



*Утверждено: и.о. заместителя ИРКУТСКОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ НАУКИ И ТЕХНИКИ  
Селевский / Д.С. Селевский /  
01.03.2025г.*

# 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 общеблочков работающих на  
полуфабрикатах с режимом работы 12 ч.

(сезон весна-лето).

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций (от 1 до 7 лет)  
Новосибирск 2021 год.  
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений Пермь - 2001 г.

*договор*

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход)	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У
	<b>ЗАВТРАК</b>					
Сб. Новосибирск 2020 № 54- 2020	Каша вязкая молочная кукурузная	1/150	145,70	4,80	1,70	27,80
Сб. Пермь 2001 №248	Какао с молоком	1/200	90,45	3,77	3,93	10,00
Сб. Новосибирск 2021 № 54-60-2020	Яйцо вареное	1/40	56,40	4,80	4,00	0,30
ПВ	Батон пшеничный в/с	1/20	52,20	1,50	0,60	10,20
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>344,75</b>	<b>14,87</b>	<b>10,23</b>	<b>48,30</b>
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>					
Сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/200	90,00	2,70	3,00	13,05
	<b>ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>		<b>90,00</b>	<b>2,70</b>	<b>3,00</b>	<b>13,05</b>
	<b>ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА</b>		<b>434,75</b>	<b>17,57</b>	<b>13,23</b>	<b>61,35</b>
	<b>ОБЕД</b>					
Сб. Новосибирск 2021 №54-13з 2020	Салат из свежлы отварной	1/50	38,25	0,67	2,25	3,83
Сб. Новосибирск 2021 № 54-3с-2020	Рассольник Ленинградский со сметаной	1/200	125,64	4,74	5,80	13,62
ПФ	Котлеты из говядины	1/80/	223,04	7,00	11,20	23,56
Сб. Новосибирск 2021 №54-8г-20	Капуста тушеная	1/150	90,30	1,00	0,20	20,20
ПВ	Сок фруктовый	1/200	86,60	0,43	0,23	24,13
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	58,34	2,13	0,83	10,63
ПВ	Хлеб пшеничный 1с	1/30	90,93	2,10	2,73	14,49
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>		<b>713,19</b>	<b>20,63</b>	<b>26,51</b>	<b>98,03</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>					
ПФ	Булочка	1/50	361,60	10,90	14,00	48,00
Сб. Новосибирск 2021 № 54-2гн-2020	Чай с сахаром	1/200	26,80	0,20	0,00	6,50
	<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>		<b>388,40</b>	<b>11,10</b>	<b>14,00</b>	<b>54,50</b>
	<b>УЖИН</b>					
Сб. Новосибирск 2021 №54-6т 2020	Сырники с повидлом	1/200	161,70	5,60	10,90	10,30
Сб. Новосибирск 2021 №54-20хн-2020	Кисель из апельсина	1/200	60,10	0,40	0,10	14,40
ПФ	Хлеб ржаной	1/25	58,43	2,13	0,83	10,63
ПФ	Хлеб пшеничный 1с	1/30	90,03	2,10	2,73	14,49
ПФ	Фрукт свежий (яблоко)	1/100	44,40	0,40	0,40	9,80
	<b>ИТОГО УЖИН</b>		<b>415,56</b>	<b>10,63</b>	<b>14,96</b>	<b>59,62</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1951,89</b>	<b>59,93</b>	<b>68,69</b>	<b>273,49</b>

1

9.11.2021

№ рецепта, сборник

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход)	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У
	ЗАВТРАК					
Сб. Новосибирск 2020 № 54-10-2020	Омлет натуральный	1/150	94,25	2,75	7,85	3,15
Сб. Новосибирск 2021 №54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	1/200	86,50	3,80	2,90	11,30
Сб. Новосибирск 2021 № 54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	1/20	72,40	4,60	6,00	0,00
ПВ	Батон пшеничный в/с	1/30	78,30	2,25	0,90	15,30
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>331,45</b>	<b>13,40</b>	<b>17,65</b>	<b>29,75</b>
Сб. Пермь 2001 №251	ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
	Напиток кисломолочный	1/200	90,00	2,70	3,00	13,05
	<b>ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>		<b>90,00</b>	<b>2,70</b>	<b>3,00</b>	<b>13,05</b>
	ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА		<b>422,00</b>	<b>12,60</b>	<b>12,6</b>	<b>64,55</b>
	ОБЕД					
Сб. Новосибирск 2021 №54-16з 2020	Венегрет с растительным маслом	1/50	55,42	0,50	4,42	3,42
Сб. Новосибирск 2021 №54-10с	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/180/25	131,27	2,30	6,31	16,32
ПФ Сб. Пермь 2001 №218	Котлета рыбная из белой рыбы под молочным соусом	1/80/40	114,00	6,30	3,20	15,00
Сб. Новосибирск 2021 №54-1г-2020	Макаронные отварные	1/150	157,10	4,30	3,90	26,20
Сб. Новосибирск 2021 № 54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	1/180	81,2	0,50	0,00	19,80
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	58,34	2,13	0,83	10,63
ПВ	Хлеб пшеничный 1с	1/20	60,62	1,40	1,82	9,66
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>		<b>599,61</b>	<b>15,30</b>	<b>19,65</b>	<b>90,40</b>
	ПОЛДНИК					
ПФ	Печенье сахарное/сливочное	1/50	356,60	9,60	13,00	50,30
Сб. Новосибирск 2021 №54-7хн	Компот из смородины	1/200	47,60	0,40	0,13	11,20
	<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>		<b>404,20</b>	<b>10,00</b>	<b>13,13</b>	<b>61,50</b>
	УЖИН					
ПФ	Пельмени ПФ с маслом сливочным	1/150	247,50	9,00	11,90	26,10
ПВ	Напиток витаминизированный «Витошка»	1/180	71,28	0,00	0,00	17,82
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	58,43	2,13	0,83	10,63
ПВ	Хлеб пшеничный 1с	1/30	90,03	2,10	2,73	14,49
ПВ	Фрукт свежий (апельсин)	1/100	37,80	0,90	0,20	8,10
	<b>ИТОГО УЖИН</b>		<b>505,44</b>	<b>14,13</b>	<b>15,66</b>	<b>77,01</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1930,69</b>	<b>55,53</b>	<b>69,09</b>	<b>271,71</b>

92203

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход)	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У
	ЗАВТРАК					
Сб. Новосибирск 2020 № 54-9К-2020	Каша вязкая молочная овсяная	1/170	225,90	1,80	5,50	42,30
Сб. Новосибирск 2020 № 54-43-2020	Чай с сахаром	1/200	1,20	0,20	0,00	0,10
ПВ	Икра кабачковая	1/60	54,90	0,78	3,78	4,44
ПВ	Батон пшеничный в/с	1/20	52,20	1,50	0,60	10,20
	ИТОГО ЗАВТРАК		334,20	4,28	9,88	57,04
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/200	90,00	2,70	3,00	13,05
	ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК		90,00	2,70	3,00	13,05
	ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА		424,20	6,98	12,88	70,09
	ОБЕД					
Сб. Новосибирск 2021 №54-12з-2020	Икра морковная	1/50	55,50	1,00	3,50	5,00
Сб. Новосибирск 2021 № 54-3с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/200	110,22	4,70	5,66	10,12
ПФ	Биточки из говядины ПФ	1/80/	231,04	7,00	11,20	25,56
Сб. Новосибирск 2021 №54-6г-20	Рис отварной	1/150	176,80	3,21	4,16	31,63
ПВ	Сок фруктовый	1/200	86,60	0,43	0,23	24,13
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	58,34	2,13	0,83	10,63
ПВ	Хлеб пшеничный 1с	1/30	90,93	2,10	2,73	14,49
	ИТОГО ОБЕД		809,52	21,13	28,28	117,63
	ПОЛДНИК					
ПП	Печенье овсяное	1/50	340,60	8,70	10,60	52,60
Сб. Пермь 2001 №255	Молоко кипяченое	1/200	117,30	5,59	6,38	9,38
	ИТОГО ПОЛДНИК		457,90	14,29	16,98	61,98
	УЖИН					
Сб. Новосибирск 2021 №54-2020	Плов с курицей	1/150	159,90	9,30	9,10	10,20
Сб. Новосибирск 2021 №54-2-2020	Компот из кураги	1/180	60,93	0,90	0,09	14,13
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	58,43	2,13	0,83	10,63
ПВ	Хлеб пшеничный 1с	1/30	90,03	2,10	2,73	14,49
ПВ	Фрукт свежий (банан)	1/100	94,50	1,50	0,50	21,00
	ИТОГО УЖИН		464,69	15,933	13,25	70,45
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2156,30	58,33	71,38	320,14

5

955504

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход)	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У
	ЗАВТРАК					
Сб. Новосибирск 2020 № 54-16к-2020	Каша вязкая молочная «Дружба»	1/200	183,20	3,90	2,80	35,60
Сб. Пермь 2001 №248	Какао с молоком	1/150	67,84	2,83	2,95	7,50
Сб. Новосибирск 2021 № 54-60-2020	Яйцо вареное	1/40	56,40	4,80	4,00	0,30
ПВ	Багон пшеничный в/с	1/20	52,20	1,50	0,60	10,20
	ИТОГО ЗАВТРАК		359,64	13,03	10,35	53,60
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/200	90,00	2,70	3,00	13,05
	ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК		90,00	2,70	3,00	13,05
	ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА		449,64	15,73	13,35	66,65
	ОБЕД					
Сб. Новосибирск 2021 №54-6з 2020	Икра свекольная	1/50	29,42	0,58	1,75	2,83
Сб. Новосибирск 2021 № 54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	1/200	162,48	2,12	5,20	26,80
ПФ	Котлета рыбная из красной рыбы под сметанным соусом	1/80/40	113,12	5,86	3,28	15,04
Сб. Новосибирск 2021 №54-8г-20	Капуста тушеная	1/150	90,30	3,00	3,50	11,70
Сб. Пермь 2001 №237	Компот из апельсина с яблоками	1/180	100,27	0,43	0,23	24,13
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	58,34	2,13	0,83	10,63
ПВ	Хлеб пшеничный 1с	1/40	121,24	2,80	3,64	19,32
	ИТОГО ОБЕД		652,65	16,92	18,42	104,80
	ПОЛДНИК					
ПВ	Булочка	1/50	207,40	3,60	7,80	30,70
Сб. Новосибирск 2021 № 54-21хн-2020	Кисель из брусники	1/200	60,90	0,10	0,10	14,90
	ИТОГО ПОЛДНИК		268,30	3,70	7,90	45,60
	УЖИН					
Сб. Новосибирск 2021 №54-17м- 2020	Запеканка картофельная с говяжьей	1/150	305,70	9,80	17,30	9,90
Сб. Новосибирск 2021 №54-9хн-2020	Компот из облепихи	1/200	35,46	0,18	0,90	6,66
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	58,43	2,13	0,83	10,63
ПВ	Хлеб пшеничный 1с	1/20	60,62	1,40	1,82	9,66
ПВ	Фрукт свежий (мандарин)	1/100	35,00	0,80	0,20	7,50
	ИТОГО УЖИН		495,21	14,31	21,05	44,35
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1865,79	50,65	60,71	261,39

4

9 сиб 5

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход)	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У
	ЗАВТРАК					
Сб. Пермь 2001 №91	Каша молочная пшеничная жидкая	1/160	159,03	3,10	2,87	30,20
Сб. Новосибирск 2021 №54-3гн-2020	Чай с сахаром и лимоном	1/200	37,33	0,40	0,00	8,93
Сб. Новосибирск 2021 №54-1з 2020	Сыр твердых сортов в нарезке	1/20	72,40	4,60	6,00	0,00
	Батон пшеничный в/с	1/20	52,20	1,50	0,60	10,20
Сб. Новосибирск 2021 №54-19з 2020	Масло сливочное	1/20	131,20	0,20	14,40	0,20
	ИТОГО ЗАВТРАК		478,26	10,55	24,17	54,68
Сб. Пермь 2001 №251	ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
	Напиток кисломолочный	1/200	90,00	2,70	3,00	13,05
	ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК		90,00	2,70	3,00	13,05
	ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА		568,26	13,25	27,17	67,68
	ОБЕД					
Сб. Новосибирск 2021 №54-13з 2020	Салат из свежеслы отварной	1/50	38,25	0,67	2,25	3,83
Сб. Пермь 2001 №38	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/200	19,86	0,45	0,46	3,48
Сб. Новосибирск 2021 №54-25м-2020	Курица отварная	1/70	58,91	2,60	4,20	15,80
Сб. Новосибирск 2021 №54-1г-20	Картофельное пюре	1/150	111,40	4,70	6,10	26,50
ПВ	Сок фруктовый	1/200	86,60	1,00	0,20	20,20
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	58,34	2,13	0,83	10,63
ПВ	Хлеб пшеничный 1с	1/20	60,62	1,40	1,82	9,96
	ИТОГО ОБЕД		434,07	18,44	11,42	64,39
	ПОЛДНИК					
ПВ	Вафли	1/50	110,05	2,75	3,25	27,45
Сб. Пермь 2001 №240	Компот из свежих яблок	1/180	54,54	0,14	0,00	13,49
	ИТОГО ПОЛДНИК		164,59	2,89	3,25	40,94
	УЖИН					
Сб. Новосибирск 2021 №54-7т-2021	Запеканка творожно пшеничная	1/150	182,50	7,50	8,90	18,10
Сб. Новосибирск 2021 №54-6хн-2020	Напиток витаминизированный «Витошка»	1/100	68,04	0,00	0,00	17,01
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	58,43	2,13	0,83	10,63
ПВ	Хлеб пшеничный 1с	1/30	90,03	2,10	2,73	14,49
ПВ	Фрукт свежий (груша)	1/100	45,50	0,40	0,30	10,30
	ИТОГО УЖИН		445,40	12,13	12,76	70,53
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1702,31	49,41	57,59	256,59

3

№ рецепта, сборник  
декабрь

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход)	Энергетическая ценность, (ккал)	Б	Ж	У
	<b>ЗАВТРАК</b>					
Сб. Новосибирск 2020 № 54-10-2020	Омлет натуральный	1/160	109,20	3,60	9,04	3,36
Сб. Новосибирск 2021 №54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	1/200	86,50	3,80	2,90	11,30
ПВ	Икра кабачковая	1/60	54,90	0,78	3,78	4,44
ПВ	Батон пшеничный в/с	1/30	78,30	2,25	0,90	15,30
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>328,90</b>	<b>10,43</b>	<b>16,62</b>	<b>34,40</b>
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>					
Сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/200	90,00	2,70	3,00	13,05
	<b>ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>		90,00	2,70	3,00	13,05
	<b>ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА</b>		<b>418,90</b>	<b>13,13</b>	<b>19,62</b>	<b>47,45</b>
	<b>ОБЕД</b>					
Сб. Новосибирск 2021 №54-20з -2020	Горошек зеленый	1/50	6,67	0,33	0,00	1,33
Сб. Пермь 2001 №39	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/180/25	131,27	2,30	6,31	16,32
ПФ	Котлета куриная	1/80				
Сб. Новосибирск 2021 №54-9г-2020	Рагу из овощей	1/150	132,20	2,80	7,40	13,60
Сб. Новосибирск 2021 № 54-23гн-2020	Кисель из смородины	1/180	81,2	0,50	0,00	19,80
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	58,43	2,13	0,83	10,63
ПВ	Хлеб пшеничный 1с	1/20	60,62	1,40	1,82	9,66
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>		<b>599,61</b>	<b>15,30</b>	<b>19,65</b>	<b>90,40</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>					
Сб. Пермь 2001 № 265	Блины с маслом	1/100	77,90	3,20	2,30	11,10
Сб. Пермь 2001 № 255	Молоко кипяченое	1/200	117,30	5,59	6,38	9,38
	<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>		<b>195,20</b>	<b>8,79</b>	<b>8,68</b>	<b>20,48</b>
	<b>УЖИН</b>					
ПФ	Вареники с картофелем с маслом сливочным	1/150	174,60	9,24	3,24	22,80
Сб. Новосибирск 2021 №54-1гн- 2020	Компот из смеси сухофруктов	1/180	73,08	0,45	0,00	17,82
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	58,43	2,13	0,83	10,63
ПВ	Хлеб пшеничный 1с	1/30	90,03	2,10	2,73	14,49
ПВ	Фрукт (яблоко)	1/100	44,40	0,40	0,40	9,80
	<b>ИТОГО УЖИН</b>		<b>441,44</b>	<b>14,32</b>	<b>7,20</b>	<b>75,54</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>					

6

№ рецепта, сборник

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход)	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У
	<b>ЗАВТРАК</b>					
Сб. Новосибирск 2020 № 54-17к-2020	Суп молочный с гречневой крупой	1/200	151,30	2,90	2,10	30,20
Сб. Новосибирск 2021 № 54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	1/200	51,10	1,60	1,10	8,70
Сб. Новосибирск 2021 № 54-21з-2020	Кукуруза сахарная	1/40	20,67	0,80	0,13	4,07
ПВ	Батон пшеничный в/с	1/20	52,20	1,50	0,60	10,20
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>		<b>275,27</b>	<b>6,80</b>	<b>3,93</b>	<b>53,17</b>
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>					
Сб. Пермь 2001 № 251	Напиток кисломолочный	1/200	90,00	2,70	3,00	13,05
	<b>ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>		<b>90,00</b>	<b>2,70</b>	<b>3,00</b>	<b>13,05</b>
	<b>ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА</b>		<b>365,27</b>	<b>9,50</b>	<b>6,93</b>	<b>66,22</b>
	<b>ОБЕД</b>					
Сб. Новосибирск 2021 № 54-13з 2020	Салат картофельный с зеленым горошком	1/50	78,81	1,52	5,69	5,38
Сб. Новосибирск 2021 № 54-18с-2020	Свекольник со сметаной	1/200	88,36	1,80	4,28	10,66
ПФ	Шницель из говядины	1/80	223,04	7,00	11,20	23,56
Сб. Новосибирск 2021 № 54-12г-20	Котлета капустная	1/150	165,00	1,80	6,20	25,50
ПВ	Сок фруктовый	1/200	86,60	0,43	0,23	24,13
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	58,34	2,13	0,83	10,63
ПВ	Хлеб пшеничный 1с	1/30	90,93	2,10	2,73	14,49
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>		<b>791,17</b>	<b>17,35</b>	<b>31,13</b>	<b>110,42</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>					
ПФ	Булочка	1/50	195,81	5,40	6,69	28,50
Сб. Новосибирск 2021 № 54-2хн-2020	Компот из кураги	1/200	67,70	1,00	0,10	15,70
	<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>		<b>263,51</b>	<b>6,40</b>	<b>6,79</b>	<b>42,20</b>
	<b>УЖИН</b>					
Сб. Новосибирск 2021 № 54-12м-2020	Плов с курицей	1/150	218,70	9,30	9,10	24,90
Сб. Новосибирск 2021 № 54-22хн-2020	Кисель из вишни	1/200	52,80	0,20	0,00	13,00
ПФ	Хлеб ржаной	1/25	58,43	2,13	0,83	10,63
ПФ	Хлеб пшеничный 1с	1/30	90,03	2,10	2,73	14,49
ПФ	Фрукт свежий (апельсин)	1/100	37,80	0,90	0,20	8,10
	<b>ИТОГО УЖИН</b>		<b>458,66</b>	<b>14,63</b>	<b>12,86</b>	<b>71,12</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1878,60</b>	<b>47,87</b>	<b>57,70</b>	<b>291,95</b>

5



день

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход)	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У
	ЗАВТРАК					
Сб. Пермь 2001 №99	Каша вязкая молочная ячневая	1/200	206,2	3,60	3,00	41,20
Сб. Новосибирск 2021 №54-43 2020	Чай без сахара	1/200	1,20	0,20	0,00	0,10
Сб. Новосибирск 2021 №54-13 2020	Сыр твердых сортов в нарезке	1/20	72,40	4,60	6,00	0,00
ПФ	Батон пшеничный в/с	1/20	52,20	1,50	0,60	10,20
	ИТОГО ЗАВТРАК		332,00	9,90	9,60	51,20
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/200	90,00	2,70	3,00	13,05
	ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК		90,00	2,70	3,00	13,05
	ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА		422,00	12,60	12,6	64,55
	ОБЕД					
Сб. Новосибирск 2021 №54-153 2020	Икра свекольная	1/50	29,42	0,58	1,75	2,83
Сб. Новосибирск 2021 №54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	1/200	115,54	5,12	5,7	10,76
ПФ Сб. Пермь 2001 №	Голубцы ленивые	1/80/				
Сб. Новосибирск 2021 №54-10г-20	Макаронны отварные с овощами	1/150	170,70	4,70	6,10	26,50
Сб. Пермь 2001 № 237	Компот из апельсина с яблоком	1/180	100,27	0,43	0,23	24,13
ПФ	Хлеб ржаной	1/25	58,34	2,13	0,83	10,63
ПФ	Хлеб пшеничный 1с	1/30	90,93	2,10	2,73	14,49
	ИТОГО ОБЕД					
	ПОЛДНИК					
ПФ	Кекс с изюмом	1/50	90,79	5,52	2,79	10,50
Сб. Новосибирск 2021 №54-7хн	Компот из смородины	1/180	32,13	0,27	0,09	7,56
	ИТОГО ПОЛДНИК		122,92	5,79	2,88	18,46
	УЖИН					
Сб. Новосибирск 2021 №54	Запеканка картофельная с говядиной	1/150	305,70	7,60	17,30	9,90
Сб. Новосибирск 2021 №54-11хн 2020	Компот из брусники	1/200	29,61	0,09	0,09	7,11
ПФ	Хлеб ржаной	1/25	58,43	2,13	0,83	10,63
ПФ	Хлеб пшеничный 1с	1/30	90,03	2,10	2,73	14,49
ПФ	Фрукт свежий (банан)	1/100	94,59	1,50	0,50	21,00
	ИТОГО УЖИН		579,17	13,42	21,45	63,13
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1843,25	52,63	64,48	210,8

8

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход)	Энергетическая ценность (ккал)	В	Ж	У
	ЗАВТРАК					
Сб. Новосибирск 2020 № 54-19к 2020	Суп молочный с макаронными изделиями	1/200	213,30	5,60	2,10	43,00
Сб. Новосибирск 2021 №54-43 2020	Чай с сахаром и лимоном	1/200	28,00	0,30	0,00	6,70
ПВ	Икра кабачковая	1/60	54,90	0,78	3,78	4,44
ПВ	Батон пшеничный в/с	1/20	52,20	1,50	0,60	10,20
	ИТОГО ЗАВТРАК		348,60	8,18	6,48	64,34
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Сб. Пермь 2001 №251	Напиток кисломолочный	1/200	90,00	2,70	3,00	13,05
	ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК		90,00	2,70	3,00	13,05
	ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА		438,60	10,88	9,48	77,39
	ОБЕД					
Сб. Новосибирск 2021 №54-13з 2020	Салат из свеклы отварной	1/50	38,25	0,67	2,25	3,83
Сб. Пермь 2001 №56	Щи из свежей капусты с картофелем	1/200	17,25	0,33	1,01	1,70
ПФ	Тфтели из голядины паровые	1/80	116,70	8,20	7,10	5,00
Сб. Новосибирск 2021 №54-10г-20	Картофель отварной в молоке	1/150	90,80	4,50	5,60	5,60
ПВ	Сок фруктовый	1/200	86,60	1,00	0,20	20,20
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	58,34	-2,13	0,83	10,63
ПВ	Хлеб пшеничный 1с	1/30	90,93	2,10	2,73	14,49
	ИТОГО ОБЕД		498,87	18,93	19,72	65,45
	ПОЛДНИК					
ПВ	Баранка	1/50	136,50	0,00	5,30	14,20
Сб. Пермь 2001 №255	Молоко кипяченое	1/200	117,30	5,59	6,38	9,38
	ИТОГО ПОЛДНИК		253,80	5,59	11,68	23,58
	УЖИН					
Сб. Новосибирск 2021 №54-6г 2020	Сырники с повидлом	1/200	161,70	5,60	10,90	10,30
Сб. Пермь 2001 №240	Компот из свежих яблок	1/180	54,54	0,14	0,0	13,49
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	58,43	2,13	0,83	10,63
ПВ	Хлеб пшеничный 1с	1/30	90,03	2,10	2,73	14,49
ПВ	Фрукт свежий (мандарин)	1/100	17,50	0,40	0,10	3,75
	ИТОГО УЖИН		382,20	10,37	14,56	52,66
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1587,14	45,20	55,47	219,01

Всего

№ рецепта, сборник

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход)	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У
	ЗАВТРАК					
Сб. Новосибирск 2020 № 54-21к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	1/200	202,20	5,50	1,80	41,00
Сб. Новосибирск 2020 № 54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	1/200	78,80	3,07	2,53	10,93
Сб. Новосибирск 2021 № 54-60-2020	Яйцо вареное	1/40	56,40	4,80	4,00	0,30
ПВ	Батон пшеничный в/с	1/20	52,20	1,50	0,60	10,20
	ИТОГО ЗАВТРАК		<b>389,60</b>	<b>14,87</b>	<b>8,93</b>	<b>62,43</b>
Сб. Пермь 2001 №251	ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
	Напиток кисломолочный	1/200	90,00	2,70	3,00	13,05
	ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК		90,00	2,70	3,00	13,05
	ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА		<b>479,60</b>	<b>17,57</b>	<b>11,93</b>	<b>75,48</b>
	ОБЕД					
Сб. Новосибирск 2021 №54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	1/50	66,50	0,60	5,30	4,10
Сб. Новосибирск 2021 № 54-3с-2020	Суп картофельный с мясными приквельками	1/200	131,27	2,30	6,31	16,32
ПФ	Котлета рыбная из белой рыбы под молочным соусом	1/80/40	114,00	6,30	3,20	15,00
Сб. Новосибирск 2021 №54-8г-20	Капуста тушеная	1/150	90,30	3,00	3,50	11,70
Сб. Новосибирск 2021 №54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	1/200	81,20	0,50	0,00	19,80
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	58,34	2,13	0,83	10,63
ПВ	Хлеб пшеничный 1с	1/30	90,93	2,10	2,73	14,49
	ИТОГО ОБЕД		<b>632,63</b>	<b>20,63</b>	<b>21,87</b>	<b>92,04</b>
	ПОЛДНИК					
ПФ	Булочка	1/50	82,40	4,10	3,60	8,40
Сб. Новосибирск 2021 № 54-2гн-2020	Кисель из облепихи	1/200	58,70	0,30	1,10	11,90
	ИТОГО ПОЛДНИК		<b>141,10</b>	<b>4,40</b>	<b>4,70</b>	<b>20,30</b>
	УЖИН					
ПФ	Пельмени ПФ с маслом сливочным	1/150	245,50	9,00	11,90	26,10
Сб. Новосибирск 2021 №54-24хн-2020	Напиток витаминизированный «Витошка»	1/180	68,04	0,00	0,00	17,01
ПВ	Хлеб ржаной	1/25	58,43	2,13	0,83	10,63
ПВ	Хлеб пшеничный 1с	1/30	90,03	2,10	2,73	14,49
ПВ	Фрукт свежий (яблоко) <i>груша</i>	1/100	45,50	0,40	0,30	10,30
	ИТОГО УЖИН		<b>510,40</b>	<b>13,63</b>	<b>15,76</b>	<b>78,53</b>
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		<b>1763,72</b>	<b>52,52</b>	<b>54,25</b>	<b>266,34</b>
	ИТОГО ЗА 10 дней		<b>18244,17</b>	<b>532,23</b>	<b>606,47</b>	<b>2634,70</b>

(10)