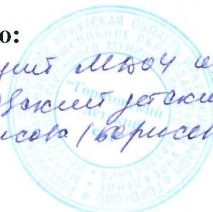


Утверждаю:

*Заведующий МДОУ «СРМО
и Тереховский детский сад»
Барисова (Барисова В.И.)*



**Примерное цикличное меню
для дошкольных образовательных организаций
Иркутского районного муниципального образования
с длительностью пребывания 10,5 часов**

(1-е полугодие 2024 года)

возраст 3-7 лет

для пищеблоков дошкольных организаций

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

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

**Основное (организованное) десятидневное меню для дошкольных образовательных организаций
Иркутского районного муниципального образования
Иркутск Иркутской области**
 (дошкольные учреждения с длительностью пребывания 10,5 часов) **Возраст 3-7 лет**
 Для пищеблоков работающих на полуфабрикатах

неделя 1 день 1

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда, г. 3-7 л.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-19к-2020 (1-7 лет)	Суп молочный с макаронными изделиями	1/200	146,14	2	2,46	29
Сб. Новосибирск 2021 № 54-21гн-2020 (3-7 лет)	какао с молоком	1/180	91,08	4,14	3,24	11,34
ПВт	батон в/с	1/20	52,34	1,50	0,58	10,28
ПВт	хлеб ржаной	1/10	23,18	0,81	0,34	4,22
ИТОГО ЗАВТРАК						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
ПВт	сок фруктовый в ассортименте	1/180	75,78	0,90	0,18	17,64
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА						
ОБЕД						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-16к-2020 (3-7 лет)	венегрет с растительным маслом	1/60	66,50	0,60	5,30	4,10
Сб. Пермь 2001 № 39	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/180/25	91,98	3,87	1,98	14,67
Сб. Новосибирск 2021 № 54-4к-2020 (3-7 лет)	каша гречневая рассыпчатая	1/150	211,70	2,75	6,30	36,00
Сб. пермь 2021 № 179	Курица в соусе с томатом	1/70	146,71	5,33	9,59	9,77
Сб. Новосибирск 2021 № 54-4гн-2020 (3-7 лет)	Чай с молоком и сахаром	1/180	45,99	1,44	0,99	7,83
ПВт	хлеб пшеничный	1/40	93,52	3,16	0,40	19,32
ПВт	хлеб ржаной	1/30	69,54	2,43	1,02	12,66
ИТОГО ОБЕД						
ПОЛДНИК						
ПВт	Йогурт питьевой в ассортименте	1/180	171,54	5,76	4,50	27,00
ПВт	Фрукт свежий (груша)	1/100	51,90	0,36	0,14	12,30
ИТОГО ПОЛДНИК						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
1337,90 35,05 37,02 216,13						

неделя 1 день 2

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда, г. 3-7 л.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
С.б. Новосибирск 2021 № 54-10-2020 (3-7 лет)	Омлет натуральный	1/150	212,70	9,70	17,90	3,20
С.б. Новосибирск 2021 № 54-10-2020 (3-7 лет)	Чай с сахаром	1/200	26,80	0,20	0,00	6,50
ППВ	батон в/с	1/30	78,51	2,25	0,87	15,42
ППВ	хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44
ИТОГО ЗАВТРАК						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
С.б. Пермь 2001 № 251	напиток кедромолочный	1/180	104,22	4,50	5,82	8,46
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА						
ОБЕД						
С.б. Новосибирск 2021 № 54-13а-2020 (3-7 лет)	Салат из свежы отварной	1/60	45,90	0,80	2,70	4,60
С.б. Новосибирск 2021 № 54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой перловой	1/200	94,24	1,92	5,04	10,30
С.б. Новосибирск 2021 № 54-11г-2020 (3-7 лет)	картофельное пюре	1/150	138,80	3,20	5,20	19,80
ППВ	котлеты рыбные из красной рыбы ПФ	1/80	83,80	5,33	2,20	10,67
С.б. Новосибирск 2021 № 54-1хн-2020 (3-7 лет)	компот из смеси сухофруктов	1/180	73,08	0,45	0,00	17,82
ППВ	хлеб пшеничный	1/30	70,14	2,37	0,30	14,49
ППВ	хлеб ржаной	1/30	69,54	2,43	1,02	12,66
ИТОГО ОБЕД						
ПОЛДНИК						
С.б. Новосибирск 2021 № 54-23хв (3-7 лет)	Кисель из смородины	1/200	50,90	0,20	0,10	12,30
ППВ	изделие кондитерское (печенье в ассортименте)	1/50	379,35	14,50	16,15	44,00
ИТОГО ПОЛДНИК						
ИТОГО УЖИН						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			1474,34	49,47	57,98	188,66

Итого за день 3

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда, г. 3-7 л.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
б. Новосибирск 2021 № 54-8г-2020 (3-7 лет)	Пудинг из творога с яблоками без сахара	1/150	246,80	6,80	10,80	30,60
			28,00	0,30	0,00	6,70
б. Новосибирск 2021 № 54-3гн-2020 (3-7 лет)	Чай с лимоном и сахаром	1/200	78,51	2,25	0,87	15,42
III	битон в/с	1/30	46,36	1,62	0,68	8,44
III	хлеб ржаной	1/20			12,35	61,16
ИТОГО ЗАВТРАК						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
III	сок фруктовый в ассортименте	1/180	75,78	0,90	0,18	17,64
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА						
ОБЕД						
б. Новосибирск 2021 № 54-23з-2020 (3-7 лет)	Маринад овощной с томатом	1/60	74,50	0,80	5,30	5,90
б. Новосибирск 2021 № 54-7с-2020 (1-3 лет)	Суп каргофельный с макаронными изделиями	1/200	99,29	2,26	2,29	17,41
б. Новосибирск 2021 № 54-9г-2020 (3-7 лет)	рагу из овощей	1/150	132,20	2,80	7,40	13,60
Итого б. Новосибирск 2021 № 54-6б-2020 (3-7 лет)	Биточки из говядины	1/80	133,60	6,67	6,67	11,73
III	Напиток витаминизированный "Витюшка"	1/200	128,40	0,00	0,00	32,10
III	хлеб пшеничный	1/30	70,14	2,37	0,30	14,49
III	хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44
ИТОГО ОБЕД						
ПОЛДНИК						
III	Напиток кисломолочный "снежок"	1/180	152,10	5,76	4,50	22,14
III	Фрукт свежий (яблоко)	1/100	49,07	0,26	0,27	11,40
ИТОГО ПОЛДНИК						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			1361,11	34,41	39,94	216,01

Меню 1 день 4						
№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда, г. 3-7 л.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
		1/200	217,60	4,93	4,80	38,67
С/б Новосибирск 2021 № 54-16к-2020 (3-7 лет)	Каша "Дружба"	1/180	53,19	2,07	1,71	7,38
С/б Новосибирск 2021 № 54-23гп-2020 (3-7 лет)	кофейный напиток с молоком	1/200	52,34	1,50	0,58	10,28
П/б	батон в/с	1/10	23,18	0,81	0,34	4,22
П/б	хлеб ржаной				7,43	60,55
ИТОГО ЗАВТРАК						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
С/б Пермь 2001 № 251	напиток кисломолочный	1/180	104,22	4,50	5,82	8,46
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА						
ОБЕД						
		1/60	72,80	1,26	4,08	7,76
С/б Пермь 2001 № 21	Салат из свеклы с соевыми огурцами	1/200	86,92	2,31	4,00	10,42
С/б Пермь 2001 № 251	Суп-шорре из разных овощей	1/150	170,13	3,25	5,63	26,63
С/б Новосибирск 2021 №54-10г-2020	Картофель отварной в молоке		142,40	6,67	8,00	10,93
П/б С/б Новосибирск 2021 № 54-7м-2020	Шницель из говядины	1/80	104,69	0,26	0,25	25,35
С/б Пермь 2001 № 242	Компот из яблок с лимоном	1/200	70,14	2,37	0,30	14,49
П/б	хлеб пшеничный	1/30	23,18	0,81	0,34	4,22
П/б	хлеб ржаной	1/10			22,60	99,80
ИТОГО ОБЕД						
ПОЛДНИК						
		1/200	60,40	0,40	0,13	14,40
С/б Новосибирск 54-20хп-2020 (1-3 лет)	Кисель из апельсина	1/40	56,40	4,80	4,00	0,30
С/б Новосибирск 2021 №54-6о-2020 (1-7 лет)	Ябло вареное		116,80	5,20	4,13	14,70
ИТОГО ПОЛДНИК						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
1237,59 35,94 39,98 183,51						

класс 1 день 5

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда, г. 3-7 л.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
С.б. Пермь 2001 № 93	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	1/200	236,10	2,44	7,80	39,02
С.б. Новосибирск 2021 № 54-21гн-2020 (3-7 лет)	какао с молоком	1/180	91,08	4,14	3,24	11,34
ПП	батон в/с	1/20	52,34	1,50	0,58	10,28
ПП	хлеб ржаной	1/10	23,18	0,81	0,34	4,22
ИТОГО ЗАВТРАК			402,70	8,89	11,96	64,86
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
ПП	сок фруктовый в ассортименте	1/180	75,78	0,90	0,18	17,64
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК			75,78	0,90	0,18	17,64
ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА			478,48	9,79	12,14	82,50
А ОБЕД						
С.б. Пермь 2001 № 23	Салат картофельный с зеленым горошком	1/60	119,96	3,04	5,00	15,70
С.б. Новосибирск 2021 № 54-2с-2020 (1-7 лет)	Борит с капустой и картофелем со сметаной	1/200	90,32	1,70	4,96	9,72
С.б. Новосибирск 2021 № 54-1г-2020	макаронны отварные	1/150	186,38	2,88	4,88	32,75
ПП/С.б. Новосибирск 2021 №54-8м-2020 (3-7 лет); С.б. Новосибирск 2021 № 54-3соус-2020 (1-7 лет)	Тефтели из говядины паровые с соусом красным основным	1/80/25	134,67	6,67	6,67	12,00
С.б. Новосибирск 2021 № 54-4гн-2020 (3-7 лет)	Чай без сахара	1/180	1,08	0,18	0,00	0,09
ПП	хлеб пшеничный	1/40	93,52	3,16	0,40	19,32
ПП	хлеб ржаной	1/30	69,54	2,43	1,02	12,66
ИТОГО ОБЕД			695,46	20,05	22,92	102,24
ПОЛДНИК						
ПП	Йогурт питьевой в ассортименте	1/180	171,54	5,76	4,50	27,00
ПП	Фрукт свежий (мандарин)	1/100	52,19	0,81	0,31	11,54
ИТОГО ПОЛДНИК			223,73	6,57	4,81	38,54
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1397,67	36,41	39,88	223,28

недели 2 день 1

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда, г. 3-7 л.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-1о-2020/ Сб. Новосибирск	Омлет натуральный с сыром	1/150/20	210,70	9,20	14,90	3,20
Сб. Новосибирск 2021 № 54-4гн-2020 (3-7 лет)	Чай с молоком и сахаром	1/180	44,64	1,32	0,96	7,68
Пш	Битон в/с	1/20	52,34	1,50	0,58	10,28
Пш	хлеб ржаной	1/10	23,18	0,81	0,34	4,22
ИТОГО ЗАВТРАК			330,86	12,83	16,78	25,38
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сб. Пермь 2001 № 251	напиток кисломолочный	1/180	104,22	4,50	5,82	8,46
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК			104,22	4,50	5,82	8,46
ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА			435,08	17,33	22,60	33,84
* ОБЕД						
Сб. Новосибирск 2021 № 54-22а-2020 (3-7 лет)	Маринад овощной со свеклой	1/60	35,00	0,40	2,60	2,50
Сб. Новосибирск 2021 № 54-12е-2020 (3-7 лет)	Суп с рыбными консервами	1/200	105,60	5,32	3,84	12,44
Сб. Новосибирск 54-4м-2020 (3-7 лет)	котлеты из говядины	1/80	114,77	5,33	6,40	8,96
Сб. новосибирск 2021 № 54-18г-2020 (3-7 лет)	кнуста белокочанная тушённая	1/150	112,80	3,70	4,40	14,60
Сб. Новосибирск 2021 № 54-4хн-2020 (3-7 лет)	Компот из изюма	1/180	68,49	0,36	0,09	16,56
Пш	хлеб пшеничный	1/40	93,52	3,16	0,40	19,32
Пш	хлеб ржаной	1/25	57,95	2,03	0,85	10,55
ИТОГО ОБЕД			588,13	20,30	18,58	84,93
ПОЛДНИК						
Сб. Пермь 2001 № 240	Компот из свежих плодов или ягод (яблоки)	1/200	60,24	0,16	0,00	14,90
Пш	Изделие кондитерское (коржик)	1/50	321,40	10,60	11,00	45,00
ИТОГО ПОЛДНИК			381,64	10,76	11,00	59,90
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1404,85	48,39	52,18	178,67

меню 2 день 2

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда, г. 3-7 л.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
	ЗАВТРАК					
№ 96	Каша пшеница молочная жидкая	1/200	224,61	1,17	7,09	39,02
Новосибирск 2021 № 54-23гн-2020 (3-7 лет)	кофейный напиток с молоком	1/180	77,85	3,42	2,61	10,17
	батон в/с	1/20	52,34	1,50	0,58	10,28
	хлеб ржаной	1/10	23,18	0,81	0,34	4,22
	ИТОГО ЗАВТРАК		377,98	6,90	10,62	63,69
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
	сок фруктовый в ассортименте	1/180	75,78	0,90	0,18	17,64
	ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК		75,78	0,90	0,18	17,64
	ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА		453,76	7,80	10,80	81,33
	ОБЕД					
Новосибирск 2021 № 54-21а-2020 (3-7 лет)	кукуруза сахарная	1/60	31,00	1,20	0,20	6,10
Новосибирск 2021 № 54-8с-2020 (1-7 лет)	Суп картофельный с горохом	1/200	111,86	3,00	4,02	15,92
Новосибирск 2021 № 54-9г-2020 (3-7 лет)	рагу из овощей	1/150	132,20	2,80	7,40	13,60
Новосибирск 2021 № 54-25ж-2020 (3-7 лет)	Курица отварная	1/70	67,03	12,25	1,58	0,96
Новосибирск 2021 № 54-4з-2020 (3-7 лет)	Чай с молоком без сахара	1/180	22,95	1,44	0,99	2,07
	хлеб пшеничный	1/40	93,52	3,16	0,40	19,32
	хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44
	ИТОГО ОБЕД		504,92	25,47	15,27	66,41
	ПОЛДНИК					
	Напиток кисломолочный "снежок"	1/180	152,10	5,76	4,50	22,14
	Фрукт свежий (банан)	1/100	94,50	1,50	0,50	21,00
	ИТОГО ПОЛДНИК		246,60	7,26	5,00	43,14
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1205,28	40,53	31,07	190,89

17.00

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда, г. 3-7 л.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)	
Завтрак							
1	Новосибирск 2021 № 54-1г-2020 (3-7 лет)	заканка из творога	1/150	305,10	12,00	10,70	40,20
2	Новосибирск 2021 № 54-2г-2020 (3-7 лет)	Чай с сахаром	1/180	24,12	0,18	0,00	5,85
3		батон в/с	1/30	78,51	2,25	0,87	15,42
4		хлеб ржаной	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44
ИТОГО ЗАВТРАК				454,09	16,05	12,25	69,91
Второй завтрак							
5	Пермь 2001 № 251	пантук кисломолочный	1/180	104,22	4,50	5,82	8,46
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК				104,22	4,50	5,82	8,46
ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА				558,31	20,55	18,07	78,37
Обед							
6	Новосибирск 2021 № 54-15з-2020	игра свекольная	1/60	70,20	1,30	4,20	6,80
7	Новосибирск 54-17с-2020	Суп из овощей	1/200	71,48	1,42	3,72	8,08
8	игра 2021 №194	рис припущенный с томатом	1/150	225,98	3,95	5,30	40,64
9		Котлета рыбная из белой рыбы ПФ	1/80	89,13	5,33	2,20	12,00
10	Новосибирск 2021 № 54-2хи-2020 (1-3 лет)	Компот из кураги	1/180	60,93	0,90	0,09	14,13
11		хлеб пшеничный	1/30	70,14	2,37	0,30	14,49
12		хлеб ржаной	1/10	23,18	0,81	0,34	4,22
ИТОГО ОБЕД				611,04	16,08	16,15	106,36
Полдник							
13	Пермь 2001 № 255	Молоко кипяченое	1/200	117,48	5,59	6,40	9,38
14		изделие кондитерское (вафли)	1/50	274,80	5,25	13,00	34,20
ИТОГО ПОЛДНИК				392,28	10,84	19,40	43,58
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1561,63	47,47	53,62	222,31

табл. 2 день 4
рецепта, сборник

Наименование блюда		Вес блюда, г. 3-7 л.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
ЗАВТРАК						
		1/150	177,15	8,10	13,95	4,80
	Омлет с зеленым горошком	1/180	24,00	0,12	0,00	5,88
С.б. Новосибирск 2021 № 54-2о-2020	Чай с лимоном и сахаром	1/30	78,51	2,25	0,87	15,42
С.б. Новосибирск 2021 № 54-3гн-2020 (1-3 лет)	батон в/с	1/20	46,36	1,62	0,68	8,44
П.В.	хлеб ржаной		326,02	12,09	15,50	34,54
П.В.						
ИТОГО ЗАВТРАК						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
		1/180	75,78	0,90	0,18	17,64
	сок фруктовый в ассортименте		75,78	0,90	0,18	17,64
П.В.			401,80	12,99	15,68	52,18
ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА						
ОБЕД						
		1/80	38,80	1,60	5,60	8,00
	икра морковная	1/200	106,74	1,92	5,14	13,20
С.б. Новосибирск 2021 № 54-12з-2020	Рассольник "Ленинградский"	1/150	130,96	3,57	7,60	12,08
С.б. Новосибирск 2021 № 54-3с-2020 (3-7 лет)	Овощи в молочном соусе (1-й вариант)	1/80	133,60	6,67	6,67	11,73
С.б. Пермь 2001	Биточки из говядины	1/180	115,56	0,00	0,00	28,89
П.Ф./С.б. Новосибирск 2021 № 54-6м-2020 (3-7 лет)	Напиток витаминизированный "Витюшка"	1/30	70,14	2,37	0,30	14,49
П.В.	хлеб пшеничный	1/10	23,18	0,81	0,34	4,22
П.В.	хлеб ржаной		668,98	16,94	25,64	92,61
П.В.						
ИТОГО ОБЕД						
ПОЛДНИК						
		1/180	171,54	5,76	4,50	27,00
	Йогурт питьевой в ассортименте	1/100	49,07	0,26	0,27	11,40
П.В.	Фрукт свежий (яблоко)		220,61	6,02	4,77	38,40
П.В.			1291,39	35,95	46,09	183,19
ИТОГО ПОЛДНИК						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						

неделя 2 день 5		Наименование блюда	Вес блюда, г. 3-7 л.	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
№ рецепта, сборник		ЗАВТРАК					
			1/200	180,29	4,10	3,90	32,20
Сб. Пермь 2001 № 90		каша манная молочная жидкая	1/180	53,19	2,07	1,71	7,38
Сб. Новосибирск 2021 № 54-23гн-2020 (3-7 лет)		кофейный напиток с молоком	1/20	52,34	1,50	0,58	10,28
ПВ		батон в/с	1/10	23,18	0,81	0,34	4,22
ПВ		хлеб ржаной		309,00	8,48	6,53	54,08
		ИТОГО ЗАВТРАК					
		ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
			1/180	104,22	4,50	5,82	8,46
Сб. Пермь 2001 № 251		напиток кисломолочный		104,22	4,50	5,82	8,46
		ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
		ИТОГО ОБА ЗАВТРАКА					
		ОБЕД					
			1/60	21,70	1,70	0,10	3,50
Сб. Новосибирск 2021 № 54-20гн-2020 (3-7 лет)		горошек зелёный	1/200	86,26	1,67	5,06	8,51
Сб. пермь № 56		Шти из свежей капусты из вареной капусты с картофелем		166,93	7,07	6,93	19,07
ПФ/Сб. Новосибирск 54-14м-2020 (3-7 лет) Сб новосибирск 2021 № 54-3еюе-2020 (3-7 лет)		фрикадельки из говядины паровые с соусом красным основным	1/80/25	161,20	5,40	10,80	10,60
Сб. Новосибирск 2021 № 54-26гн-2020 (3-7 лет)		картофельный пудинг	1/150	0,00	0,00	0,00	0,00
Сб. Новосибирск 2021 № 54-1хн-2020 (3-7 лет)		компот из смеси сухофруктов	1/180	70,14	2,37	0,30	14,49
Сб. Новосибирск 2021 № 54-1хн-2020 (3-7 лет)		хлеб пшеничный	1/30	69,54	2,43	1,02	12,66
ПВ		хлеб ржаной	1/30	575,77	20,64	24,21	68,83
		ИТОГО ОБЕДА					
		ПОЛДНИК					
			1/200	60,90	0,10	0,10	14,90
Сб. Новосибирск 2021 № 54-21хн-2020 (3-7 лет)		Кисель из брусники	1/25	90,50	3,75	7,50	0,00
Сб. новосибирск 2021 № 54-1з-2020 (1-7)		сыр	1/10	23,38	0,79	0,10	4,83
ПВ		хлеб пшеничный	1/10	23,18	0,81	0,34	4,22
ПВ		хлеб ржаной	1/5	65,60	0,10	7,20	0,10
Сб. Новосибирск 2021 № 54-1з-2020 (1-7)		масло сливочное порциями		263,56	7,55	15,24	24,05
		ИТОГО ПОЛДНИКА					
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					
		ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:					
				13524,31	404,78	449,55	1958,05

		Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
распределение калорийности				
завтрак 20%	норма	360,00	10,80	12,00
	факт	360,00	10,8	12,0
Завтрак 5%	норма	90,00	2,70	3,00
	факт	70,00	2,70	3,00
обед 35 %	норма	630,00	18,90	21,00
	факт	630,00	18,90	21,00
полдник 15 %	норма	270,00	8,10	9,00
	факт	270,00	8,10	9,00
Итого за 10 дней норма		1350,00	40,50	45,00
Итого за 10 дней факт		1350	40,50	45,00

Меню составлено на основании:
 Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций (от 1 до 7 лет) Новосибирск 2021 г.
 Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений. Пермь 2001
 Сборника технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений.