

День 1

| № рецепта, сборник                       | Наименование блюда                             | Вес блюда(выход) 3-7л. |        | Энергетическая ценность (ккал) | Б (г/сут) | Ж (г/сут) | У (г/сут) |
|------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------|--------|--------------------------------|-----------|-----------|-----------|
| Завтрак                                  |                                                |                        |        |                                |           |           |           |
| Сб.Новосибирск 2021 №54-17к-2020         | Суп молочный с гречневой крупой                | 1/180                  | 180,00 | 119,502                        | 3,978     | 3,51      | 18        |
| Сб.Новосибирск 2021 №54-21ги-2020        | Какао с молоком                                | 1/200                  | 200,00 | 81,60                          | 3,33      | 2,67      | 11,07     |
| ПВ                                       | Батон пшеничный в/с                            | 1/20                   | 20,00  | 52,20                          | 1,50      | 0,60      | 10,20     |
| Итого завтрак:                           |                                                |                        |        | 253,302                        | 8,808     | 6,78      | 39,27     |
| Второй завтрак                           |                                                |                        |        |                                |           |           |           |
| ПВ                                       | Сок фруктовый в ассортименте                   | 1/150                  | 150,00 | 75,78                          | 0,90      | 0,18      | 17,64     |
| Итого второй завтрак:                    |                                                |                        |        | 75,78                          | 0,90      | 0,18      | 17,64     |
| Итого завтрак:                           |                                                |                        |        | 329,082                        | 9,708     | 6,96      | 56,91     |
| Обед                                     |                                                |                        |        |                                |           |           |           |
| ПВ                                       | Икра кабачковая                                | 1/50                   | 50,00  | 16,08                          | 0,12      | 1,20      | 1,20      |
| Сб. Пермь 2001 №25<br>Сб. Пермь 2001 №57 | Борщ из свежей капусты с фрикадельками мясными | 1/180/25               | 205,00 | 163,79                         | 1,54      | 3,56      | 28,00     |
| Сб. Новосибирск 2021 54-1г-2020          | Макароны отварные                              | 1/150                  | 150,00 | 196,38                         | 5,38      | 4,88      | 32,75     |
| Сб. Пермь 2001 №179                      | Курица в соусе с томатом                       | 1/60/10                | 70,00  | 146,71                         | 5,33      | 9,59      | 9,77      |
| Сб. Новосибирск 2021 №54-24-хн-2020      | Компот из облепихи                             | 1/200                  | 200,00 | 39                             | 0,2       | 1         | 7,4       |
| ПВ                                       | Хлеб ржаной                                    | 1/20                   | 20,00  | 46,36                          | 1,62      | 0,68      | 8,44      |
|                                          |                                                |                        |        | 688,12                         | 13,99     | 19,91     | 109,86    |
| Полдник уплотненный                      |                                                |                        |        |                                |           |           |           |
| Сб. Новосибирск 2021 54-7м-2020          | Шницель из говядины                            | 1/60                   | 60,00  | 151,47                         | 6,67      | 8,00      | 13,20     |
| Сб. Новосибирск 2021 54-21г-2020         | Горошница                                      | 1/130                  | 130    | 204,8                          | 14,5      | 1,3       | 33,8      |
| Сб. Новосибирск 2021 54-2гн-2020         | Чай с сахаром                                  | 1/200                  | 200,00 | 26,13                          | 0,13      | 0,00      | 6,40      |
| ПВ                                       | Хлеб пшеничный                                 | 1/20                   | 20,00  | 46,76                          | 1,58      | 0,20      | 9,66      |
| Итого полдник:                           |                                                |                        |        | 429,16                         | 22,88     | 9,5       | 63,06     |
| Ужин                                     |                                                |                        |        |                                |           |           |           |
| ПВ                                       | Йогурт питьевой                                | 1/150                  | 150,00 | 190,60                         | 6,40      | 5,00      | 30,00     |
| ПВ                                       | Фрукт свежий (груша)                           | 1/100                  | 100,00 | 51,90                          | 0,36      | 0,14      | 12,30     |
| Итого ужин:                              |                                                |                        |        | 242,50                         | 6,76      | 5,14      | 42,30     |
| Итого за день:                           |                                                |                        |        | 1688,862                       | 53,338    | 48,29     | 272,13    |

День 2

| № рецепта,<br>сборник                | Наименование блюда                      | Вес блюда(выход) 3-7л. |        | Энергетическая<br>ценность (калл) | Б<br>(г/сут) | Ж<br>(г/сут) | У<br>(г/сут) |
|--------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------|--------|-----------------------------------|--------------|--------------|--------------|
| Завтрак                              |                                         |                        |        |                                   |              |              |              |
| Сб. Новосибирск 2021<br>№54-1о-2020  | Омлет натуральный                       | 1/150                  | 150,00 | 184,29                            | 8,25         | 15,45        | 3,06         |
| Сб. Новосибирск 2021<br>№54-2гн-2020 | Чай с сахаром                           | 1/200                  | 200,00 | 26,13                             | 0,13         | 0,00         | 6,40         |
| ПВ                                   | Батон пшеничный в/с                     | 1/20                   | 20,00  | 52,20                             | 1,50         | 0,60         | 10,20        |
| Итого завтрак:                       |                                         |                        |        | 262,62                            | 9,88         | 16,05        | 19,66        |
| Второй завтрак                       |                                         |                        |        |                                   |              |              |              |
| Сб. Пермь 2001 №251                  | Напиток кисломолочный<br>(Снежок)       | 1/100                  | 100,00 | 104,33                            | 4,50         | 5,83         | 8,46         |
| Итого второй завтрак:                |                                         |                        |        | 104,33                            | 4,50         | 5,83         | 8,46         |
| Итого завтрак:                       |                                         |                        |        | 368,29                            | 12,45        | 20,35        | 35,06        |
| Обед                                 |                                         |                        |        |                                   |              |              |              |
| Сб. Новосибирск 2021<br>54- 20з-2020 | Зеленый горошек                         | 1/50                   | 50,00  | 16,56                             | 0,24         | 1,20         | 1,20         |
| Сб. Новосибирск 2021<br>54-10с-2020  | Суп крестьянский с крупой<br>перловой   | 1/180                  | 180,00 | 127,54                            | 1,73         | 4,54         | 16,20        |
| Сб. Новосибирск 2021<br>54-11г-2020  | Картофельное пюре                       | 1/150                  | 150,00 | 139,25                            | 3,25         | 5,25         | 19,75        |
| Сб. Пермь 2001 №134                  | Биточки рыбные(минтай)                  | 1/60                   | 60,00  | 73,55                             | 8,87         | 1,65         | 5,81         |
| Сб. Новосибирск 2021<br>№54-6хн-2020 | Компот из вишни                         | 1/180                  | 180,00 | 43,30                             | 0,30         | 0,10         | 10,30        |
| ПВ                                   | Хлеб ржаной                             | 1/20                   | 20,00  | 46,36                             | 1,62         | 0,68         | 8,44         |
| Итого обед:                          |                                         |                        |        | 446,56                            | 16,01        | 13,42        | 61,70        |
| Полдник уплотненный                  |                                         |                        |        |                                   |              |              |              |
| Сб. Новосибирск 2021<br>54-19к-2020  | Суп молочный с макаронными<br>изделиями | 1/200                  | 200,00 | 134,1                             | 5,5          | 4,5          | 17,9         |
| Сб. Новосибирск 2021<br>54-1хн       | Компот из смеси сухофруктов             | 1/180                  | 180,00 | 73,44                             | 0,48         | 0,00         | 17,88        |
| ПВ                                   | Хлеб пшеничный                          | 1/20                   | 20,00  | 46,76                             | 1,58         | 0,20         | 9,66         |
|                                      |                                         |                        |        | 395,55                            | 11,48        | 15,58        | 52,37        |
| Ужин                                 |                                         |                        |        |                                   |              |              |              |
| ПВ                                   | Изделие кондитерское (рожок )           | 1/50                   | 50,00  | 269,25                            | 9,35         | 11,05        | 58,10        |
| Сб.Пермь 2001 №255                   | Молоко кипяченое                        | 1/150                  | 150,00 | 117,48                            | 5,59         | 6,40         | 9,38         |
| Итого ужин:                          |                                         |                        |        | 386,73                            | 14,94        | 17,45        | 67,48        |
| Итого за день:                       |                                         |                        |        | 1697,13                           | 54,88        | 66,80        | 216,61       |

День 3

| № рецепта,<br>сборник                | Наименование блюда                                     | Вес блюда(выход) 3-7л. |        | Энергетическая<br>ценность (калл) | Б<br>(г/сут) | Ж<br>(г/сут) | У<br>(г/сут) |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------|--------|-----------------------------------|--------------|--------------|--------------|
| Завтрак                              |                                                        |                        |        |                                   |              |              |              |
| ПВ                                   | Вареники с творогом                                    | 1/150                  | 150,00 | 351,22                            | 32,49        | 9,82         | 33,22        |
| Сб. Новосибирск 2021<br>№54-2гн-2020 | Чай с сахаром                                          | 1/200                  | 200,00 | 26,13                             | 0,13         | 0,00         | 6,40         |
| ПВ                                   | Батон пшеничный в/с                                    | 1/20                   | 20,00  | 52,20                             | 1,50         | 0,60         | 10,20        |
| Итого завтрак:                       |                                                        |                        |        | 429,55                            | 34,12        | 10,42        | 49,82        |
| Второй завтрак                       |                                                        |                        |        |                                   |              |              |              |
| Сб. Пермь 2001 №251                  | Сок фруктовый в ассортименте                           | 1/150                  | 150,00 | 75,78                             | 0,90         | 0,18         | 17,64        |
| Итого второй завтрак:                |                                                        |                        |        | 75,78                             | 0,90         | 0,18         | 17,64        |
| Итого завтрак:                       |                                                        |                        |        | 505,33                            | 35,02        | 10,6         | 67,46        |
| Обед                                 |                                                        |                        |        |                                   |              |              |              |
| Сб. Новосибирск 2021<br>54-9з-2020   | Салат из белокочанной капусты<br>с морковью и яблоками | 1/50                   | 50,00  | 48,00                             | 0,60         | 4,00         | 2,40         |
| Сб. Пермь 2001 №38                   | Суп картофельный с<br>макаронными изделиями            | 1/200                  | 200,00 | 138,85                            | 2,26         | 2,29         | 27,30        |
| Сб. Новосибирск 2021<br>54-12м-2020  | Плов с курицей                                         | 1/150                  | 150,00 | 186,10                            | 6,10         | 6,90         | 24,90        |
| Сб. Новосибирск 2021<br>54-12хи-2020 | Компот из яблок с лимоном                              | 1/180                  | 180,00 | 125,58                            | 0,30         | 0,30         | 30,42        |
| ПВ                                   | Хлеб ржаной                                            | 1/20                   | 20,00  | 46,36                             | 1,62         | 0,68         | 8,44         |
| Итого обед:                          |                                                        |                        |        | 544,89                            | 10,88        | 14,17        | 93,46        |
| Полдник уплотненный                  |                                                        |                        |        |                                   |              |              |              |
| Сб. Новосибирск 2021<br>54-4г-2020   | Каша гречневая рассыпчатая                             | 1 /130                 | 130,00 | 161,72                            | 5,72         | 4,33         | 24,96        |
| Сб. Новосибирск 2021<br>54-4м-2020   | Котлеты из говядины                                    | 1/60                   | 60,00  | 223,04                            | 7,00         | 11,20        | 23,56        |
|                                      | Кукуруза сахарная                                      | 1/30                   | 30,00  | 25,83                             | 1,00         | 0,17         | 5,08         |
| Сб. Новосибирск 2021<br>54-21хн-2020 | Компот из брусники                                     | 1/200                  | 200,00 | 60,7                              | 0,1          | 0,1          | 14,9         |
| ПВ                                   | Хлеб пшеничный                                         | 1/20                   | 20,00  | 46,76                             | 1,58         | 0,20         | 9,66         |
| Итого полдник:                       |                                                        |                        |        | 508,68                            | 8,43         | 9,63         | 56,80        |
| Ужин                                 |                                                        |                        |        |                                   |              |              |              |
| ПВ                                   | Напиток кисломолочный<br>(снежок)                      | 1/150                  | 150,00 | 169,00                            | 6,40         | 5,00         | 24,60        |
| ПВ                                   | Фрукт свежий (яблоко)                                  | 1/100                  | 100,00 | 49,07                             | 0,26         | 0,27         | 11,40        |
| Итого ужин:                          |                                                        |                        |        | 218,07                            | 6,66         | 5,27         | 36,00        |
| Итого за день:                       |                                                        |                        |        | 1776,97                           | 60,99        | 39,67        | 253,72       |

День4

| № рецепта,<br>сборник                    | Наименование блюда                              | Вес блюда(выход) 3-7л. |        | Энергетическая<br>ценность (калл) | Б<br>(г/сут) | Ж<br>(г/сут) | У<br>(г/сут) |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------|--------|-----------------------------------|--------------|--------------|--------------|
| Завтрак                                  |                                                 |                        |        |                                   |              |              |              |
| Сб. Новосибирск 2021<br>№54-16к-2020     | Каша «Дружба»                                   | 1/150                  | 150,00 | 157,50                            | 1,88         | 5,00         | 26,25        |
| Сб. Новосибирск 2021<br>№54-23гн-2020    | Напиток кофейный с молоком                      | 1/200                  | 200,00 | 78,80                             | 3,07         | 2,53         | 10,93        |
| ПВ                                       | Батон пшеничный в/с                             | 1/20                   | 20,00  | 52,20                             | 1,50         | 0,60         | 10,20        |
| Итого завтрак:                           |                                                 |                        |        | 324,50                            | 6,45         | 8,13         | 47,38        |
| Второй завтрак                           |                                                 |                        |        |                                   |              |              |              |
| Сб. Пермь 2001 №251                      | Йогурт питьевой                                 | 1/100                  | 100,00 | 158,33                            | 2,80         | 2,50         | 15,30        |
| Итого второй завтрак:                    |                                                 |                        |        | 158,33                            | 2,80         | 2,50         | 15,30        |
| Итого завтрак:                           |                                                 |                        |        | 482,83                            | 9,25         | 10,63        | 62,68        |
| Обед                                     |                                                 |                        |        |                                   |              |              |              |
| Сб. Пермь 2021 №21                       | Салат из свеклы с солеными<br>огурцами          | 1/50                   | 50,00  | 31,40                             | 1,20         | 0,20         | 6,20         |
| Сб. Пермь 2001 №55<br>Сб. Пермь 2001 №57 | Щи из свежей капусты с<br>мясными фрикадельками | 1/180/25               | 205,00 | 170,32                            | 2,08         | 3,60         | 32,40        |
| Сб. Новосибирск 2021<br>54-5м-2020       | Котлета куриная (грудка)                        | 1/60                   | 60,00  | 101,1                             | 11,5         | 2,6          | 8,1          |
| Сб. Новосибирск 2021<br>54-7м-2020       | Картофель отварной                              | 1/150                  | 150,00 | 184,70                            | 3,14         | 7,04         | 27,21        |
| Сб. Пермь 2001 №242                      | Компот из изюма                                 | 1/180                  | 180,00 | 68,76                             | 0,36         | 0,12         | 16,56        |
| ПВ                                       | Хлеб ржаной                                     | 1/20                   | 20,00  | 46,36                             | 1,62         | 0,68         | 8,44         |
| Итого обед:                              |                                                 |                        |        | 501,43                            | 20,83        | 18,51        | 97,22        |
| Полдник уплотненный                      |                                                 |                        |        |                                   |              |              |              |
| ПВ                                       | Пельмени отварные с маслом<br>сливочным         | 1 /150                 | 150,00 | 271,20                            | 6,00         | 8,70         | 42,23        |
| Сб. Новосибирск 2021<br>54-13хн-2020     | Напиток из шиповника                            | 1/180                  | 180,00 | 65,87                             | 0,67         | 0,27         | 15,20        |
| ПВ                                       | Хлеб пшеничный                                  | 1/20                   | 20,00  | 46,76                             | 1,58         | 0,20         | 9,66         |
| Итого полдник:                           |                                                 |                        |        | 383,83                            | 8,25         | 9,17         | 67,09        |
| Ужин                                     |                                                 |                        |        |                                   |              |              |              |
| Сб. Новосибирск 2021<br>№54-24-хн-2020   | Компот из облепихи                              | 1/200                  | 200,00 | 58,70                             | 0,30         | 1,10         | 11,90        |
| Сб. Новосибирск 2021<br>№54-6о-2020      | Яйцо вареное                                    | 1/40                   | 40,00  | 56,40                             | 4,80         | 4,00         | 0,30         |
| ПВ                                       | Хлеб пшеничный                                  | 1/20                   | 20,00  | 46,76                             | 1,58         | 0,20         | 9,66         |
| Итого ужин:                              |                                                 |                        |        | 161,86                            | 6,68         | 5,30         | 21,86        |
| Итого за день:                           |                                                 |                        |        | 1629,95                           | 51,69        | 43,61        | 248,85       |

День5

| № рецепта,<br>сборник                | Наименование блюда                    | Вес блюда(выход) 3-7л. |        | Энергетическая<br>ценность (калл) | Б<br>(г/сут) | Ж<br>(г/сут) | У<br>(г/сут) |
|--------------------------------------|---------------------------------------|------------------------|--------|-----------------------------------|--------------|--------------|--------------|
| Завтрак                              |                                       |                        |        |                                   |              |              |              |
| Сб. Пермь 2001 №93                   | Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая    | 1/150                  | 150,00 | 162,44                            | 1,83         | 5,85         | 25,61        |
| Сб. Новосибирск 2021 №54-21ги-2020   | Какао с молоком                       | 1/200                  | 200,00 | 81,60                             | 3,33         | 2,67         | 11,07        |
| ПВ                                   | Батон пшеничный в/с                   | 1/20                   | 20,00  | 52,20                             | 1,50         | 0,60         | 10,20        |
| Итого завтрак:                       |                                       |                        |        | 296,24                            | 6,66         | 9,12         | 46,88        |
| Второй завтрак                       |                                       |                        |        |                                   |              |              |              |
| Сб. Пермь 2001 №251                  | Сок фруктовый в ассортименте          | 1/150                  | 150,00 | 75,78                             | 0,90         | 0,18         | 17,64        |
| Итого второй завтрак:                |                                       |                        |        | 75,78                             | 0,90         | 0,18         | 17,64        |
| Итого завтрак:                       |                                       |                        |        | 372,02                            | 7,56         | 9,30         | 64,52        |
| Обед                                 |                                       |                        |        |                                   |              |              |              |
| Сб. Пермь 2001 №23                   | Салат картофельный с зеленым горошком | 1/50                   | 50,00  | 72,00                             | 2,28         | 1,92         | 11,40        |
| Сб. Новосибирск 2021 54-18с-2020     | Свекольник                            | 1/200                  | 200,00 | 88,36                             | 1,80         | 4,28         | 10,66        |
| Сб. Новосибирск 2021 54-4г-2020      | Каша гречневая рассыпчатая            | 1/130                  | 130,00 | 161,72                            | 5,72         | 4,33         | 24,96        |
| Сб. Новосибирск 2021 54-3м-2020      | Голубцы ленивые                       | 1/80                   | 80,00  | 102,70                            | 6,70         | 6,00         | 5,10         |
| Сб. Новосибирск 2021 №54-2гн-2020    | Компот из смеси сухофруктов           | 1/180                  | 180,00 | 73,44                             | 0,48         | 0,00         | 17,88        |
| ПВ                                   | Хлеб ржаной                           | 1/20                   | 20,00  | 46,36                             | 1,62         | 0,68         | 8,44         |
| Итого обед:                          |                                       |                        |        | 544,58                            | 18,6         | 17,21        | 78,44        |
| Полдник уплотненный                  |                                       |                        |        |                                   |              |              |              |
| Сб. Новосибирск 2021 №54-654-3г-2020 | Макароны с сыром                      | 1 /150/10              | 160,00 | 207,70                            | 7,90         | 6,80         | 28,60        |
| Сб. Новосибирск 2021 №54-6хн-2020    | Молоко кипяченое                      | 1/200                  | 200,00 | 117,48                            | 5,59         | 6,40         | 9,38         |
| ПВ                                   | Хлеб пшеничный                        | 1/20                   | 20,00  | 46,76                             | 1,58         | 0,20         | 9,66         |
| Итого полдник:                       |                                       |                        |        | 371,94                            | 15,07        | 13,4         | 47,64        |
| Ужин                                 |                                       |                        |        |                                   |              |              |              |
| ПВ                                   | Йогурт питьевой                       | 1/150                  | 150,00 | 158,33                            | 2,80         | 2,50         | 15,30        |
| ПВ                                   | Фрукт свежий (мандарин)               | 1/100                  | 100,00 | 52,19                             | 0,81         | 0,31         | 11,54        |
| Итого ужин:                          |                                       |                        |        | 210,52                            | 3,61         | 2,81         | 26,84        |
| Итого за день:                       |                                       |                        |        | 1698,3                            | 44,84        | 42,72        | 217,44       |

День6

| № рецепта,<br>сборник                | Наименование блюда                          | Вес блюда(выход) 3-7л. |        | Энергетическая<br>ценность (калл) | Б<br>(г/сут) | Ж<br>(г/сут) | У<br>(г/сут) |
|--------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------|--------|-----------------------------------|--------------|--------------|--------------|
| Завтрак                              |                                             |                        |        |                                   |              |              |              |
| Сб. Новосибирск 2021<br>№54-1з-2020  | Омлет натуральный                           | 1/150                  | 150,00 | 184,29                            | 8,25         | 15,45        | 3,06         |
| Сб. Новосибирск 2021<br>№54-1з-2020  | Сыр порциями                                | 1/10                   | 10,00  | 72,40                             | 4,60         | 6,00         | 0,00         |
| Сб. Новосибирск 2021<br>№54-2гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром                     | 1/200                  | 200,00 | 26,67                             | 0,13         | 0,00         | 6,53         |
| ПВ                                   | Батон пшеничный в/с                         | 1/20                   | 20,00  | 52,20                             | 1,50         | 0,60         | 10,20        |
| Итого завтрак:                       |                                             |                        |        | 335,56                            | 14,48        | 22,05        | 19,79        |
| Второй завтрак                       |                                             |                        |        |                                   |              |              |              |
| Сб. Пермь 2001 №251                  | Напиток кисломолочный<br>(Снежок)           | 1/100                  | 100,00 | 104,33                            | 4,50         | 5,83         | 8,46         |
| Итого второй завтрак:                |                                             |                        |        | 104,33                            | 4,50         | 5,83         | 8,46         |
| Итого завтрак:                       |                                             |                        |        | 439,89                            | 18,98        | 27,88        | 28,25        |
| Обед                                 |                                             |                        |        |                                   |              |              |              |
| Сб. Новосибирск 2021<br>54-22з-2020  | Маринад овощной со свеклой                  | 1/50                   | 50,00  | 70,00                             | 0,80         | 5,20         | 5,00         |
| Сб. Пермь 2001 №39                   | Суп картофельный с мясными<br>фрикадельками | 1/180/25               | 205,00 | 126,90                            | 3,87         | 1,98         | 23,40        |
| Сб. Новосибирск 2021<br>54-19г-2020  | Капуста белокочанная тушеная                | 1/150                  | 150,00 | 180,13                            | 2,88         | 15,13        | 8,13         |
| Сб. Новосибирск 2021<br>54-25м-2020  | Курица отварная                             | 1/ 60                  | 60,00  | 174,77                            | 27,42        | 3,03         | 9,45         |
| Сб. Новосибирск 2021<br>54-21хн-2020 | Компот из брусники                          | 1/200                  | 200,00 | 60,7                              | 0,1          | 01           | 14,9         |
| ПВ                                   | Хлеб ржаной                                 | 1/20                   | 20,00  | 46,36                             | 1,62         | 0,68         | 8,44         |
| Итого обед:                          |                                             |                        |        | 716,96                            | 36,59        | 26,02        | 84,12        |
| Полдник уплотненный                  |                                             |                        |        |                                   |              |              |              |
| Сб. Новосибирск 2021<br>54-6г-2020   | Рис отварной                                | 1 /130                 | 130,00 | 176,58                            | 3,25         | 4,12         | 31,63        |
| Сб. Новосибирск 2021<br>№54-6р-2020  | Тефтели рыбные (минтай)                     | 1/60                   | 60,00  | 155,27                            | 4,27         | 6,47         | 20,00        |
| Сб. Новосибирск 2021<br>№54-2гн-2020 | Компот из облепихи                          | 1/200                  | 200,00 | 39,33                             | 0,27         | 0,93         | 7,47         |
| ПВ                                   | Хлеб пшеничный                              | 1/20                   | 20,00  | 46,76                             | 1,58         | 0,20         | 9,66         |
| Итого полдник:                       |                                             |                        |        | 417,94                            | 9,37         | 11,72        | 68,76        |
| Ужин                                 |                                             |                        |        |                                   |              |              |              |
| Сб. Пермь 2001 №240                  | Чай без сахара                              | 1/200                  | 200,00 | 0,53                              | 0,13         | 0,00         | 0,00         |
| ПВ                                   | Изделие кондитерское (пряник)               | 1/50                   | 50,00  | 229,40                            | 3,35         | 4,00         | 45,00        |
| Итого ужин:                          |                                             |                        |        | 229,93                            | 3,48         | 4,00         | 45,00        |
| Итого за день:                       |                                             |                        |        | 1804,72                           | 71,42        | 69,62        | 226,13       |

День 7

| № рецепта,<br>сборник             | Наименование блюда             | Вес блюда(выход) 1-3л. |        | Энергетическая<br>ценность (калл) | Б<br>(г/сут) | Ж<br>(г/сут) | У<br>(г/сут) |
|-----------------------------------|--------------------------------|------------------------|--------|-----------------------------------|--------------|--------------|--------------|
| Завтрак                           |                                |                        |        |                                   |              |              |              |
| Сб. Пермь 2001 №96                | Каша вязкая молочная пшенная   | 1 /150                 | 150,00 | 186,50                            | 4,80         | 1,70         | 38,00        |
| Сб. Новосибирск 2021 №54-2гн-2020 | Кофейный напиток с молоком     | 1/200                  | 200,00 | 78,80                             | 3,07         | 2,53         | 10,93        |
| ПВ                                | Батон пшеничный в/с            | 1/20                   | 20,00  | 52,20                             | 1,50         | 0,60         | 10,20        |
| Итого завтрак:                    |                                |                        |        | 317,5                             | 9,37         | 4,83         | 59,13        |
| Второй завтрак                    |                                |                        |        |                                   |              |              |              |
| Сб. Пермь 2001 №251               | Сок фруктовый в ассортименте   | 1/150                  | 150,00 | 75,78                             | 0,90         | 0,18         | 17,64        |
| Итого второй завтрак:             |                                |                        |        | 75,78                             | 0,90         | 0,18         | 17,64        |
|                                   |                                |                        |        | 393,28                            | 10,27        | 5,01         | 76,77        |
| Обед                              |                                |                        |        |                                   |              |              |              |
| Сб. Новосибирск 2021 54-16з-2020  | Винегрет с растительным маслом | 1/50                   | 50,00  | 66,00                             | 0,80         | 5,20         | 4,00         |
| Сб. Новосибирск 2021 54- 8с-2020  | Суп картофельный с горохом     | 1/200                  | 200,00 | 131,46                            | 2,36         | 2,66         | 24,52        |
| Сб. Новосибирск 2021 54-1г-2020   | Макароны отварные              | 1/130                  | 130,00 | 161,53                            | 2,49         | 4,23         | 28,38        |
| Сб. Новосибирск 2021 54-4м-2020   | Котлеты из говядины            | 1/60                   | 60,00  | 143,47                            | 6,67         | 8,00         | 11,20        |
| Сб. Новосибирск 2021 54-13хн-2020 | Компот из вишни                | 1/180                  | 180,00 | 72,50                             | 0,20         | 0,10         | 17,70        |
| ПВ                                | Хлеб ржаной                    | 1/20                   | 20,00  | 46,36                             | 1,62         | 0,68         | 8,44         |
| Итого обед:                       |                                |                        |        | 621,32                            | 14,14        | 20,87        | 94,24        |
| Полдник уплотненный               |                                |                        |        |                                   |              |              |              |
| Сб. Пермь 2001 №120               | Творожно -рисовая запеканка    | 1 /150                 | 150,00 | 280,40                            | 9,83         | 7,60         | 43,17        |
| Сб. Новосибирск 2021 54-4хн-2020  | Чай с сахаром                  | 1/200                  | 200,00 | 26,13                             | 0,13         | 0,00         | 24,19        |
| ПВ                                | Хлеб пшеничный                 | 1/20                   | 20,00  | 46,76                             | 1,58         | 0,20         | 9,66         |
| Итого полдник:                    |                                |                        |        | 353,29                            | 11,54        | 7,80         | 77,02        |
| Ужин                              |                                |                        |        |                                   |              |              |              |
| ПВ                                | Напиток кисломолочный (снежок) | 1/150                  | 150,00 | 169,00                            | 6,40         | 5,00         | 24,60        |
| ПВ                                | Фрукт свежий (банан)           | 1/100                  | 100,00 | 94,50                             | 1,50         | 0,50         | 21,00        |
| Итого ужин:                       |                                |                        |        | 263,5                             | 7,90         | 5,50         | 45,60        |
| Итого за день:                    |                                |                        |        | 1631,39                           | 43,85        | 39,18        | 293,63       |

День8

| № рецепта,<br>сборник                | Наименование блюда           | Вес блюда(выход) 3-7л.. |        | Энергетическая<br>ценность (калл) | Б<br>(г/сут) | Ж<br>(г/сут) | У<br>(г/сут) |
|--------------------------------------|------------------------------|-------------------------|--------|-----------------------------------|--------------|--------------|--------------|
| Завтрак                              |                              |                         |        |                                   |              |              |              |
| Сб. Новосибирск 2021<br>№54-21к-2020 | Каша жидкая молочная рисовая | 1/200                   | 200,00 | 202,20                            | 5,50         | 1,80         | 41,00        |
| Сб. Новосибирск 2021<br>№54-2гн-2020 | Чай с сахаром                | 1/200                   | 200,00 | 26,80                             | 0,20         | 0,00         | 6,50         |
| ПВ                                   | Батон пшеничный в/с          | 1/20                    | 20,00  | 52,20                             | 1,50         | 0,60         | 10,20        |
| Итого завтрак:                       |                              |                         |        | 281,20                            | 7,20         | 2,40         | 57,70        |
| Второй завтрак                       |                              |                         |        |                                   |              |              |              |
| Сб. Пермь 2001 №251                  | Йогурт питьевой              | 1/100                   | 100,00 | 158,33                            | 2,80         | 2,50         | 15,30        |
| Итого второй завтрак:                |                              |                         |        | 158,33                            | 2,80         | 2,50         | 15,30        |
| Итого завтрак:                       |                              |                         |        | 439,53                            | 10,00        | 4,9          | 73,00        |
| Обед                                 |                              |                         |        |                                   |              |              |              |
| ПВ                                   | Кукуруза консервированная    | 1/50                    | 50,00  | 55,62                             | 0,96         | 3,78         | 4,44         |
| Сб. Новосибирск 2021<br>54-18с-2020  | Суп с рыбными консервами     | 1/200                   | 200,00 | 110,70                            | 4,80         | 3,50         | 15,00        |
| Сб. Новосибирск 2021<br>54-9р-2020   | Шницель из говядины          | 1/60                    | 60,00  | 151,47                            | 6,67         | 8,00         | 13,20        |
| Сб. Новосибирск 2021<br>54-11г-2020  | Картофельное пюре            | 1/150                   | 150,00 | 139,4                             | 3,2          | 5,2          | 19,8         |
| Сб. Новосибирск 2021<br>54-2хн-2020  | Компот из апельсинов         | 1/180                   | 180,00 | 54,36                             | 0,36         | 0,12         | 12,96        |
| ПВ                                   | Хлеб ржаной                  | 1/20                    | 20,00  | 46,36                             | 1,62         | 0,68         | 8,44         |
| Итого обед:                          |                              |                         |        | 593,81                            | 20,61        | 20,78        | 81,04        |
| Полдник уплотненный                  |                              |                         |        |                                   |              |              |              |
| ПВ                                   | Вареники с картошкой         | 1 /150                  | 150,00 | 221,20                            | 3,10         | 4,45         | 21,15        |
| Сб. Новосибирск 2021<br>№54-3гн-2020 | Компот из смеси сухофруктов  | 1/200                   | 200,00 | 81,20                             | 0,50         | 0,00         | 19,80        |
| ПВ                                   | Хлеб пшеничный               | 1/20                    | 20,00  | 46,76                             | 1,58         | 0,20         | 9,66         |
| ПВ                                   | Фрукт свежий (груша)         | 1/100                   | 100,00 | 51,90                             | 0,36         | 0,14         | 12,30        |
| Итого полдник:                       |                              |                         |        | 407,06                            | 5,54         | 4,79         | 62,91        |
| Ужин                                 |                              |                         |        |                                   |              |              |              |
| ПВ                                   | Изделия кондитерские (вафли) | 1/50                    | 50,00  | 343,75                            | 5,25         | 20,75        | 34,00        |
| Сб. Новосибирск 2021<br>54-4хн-2020  | Молоко кипяченое             | 1/150                   | 150,00 | 117,48                            | 5,59         | 6,40         | 9,38         |
| Итого ужин:                          |                              |                         |        | 461,23                            | 10,84        | 27,15        | 43,38        |
| Итого за день:                       |                              |                         |        | 1901,63                           | 46,99        | 57,62        | 260,33       |

День 9

| № рецепта,<br>сборник             | Наименование блюда               | Вес блюда(выход) 3-7л. |        | Энергетическая<br>ценность (калл) | Б<br>(г/сут) | Ж<br>(г/сут) | У<br>(г/сут) |
|-----------------------------------|----------------------------------|------------------------|--------|-----------------------------------|--------------|--------------|--------------|
| Завтрак                           |                                  |                        |        |                                   |              |              |              |
| Сб. Новосибирск 2021 №54-1о-2020  | Каша молочная манная жидкая      | 1/150                  | 150,00 | 186,50                            | 4,80         | 1,70         | 38,00        |
| Сб. Новосибирск 2021 54-3гн-2020  | Чай с лимоном и сахаром          | 1/200                  | 200,00 | 28,00                             | 0,30         | 0,00         | 6,70         |
| ПВ                                | Батон пшеничный в/с              | 1/20                   | 20,00  | 52,20                             | 1,5          | 0,6          | 10,20        |
|                                   |                                  |                        |        | 266,70                            | 6,6          | 2,30         | 54,9         |
| Второй завтрак                    |                                  |                        |        |                                   |              |              |              |
| ПВ                                | Сок фруктовый в ассортименте     | 1/150                  | 150,00 | 75,78                             | 0,90         | 0,18         | 17,64        |
| Итого второй завтрак:             |                                  |                        |        | 75,78                             | 0,90         | 0,18         | 17,64        |
| Итого завтрак:                    |                                  |                        |        | 342,48                            | 7,5          | 2,48         | 72,54        |
| Обед                              |                                  |                        |        |                                   |              |              |              |
| ПВ                                | Икра кабачковая                  | 1/50                   | 50,00  | 46,8                              | 0,8          | 2,8          | 4,4          |
| Сб. Новосибирск 2021 54-3с-2020   | Рассольник «Ленинградский»       | 1/200                  | 200,00 | 106,74                            | 1,92         | 5,14         | 13,20        |
| Сб. Новосибирск 2021 54-1г-2020   | Макароны отварные                | 1/130                  | 130,00 | 161,53                            | 2,49         | 4,23         | 28,38        |
| Сб. Новосибирск 2021 54-6м-2020   | Биточки из говядины              | 1/60                   | 60,00  | 133,60                            | 6,67         | 6,67         | 11,73        |
| Сб. Новосибирск 2021 54-6хн-2020  | Напиток из шиповника             | 1/200                  | 200,00 | 65,87                             | 0,67         | 0,27         | 15,20        |
| ПВ                                | Хлеб ржаной                      | 1/20                   | 20,00  | 46,36                             | 1,62         | 0,68         | 8,44         |
| Итого обед:                       |                                  |                        |        | 588,10                            | 14,37        | 22,19        | 82,75        |
| Полдник уплотненный               |                                  |                        |        |                                   |              |              |              |
| Сб. Новосибирск 2021 54-612м-2020 | Рагу из курицы                   | 1/200                  | 200,00 | 127,75                            | 7,38         | 5,25         | 12,75        |
| Сб. Пермь 2001 №240               | Чай без сахара                   | 1/180                  | 180,00 | 0,53                              | 0,13         | 0,00         | 0,00         |
| ПВ                                | Хлеб пшеничный                   | 1/20                   | 20,00  | 46,76                             | 1,58         | 0,20         | 9,66         |
| ПВ                                | Изделия кондитерское ( мармелад) | 1/50                   | 50,00  | 178,20                            | 0,05         | 0,00         | 44,50        |
| Итого полдник:                    |                                  |                        |        | 353,24                            | 9,14         | 5,45         | 66,91        |
| Ужин                              |                                  |                        |        |                                   |              |              |              |
| ПВ                                | Йогурт питьевой                  | 1/150                  | 150,00 | 190,60                            | 6,40         | 5,00         | 30,00        |
| ПВ                                | Фрукт свежий (яблоко)            | 1/100                  | 100,00 | 49,07                             | 0,26         | 0,27         | 11,40        |
| Итого ужин:                       |                                  |                        |        | 239,67                            | 6,66         | 5,27         | 41,40        |
| Итого за день:                    |                                  |                        |        | 16 23,49                          | 37,67        | 35,39        | 263,60       |

**День10**

| № рецепта,<br>сборник                 | Наименование блюда                | Вес блюда(выход3-7л. |        | Энергетическая<br>ценность (калл) | Б<br>(г/сут) | Ж<br>(г/сут) | У<br>(г/сут) |
|---------------------------------------|-----------------------------------|----------------------|--------|-----------------------------------|--------------|--------------|--------------|
| Завтрак                               |                                   |                      |        |                                   |              |              |              |
| Сб. Пермь 2001 №96                    | Каша пшенинная молочная<br>жидкая | 1/150                | 150,00 | 168,46                            | 0,88         | 5,32         | 29,27        |
| Сб. Новосибирск 2021<br>№54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком        | 1/200                | 200,00 | 78,80                             | 3,07         | 2,53         | 10,93        |
| ПВ                                    | Батон пшеничный в/с               | 1/20                 | 20,00  | 52,20                             | 1,5          | 0,6          | 10,20        |
| Итого завтрак:                        |                                   |                      |        | 299,46                            | 5,45         | 8,45         | 50,40        |
| Второй завтрак                        |                                   |                      |        |                                   |              |              |              |
| Сб. Пермь 2001 №251                   | Напиток кисломолочный<br>(Снежок) | 1/100                | 100,00 | 104,33                            | 4,50         | 5,83         | 8,46         |
| Итого второй завтрак:                 |                                   |                      |        | 104,33                            | 4,50         | 5,83         | 8,46         |
| Итого завтрак:                        |                                   |                      |        | 403,79                            | 9,95         | 14,28        | 58,86        |
| Обед                                  |                                   |                      |        |                                   |              |              |              |
| Сб. Новосибирск 2021<br>54-13з-2020   | Салат из свеклы отварной          | 1/50                 | 50,00  | 30,00                             | 1,00         | 2,00         | 2,00         |
| Сб. Пермь 2001 №56                    | Суп картофельный с клецками       | 1/200                | 200,00 | 74,78                             | 1,80         | 2,62         | 11,00        |
| Сб. Новосибирск 2021<br>54-1м-2020    | Котлеты куриные (грудка)          | 1/60                 | 60,00  | 143,47                            | 6,67         | 8,00         | 11,20        |
| Сб. Новосибирск 2021<br>54-6г-2020    | Рис отварной                      | 1 /130               | 130,00 | 171,38                            | 3,25         | 4,12         | 30,33        |
| Сб. Новосибирск 2021<br>54-6хн-2020   | Компот из вишни                   | 1/200                | 200,00 | 42,8                              | 0,3          | 0,1          | 10,3         |
| ПВ                                    | Хлеб ржаной                       | 1/20                 | 20,00  | 46,36                             | 1,62         | 0,68         | 8,44         |
| Итого обед:                           |                                   |                      |        | 584,79                            | 14,34        | 17,42        | 92,67        |
| Полдник уплотненный                   |                                   |                      |        |                                   |              |              |              |
| Сб. Новосибирск 2021<br>54-13к-2020   | Каша молочная пшеничная           | 1/150                | 150,00 | 202,7                             | 6,2          | 6,9          | 29           |
| Сб. Новосибирск 2021<br>54-13хн-2020  | Компот из кураги                  | 1/200                | 200,00 | 66,67                             | 0,93         | 0,00         | 15,73        |
| ПВ                                    | Хлеб пшеничный                    | 1/20                 | 20,00  | 46,76                             | 1,58         | 0,20         | 9,66         |
| Итого полдник:                        |                                   |                      |        | 460,10                            | 10,99        | 12,71        | 75,44        |
| Ужин                                  |                                   |                      |        |                                   |              |              |              |
| Сб. Новосибирск 2021<br>54-19з-2020   | Масло сливочное порциями          | 1/5                  | 5,00   | 65,60                             | 0,10         | 7,20         | 0,10         |
| Сб. Новосибирск 2021<br>541з-2020     | Сыр порциями                      | 1/10                 | 10,00  | 72,40                             | 4,60         | 6,00         | 0,00         |
| Сб. Новосибирск 2021<br>54-21хн-2020  | Компот- из брусники               | 1/200                | 200,00 | 60,93                             | 0,13         | 0,13         | 14,18        |
| ПВ                                    | Хлеб пшеничный                    | 1/20                 | 20,00  | 46,76                             | 1,58         | 0,20         | 9,66         |
| Итого ужин:                           |                                   |                      |        | 245,69                            | 6,41         | 13,53        | 23,94        |
| Итого за день:                        |                                   |                      |        | 1606,68                           | 43,02        | 55,77        | 234,44       |

Утверждено:  
Заведующий МДОУ ИРМО  
«Смоленский детский сад»  
\_\_\_\_\_ Бородкина О.А

Основное (организованное) цикличное меню пятиразового питания  
(завтрак, второй завтрак, обед,  
уплотненный полдник, ужин)  
для дошкольных образовательных организаций  
Иркутского районного муниципального образования  
с длительностью пребывания 12 часов  
(сезон осень-зима )  
возраст 3-7 лет  
  
для пищеблоков полного цикла

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

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

