

Утверждаю:

*Заведующий Укр. Корнишкова Т.*  
*Приказ № 157 от 01.08.2022г*



**Основное (организованное) десятидневное меню  
пятиразового питания (завтрак, второй завтрак обед, полдник,  
ужин)**

**для учащихся дошкольных образовательных организаций  
Иркутского районного муниципального образования в возрасте от 1 до 3  
лет для пищеблоков работающих на полуфабрикатах с режимом работы  
12 ч.  
(сезон осень-зима).**

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной «Москва» 2007 г.

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

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

**Основное (организованное) десятидневное меню для дошкольных образовательных  
образовательных организаций Иркутского районного муниципального образования  
(дошкольные учреждения с длительностью пребывания 12 часов) Возраст 1-3  
года Осенне-зимний период  
Для пищеблоков работающих на полуфабрикатах**

День 1

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес блюда (выход). 1-3л.	энергетическая ценность (ккал/сут)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
	<b>Завтрак</b>					
Сб.Пермь 2001г. № 98	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150\5	103,6600	3,3800	5,7000	9,7100
ПВ	Батон в/с	1\20	51,4000	1,5000	0,6000	10,0000
Сб.Москва 2004г. № 97	Сыр (порциями)	1\10	26,3000	2,2000	1,5000	1,0000
Сб.Пермь 2001г. №249	Какао с молоком и сахаром	1\170	100,3000	3,5000	3,5000	13,7000
	<b>Итого завтрак</b>		<b>281,6600</b>	<b>10,5800</b>	<b>11,3000</b>	<b>34,4100</b>
	<b>2 завтрак</b>					
сб. Пермь 2001г. № 251	Кисломолочный напиток	1\100	70,1200	1,9000	1,4000	12,4800
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>351,7800</b>	<b>12,4800</b>	<b>12,7000</b>	<b>46,8900</b>
	<b>Обед</b>					
Сб.Пермь 2001г. №15	Салат из свежих огурцов	1\30	16,9000	0,3000	1,3000	1,0000
Сб.Пермь 2001г. № 38	Суп картофельный с макаронными изделиями мясом курицы	1\140\10	53,1800	1,2100	1,2200	9,3400
Сб.Пермь 2001г. № 172 Сб.Пермь 2001г. № 219	Тефтели из говядины ПФ в молочном соусе	1\50\15	141,5300	8,3500	9,4900	5,6800
Сб.Пермь 2001г. № 206	Картофельное пюре	1\110	116,2000	3,6000	5,0000	14,2000
ПВ	сок фруктовый	1\150	43,3900	0,5000	0,1100	10,1000
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	47,1000	1,7000	0,7000	8,5000
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\20	47,0000	1,6000	0,2000	9,7000
	<b>Итого обед:</b>		<b>465,3000</b>	<b>17,2600</b>	<b>18,0200</b>	<b>58,5200</b>
	<b>Полдник</b>					
Сб.Пермь 2001г. № 269	Булочка в ассортименте	1\50	134,4800	3,8500	3,3200	22,3000
Сб.Пермь 2001г. № 255	Молоко кипячённое	1\150	92,6000	4,5600	5,0000	7,4000
	<b>Итого полдник:</b>		<b>227,0800</b>	<b>8,3500</b>	<b>8,3200</b>	<b>29,7000</b>
	<b>Ужин</b>					
Сб. Москва 2004г. № 317	Запеканка рисовая со свежими плодами	1\150	111,1000	6,6000	2,3000	16,0000
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\20	47,0000	1,6000	0,2000	9,7000
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	47,1000	1,7000	0,7000	8,5000
Сб.Пермь 2001г. № 241	Компот из сухофруктов	1\150	71,1273	0,3273	0,0000	17,4545
ПВ	фрукты свежие (яблоко)	1\95	44,4000	0,4000	0,4000	9,8000
	<b>Итого ужин</b>		<b>320,7273</b>	<b>10,6273</b>	<b>3,6000</b>	<b>61,4545</b>
<b>Итого за 1 день</b>			<b>1364,8873</b>	<b>48,7173</b>	<b>42,6400</b>	<b>196,5645</b>

День 2

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес блюда (выход). 1-Зл.	энергетическая ценность (ккал/сут)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
	<b>Завтрак</b>					
Сб.Пермь 2001г. №93	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая с маслом сливочным	1\150\5	99,1600	2,1000	5,6400	10,0000
Сб.Пермь 2001г. №254	Цикорий с молоком	1\170	75,8000	1,1900	1,3600	14,7000
ПВ	Повидло фруктовое	1\110	26,0000	0,0000	0,0000	6,5000
ПВ	Батон в/с	1\20	51,4000	1,5000	0,6000	10,0000
	<b>итого 1 завтрак</b>		<b>252,3600</b>	<b>4,7900</b>	<b>7,6000</b>	<b>41,2000</b>
	2-й завтрак					
сб. Пермь 2001г. № 251	Кисломолочный напиток	1\100	70,1200	1,9000	1,4000	12,4800
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>322,4800</b>	<b>6,6900</b>	<b>9,0000</b>	<b>53,6800</b>
	<b>Обед</b>					
Сб.Пермь 2001г. № 19	Салат из свеклы и моркови	1\30	9,1700	0,0900	0,7300	0,5600
Сб.Пермь 2001г. № 33	Рассольник ленинградский со сметаной	1\145\5	110,5300	2,2100	4,9700	14,2400
Сб.Пермь 2001г. № 77	Рагу из овощей	1\110	250,7900	1,0900	16,3500	24,8200
Сб.Пермь 2001г. №181	Курица отварная с маслом сливочным	1\50\5	156,4000	8,7000	13,2000	0,7000
Сб.Пермь 2001г. №238	Напиток из ягоды облепихи	1\150	43,3000	0,2000	0,1000	10,4000
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\20	47,0000	1,6000	0,2000	9,7000
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	47,1000	1,7000	0,7000	8,5000
	<b>Итого обед:</b>		<b>664,2900</b>	<b>15,5900</b>	<b>36,2500</b>	<b>68,9200</b>
	<b>Полдник</b>					
Сб. Москва 2004 № 654	Кисель из плодов шиповника	1\180	86,6000	0,5000	0,2000	20,7000
ПВ	Печенье овсяное	1\20	90,0000	1,2000	3,6000	13,2000
	<b>Итого полдник:</b>		<b>176,6000</b>	<b>1,7000</b>	<b>3,8000</b>	<b>33,9000</b>
	<b>Ужин</b>					
Сб.Пермь 2001г. №192	Рис припущенный	1\100	79,5800	2,9700	1,3000	14,0000
Сб.Пермь 2001г. № 134	Котлеты рыбные (из белой рыбы) ПФ с маслом сливочным	1\50\5	68,7400	4,3200	3,2600	5,5300
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\20	47,0000	1,6000	0,2000	9,7000
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	47,1000	1,7000	0,7000	8,5000
ПВ	Фрукты свежие (банан)	1\95	90,1000	1,4000	0,5000	20,0000
Сб.Пермь 2001г. №263	Чай с сахаром	1\150	49,3900	0,2000	0,1100	11,9000
	<b>Итого ужин</b>		<b>381,9100</b>	<b>12,1900</b>	<b>6,0700</b>	<b>69,6300</b>
<b>Итого 2 день</b>			<b>1545,2800</b>	<b>36,1700</b>	<b>55,1200</b>	<b>226,1300</b>

День 3						
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес блюда (выход)	энергетическая ценность (ккал/сут)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
	<b>Завтрак</b>					
Сб. Пермь 2001г. №110	Омлет натуральный с маслом сливочным	1\150\5	195,9000	9,6000	16,3000	2,7000
ПВ	Батон в/с	1\20	51,4000	1,5000	0,6000	10,0000
Сб. Москва 2004г. № 96	Масло сливочное (порциями)	1\10	66,5000	0,1000	7,3000	0,1000
Сб. Пермь 2001г. № 254	Напиток кофейный	1\170	80,4400	1,2600	1,4400	15,6100
	итого 1 завтрак		394,2400	12,4600	25,6400	28,4100
	<b>2 завтрак</b>					
сб. Пермь 2001г. № 251	Кисломолочный напиток	1\100	70,1600	1,9000	1,4000	12,4900
	<b>Итого завтрак:</b>		464,4000	14,3600	27,0400	40,9000
	<b>Обед</b>					
Сб. Пермь 2001г. № 20	Салат из свеклы с изюмом или черносливом	1\30	59,0300	0,4300	5,0300	3,0100
Сб. Пермь 2001г. № 27	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1\145\5	46,4300	0,7900	2,7900	4,5400
Сб. Пермь 2001г. № 161	Котлета из говядины ПФ	1\50\5	114,1000	4,2000	8,9000	4,3000
Сб. Пермь 2001г. № 186	Каша гречневая рассыпчатая	1\110	159,7800	1,8000	3,6200	30,0000
Сб. Пермь 2001г. № 239	Компот из кураги	1\150	36,0000	0,8400	0,0000	8,1600
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\20	47,0000	1,6000	0,2000	9,7000
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	47,1000	1,7000	0,7000	8,5000
	<b>Итого обед:</b>		509,4400	11,3600	21,2400	68,2100
	<b>Полдник</b>					
Сб. Пермь 2001г. № 235	Кисель из облепихи	1\170	206,8000	0,9000	4,8000	40,0000
ПВ	зефир ванильный	1\30	89,2000	0,3000	0,0000	22,0000
	<b>Итого полдник:</b>		296,0000	1,2000	4,8000	62,0000
	<b>Ужин</b>					
Сб. Пермь 2004г. № 101	Биточки манные с повидлом	1\140\20	116,7600	7,2400	2,2000	17,0000
	Фрукты свежие (апельсин)	1\95	36,2000	0,9000	0,2000	7,7000
Сб. Пермь 2001г. № 261	Чай с молоком без сахара	1\150	10,1000	0,8000	0,5000	0,6000
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\20	47,0000	1,6000	0,2000	9,7000
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	47,1000	1,7000	0,7000	8,5000
	<b>Итого Ужин</b>		257,1600	12,2400	3,8000	43,5000
<b>итого за 3 день</b>			1527,0000	39,1600	56,8800	214,6100

4 день

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес блюда (выход). 1-3л.	энергетическая ценность (ккал/сут)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
	<b>Завтрак</b>					
Сб.Пермь 2001г. № 90	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	1\150\5	96,2200	4,5300	5,3000	7,6000
ПВ	Батон в/с	1\20	51,4000	1,5000	0,6000	10,0000
Сб.Москва 2004г. № 97	Сыр (порциями)	1\10	26,3000	2,2000	1,5000	1,0000
Сб.Москва 2004г. № 260	Чай с молоком и сахаром	1\170	71,7500	2,3700	1,9100	11,2700
итого 1 завтрак			<b>245,6700</b>	<b>10,6000</b>	<b>9,3100</b>	<b>29,8700</b>
	<b>2 завтрак</b>					
сб. Пермь 2001г. № 251	Кисломолочный напиток	1\100	70,1600	1,9000	1,4000	12,4900
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>315,8300</b>	<b>12,5000</b>	<b>10,7100</b>	<b>42,3600</b>
	<b>Обед</b>					
Сб.Пермь 2001г. № 18	Салат из свежих помидоров	1\30	32,9500	0,3100	3,0300	1,1100
Сб.Пермь 2001г. № 41	Суп картофельный с рыбными консервами (сайра)	1\130\20	72,0300	1,7000	5,8300	3,1900
Сб.Пермь 2001г. №178	Котлеты куринные ПФ	1\50\5	113,6000	3,3000	8,8000	5,3000
Сб.Пермь 2001г. №204	Картофель отварной	1\110	123,1300	2,0900	4,6900	18,1400
ПВ	Сок фруктовый	1\150	48,6300	0,8000	0,1100	11,1100
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	47,1000	1,7000	0,7000	8,5000
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\20	47,0000	1,6000	0,2000	9,7000
	<b>Итого обед:</b>		<b>484,4400</b>	<b>11,5000</b>	<b>23,3600</b>	<b>57,0500</b>
	<b>Полдник</b>					
Сб. Москвам 2001 № 235	Кисель из смородины	1\180	165,7000	1,4000	0,5000	38,9000
ПВ	мармелад	1\20	63,6000	0,0000	0,0000	15,9000
	<b>Итого полдник:</b>		<b>229,3000</b>	<b>1,4000</b>	<b>0,5000</b>	<b>54,8000</b>
	<b>ужин</b>					
Сб.Пермь 2001г. №119	Запеканка пшеничная с творогом с молочным соусом	1\150\15	167,2300	10,1900	7,8300	14,0000
Сб.Пермь 2001г. №256	Напиток из плодов шиповника	1\150	10,9000	0,2000	0,1000	2,3000
	Фрукты свежие (груша)	1\95	43,5000	0,4000	0,3000	9,8000
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\20	47,0000	1,6000	0,2000	9,7000
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	47,1000	1,7000	0,7000	8,5000
	<b>Итого ужин</b>		<b>315,7300</b>	<b>14,0900</b>	<b>9,1300</b>	<b>44,3000</b>
<b>Итого за 4 день</b>			<b>1345,3000</b>	<b>39,4900</b>	<b>43,7000</b>	<b>198,5100</b>

5 день

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес блюда (выход). 1-3л.	энергетическая ценность (ккал/сут)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
	<b>Завтрак</b>					
Сб.Пермь 2001г. №99	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	1\150\5	90,7900	3,2000	4,7100	8,9000
ПВ	Батон в/с	1\20	51,4000	1,5000	0,6000	10,0000
ПВ	Повидло фруктовое	1\10	26,0000	0,0000	0,0000	6,5000
Сб.Пермь 2001г. № 249	Какао с молоком и сахаром	1\170	100,3000	3,5000	3,5000	13,7000
	<b>Итого 1 завтрак</b>		<b>268,4900</b>	<b>8,2000</b>	<b>8,8100</b>	<b>39,1000</b>
	<b>2 завтрак</b>					
сб. Пермь 2001г. № 251	Кисломолочный напиток	1\100	70,1600	1,9000	1,4000	12,4900
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>338,6500</b>	<b>10,1000</b>	<b>10,2100</b>	<b>51,5900</b>
	<b>Обед</b>					
Сб.Пермь 2001г. № 4	салат из белокочанной капусты с морковью	1\30	69,8800	0,8200	5,0400	5,3100
Сб.Пермь 2001г. №39 Сб.Пермь 2001г. № 57	Суп картофельный с мясными фрикадельками ПФ	1\130\20	72,3000	2,2000	3,3800	8,2700
Сб.Пермь 2001г. № 179	Курина в соусе с томатом	1\50\20	143,5000	8,2000	11,1000	2,7000
Сб.Москва 2004г. № 298	Каша перловая рассыпчатая	1\110	89,9000	2,7000	0,3000	19,1000
Сб.Москва 2004г. № 638	Компот из изюма	1\150	31,2000	0,2000	0,0000	7,6000
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\20	47,0000	1,6000	0,2000	9,7000
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	47,1000	1,7000	0,7000	8,5000
	<b>Итого обед:</b>		<b>500,8800</b>	<b>17,4200</b>	<b>20,7200</b>	<b>61,1800</b>
	<b>Полдник</b>					
Сб.Пермь 2001г. №267	Блинички со сгущенкой	1\40\10	159,1600	3,7600	5,8800	22,8000
Сб.Пермь 2001г. № 264	Чай без сахара	1\150	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000
	<b>Итого полдник:</b>		<b>159,1600</b>	<b>3,7600</b>	<b>5,8800</b>	<b>22,8000</b>
	<b>ужин</b>					
Сб.Пермь 2001г. № 333	Макароны запечённые с сыром	1\150	107,5500	5,2000	2,7500	15,5000
Сб.Пермь 2001г. № 241	Компот из сухофруктов	1\150	47,8133	0,2200	0,0000	11,7333
	Фрукты свежие (яблоко)	1\95	44,4000	0,4000	0,4000	9,8000
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	47,1000	1,7000	0,7000	8,5000
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\20	47,0000	1,6000	0,2000	9,7000
	<b>Итого ужин</b>		<b>293,8633</b>	<b>9,1200</b>	<b>4,0500</b>	<b>55,2333</b>
	<b>Итого за 5 день</b>		<b>1292,5533</b>	<b>40,4000</b>	<b>40,8600</b>	<b>190,8033</b>

День 6

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес блюда (выход). 1-3л.	энергетическая ценность (ккал/сут)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
	<b>Завтрак</b>					
Сб.Пермь 2001г. №84	Каша "Дружба" с маслом сливочным	1\150\5	132,0000	4,7000	7,2000	12,1000
ПВ	Батон в/с	1\20	51,4000	1,5000	0,6000	10,0000
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\170	75,8000	1,1900	1,3600	14,7000
	<b>итого 1 завтрак</b>		<b>325,7000</b>	<b>7,4900</b>	<b>16,4600</b>	<b>36,9000</b>
	<b>2 завтрак</b>					
сб. Пермь 2001г. № 251	Кисломолочный напиток	1\100	70,1600	1,9000	1,4000	12,4900
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>395,8600</b>	<b>9,3900</b>	<b>17,8600</b>	<b>49,3900</b>
	<b>Обед</b>					
Сб.Пермь 2001г. №2	Салат витаминный	1\30	42,5600	0,3400	3,0400	3,4600
Сб.Пермь 2001г. №36 Сб.Пермь 2001г. №58	Суп картофельный с бобовыми, курицей и гречками	1\100\10\20	76,7100	3,4600	2,0700	11,0600
Сб.Пермь 2001г. №143	Котлета рыбная из красной рыбы ПФ	1\50	35,6000	4,4500	1,6000	0,8500
Сб.Пермь 2001г. №194	Макароны отварные	1\110	140,6900	3,6800	3,5300	23,5500
Сб.Пермь 2001г. №257	Напиток из смородины	1\150	58,1000	0,2000	0,1000	14,1000
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\20	47,0000	1,6000	0,2000	9,7000
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	47,1000	1,7000	0,7000	8,5000
	<b>Итого обед:</b>		<b>447,7600</b>	<b>15,4300</b>	<b>11,2400</b>	<b>71,2200</b>
	<b>Полдник</b>					
Сб.Пермь 2001г. №255	Молоко кипячёное	1\150	92,6000	4,5000	5,0000	7,4000
Сб.Пермь 2001г. №274	булочка в ассортименте	1\50	175,0000	3,6000	7,8000	22,6000
	<b>Итого полдник:</b>		<b>267,6000</b>	<b>8,1000</b>	<b>12,8000</b>	<b>30,0000</b>
	<b>ужин</b>					
Сб.Пермь 2001г. №238	Плов из отварной птицы	1\150	152,7000	11,3000	5,9000	13,6000
ПВ	Фрукты свежие (банан)	1\95	90,1000	1,4000	0,5000	20,0000
Сб.Пермь 2001г. №256	напиток из плодов шиповника	1\150	16,3500	0,3000	0,1500	3,4500
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	47,1000	1,7000	0,7000	8,5000
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\20	47,0000	1,6000	0,2000	9,7000
	<b>итого ужина</b>		<b>353,2500</b>	<b>16,3000</b>	<b>7,4500</b>	<b>55,2500</b>
<b>итого за 6 день</b>			<b>1464,4700</b>	<b>49,2200</b>	<b>49,3500</b>	<b>208,9600</b>

7 день

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес блюда (выход). 1-Зд.	энергетическая ценность (ккал/сут)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
	<b>Завтрак</b>					
Сб.Пермь 2001г. №91	каша молочная пшеничная с маслом сливочным	1\150\5	91,9500	4,1800	4,5900	8,4800
Сб.Москва 2004г. № 97	Сыр (порциями)	1\110	26,3000	2,2000	1,5000	1,0000
ПВ	Батон в/с	1\20	51,4000	1,5000	0,6000	10,0000
Сб.Пермь 2001г. № 254	Напиток кофейный	1\170	75,9600	1,1900	1,3600	14,7400
Итого 1 завтрак			245,6100	9,0700	8,0500	34,2200
	<b>2 завтрак</b>					
сб. Пермь 2001г. № 251	Кисломолочный напиток	1\100	70,1600	1,9000	1,4000	12,4900
	<b>Итого завтрак:</b>		315,7700	10,9700	9,4500	46,7100
	<b>Обед</b>					
Сб.Пермь 2001г. № 576	Огурец свежий	1\30	4,0000	0,2000	0,0000	0,8000
Сб. Москва 2004. № 147 Сб.Пермь 2001г. № 57	Суп с макаронными изделиями с фрикадельками ПФ	1\135\15	24,3000	1,3000	1,5000	1,4000
Сб.Москва 2004г. №493 /Сб.	Курица тушённая в сметанном соусе	1\50\20	98,6000	8,3000	5,8000	3,3000
Сб.Пермь 2001г. №186	Каша гречневая рассыпчатая	1\110	194,6600	2,9000	4,3400	36,0000
ПВ	Сок фруктовый	1\150	43,3000	0,5000	0,1000	10,1000
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	47,1000	1,7000	0,7000	8,5000
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\20	47,0000	1,6000	0,2000	9,7000
	<b>Итого обед:</b>		458,9600	16,5000	12,6400	69,8000
	<b>Полдник</b>					
ПВ	Кекс с изюмом	1\30	64,9000	2,2000	0,9000	12,0000
Сб.Пермь 2001г. № 233	Кисель из концентрата плодово-ягодного	1\170	32,0000	0,2000	0,0000	7,8000
	<b>Итого полдник</b>		96,9000	2,4000	0,9000	19,8000
	<b>Ужин</b>					
Сб.Пермь 2001г. №173	тефтели из говядины ПФ	1\50\5	76,2600	5,9900	4,3000	3,4000
Сб.Пермь 2001г. №206	Картофельное пюре	1\110	105,6364	3,2727	4,5455	12,9091
Сб.Пермь 2001г. №260	Чай с сахаром и лимоном	1\150\10	44,1000	0,2000	0,1000	10,6000
	Фрукты свежие (апельсин)	1\95	36,2000	0,9000	0,2000	7,7000
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\20	47,0000	1,6000	0,2000	9,7000
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	47,1000	1,7000	0,7000	8,5000
	<b>Итого ужин</b>		356,2964	13,6627	10,0455	52,8091
<b>Итого за 7 день</b>			1227,9264	43,5327	33,0355	189,1191



День 8

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес блюда (выход). 1-3л.	энергетическая ценность (ккал/сут)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
	<b>Завтрак</b>					
Сб.Пермь 2001г. № 91	Каша молочная кукурузная жидкая с маслом сливочным	1\150\5	97,2000	2,6000	3,6000	13,6000
ПВ	Батон в/с	1\20	51,4000	1,5000	0,6000	10,0000
ПВ	Повидло фруктовое	1\10	26,0000	0,0000	0,0000	6,5000
Сб.Пермь 2001г. № 263	Чай с сахаром	1\170	75,9300	0,3000	0,1700	18,3000
Итого завтрак			<b>250,5300</b>	<b>4,4000</b>	<b>4,3700</b>	<b>48,4000</b>
	<b>2-й завтрак</b>					
сб. Пермь 2001г. № 251	Кисломолочный напиток	1\100	70,1600	1,9000	1,4000	12,4900
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>320,6900</b>	<b>6,3000</b>	<b>5,7700</b>	<b>60,8900</b>
	<b>Обед</b>					
Сб. Москва 2004 г. № 576	огурец соленый без уксуса	1\30	2,8000	0,2000	0,0000	0,5000
Сб.Пермь 2001г. № 42 Сб. Пермь 2001г. №57	Суп крестьянский с крупой с мясными фрикадельками ПФ	1\135\15	109,5300	1,7000	7,2100	9,4600
Сб.Пермь 2001г. №181	Курица отварная с маслом сливочным	1\50\5	119,7000	8,3000	9,3000	0,7000
Сб.Пермь 2001г. №191	Рис отварной	1\110	122,1900	2,4800	3,6300	19,9000
Сб.Москва 2001г. №239	Компот из кураги	1\150	30,0000	0,7000	0,0000	6,8000
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	47,1000	1,7000	0,7000	8,5000
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\20	47,0000	1,6000	0,2000	9,7000
	<b>Итого обед:</b>		<b>478,3200</b>	<b>16,6800</b>	<b>21,0400</b>	<b>55,5600</b>
	<b>Полдник</b>					
ВФ	Вафли	1\20	106,4000	0,9000	6,0000	12,2000
Сб.Пермь 2001г. №235	Кисель из смородины	1\180	165,7000	1,4000	0,5000	38,9000
	<b>Итого полдник</b>		<b>272,1000</b>	<b>2,3000</b>	<b>6,5000</b>	<b>51,1000</b>
	<b>ужин</b>					
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\150	65,2000	0,3000	0,0000	16,0000
	Фрукт свежий (груша)	1\95	43,5000	0,4000	0,3000	9,8000
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\20	47,0000	1,6000	0,2000	9,7000
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	47,1000	1,7000	0,7000	8,5000
	<b>Итого ужин</b>		<b>342,3000</b>	<b>11,6000</b>	<b>7,1000</b>	<b>58,0000</b>
<b>Итого за 8 день</b>			<b>1413,4100</b>	<b>36,8800</b>	<b>40,4100</b>	<b>225,5500</b>

День 9

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес блюда (выход). 1-Зл.	энергетическая ценность (ккал/сут)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
	<b>Завтрак</b>					
Сб.Пермь 2001г. №96	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	1\150\5	78,9900	2,2000	5,3100	5,6000
ПВ	Батон в/с	1\20	51,4000	1,5000	0,6000	10,0000
Сб.Пермь 2001г. № 249	Какао с молоком и сахаром	1\170	100,3000	3,5000	3,5000	13,7000
Сб.Москва 2004г. № 96	Масло сливочное (порциями)	1\10	66,5000	0,1000	7,3000	0,1000
итого 1 завтрак			<b>297,1900</b>	<b>7,3000</b>	<b>16,7100</b>	<b>29,4000</b>
	<b>второй завтрак</b>					
сб. Пермь 2001г. № 251	Кисломолочный напиток	1\100	70,1600	1,9000	1,4000	12,4900
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>367,3500</b>	<b>9,2000</b>	<b>18,1100</b>	<b>41,8900</b>
	<b>Обед</b>					
Сб.Пермь 2001г. № 11	Салат из моркови с зеленым горошком	1\30	38,8000	0,3700	3,0400	2,4900
Сб.Пермь 2001г. №149	Щи из свежей капусты со сметаной и курицей	1\135\5\10	87,8200	1,9300	5,8600	6,8400
Сб.Пермь 2001г. №161	шницель из говядины ПФ	1\50	99,7000	4,2000	8,9000	0,7000
Сб.Пермь 2001г. № 205	Картофель отварной в молоке	1\110	79,5000	1,4000	6,3000	4,3000
Сб.Пермь 2001г. №240	Компот из свежих яблок	1\150	23,9200	0,0800	0,0000	5,9000
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\20	47,0000	1,6000	0,2000	9,7000
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	47,1000	1,7000	0,7000	8,5000
	<b>Итого обед:</b>		<b>423,8400</b>	<b>11,2800</b>	<b>25,0000</b>	<b>38,4300</b>
	<b>Полдник</b>					
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\120	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000
	<b>Итого полдник:</b>		<b>167,0600</b>	<b>5,1000</b>	<b>4,7000</b>	<b>26,0900</b>
Сб.Пермь 2001г. №178	Котлеты куриные ПФ	1\50\5	113,6000	3,3000	8,8000	5,3000
Сб.Пермь 2001г. № 195	Макароны отварные с овощами	1\110	180,3100	9,9900	4,5500	24,8500
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	47,1000	1,7000	0,7000	8,5000
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\20	47,0000	1,6000	0,2000	9,7000
	Фрукты свежие (яблоко)	1\95	44,4000	0,4000	0,4000	9,8000
Сб.Пермь 2001г. №256	Напиток из шиповника	1\150	10,9000	0,2000	0,1000	2,3000
	<b>Итого ужин</b>		<b>443,3100</b>	<b>17,1900</b>	<b>14,7500</b>	<b>60,4500</b>
<b>Итого за 9 день</b>			<b>1491,5600</b>	<b>42,7700</b>	<b>62,5600</b>	<b>166,8600</b>

День 10

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	вес блюда (выход). 1-3л.	энергетическая ценность (ккал/сут)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
	<b>Завтрак</b>					
Сб.Пермь 2001г. №44	суп молочный с макаронными изделиями с маслом сливочным	1\150\5	91,0000	1,4000	4,6000	11,0000
ПВ	Батон в/с	1\20	51,4000	1,5000	0,6000	10,0000
Сб.Москва 2004г. № 97	Сыр (порциями)	1\10	26,3000	2,2000	1,5000	1,0000
Сб.Пермь 2001г. № 254	Цикорий с молоком	1\170	75,8000	1,1900	1,3600	14,7000
итого 1 завтрак			244,5000	6,2900	8,0600	36,7000
	<b>2 завтрак</b>					
сб. Пермь 2001г. № 251	Кисломолочный напиток	1\100	70,1600	1,9000	1,4000	12,4900
	<b>Итого завтрак:</b>		314,6600	8,1900	9,4600	49,1900
	<b>Обед</b>					
Сб.Пермь 2001г. №23	Салат картофельный с зеленым горошком	1\30	47,0000	0,9000	3,4000	3,2000
Сб.Пермь 2001г. №34	Свекляник со сметаной	1\145\5	113,6900	5,0800	7,6500	6,1300
Сб.Пермь 2001г. №150	Голубцы ленивые из говядиныПФ	1\50\5	52,8000	2,3000	3,2000	3,7000
Сб.Пермь 2001г. № 189	Каша пшеничная рассыпчатая	1\110	139,5800	1,2000	3,3800	26,0900
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\20	47,0000	1,6000	0,2000	9,7000
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	47,1000	1,7000	0,7000	8,5000
ПВ	Сок фруктовый	1\150	42,4000	0,5000	0,0000	10,1000
	<b>Итого обед:</b>		489,5700	13,2800	18,5300	67,4200
	<b>Полдник</b>					
Сб.Пермь 2001г. №276	Булочка в ассортименте	1\50	120,1000	4,9000	1,7000	21,3000
Сб.Пермь 2001г. №255	Молоко кипячёное	1\150	92,6000	4,5000	5,0000	7,4000
	<b>Итого полдник:</b>		212,7000	9,4000	6,7000	28,7000
	<b>Ужин</b>					
Сб.Пермь 2001г. № 120	запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	1\140\10	171,1300	7,8600	9,2100	14,2000
ПВ	Хлеб ржаной	1\20	47,1000	1,7000	0,7000	8,5000
ПВ	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\20	47,0000	1,6000	0,2000	9,7000
ПВ	Фрукты свежие (банан)	1\95	90,1000	1,4000	0,5000	20,0000
Сб.Пермь 2001г. 239	Напиток из смородины	1\150	75,2900	0,2300	0,1300	18,3000
	<b>Итого ужин</b>		430,6200	12,7900	10,7400	70,7000
<b>Итого за 10 дней</b>			1447,5500	43,6600	45,4300	216,0100

	Ккал (ккал/сут)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
количество пищевых веществ за 10 дней НОРМА	1403,00	42,00	47,00	203,00
количество пищевых веществ за 10 дней ФАКТ	1403,00	42,00	47,00	203,00

распределение калорийности	норма	факт
завтрак 20%	280,6	280,595
2 завтрак 5%	70,15	70,152
обед 35%	491,05	491,05
полдник 15%	210,45	210,45
ужин 25%	350,75	350,75