

**Основное (организованное) десятидневное меню для дошкольных образовательных учреждений
образовательных организаций Иркутского районного муниципального образования
(дошкольные учреждения с длительностью пребывания 12 часов) Возраст 3-7 лет
Осенне-зимний период**

Осенне-

Для пищеблоков доготовочного типа

День 1

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес блюда (выход) 3-7л.	энергетическая ценность порции (ккал/сут)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
	Завтрак					
Сб.Пермь 2001г. № 98	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200\5	184,4400	4,5100	7,6000	24,5000
ПВ	Батон в/с	1\30	77,1000	2,2500	0,9000	15,0000
Сб.Москва 2004г. № 97	Сыр (порциями)	1\15	39,4500	3,3000	2,2500	1,5000
Сб.Пермь 2001г. №249	Какао с молоком и сахаром	1\180	88,5300	3,0900	3,0900	12,0900
	итого 1завтрак		389,5200	13,1500	13,8400	53,0900
	2 завтрак					
Сб. Пермь 2001г 251	Кисломолочный напиток	1\120	90,0000	2,0000	1,6000	16,9000
	Итого завтрак:		479,5200	15,1500	15,4400	69,9900
	Обед					
Сб.Пермь 2001г. №15	Салат из свежих огурцов	1\50	29,4400	0,9000	2,1600	1,6000
Сб.Пермь 2001г. № 38	Суп картофельный с макаронными изделиями мясом курицы	1\170\10	88,5000	3,4000	3,3000	11,3000
Сб.Пермь 2001г. № 172 Сб.Пермь 2001г. № 219	Тефтели из говядины ПФ в молочном соусе	1\70\15	154,6000	10,2700	11,6800	2,1000
Сб.Пермь 2001г. № 206	Картофельное пюре	1\130	137,2200	4,2500	5,9000	16,7800
ПВ	сок фруктовый	1\180	112,0667	3,2083	2,7667	18,5833
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\25	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
	Итого обед:		639,4667	26,1483	26,9267	73,1333
	Полдник					
Сб.Пермь 2001г. № 269	Булочка в ассортименте	1\50	134,4800	3,8500	3,3200	22,3000
Сб.Пермь 2001г. № 255	Молоко кипячённое	1\200	125,5200	5,4000	7,6000	8,8800
	Итого полдник:		260,0000	9,2500	10,9200	31,1800
	Ужин					
сб. Москва 2004 № 317	Запеканка рисовая со свежими плодами	1\150	163,1000	6,6000	2,3000	29,0000
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\25	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
Сб.Пермь 2001г. № 241	Компот из сухофруктов	1\180	88,8400	0,4000	0,0000	21,8100
ПВ	фрукты свежие (яблоко)	1\100	46,6600	0,4200	0,4200	10,3000
	Итого ужин		416,2400	11,5400	3,8400	83,8800
итого за 1 день			1795,2267	62,0883	57,1267	258,1833

День 2

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес блюда (выход) 3-7л.	энергетическая ценность порции (ккал/сут)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
	Завтрак					
Сб.Пермь 2001г. №93	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая с маслом сливочным	1\200\5	99,1600	2,1000	5,6400	10,0000
Сб.Пермь 2001г. №254	Цикорий с молоком	1\160	71,3200	1,1200	1,2800	13,8300
ПВ	Повидло фруктовое	1\10	26,0000	0,0000	0,0000	6,5000
ПВ	Батон в/с	1\30	77,1000	2,2500	0,9000	15,0000
	итого 1 завтрак		273,5800	5,4700	7,8200	45,3300
	2-й завтрак					
Сб. Пермь 2001г 251	Кисломолочный напиток	1\120	90,0000	2,0000	1,6000	16,9000
	Итого завтрак:		363,5800	7,4700	9,4200	62,2300
	Обед					
Сб.Пермь 2001г. № 19	Салат из свеклы и моркови	1\50	15,2100	0,1500	1,2100	0,9300
Сб.Пермь 2001г. № 33	Рассольник ленинградский со сметаной	1\175\5	137,3820	3,0130	6,7700	16,1000
Сб.Пермь 2001г. № 77	Рагу из овощей	1\130	281,4000	1,2800	19,3200	25,6000
Сб.Пермь 2001г. №181	Курица отварная с маслом сливочным	1\70\5	194,6800	12,3000	15,6800	1,0900
Сб.Пермь 2001г. №238	Напиток из ягоды облепихи	1\180	60,6200	0,2800	0,1400	14,5600
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\25	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
	Итого обед:		806,9320	21,1430	44,2400	81,0500
	Полдник					
Сб. Москва 2004 № 654	Кисель из плодов шиповника	1\200	96,1800	0,5500	0,2200	23,0000
ПВ	Печенье овсяное	1\50	306,0000	6,0000	18,0000	30,0000
	Итого полдник:		402,1800	6,5500	18,2200	53,0000
	Ужин					
Сб.Пермь 2001г. №192	Рис припущенный	1\130	103,4500	3,8600	1,6900	18,2000
Сб.Пермь 2001г. № 134	Котлеты рыбные из белой рыбы ПФ	1\70\5	131,5000	9,1000	6,3000	9,6000
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\25	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
ПВ	Фрукты свежие (банан)	1\100	94,5600	1,4700	0,5200	21,0000
Сб.Пермь 2001г. №263	Чай с сахаром	1\180	49,3900	0,2000	0,1100	11,9000
	Итого ужин		496,5400	18,7500	9,7400	83,4700
Итого 2 день			2069,2320	53,9130	81,6200	279,7500

День 3									
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес блюда (выход) 3-7л.	энергетическая ценность порции (ккал/сут)	Б	(г/сут)	Ж	(г/сут)	У	(г/сут)
	Завтрак								
Сб. Пермь 2001г. №110	Омлет натуральный с маслом сливочным	1\160\5	223,7800	10,9700	18,6200			3,0800	
ПВ	Батон в/с	1\30	77,1000	2,2500	0,9000			15,0000	
Сб. Москва 2004г. № 96	Масло сливочное (порциями)	1\10	66,5000	0,1000	7,3000			0,1000	
Сб. Пермь 2001г. № 254	Напиток кофейный	1\200	90,0000	2,0000	1,6000			16,9000	
	итого 1 завтрак		457,3800	15,3200	28,4200			35,0800	
	2 завтрак								
Сб. Пермь 2001г. 251	Кисломолочный напиток	1\120	90,0000	2,0000	1,6000			16,9000	
	Итого завтрак:		547,3800	17,3200	30,0200			51,9800	
	Обед								
Сб. Пермь 2001г. № 20	Салат из свеклы с изюмом или черносливом	1\50	98,3000	0,7100	8,3800			5,0100	
Сб. Пермь 2001г. № 27	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1\175\5	57,9200	1,1800	3,6000			5,2000	
Сб. Пермь 2001г. № 161	Котлета из говядины ПФ	1\70\5	134,0000	5,8800	9,6000			6,0200	
Сб. Пермь 2001г. № 186	Каша гречневая рассыпчатая	1\130	203,6600	2,3400	4,7000			38,0000	
Сб. Пермь 2001г. № 239	Компот из кураги	1\180	42,0000	0,9800	0,0000			9,5200	
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\25	58,8500	2,0000	0,2500			12,1500	
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	58,7900	2,1200	0,8700			10,6200	
	Итого обед:		653,5200	15,2100	27,4000			86,5200	
	Полдник								
Сб. Пермь 2001г. № 235	Кисель из облепихи	1\200	243,1600	1,0500	5,6400			47,0500	
ПВ	зефир ванильный	1\50	130,6400	0,6600	0,0000			32,0000	
	Итого полдник:		373,8000	1,7100	5,6400			79,0500	
	Ужин								
Сб. Пермь 2004г. № 101	Биточки манные с повидлом	1\130\20	199,5000	10,3000	3,5000			31,7000	
	Фрукты свежие (апельсин)	1\100	38,0700	0,9400	0,2100			8,1050	
Сб. Пермь 2001г. № 261	Чай с молоком без сахара	1\180	11,5700	0,9200	0,5700			0,6900	
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\25	58,8500	2,0000	0,2500			12,1500	
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	58,7900	2,1200	0,8700			10,6200	
	Итого Ужин		366,7800	16,2800	5,4000			63,2650	
итого за 3 день			1941,4800	50,5200	68,4600			280,8150	

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес блюда (выход) 3-7л.	энергетическая ценность порции (ккал/сут)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
	Завтрак					
Сб.Пермь 2001г. № 90	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	1\200\5	175,3000	6,0400	7,0600	21,9000
ПВ	Батон в/с	1\30	77,1000	2,2500	0,9000	15,0000
Сб.Москва 2004г. № 97	Сыр (порциями)	1\15	39,4500	3,3000	2,2500	1,5000
Сб.Москва 2004г. № 260	Чай с молоком и сахаром	1\150	63,2400	2,0900	1,6800	9,9400
итого 1 завтрак			355,0900	13,6800	11,8900	48,3400
	2 завтрак					
Сб. Пермь 2001г 251	Кисломолочный напиток	1\120	90,0000	2,0000	1,6000	16,9000
	Итого завтрак:		445,0900	15,6800	13,4900	65,2400
	Обед					
Сб.Пермь 2001г. № 18	Салат из свежих помидоров	1\50	54,8900	0,5100	5,0500	1,8500
Сб.Пермь 2001г. № 41	Суп картофельный с рыбными консервами (сайра)	1\140\20	95,3400	2,7300	7,1000	5,1300
Сб.Пермь 2001г. №178	Котлеты из курицы ПФ	1\70\5	159,0400	4,6200	12,3200	7,4200
Сб.Пермь 2001г. №204	Картофель отварной	1\130	133,5400	2,7100	5,1000	19,2000
ПВ	Сок фруктовый	1\140	61,8600	1,0100	0,1400	14,1400
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\25	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
	Итого обед:		622,3100	15,7000	30,8300	70,5100
	Полдник					
Сб. Москва 2001 № 235	Кисель из смородины	1\200	184,0300	1,5500	0,5500	43,2200
ПВ	мармелад	1\50	96,0000	0,0000	0,0000	24,0000
	Итого полдник:		280,0300	1,5500	0,5500	67,2200
	ужин					
Сб.Пермь 2001г. №119 Сб. Пермь 2001 № 2567	Запеканка пшеничная с творогом с молочным соусом	1\130\20	303,2000	16,8000	12,0000	32,0000
Сб.Пермь 2001г. №256	Напиток из плодов шиповника	1\180	10,9000	0,2000	0,1000	2,3000
	Фрукты свежие (груша)	1\100	45,8400	0,4200	0,3200	10,3200
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\25	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
	итого ужин		477,5800	21,5400	13,5400	67,3900
итого за 4 день			1825,0100	54,4700	58,4100	270,3600

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес блюда (выход) 3-7 л.	энергетическая ценность порции (ккал/сут)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
	Завтрак					
Сб. Пермь 2001г. №99	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	1\200\5	150,7600	4,2600	6,2800	19,3000
ПВ	Батон в/с	1\30	77,1000	2,2500	0,9000	15,0000
ПВ	Повидло фруктовое	1\10	26,0000	0,0000	0,0000	6,5000
Сб. Пермь 2001г. № 249	Какао с молоком и сахаром	1\160	94,3300	3,2900	3,2900	12,8900
Итого 1 завтрак			348,1900	9,8000	10,4700	53,6900
	2 завтрак					
Сб. Пермь 2001г. 251	Кисломолочный напиток	1\120	90,0000	2,0000	1,6000	16,9000
	Итого завтрак:		438,1900	11,8000	12,0700	70,5900
	Обед					
Сб. Пермь 2001г. № 4	салат из белокочанной капусты с морковью	1\50	116,4400	1,3600	8,4000	8,8500
Сб. Пермь 2001г. №39 Сб. Пермь 2001г. № 57	Суп картофельный с мясными фрикадельками ПФ	1\160\20	85,4400	2,7000	4,1600	9,3000
Сб. Пермь 2001г. № 179	Курица в соусе с томатом	1\70\20	174,3200	9,2000	13,6000	3,7800
Сб. Москва 2004г. № 298	Каша перловая рассыпчатая	1\130	102,7500	3,5100	0,3900	21,3000
Сб. Москва 2004г. № 638	Компот из изюма	1\180	43,6800	0,2800	0,0000	10,6400
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\25	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
	Итого обед:		640,2700	21,1700	27,6700	76,6400
	Полдник					
Сб. Пермь 2001г. №267	Блинчики со сгущенкой	1\50\10	159,1600	3,7600	5,8800	22,8000
Сб. Пермь 2001г. № 264	Чай без сахара	1\190	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000
	Итого полдник:		159,1600	3,7600	5,8800	22,8000
	ужин					
Сб. Пермь 2001г. № 333	Макароны запечённые с сыром	1\150	218,2000	6,5000	5,8000	35,0000
Сб. Пермь 2001г. № 241	Компот из сухофруктов	1\180	65,1492	0,2933	0,0000	15,9940
	Фрукты свежие (яблоко)	1\100	46,6600	0,4200	0,4200	10,3000
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\25	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
	Итого ужин		447,6492	11,3333	7,3400	84,0640
Итого за 5 день			1685,2692	48,0633	52,9600	254,0940

День 6

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес блюда (выход) 3-7л.	энергетическая ценность порции (ккал/сут)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
	Завтрак					
Сб.Пермь 2001г. №84	Каша "Дружба" с маслом сливочным	1\200\5	200,6400	6,2600	9,6000	22,3000
ПВ	Батон в/с	1\30	77,1000	2,2500	0,9000	15,0000
Сб.Москва 2004г. № 96	Масло сливочное (порциями)	1\10	66,5000	0,1000	7,3000	0,1000
Сб.Пермь 2001г. №254	Цикорий с молоком	1\160	71,3200	1,1200	1,2800	13,8300
	итого 1 завтрак		415,5600	9,7300	19,0800	51,2300
	2 завтрак					
Сб. Пермь 2001г 251	Кисломолочный напиток	1\120	90,0000	2,0000	1,6000	16,9000
	Итого завтрак:		505,5600	11,7300	20,6800	68,1300
	Обед					
Сб.Пермь 2001г. №2	Салат витаминный	1\50	70,8200	0,5600	5,0600	5,7600
Сб.Пермь 2001г. №36 Сб.Пер	Суп картофельный с бобовыми, курицей и гречками	1\150\10\20	94,3000	4,2500	2,5400	13,6100
Сб.Пермь 2001г. №143	Котлета рыбная из красной рыбы ПФ	1\70	53,3600	6,6700	2,4000	1,2700
Сб.Пермь 2001г. №194	Макароны отварные	1\130	140,6900	3,6800	3,5300	23,5500
Сб.Пермь 2001г. №257	Напиток из смородины	1\180	87,1500	0,3000	0,1500	21,1500
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\25	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
	Итого обед:		563,9600	19,5800	14,8000	88,1100
	Полдник					
Сб.Пермь 2001г. №255	Молоко кипячёное	1\200	125,5200	5,4000	7,6000	8,8800
Сб.Пермь 2001г. №274	булочка в ассортименте	1\50	175,0000	3,6000	7,8000	22,6000
	Итого полдник:		300,5200	9,0000	15,4000	31,4800
	ужин					
Сб.Пермь 2001г. №238	Плов из отварной птицы	1\150	225,2000	15,2000	8,0000	23,1000
ПВ	Фрукты свежие (банан)	1\100	94,5600	1,4700	0,5200	21,0000
Сб.Пермь 2001г. №256	напиток из плодов шиповника	1\180	16,3500	0,3000	0,1500	3,4500
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\25	11,2500	2,0000	0,2500	12,1500
	итого ужин		406,1500	21,0900	9,7900	70,3200
итого за 6 день			1776,1900	61,4000	60,6700	258,0400

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес блюда (выход) 3-7л.	энергетическая ценность порции (ккал/сут)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
	Завтрак					
Сб. Пермь 2001г. №91	каша молочная пшеничная с маслом сливочным	1\200\5	126,0300	4,1800	4,5900	17,0000
Сб. Москва 2004г. № 97	Сыр (порциями)	1\15	39,4500	3,3000	2,2500	1,5000
ПВ	Батон в/с	1\30	77,1000	2,2500	0,9000	15,0000
Сб. Пермь 2001г. № 254	Напиток кофейный	1\150	73,9600	1,0500	1,2000	14,7400
Итого 1 завтрак			316,5400	10,7800	8,9400	48,2400
	2 завтрак					
Сб. Пермь 2001г 251	Кисломолочный напиток	1\120	90,0000	2,0000	1,6000	16,9000
	Итого завтрак:		406,5400	12,7800	10,5400	65,1400
	Обед					
Сб. Пермь 2001г. № 576	Огурец свежий	1\50	6,6400	0,3300	0,0000	1,3300
Сб. Москва 2004. № 147 Сб. Пермь 2001г. № 57	Суп с макаронными изделиями с фрикадельками ПФ	1\160\20	33,5000	1,6000	1,5000	3,4000
Сб. Москва 2004г. №493	Курица тушеная в сметанном соусе	1\70\20	154,8700	13,0400	9,1100	5,1800
Сб. Пермь 2001г. №186	Каша гречневая рассыпчатая	1\130	194,6600	2,9000	4,3400	36,0000
ПВ	Сок фруктовый	1\180	60,6200	0,7000	0,1400	14,1400
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\25	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
	Итого обед:		567,9300	22,6900	16,2100	82,8200
	Полдник					
ПВ	Кекс с изюмом	1\50	108,1400	3,6600	1,5000	20,0000
Сб. Пермь 2001г. № 233	Кисель из концентрата плодово-ягодного	1\200	40,0000	0,2500	0,0000	9,7500
	Итого полдник		148,1400	3,9100	1,5000	29,7500
	Ужин					
Пермь 2001 г. № 173	Тефтели из говядины ПФ	1\70\20	147,2000	10,3000	7,2000	10,3000
Сб. Пермь 2001г. №206	Картофельное пюре	1\130	124,7448	3,8636	5,3636	15,2545
Сб. Пермь 2001г. №260	Чай с сахаром и лимоном	1\180\7	44,1000	0,2000	0,1000	10,6000
	Фрукты свежие (апельсин)	1\100	38,0700	0,9400	0,2100	8,1050
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\25	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
	Итого ужин		471,7548	19,4236	13,9936	67,0295
Итого за 7 день			1594,3648	58,8036	42,2436	244,7395

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес блюда (выход) 3-7л.	энергетическая ценность порции (ккал/сут)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
	Завтрак					
Сб. Пермь 2001г. № 91	Каша молочная кукурузная жидкая с маслом сливочным	1\200\5	187,4400	3,4600	4,8000	32,6000
ПВ	Батон в/с	1\30	77,1000	2,2500	0,9000	15,0000
ПВ	Повидло фруктовое	1\10	26,0000	0,0000	0,0000	6,5000
Сб. Пермь 2001г. № 263	Чай с сахаром	1\160	71,4400	0,2800	0,1600	17,2200
	Итого 1 завтрак		361,9800	5,9900	5,8600	71,3200
	2-й завтрак					
Сб. Пермь 2001г 251	Кисломолочный напиток	1\120	90,0000	2,0000	1,6000	16,9000
	Итого завтрак:		451,9800	7,9900	7,4600	88,2200
	Обед					
Сб. Москва 2004 г. № 576	огурец соленый без уксуса	1\50	4,6400	0,3300	0,0000	0,8300
Сб. Пермь 2001г. № 42 Сб. Пермь 2001г. №57	Суп крестьянский с крупой с мясными фрикадельками ПФ	1\165\15	122,1000	2,1000	8,1000	10,2000
Сб. Пермь 2001г. №181	Курица отварная с маслом сливочным	1\70\5	194,6800	12,3000	15,6800	1,0900
Сб. Пермь 2001г. №191	Рис отварной	1\130	122,1900	2,4800	3,6300	19,9000
Сб. Москва 2001г. №239	Компот из кураги	1\150	45,0000	1,0500	0,0000	10,2000
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
ПВ	Хлеб пшеничный I сорт	1\25	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
	Итого обед:		606,2500	22,3800	28,5300	64,9900
	Полдник					
ПВ	Вафли	1\50	179,9200	2,8100	1,8000	38,1200
Сб. Пермь 2001г. №235	Кисель из смородины	1\200	184,0300	1,5500	0,5500	43,2200
	Итого полдник		363,9500	4,3600	2,3500	81,3400
	ужин					
Сб. Пермь 2001г. № 131 Сб. Пермь 2001 №224	сырники из творога с картофелем с соусом молочным сладким	1\130\25	139,5000	7,6000	5,9000	14,0000
Сб. Пермь 2001г. № 241	Компот из сухофруктов	1\180	88,8400	0,4000	0,0000	21,8100
	Фрукт свежий (груша)	1\100	43,5000	0,4000	0,3000	9,8000
ПВ	Хлеб пшеничный I сорт	1\25	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
	Итого ужин		389,4800	12,5200	7,3200	68,3800
Итого за 8 день			1811,6600	47,2500	45,6600	302,9300

День 9

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес блюда (выход) 3-7 л.	энергетическая ценность порции (ккал/сут)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
	Завтрак					
Сб.Пермь 2001г. №96	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	1\200\5	139,4400	2,9300	7,0800	16,0000
ПВ	Батон в/с	1\30	77,1000	2,2500	0,9000	15,0000
Сб.Пермь 2001г. № 249	Какао с молоком и сахаром	1\160	94,3300	3,2900	3,2900	12,8900
Сб.Москва 2004г. № 96	Масло сливочное (порциями)	1\10	66,5000	0,1000	7,3000	0,1000
итого 1 завтрак			377,3700	8,5700	18,5700	43,9900
	второй завтрак					
Сб. Пермь 2001г 251	Кисломолочный напиток	1\120	90,0000	2,0000	1,6000	16,9000
Итого завтрак:			467,3700	10,5700	20,1700	60,8900
	Обед					
Сб.Пермь 2001г. № 11	Салат из моркови с зелёным горошком	1\50	64,5800	0,6100	5,0600	4,1500
Сб.Пермь 2001г. №56	Щи из свежей капусты со сметаной и курицей	1\130\5\15	99,3800	2,1500	6,7000	7,6200
Сб.Пермь 2001г. №149	Шницель из говядины ПФ	1\70	134,0000	5,8800	9,6000	6,0200
Сб.Москва 2004г. № 1205	Картофель отварной в молоке	1\130	87,1800	1,5800	8,7000	0,6400
Сб.Пермь 2001г. №240	Компот из свежих яблок	1\180	38,2400	0,1200	0,0000	9,4400
ПВ	Хлеб пшеничный I сорт	1\25	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
Итого обед:			541,0200	14,4600	31,1800	50,6400
	Полдник					
Сб.Пермь 2001г. №286	Оладьи с повидлом	1\80\10	167,0600	5,1000	4,7000	26,0900
Сб.Пермь 2001г. №264	Чай без сахара	1\160	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000
Итого полдник:			167,0600	5,1000	4,7000	26,0900
Сб.Пермь 2001г. № 178	Котлеты куриные ПФ	1\70	168,7000	10,2000	11,5000	6,1000
Сб.Пермь 2001г. № 195	Макароны отварные с овощами	1\130	159,6900	4,0600	4,4500	25,8500
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
ПВ	Хлеб пшеничный I сорт	1\25	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
	Фрукты свежие (яблоко)	1\100	46,6600	0,4200	0,4200	10,3000
Сб.Пермь 2001г. №256	Напиток из шиповника	1\180	10,9000	0,2000	0,1000	2,3000
Итого ужин			503,5900	19,0000	17,5900	67,3200
Итого за 9 день			1679,0400	49,1300	73,6400	204,9400

День 10

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес блюда (выход) 3-7л.	энергетическая ценность порции (ккал/сут)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
	Завтрак					
Сб.Пермь 2001г. №44	суп молочный с макаронными изделиями с маслом сливочным	1\200\5	121,2500	1,8600	6,1300	14,6600
ПВ	Батон в/с	1\30	77,1000	2,2500	0,9000	15,0000
Сб.Москва 2004г. № 97	Сыр (порциями)	1\15	39,4500	3,3000	2,2500	1,5000
Сб.Пермь 2001г. № 254	Цикорий с молоком	1\150	66,8800	1,0500	1,2000	12,9700
итого 1 завтрак			304,6800	8,4600	10,4800	44,1300
	2 завтрак					
Сб. Пермь 2001г. 251	Кисломолочный напиток	1\120	90,0000	2,0000	1,6000	16,9000
	Итого завтрак:		394,6800	10,4600	12,0800	61,0300
	Обед					
Сб.Пермь 2001г. №23	Салат картофельный с зеленым горошком	1\50	75,8600	0,9000	5,6600	5,3300
Сб.Пермь 2001г. №34	Свекольник со сметаной	1\170\5	142,0800	6,3500	9,5600	7,6600
Сб.Пермь 2001г. №150	Голубцы ленивые из говядины	1\70\5	95,0400	4,1400	5,7600	6,6600
Сб.Пермь 2001г. № 189	Каша пшеничная рассыпчатая	1\130	139,5800	1,2000	3,3800	26,0900
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\25	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
ПВ	Сок фруктовый	1\180	88,1400	3,1800	1,3000	15,9300
	Итого обед:		658,3400	19,8900	26,7800	84,4400
	Полдник					
Сб.Пермь 2001г. №276	Булочка в ассортименте	1\50	120,1000	4,9000	1,7000	21,3000
Сб.Пермь 2001г. №255	Молоко кипячёное	1\200	125,5200	5,4000	7,6000	8,8800
	Итого полдник:		245,6200	10,3000	9,3000	30,1800
	Ужин					
Сб.Пермь 2001г. № 120	запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	1\150\10	171,1300	7,8600	9,2100	14,2000
ПВ	Хлеб ржаной	1\25	58,7900	2,1200	0,8700	10,6200
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\25	58,8500	2,0000	0,2500	12,1500
ПВ	Фрукты свежие (банан)	1\100	94,5600	1,4700	0,5200	21,0000
Сб.Пермь 2001г. 239	Напиток из смородины	1\180	92,6400	0,2800	0,1600	22,5200
	Итого ужин		475,9700	13,7300	11,0100	80,4900
Итого за 10 дней			1774,6100	54,3800	59,1700	256,1400

	Ккал (ккал/сут)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
количество пищевых веществ за 10 дней НОРМА	1800,00	54,00	60,00	261,00
количество пищевых веществ за 10 дней ФАКТ	1800,00	54,00	60,00	261,00

распределение калорийности	норма	факт
завтрак 20%	360	360,0
2 завтрак 5%	90	90,0
обед 35%	630	630,0
полдник 15%	270	270,0
ужин 25%	450	450,0