

Утверждаю  
Заведующий М\_ДОУ «Детский сад  
№ \_\_\_\_\_»

\_\_\_\_\_ 2023г.



Согласовано  
Директор департамента образования  
Администрации г. Нижнего Новгорода

В.П. Радченко

«14» декабря 2023г.

**Примерное 10-ти дневное меню  
для организации питания детей  
1-3 года  
в дошкольных образовательных учреждениях  
города Нижнего Новгорода  
с 12-ти часовым пребыванием**



## Первый день

| № рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года | Наименование блюд                                   | Выход блюда | Пищевые вещества |             |              |                         |             |
|---|---|-------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|
|   |   |             | белки            | жиры        | углеводы     | Энергетическая ценность | Витамин С   |
| <b>Завтрак</b>                                  |   |             |                  |             |              |                         |             |
| 185   | Каша молочная овсяная «Геркулес» жидкая с маслом    | 150/5       | 2.9              | 5.0         | 13.3         | 110                     | 0.0         |
| 213   | Яйцо варёное  | 1шт         | 6.4              | 5.8         | 0.4          | 79                      | 0.0         |
| 394   | Чай с молоком                                       | 150         | 2.7              | 2.3         | 9.3          | 69                      | 1.2         |
|   | Батон   | 25          | 2.0              | 0.5         | 14.3         | 70                      | 0.0         |
|   | Итого   | 380         | 14.0             | 13.6        | 37.3         | 328                     | 1.2         |
| <b>2-й завтрак</b>                              |   |             |                  |             |              |                         |             |
| 401   | Кисломолочный напиток «Снежок»                      | 100         | 2.6              | 2.5         | 11.0         | 77                      | 0.9         |
|   | Итого   | 100         | 2.6              | 2.5         | 11.0         | 77                      | 3.3         |
| <b>Обед</b>                                     |   |             |                  |             |              |                         |             |
| 36  | Салат из свёклы с огурцами солёными                 | 40          | 0.6              | 2.4         | 2.7          | 35                      | 3.4         |
| 67  | Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне | 150         | 1.0              | 2.9         | 5.0          | 51                      | 11.0        |
| 276   | Жаркое по-домашнему (говядина 1 сорт)               | 150         | 15.6             | 1.9         | 16.4         | 154                     | 7.3         |
| 376   | Компот из сухофруктов                               | 150         | 0.3              | 0.0         | 14.8         | 61                      | 0.3         |
|   | Хлеб ржаной   | 35          | 2.5              | 0.4         | 15.8         | 75                      | 0.0         |
|   | Батон   | 25          | 1.8              | 0.4         | 12.6         | 62                      | 0.0         |
|   | Итого   | 550         | 21.8             | 8.0         | 67.3         | 438                     | 22.0        |
| <b>Уплотнённый полдник</b>                      |   |             |                  |             |              |                         |             |
| 449   | Оладьи со сгущённым молоком                         | 120/30      | 11.0             | 10.3        | 60.6         | 379                     | 0.2         |
| 400   | Молоко кипяченое                                    | 150         | 4.6              | 4.1         | 7.6          | 85                      | 2.1         |
| 368   | Фрукты свежие (яблоки)                              | 100         | 0.4              | 0.4         | 9.8          | 44                      | 10.0        |
|   | Итого   | 400         | 16.0             | 14.8        | 78.0         | 508                     | 12.3        |
|   | <b>ВСЕГО</b>  | <b>1430</b> | <b>54.4</b>      | <b>38.9</b> | <b>193.6</b> | <b>1351</b>             | <b>38.7</b> |

## Второй день

| № рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года | Наименование блюд   | Выход блюда | Пищевые вещества |           |            |                         |           |
|---|---|-------------|------------------|-----------|------------|-------------------------|-----------|
|   |   |             | белки            | жиры      | углеводы   | Энергетическая ценность | Витамин С |
| <b>Завтрак</b>                                  |   |             |                  |           |            |                         |           |
| 3   | Бутерброд с сыром   | 10/5/25     | 4.3              | 7.0       | 14.3       | 138                     | 0.1       |
| 185   | Каша молочная рисовая жидкая с маслом                                 | 150/5       | 1.6              | 3.8       | 15.9       | 105                     | 0.0       |
| 368   | Фрукты свежие (бананы)  | 100         | 1.5              | 0.5       | 21.0       | 95                      | 10.0      |
| 397   | Какао с молоком   | 160         | 3.4              | 2.9       | 12.8       | 91                      | 1.3       |
|   | Итого   | 455         | 10.8             | 14.2      | 64.0       | 429                     | 11.4      |
| <b>2-й завтрак</b>                              |   |             |                  |           |            |                         |           |
|   | Биолакт   | 100         | 2.8              | 3.2       | 8.6        | 74                      | 0.0       |
|   | Итого   | 100         | 2.8              | 3.2       | 8.6        | 74                      | 0.0       |
| <b>Обед</b>                                     |   |             |                  |           |            |                         |           |
| 45  | Винегрет овощной  | 40          | 0.5              | 2.5       | 3.4        | 38                      | 4.1       |
| 82  | Суп картофельный с вермишелью с мясными фрикадельками (фарш домашний) | 10/150      | 3.6              | 4.5       | 12.6       | 105                     | 10.0      |
| 276/2015  | Рулет мясной с яйцом (фарш домашний)                                  | 60          | 8.7              | 6.5       | 4.9        | 115                     | 0.1       |
| 199/2015  | Пюре гороховое  | 120         | 12.5             | 5.0       | 21.0       | 180                     | 0.0       |
| 399   | Компот из яблок   | 150         | 0.1              | 0.1       | 8.9        | 37                      | 1.3       |
|   | Хлеб ржаной   | 35          | 2.5              | 0.4       | 15.8       | 75                      | 0.0       |
|   | Итого   | 565         | 28.0             | 19.0      | 66.6       | 550                     | 15.5      |
| <b>Уплотнённый полдник</b>                      |   |             |                  |           |            |                         |           |
| 252   | Рыба запечённая в сметанном соусе (горбуша)                           | 60          | 9.5              | 6.5       | 1.4        | 102                     | 0.3       |
| 318   | Картофель отварной  | 120         | 2.3              | 3.5       | 18.4       | 114                     | 17.0      |
| 71/2015   | Помидоры свежие (доп. гарнир)   | 45          | 0.5              | 0.1       | 1.7        | 10                      | 11.3      |
| 399   | Сок фруктовый   | 180         | 0.9              | 0.0       | 18.2       | 76                      | 3.6       |
|   | Батон   | 25          | 2.0              | 0.5       | 14.3       | 70                      | 0.0       |
|   | Итого   | 430         | 15.2             | 10.6      | 54.0       | 372                     | 32.2      |
|   | <b>ВСЕГО</b>  | <b>1550</b> | <b>57</b>        | <b>47</b> | <b>193</b> | <b>1425</b>             | <b>59</b> |

### Третий день

| № рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года | Наименование блюд                                   | Выход блюда | Пищевые вещества |             |              |                         |             |
|---|---|-------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|
|   |   |             | белки            | жиры        | углеводы     | Энергетическая ценность | Витамин С   |
| <b>Завтрак</b>                                  |   |             |                  |             |              |                         |             |
| 1   | Бутерброд с маслом                                  | 5/25        | 2.0              | 3.6         | 14.4         | 99                      | 0.0         |
| 215   | Омлет натуральный                                   | 130         | 12.4             | 15.0        | 2.3          | 194                     | 0.2         |
| 306/2015  | Горошек зелёный консервированный                    | 35          | 1.2              | 0.1         | 2.3          | 14                      | 3.5         |
| 392   | Чай с сахаром                                       | 160         | 0.0              | 0.0         | 5.3          | 21                      | 0.0         |
|   | Итого   | 355         | 15.6             | 18.7        | 24.3         | 328                     | 3.7         |
| <b>2-й завтрак</b>                              |   |             |                  |             |              |                         |             |
| 401   | Ряженка с сахарным сиропом                          | 100/10      | 2.9              | 4.0         | 10.7         | 91                      | 0.7         |
|   | Итого   | 110         | 2.9              | 4.0         | 10.7         | 91                      | 0.7         |
| <b>Обед</b>                                     |   |             |                  |             |              |                         |             |
| 31  | Салат из свеклы с сыром                             | 40          | 1.9              | 3.8         | 2.9          | 53                      | 3.3         |
| 76  | Рассольник Ленинградский со сметаной                | 150/5       | 0.7              | 4.6         | 10.5         | 89                      | 4.6         |
| 271/2015  | Котлеты домашние (фарш домашний)                    | 60          | 8.7              | 6.6         | 6.8          | 127                     | 0.2         |
| 137   | Рагу из овощей                                      | 120         | 1.4              | 4.5         | 8.9          | 82                      | 6.6         |
| 376   | Компот из сухофруктов                               | 150         | 0.3              | 0.0         | 14.8         | 61                      | 0.3         |
|   | Хлеб ржаной   | 35          | 2.5              | 0.4         | 15.8         | 75                      | 0.0         |
|   | Батон   | 25          | 2.0              | 0.5         | 14.3         | 70                      | 0.0         |
|   | Итого   | 585         | 17.5             | 20.4        | 74.0         | 557                     | 15.0        |
| <b>Уплотнённый полдник</b>                      |   |             |                  |             |              |                         |             |
| 154   | Запеканка морковная с творогом со сгущённым молоком | 130/20      | 14.4             | 11.7        | 31.6         | 290                     | 2.0         |
| 466   | Сдоба обыкновенная                                  | 50          | 3.9              | 2.4         | 26.2         | 141                     | 0.0         |
| 368   | Фрукты свежие (груши)                               | 100         | 0.4              | 0.3         | 10.3         | 46                      | 5.0         |
| 400   | Молоко кипяченое                                    | 150         | 4.6              | 4.1         | 7.6          | 85                      | 2.1         |
|   | Итого   | 450         | 23.3             | 18.5        | 75.7         | 562                     | 9.0         |
|   | <b>ВСЕГО</b>  | <b>1500</b> | <b>59.3</b>      | <b>61.6</b> | <b>184.7</b> | <b>1538</b>             | <b>28.4</b> |

### Четвертый день

| № рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года | Наименование блюд   | Выход блюда | Пищевые вещества |             |              |                         |             |
|---|---|-------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|
|   |   |             | белки            | жиры        | углеводы     | Энергетическая ценность | Витамин С   |
| <b>Завтрак</b>                                  |   |             |                  |             |              |                         |             |
| 2   | Бутерброд с джемом  | 20/5/25     | 2.1              | 4.1         | 28.6         | 160                     | 0.5         |
| ТТК 147   | Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом                              | 150/5       | 4.7              | 6.6         | 21.9         | 163                     | 1.3         |
| 394   | Чай с молоком   | 150         | 2.7              | 2.3         | 9.3          | 69                      | 1.2         |
|   | <b>Итого</b>  | <b>355</b>  | <b>9.5</b>       | <b>13.0</b> | <b>59.8</b>  | <b>392</b>              | <b>3.0</b>  |
| <b>2-й завтрак</b>                              |   |             |                  |             |              |                         |             |
| 401   | Йогурт питьевой   | 100         | 3.0              | 2.5         | 11.0         | 79                      | 1.1         |
|   | <b>Итого</b>  | <b>100</b>  | <b>3.0</b>       | <b>2.5</b>  | <b>11.0</b>  | <b>79</b>               | <b>1.1</b>  |
| <b>Обед</b>                                     |   |             |                  |             |              |                         |             |
| 25  | Салат из картофеля с зелёным горошком                               | 40          | 0.8              | 2.0         | 3.9          | 37                      | 6.3         |
| 57  | Борщ со свежей капустой и картофелем на мясном бульоне, со сметаной | 150/5       | 2.0              | 3.7         | 7.8          | 70                      | 6.2         |
| 292   | Макаронник с мясом (говядина 1 сорт)                                | 150         | 16.8             | 11.0        | 31.0         | 291                     | 0.4         |
| ТТК 206   | Компот из ягод замороженных   | 150         | 0.2              | 0.1         | 8.0          | 34                      | 3.4         |
|   | Хлеб ржаной   | 35          | 2.5              | 0.4         | 15.8         | 75                      | 0.0         |
|   | <b>Итого</b>  | <b>530</b>  | <b>22.3</b>      | <b>17.2</b> | <b>66.5</b>  | <b>507</b>              | <b>16.3</b> |
| <b>Уплотнённый полдник</b>                      |   |             |                  |             |              |                         |             |
| 255   | Биточки рыбные запечённые (треска)                                  | 60          | 8.0              | 2.8         | 6.0          | 81                      | 0.3         |
| 321   | Пюре картофельное   | 120         | 2.5              | 3.8         | 16.4         | 110                     | 14.5        |
| ТТК 275   | Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром                     | 45          | 0.7              | 2.3         | 5.5          | 46                      | 12.0        |
| 399   | Сок фруктовый   | 180         | 0.9              | 0.0         | 18.2         | 76                      | 3.6         |
|   | Батон   | 25          | 2.0              | 0.5         | 14.3         | 70                      | 0.0         |
|   | <b>Итого</b>  | <b>430</b>  | <b>14.1</b>      | <b>9.5</b>  | <b>60.3</b>  | <b>383</b>              | <b>30.4</b> |
|   | <b>ВСЕГО</b>  | <b>1415</b> | <b>48.8</b>      | <b>42.1</b> | <b>197.6</b> | <b>1361</b>             | <b>50.7</b> |

**Пятый день**

| № рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года | Наименование блюд                                 | Выход блюда | Пищевые вещества |             |              |                         |             |
|---|---|-------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|
|   |   |             | белки            | жиры        | углеводы     | Энергетическая ценность | Витамин С   |
|   | <b>Завтрак</b>                                    |             |                  |             |              |                         |             |
| 3   | Бутерброд с сыром                                 | 10/5/25     | 4.3              | 7.0         | 14.3         | 138                     | 0.1         |
| 237   | Запеканка из творога со сгущённым молоком         | 130/20      | 24.2             | 17.3        | 31.4         | 379                     | 0.5         |
| 397   | Какао с молоком                                   | 160         | 3.4              | 2.9         | 12.8         | 91                      | 1.3         |
|   | Итого   | 350         | 31.9             | 27.2        | 58.5         | 608                     | 1.9         |
|   | <b>2-й завтрак</b>                                |             |                  |             |              |                         |             |
|   | Биолакт   | 100         | 2.8              | 3.2         | 8.6          | 74                      | 0.0         |
|   | Итого   | 100         | 2.8              | 3.2         | 8.6          | 74                      | 0.0         |
|   | <b>Обед</b>                                       |             |                  |             |              |                         |             |
| 84  | Суп картофельный с рыбными фрикадельками (треска) | 20/150      | 4.3              | 1.9         | 11.0         | 79                      | 6.8         |
| 305   | Котлета рубленая из цыплят (цыплята)              | 60          | 9.6              | 8.7         | 10.0         | 157                     | 0.5         |
| 330   | Пюре из овощей                                    | 120         | 2.9              | 3.5         | 13.2         | 96                      | 21.5        |
| 376   | Компот из сухофруктов                             | 150         | 0.3              | 0.0         | 14.8         | 61                      | 0.3         |
|   | Хлеб ржаной                                       | 35          | 2.5              | 0.4         | 15.8         | 75                      | 0.0         |
|   | Итого   | 535         | 19.7             | 14.5        | 64.8         | 468                     | 29.1        |
|   | <b>Уплотнённый полдник</b>                        |             |                  |             |              |                         |             |
| 298   | Голубцы ленивые (фарш домашний)                   | 135         | 9.8              | 13.6        | 10.3         | 201                     | 35.1        |
|   | Вафли   | 30          | 2.0              | 9.4         | 17.3         | 158                     | 0.0         |
| 368   | Фрукты свежие (яблоки)                            | 100         | 0.4              | 0.4         | 9.8          | 44                      | 10.0        |
| 393   | Чай с лимоном                                     | 150/3,5     | 0.1              | 0.0         | 8.1          | 33                      | 1.4         |
|   | Батон   | 25          | 2.0              | 0.5         | 14.3         | 70                      | 0.0         |
|   | Итого   | 444         | 14.3             | 23.9        | 59.8         | 506                     | 46.5        |
|   | <b>ВСЕГО</b>                                      | <b>1429</b> | <b>68.6</b>      | <b>68.8</b> | <b>191.7</b> | <b>1656</b>             | <b>77.5</b> |

## Шестой день

| № рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года | Наименование блюд                            | Выход блюда | Пищевые вещества |             |              |                         |             |
|---|--|-------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|
|   |  |             | белки            | жиры        | углеводы     | Энергетическая ценность | Витамин С   |
| <b>Завтрак</b>                                  |  |             |                  |             |              |                         |             |
| 185   | Каша молочная манная жидкая с маслом         | 150/5       | 2.4              | 3.8         | 15.1         | 104                     | 0.0         |
| 213   | Яйцо варёное                                 | 1шт         | 6.4              | 5.8         | 0.4          | 79                      | 0.0         |
| 394   | Чай с молоком                                | 170         | 3.0              | 2.6         | 10.5         | 78                      | 1.1         |
|   | Итого  | 375         | 11.8             | 12.2        | 26.0         | 261.0                   | 1.1         |
| <b>2-й завтрак</b>                              |  |             |                  |             |              |                         |             |
| 401   | Кисломолочный напиток «Снежок»               | 100         | 2.6              | 2.5         | 11.0         | 77                      | 0.9         |
|   | Итого  | 100         | 2.6              | 2.5         | 11.0         | 77                      | 0.9         |
| <b>Обед</b>                                     |  |             |                  |             |              |                         |             |
| 35  | Салат из свеклы с яблоками                   | 40          | 0.5              | 2.0         | 4.6          | 39                      | 3.7         |
| 81  | Суп картофельный с горохом на мясном бульоне | 150         | 3.3              | 3.2         | 9.8          | 81                      | 3.5         |
| 277   | Гуляш из отварного мяса (1 сорт)             | 60          | 8.1              | 5.3         | 2.2          | 89                      | 0.5         |
| 317   | Рожки отварные                               | 120         | 4.4              | 3.6         | 21.2         | 135                     | 0.0         |
| 399   | Сок фруктовый                                | 180         | 0.9              | 0.0         | 18.2         | 76                      | 3.6         |
|   | Хлеб ржаной                                  | 35          | 2.5              | 0.4         | 15.8         | 75                      | 0.0         |
|   | Итого  | 585         | 19.7             | 14.5        | 71.7         | 495                     | 11.3        |
| <b>Уплотнённый полдник</b>                      |  |             |                  |             |              |                         |             |
| 189   | Запеканка рисовая с творогом, с джемом       | 130/25      | 8.0              | 6.4         | 59.0         | 323                     | 0.7         |
| ТТК 22  | Плюшка Московская                            | 50          | 3.8              | 4.0         | 22.7         | 161                     | 0.0         |
| 368   | Фрукты свежие (яблоки)                       | 100         | 0.4              | 0.4         | 9.8          | 44                      | 10.0        |
| 392   | Чай с сахаром                                | 150         | 0.0              | 0.0         | 5.0          | 20                      | 0.0         |
|   | Итого  | 455         | 12.2             | 10.8        | 96.5         | 548                     | 10.7        |
|   | <b>ВСЕГО</b>                                 | <b>1515</b> | <b>46.3</b>      | <b>40.0</b> | <b>205.2</b> | <b>1381</b>             | <b>24.0</b> |

| Седьмой день                                    |   |             |                  |             |              |                         |             |
|---|---|-------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|
| № рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года | Наименование блюд                                 | Выход блюда | Пищевые вещества |             |              |                         |             |
|   |   |             | белки            | жиры        | углеводы     | Энергетическая ценность | Витамин С   |
| <b>Завтрак</b>                                  |   |             |                  |             |              |                         |             |
| 2   | Бутерброд с джемом                                | 20/5/25     | 2.1              | 4.1         | 28.6         | 160                     | 0.5         |
| ТТК 147   | Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом            | 150/5       | 4.7              | 6.6         | 21.9         | 163                     | 1.3         |
| 397   | Какао с молоком                                   | 150         | 3.2              | 2.7         | 11.0         | 81                      | 1.2         |
|   | Итого   | 355         | 10.0             | 13.4        | 61.5         | 404                     | 3.0         |
| <b>2-й завтрак</b>                              |   |             |                  |             |              |                         |             |
|   | Биолакт   | 100         | 2.8              | 3.2         | 8.6          | 74                      | 0.0         |
|   | Итого   | 100         | 2.8              | 3.2         | 8.6          | 74                      | 0.0         |
| <b>Обед</b>                                     |   |             |                  |             |              |                         |             |
| 57  | Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной | 150/5       | 2.0              | 3.7         | 7.8          | 70                      | 6.2         |
| 291   | Запеканка картофельная с печенью                  | 130         | 8.3              | 4.2         | 22.0         | 159                     | 4.4         |
| 71/2015   | Огурцы свежие (доп. гарнир)                       | 40          | 0.3              | 0.0         | 0.8          | 5                       | 2.8         |
| 376   | Компот из сухофруктов                             | 150         | 0.3              | 0.0         | 14.8         | 61                      | 0.3         |
|   | Хлеб ржаной                                       | 35          | 2.5              | 0.4         | 15.8         | 75                      | 0.0         |
|   | Итого   | 510         | 13.4             | 8.3         | 61.2         | 370                     | 13.7        |
| <b>Уплотнённый полдник</b>                      |   |             |                  |             |              |                         |             |
| ТТК 534   | Капуста тушёная с мясом                           | 150         | 12.0             | 6.5         | 7.1          | 135                     | 23.4        |
| 454   | Пирожок печёный сдобный с яблоками                | 60          | 3.4              | 1.5         | 28.5         | 140                     | 0.2         |
| 393   | Чай с лимоном                                     | 150/3,5     | 0.1              | 0.0         | 8.1          | 33                      | 1.4         |
| 368   | Фрукты свежие (бананы)                            | 100         | 1.5              | 0.5         | 21.0         | 95                      | 10.0        |
|   | Батон   | 25          | 2.0              | 0.5         | 14.3         | 70                      | 0.0         |
|   | Итого   | 489         | 19.0             | 9.0         | 79.0         | 473                     | 35.0        |
|   | <b>ВСЕГО</b>                                      | <b>1454</b> | <b>45.1</b>      | <b>34.0</b> | <b>210.2</b> | <b>1321</b>             | <b>51.7</b> |

### Восьмой день

| № рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года | Наименование блюд                               | Выход блюда | Пищевые вещества |             |              |                         |             |
|---|---|-------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|
|   |   |             | белки            | жиры        | углеводы     | Энергетическая ценность | Витамин С   |
| <b>Завтрак</b>                                  |   |             |                  |             |              |                         |             |
| ТТК 536   | Вермишель молочная                              | 150         | 1.9              | 0.2         | 13.7         | 64                      | 0.0         |
| 213   | Яйцо варёное                                    | 1шт         | 6.4              | 5.8         | 0.4          | 79                      | 0.0         |
| 394   | Чай с молоком                                   | 150         | 2.7              | 2.3         | 9.3          | 69                      | 1.2         |
|   | Батон   | 25          | 2.0              | 0.5         | 14.3         | 70                      | 0.0         |
|   | Итого   | 375         | 13.0             | 8.8         | 37.7         | 282                     | 1.2         |
| <b>2-й завтрак</b>                              |   |             |                  |             |              |                         |             |
| 401   | Йогурт питьевой                                 | 100         | 3.0              | 2.5         | 11.0         | 79                      | 1.1         |
|   | Итого   | 100         | 3.0              | 2.5         | 11.0         | 79                      | 1.1         |
| <b>Обед</b>                                     |   |             |                  |             |              |                         |             |
| 34  | Салат из свёклы с зеленым горошком              | 40          | 0.7              | 1.7         | 3.3          | 31                      | 3.9         |
| 109   | Бульон куриный с гречками                       | 150/25      | 3.8              | 1.6         | 26.4         | 135                     | 0.3         |
| 302   | Цыплята, тушеные в соусе с овощами              | 150         | 7.4              | 4.8         | 13.6         | 127                     | 6.0         |
| 399   | Компот из яблок                                 | 150         | 0.1              | 0.1         | 8.9          | 37                      | 1.3         |
|   | Хлеб ржаной                                     | 35          | 2.5              | 0.4         | 15.8         | 75                      | 0.0         |
|   | Итого   | 550         | 14.5             | 8.6         | 68.0         | 405                     | 11.5        |
| <b>Уплотнённый полдник</b>                      |   |             |                  |             |              |                         |             |
| 258   | Шницель рыбный натуральный (треска)             | 60          | 9.0              | 2.7         | 5.8          | 83                      | 1.8         |
| 321   | Пюре картофельное                               | 120         | 2.5              | 3.8         | 16.4         | 110                     | 14.5        |
| ТТК 275   | Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром | 40          | 0.3              | 2.0         | 4.0          | 35                      | 17.2        |
|   | Печенье   | 20          | 1.6              | 3.0         | 12.6         | 84                      | 0.0         |
| 399   | Сок фруктовый                                   | 180         | 0.9              | 0.0         | 18.2         | 76                      | 3.6         |
|   | Батон   | 25          | 2.0              | 0.5         | 14.3         | 70                      | 0.0         |
|   | Итого   | 445         | 16.3             | 12.0        | 71.2         | 458                     | 37.1        |
|   | <b>ВСЕГО</b>                                    | <b>1470</b> | <b>46.7</b>      | <b>32.0</b> | <b>187.9</b> | <b>1224</b>             | <b>50.9</b> |

## Девятый день

| № рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года | Наименование блюд                       | Выход блюда | Пищевые вещества |             |              |                         |             |
|---|---|-------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|
|   |   |             | белки            | жиры        | углеводы     | Энергетическая ценность | Витамин С   |
| <b>Завтрак</b>                                  |   |             |                  |             |              |                         |             |
| 3   | Бутерброд с сыром                       | 10/5/25     | 4.3              | 7.0         | 14.3         | 138                     | 0.1         |
| 231   | Сырники из творога со сгущенным молоком | 130/30      | 26.4             | 19.0        | 28.5         | 393                     | 0.6         |
| 392   | Чай с сахаром                           | 150         | 0.0              | 0.0         | 5.0          | 20                      | 0.0         |
|   | Итого                                   | 350         | 30.7             | 26.0        | 47.8         | 551                     | 0.7         |
| <b>2-й завтрак</b>                              |   |             |                  |             |              |                         |             |
| 401   | Кефир с сахарным сиропом                | 100/10      | 2.8              | 2.5         | 17.6         | 104                     | 0.9         |
|   | Итого                                   | 110         | 2.8              | 2.5         | 17.6         | 104                     | 0.9         |
| <b>Обед</b>                                     |   |             |                  |             |              |                         |             |
| 22  | Салат из картофеля с соленым огурцом    | 40          | 0.6              | 2.1         | 3.4          | 35                      | 4.8         |
| 67  | Щи из свежей капусты с картофелем       | 150         | 1.0              | 2.9         | 5.0          | 51                      | 11.0        |
| ТТК 274   | Ёжики "Аппетитные"(фарш домашний)       | 80/50       | 5.9              | 7.7         | 10.5         | 135                     | 2.0         |
| 376   | Компот из сухофруктов                   | 150         | 0.3              | 0.0         | 14.8         | 61                      | 0.3         |
|   | Хлеб ржаной                             | 35          | 2.5              | 0.4         | 15.8         | 75                      | 0.0         |
|   | Итого                                   | 505         | 10.3             | 13.1        | 49.5         | 357                     | 18.1        |
| <b>Уплотнённый полдник</b>                      |   |             |                  |             |              |                         |             |
| 305   | Котлета рубленая из цыплят (цыплята)    | 60          | 9.6              | 8.7         | 10.0         | 157                     | 0.5         |
| 137   | Рагу из овощей                          | 120         | 1.4              | 4.5         | 8.9          | 82                      | 6.6         |
| 368   | Фрукты свежие (груши)                   | 100         | 0.4              | 0.3         | 10.3         | 46                      | 5.0         |
| ТТК 206   | Компот из ягод замороженных             | 150         | 0.2              | 0.1         | 8.0          | 34                      | 3.4         |
|   | Батон                                   | 25          | 2.0              | 0.5         | 14.3         | 70                      | 0.0         |
|   | Итого                                   | 455         | 13.6             | 14.1        | 51.5         | 389                     | 15.6        |
|   | <b>ВСЕГО</b>                            | <b>1420</b> | <b>57.4</b>      | <b>55.7</b> | <b>166.4</b> | <b>1401</b>             | <b>35.3</b> |

## Десятый день

| № рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года | Наименование блюд                     | Выход блюда  | Пищевые вещества |              |               |                         |              |
|---|---------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|
|   |                                       |              | белки            | жиры         | углеводы      | Энергетическая ценность | Витамин С    |
| <b>Завтрак</b>                                  |                                       |              |                  |              |               |                         |              |
| 2   | Бутерброд с джемом                    | 20/5/25      | 2.1              | 4.1          | 28.6          | 160                     | 0.5          |
| 185   | Каша молочная пшённая жидкая с маслом | 150/5        | 3.5              | 4.6          | 18.8          | 130                     | 0.0          |
| 394   | Чай с молоком                         | 150          | 2.7              | 2.3          | 9.3           | 69                      | 1.2          |
|   | Итого                                 | 355          | 8.3              | 11.0         | 56.7          | 359                     | 1.7          |
| <b>2-й завтрак</b>                              |                                       |              |                  |              |               |                         |              |
|   | Биолакт                               | 100          | 2.8              | 3.2          | 8.6           | 74                      | 0.0          |
|   | Итого                                 | 100          | 2.8              | 3.2          | 8.6           | 74                      | 0.0          |
| <b>Обед</b>                                     |                                       |              |                  |              |               |                         |              |
| 45  | Винегрет овощной                      | 40           | 0.5              | 2.5          | 3.4           | 38                      | 4.1          |
| 85  | Суп картофельный с клецками           | 150/20       | 1.4              | 2.3          | 8.3           | 59                      | 3.9          |
| 286   | Тефтели мясные (фарш домашний)        | 60/30        | 7.3              | 9.7          | 11.7          | 151                     | 1.4          |
| 313   | Каша гречневая рассыпчатая            | 120          | 6.9              | 4.9          | 30.9          | 195                     | 0.0          |
| 399   | Сок фруктовый                         | 180          | 0.9              | 0.0          | 18.2          | 76                      | 3.6          |
|   | Хлеб ржаной                           | 35           | 2.5              | 0.4          | 15.8          | 75                      | 0.0          |
|   | Итого                                 | 635          | 19.5             | 19.8         | 88.2          | 594                     | 13.0         |
| <b>Уплотнённый полдник</b>                      |                                       |              |                  |              |               |                         |              |
| 249   | Рыба запечённая в омлете (горбуша)    | 60           | 10.3             | 3.6          | 2.6           | 84                      | 0.2          |
| 321   | Пюре картофельное                     | 120          | 2.5              | 3.8          | 16.4          | 110                     | 14.5         |
| 71/2015   | Огурцы свежие (доп.гарнир)            | 40           | 0.3              | 0.0          | 0.8           | 5                       | 2.8          |
| 368   | Фрукты свежие (яблоки)                | 100          | 0.4              | 0.4          | 9.8           | 44                      | 10.0         |
| 392   | Чай с сахаром                         | 150          | 0.0              | 0.0          | 5.0           | 20                      | 0.0          |
|   | Батон                                 | 25           | 2.0              | 0.5          | 14.3          | 70                      | 0.0          |
|   | Итого                                 | 495          | 15.5             | 8.3          | 48.8          | 333                     | 27.6         |
|   | <b>ВСЕГО</b>                          | <b>1585</b>  | <b>46.1</b>      | <b>42.3</b>  | <b>202.3</b>  | <b>1360</b>             | <b>42.3</b>  |
|   | <b>Общее</b>                          | <b>14767</b> | <b>529.5</b>     | <b>462.4</b> | <b>1932.8</b> | <b>14018</b>            | <b>458.4</b> |
|   | <b>среднее в день</b>                 | <b>1477</b>  | <b>52.9</b>      | <b>46.2</b>  | <b>193.3</b>  | <b>1402</b>             | <b>45.8</b>  |

\* Овощи свежие на доп. гарнир с апреля по октябрь. С ноября по март замена на консервированные овощи.

**Начальник производственно-технологического отдела МБУ «Дирекция по организации питания» Решетникова Н.В.**