

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад
№438 "Воробушек»
_____**А. Н. Фомичева**
«29» декабря 2023г. приказ № 108 од

Согласовано
Директор департамента образования
г. Нижнего Новгорода
_____**В.П. Радченко**
« _____ » _____ 2023г.

Примерное 10-ти дневное меню
для организации питания детей
1-3 года
дошкольные образовательные учреждения
города Нижнего Новгорода
с 12-ти часовым пребыванием

Первый день

| № рецептуры по Сборнику рецептов блюдов 2014 года | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | |
|---|---|----------------|------------------|-------------|--------------|----------------------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | Энергетическая ценность | Витамин С |
| Завтрак | | | | | | | |
| 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 |
| 2-й завтрак | | | | | | | |
| 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 |
| Обед | | | | | | | |
| 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 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | |
| 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 |
| | ВСЕГО | 1430 | 54,4 | 38,9 | 193,6 | 1351 | 38,7 |

Второй день

| № рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | |
|---|---|-------------|------------------|-----------|------------|-------------------------|-----------|
| | | | белки | жиры | углеводы | Энергетическая ценность | Витамин С |
| Завтрак | | | | | | | |
| 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 |
| 2-й завтрак | | | | | | | |
| 401 | Кефир с сахарным сиропом | 100/10 | 2,8 | 2,5 | 17,6 | 104 | 0,9 |
| | Итого | 100 | 2,8 | 2,5 | 17,6 | 104 | 0,9 |
| Обед | | | | | | | |
| 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 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | |
| 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 |
| | ВСЕГО | 1550 | 57 | 46 | 202 | 1455 | 60 |

Третий день

| № рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | |
|---|---|-------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | Энергетическая ценность | Витамин С |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 5/25 | 2,0 | 3,6 | 14,4 | 99 | 0,0 |
| 215 | Омлет натуральный | 80 | 7,5 | 9,9 | 1,4 | 124 | 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 | 305 | 10,7 | 13,5 | 23,4 | 258 | 3,7 |
| 2-й завтрак | | | | | | | |
| 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 |
| Обед | | | | | | | |
| 33 | Салат из свеклы | 40 | 0,6 | 2,4 | 3,3 | 38 | 3,8 |
| 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 | 16,2 | 19,1 | 74,4 | 542 | 15,5 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | |
| 154 | Запеканка морковная с творогом со сгущённым молоком | 130/20 | 14,4 | 11,7 | 31,6 | 290 | 2,0 |
| | Батон | 25 | 2,0 | 0,5 | 14,3 | 70 | 0,0 |
| 368 | Фрукты свежие (груши) | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 46 | 5,0 |
| 393 | Чай с лимоном | 150/3,5 | 0,1 | 0,0 | 8,1 | 33 | 1,4 |
| | Итого | 429 | 16,9 | 12,5 | 64,3 | 439 | 8,4 |
| | ВСЕГО | 1429 | 46,7 | 49,1 | 172,9 | 1330 | 28,3 |

Четвертый день

| № рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | |
|---|---|----------------|------------------|-------------|--------------|----------------------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | Энергетическая ценность | Витамин С |
| Завтрак | | | | | | | |
| 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 |
| | Итого | 355 | 9,5 | 13,0 | 59,8 | 392 | 3,0 |
| 2-й завтрак | | | | | | | |
| 401 | Йогурт питьевой | 100 | 3,0 | 2,5 | 11,0 | 79 | 1,1 |
| | Итого | 100 | 3,0 | 2,5 | 11,0 | 79 | 1,1 |
| Обед | | | | | | | |
| 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 |
| | Итого | 530 | 22,3 | 17,2 | 66,5 | 507 | 16,3 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | |
| 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 |
| 392 | Чай с сахаром | 150 | 0,04 | 0,01 | 7 | 28 | 0,02 |
| | Батон | 25 | 2,0 | 0,5 | 14,3 | 70 | 0,0 |
| | Итого | 400 | 13,2 | 9,5 | 49,1 | 335 | 26,8 |
| | ВСЕГО | 1385 | 48,0 | 42,2 | 186,4 | 1313 | 47,1 |

Пятый день

| № рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | |
|---|--|----------------|------------------|-------------|--------------|----------------------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | Энергетическая ценность | Витамин С |
| Завтрак | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром | 10/5/25 | 4,3 | 7,0 | 14,3 | 138 | 0,1 |
| 237 | Запеканка из творога со сгущённым молоком | 80/20 | 21,7 | 11,7 | 25,2 | 296 | 0,6 |
| 397 | Какао с молоком | 160 | 3,4 | 2,9 | 12,8 | 91 | 1,3 |
| | Итого | 300 | 29,4 | 21,6 | 52,3 | 525 | 1,9 |
| 2-й завтрак | | | | | | | |
| 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 |
| Обед | | | | | | | |
| 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 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | |
| 298 | Голубцы ленивые (фарш домашний) | 135 | 9,8 | 13,6 | 10,3 | 201 | 35,1 |
| 368 | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10,0 |
| 393 | Чай с лимоном 150/3,5 | 153,5 | 0,1 | 0,0 | 8,1 | 33 | 1,4 |
| | Батон | 25 | 2,0 | 0,5 | 14,3 | 70 | 0,0 |
| | Итого | 413,5 | 12,3 | 14,5 | 42,5 | 348 | 46,5 |
| | ВСЕГО | 1359 | 64,1 | 53,1 | 177,2 | 1445 | 78,4 |

Шестой день

| № рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | |
|---|--|----------------|------------------|-------------|--------------|----------------------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | Энергетическая ценность | Витамин С |
| Завтрак | | | | | | | |
| 185 | Каша молочная манная жидкая с маслом | 150/5 | 2,4 | 3,8 | 15,1 | 104 | 0,0 |
| 394 | Чай с молоком | 170 | 3,0 | 2,6 | 10,5 | 78 | 1,1 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 5/25 | 2,0 | 3,6 | 14,4 | 99 | 0,0 |
| | Итого | 355 | 7,4 | 10,0 | 40,0 | 281 | 1,1 |
| 2-й завтрак | | | | | | | |
| 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 |
| Обед | | | | | | | |
| 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 |
| 372 | Компот из яблок | 150 | 0,1 | 0,1 | 17,9 | 73 | 1,3 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 2,5 | 0,4 | 15,8 | 75 | 0,0 |
| | Итого | 555 | 18,9 | 14,6 | 71,5 | 492 | 9,0 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | |
| 189 | Запеканка рисовая с творогом, с джемом | 130/25 | 8,0 | 6,4 | 59,0 | 323 | 0,7 |
| 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 | 405 | 8,4 | 6,8 | 73,8 | 387 | 10,7 |
| | ВСЕГО | 1415 | 37,3 | 34,0 | 196,3 | 1237 | 21,7 |

| Седьмой день | | | | | | | |
|---|---|----------------|------------------|-------------|--------------|----------------------------|-------------|
| № рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | |
| | | | белки | жиры | углеводы | Энергетическая ценность | Витамин С |
| Завтрак | | | | | | | |
| 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 |
| 2-й завтрак | | | | | | | |
| 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 |
| Обед | | | | | | | |
| 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 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | |
| ТТК 534 | Капуста тушёная с мясом | 150 | 12,0 | 6,5 | 7,1 | 135 | 23,4 |
| 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 | 428,5 | 15,6 | 7,5 | 50,5 | 333 | 34,8 |
| | ВСЕГО | 1404 | 41,7 | 31,8 | 190,7 | 1211 | 52,4 |

| Восьмой день | | | | | | | |
|---|---|----------------|------------------|-------------|--------------|----------------------------|-------------|
| № рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | |
| | | | белки | жиры | углеводы | Энергетическая ценность | Витамин С |
| | Завтрак | | | | | | |
| ТТК 536 | Вермишель молочная | 150 | 1,9 | 0,2 | 13,7 | 64 | 0,0 |
| 213 | Яйцо варёное | 1штг | 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 |
| | 2-й завтрак | | | | | | |
| 401 | Йогурт питьевой | 100 | 3,0 | 2,5 | 11,0 | 79 | 1,1 |
| | Итого | 100 | 3,0 | 2,5 | 11,0 | 79 | 1,1 |
| | Обед | | | | | | |
| ТТК 275 | Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром | 40 | 0,3 | 2,0 | 4,0 | 35 | 17,2 |
| 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 | 14,1 | 8,9 | 68,7 | 409 | 24,8 |
| | Уплотнённый полдник | | | | | | |
| 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 |
| 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 | 385 | 14,4 | 7,0 | 54,6 | 339 | 19,9 |
| | ВСЕГО | 1410 | 44,4 | 27,3 | 172,0 | 1109 | 47,0 |

Девятый день

| № рецептуры по Сборнику рецептов блюдов 2014 года | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | |
|---|--|----------------|------------------|-------------|--------------|----------------------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | Энергетическая ценность | Витамин С |
| Завтрак | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром | 10/5/25 | 4,3 | 7,0 | 14,3 | 138 | 0,1 |
| 205 | Пудинг творожно-банановый со сгущенным молоком 80/20 | 100 | 12,4 | 10,2 | 24,8 | 242 | 1,1 |
| 392 | Чай с сахаром | 150 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 20 | 0,0 |
| | Итого | 290 | 16,7 | 17,2 | 44,1 | 400 | 1,2 |
| 2-й завтрак | | | | | | | |
| 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 |
| Обед | | | | | | | |
| 22 | Салат из картофеля с соевым соусом | 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 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | |
| 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 |
| 393 | Чай с лимоном 150/3,5 | 153,5 | 0,1 | 0,0 | 8,1 | 33 | 1,4 |
| | Батон | 25 | 2,0 | 0,5 | 14,3 | 70 | 0,0 |
| | Итого | 458,5 | 13,5 | 14,0 | 51,6 | 388 | 13,6 |
| | | | | | | | |
| | ВСЕГО | 1364 | 43,4 | 48,3 | 155,9 | 1236 | 33,6 |

Десятый день

| № рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | |
|---|---------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | Энергетическая ценность | Витамин С |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 5/25 | 2,0 | 3,6 | 14,4 | 99 | 0,0 |
| 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 | 335 | 8,2 | 10,5 | 42,5 | 298 | 1,2 |
| 2-й завтрак | | | | | | | |
| 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 |
| Обед | | | | | | | |
| 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 |
| 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 |
| | Итого | 635 | 18,8 | 19,8 | 78,1 | 552 | 12,8 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | |
| 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 |
| | ВСЕГО | 1575 | 45,3 | 41,1 | 186,9 | 1287 | 42,5 |
| | Общее | 14319 | 482,0 | 412,1 | 1834,1 | 12974 | 449,6 |
| | среднее в день | 1432 | 48,2 | 41,2 | 183,4 | 1297 | 45,0 |

* 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.