>ПОЛДНИК ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ</b>									
С6. Пермь 2001 № 103	Макаронник	1/180	289,14	15,10	15,89	21,42			
С6. Новосибирск 2021 № 54-4нн-2020 (3-7 лет)	Комлот из яблок	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 ПОЛДНИК</b>									
<b>УЖИН</b>									
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			
<b>ИТОГО УЖИН</b>									
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>									
			1790,61	57,19	56,01	264,44			



№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда, г, 3-7 д.	Энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>						
С6. Новосибирск 2021 № 54-1-г-2020 (3-7 лет)	зачемканка из творога	1/200	254,00	7,67	10,00	33,33
С6. Новосибирск 2021 № 54-1-г-2020 (3-7 лет)	Чай с сахаром	1/180	24,12	0,18	0,00	5,85
ПВ	бютон н/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>						
			327,47	9,41	10,63	48,54
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
С6. Пермь 2001 № 251	напиток кисломолочный	1/180	104,00	4,50	5,80	8,46
<b>ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
			104,00	4,50	5,80	8,46
<b>ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА</b>						
			431,47	13,91	16,43	57,00
<b>ОБЕД</b>						
С6. Новосибирск 2021 № 54-15-г-2020 (3-7 лет)	инзя свекольная	1/60	70,60	1,40	4,20	6,80
С6. Новосибирск 54-17-г-2020 (1-7 лет)	Суп из овощей	1/200	79,16	1,42	3,72	10,00
С6. Пермь 2021 №194	рис припущенный с томлятом	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 № 54-2-гн-2020 (3-7 лет)	Компот из кураги	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
<b>ИТОГО ОБЕД</b>						
			598,52	16,99	15,91	96,86
<b>ПОЛДНИК</b>						
ПВ	Сок фруктовый и асортименте	1/180	75,78	0,90	0,18	17,64
ПВ	Пельмени отварные с маслом сливочным ПФ	1/150	222,30	6,00	8,70	30,00
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
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>						
			396,54	8,86	9,46	68,99
<b>УЖИН</b>						
С6. Пермь 2001 № 255	Молоко кипяченое	1/200	117,48	5,59	6,40	9,38
ПВ	назельне кондитерское (вафли)	1/50	358,85	6,00	21,65	35,00
<b>ИТОГО УЖИН</b>						
			476,33	11,59	28,05	44,38
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>						
			1902,87	51,34	69,84	267,23

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда, г. 3-7 л.	энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У
				(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>						
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 № 54-1тн-2020 (1-3 лет)	Чай с лимонном и сахаром	1/180	18,00	0,09	0,00	4,41
ПВ	бигон 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>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
ПВ	сок фруктовый в асортименте	1/180	75,78	0,90	0,18	17,64
<b>ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
<b>ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА</b>						
<b>ОБЕД</b>						
С6. Новосибирск 2021 № 54-123-2020 (3-7 лет)	квас морковная	1/60	66,60	1,20	4,20	6,00
С6. Новосибирск 2021 № 54-3с-2020 (1-7 лет)	Расолюшник "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 № 54-6м-2020 (3-7 лет)	Виточки из говядины	1/70	119,88	7,00	5,54	10,50
С6. новосибирск 54-6м-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
<b>ИТОГО ОБЕД</b>						
<b>ПОЛДНИК</b>						
С6. Новосибирск 2021 № 54-27м-2020 (3-7 лет)	Рагу из крупы	1/150	127,75	7,38	5,25	12,75
ПВ	Напиток витаминизированный напиток	1/180	118,80	0,00	0,00	29,70
ПВ	Изделие кондитерское сахарное (зефир, маршмелл, пастыла)	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 ПОЛДНИК</b>						
<b>УЖИН</b>						
ПВ	йогурт питьевой в асортименте	1/180	171,54	5,76	4,50	27,00
ПВ	Фрукт свежий (яблоко)	1/100	49,07	0,26	0,27	11,40
<b>ИТОГО УЖИН</b>						
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>						
			1765,08	50,45	51,17	275,70

населен 2 день 5

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда, г. 3-7 л.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)	У (г/сут)
<b>ЗАВТРАК</b>							
С6. Пермь 2001 № 96	Каша пшеница молочная жидкая	1/150	165,53	0,88	5,32	28,54	
С6. Новосибирск 2021 № 54-23тн-2020 (3-7 лет)	кофейный напиток с молоком	1/200	86,50	3,80	2,90	11,30	
ПВ	батон н/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>8,55</b>	<b>9,77</b>	<b>63,70</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
С6. Пермь 2001 № 251	напиток кисломолочный	1/180	104,00	4,50	5,80	8,46	
<b>ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>				<b>4,50</b>	<b>5,80</b>	<b>8,46</b>	
<b>ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА</b>							
<b>ОБЕД</b>							
С6. Новосибирск 2021 № 54-20з-2020 (3-7 лет)	горошек зеленый	1/60	23,40	1,80	0,20	3,60	
С6. пермь № 56	Щи на свежей капусте из свежей капусты с картофелем	1/200	86,26	1,67	5,06	8,51	
ПФ/С6. Новосибирск 54-14м-2020 (3-7 лет)	фрикадельки из говядины паровые с соусом красным основным	1/70/25	197,17	9,68	7,23	23,33	
Новосибирск 2021 № 54-30ус-2020 (3-7 лет)	картофельный пудинг	1/130	265,85	4,77	6,72	46,58	
С6. Новосибирск 2021 № 54-26г-2020 (3-7 лет)	компот из смеси сухофруктов	1/180	73,08	0,45	0,00	17,82	
С6. Новосибирск 2021 № 54-1хн-2020 (3-7 лет)	хлеб пшеничный	1/20	46,76	1,58	0,20	9,66	
ПВ	хлеб пшеничный	1/10	23,18	0,81	0,34	4,22	
ПВ	хлеб ржаной	0	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>715,70</b>	<b>20,76</b>	<b>113,73</b>	
<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ</b>							
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)	Пшеница 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	
<b>ИТОГО УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>				<b>498,87</b>	<b>13,31</b>	<b>23,75</b>	<b>57,96</b>
<b>УЖИН</b>							
С6. Новосибирск 2021 № 54-21хн-2020 (3-7 лет)	Кусель из брусники	1/200	60,90	0,10	0,10	14,90	
С6. Новосибирск 2021 № 54-1з-2020 (1-7)	сыр пошвыни	1/20	72,40	4,60	6,00	0,00	
С6. Новосибирск 2021 № 54-1з-2020 (1-7)	масло сливочное пошвыни	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	
<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>1940,94</b>	<b>53,52</b>	<b>72,81</b>	<b>267,89</b>
<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:</b>				<b>1804,39</b>	<b>54,05</b>	<b>60,02</b>	<b>260,97</b>

  

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

