

Утверждаю  
Заведующий М\_ДОУ «Детский сад  
№ \_\_\_\_\_»  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г.



Согласовано  
Директор департамента образования  
Администрации г. Нижнего Новгорода  
В.П. Радченко  
« Н » декабря 2023г.

**Примерное 10-ти дневное меню  
для организации питания детей  
3-7 лет  
в дошкольных образовательных учреждениях  
города Нижнего Новгорода  
с 12-ти часовым пребыванием**

| Первый день                                              |                                                     |                |                  |             |              |                            |             |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------|------------------|-------------|--------------|----------------------------|-------------|
| № рецептуры по<br>Сборнику<br>рецептур блюд<br>2014 года | Наименование блюд                                   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |             |              |                            |             |
|                                                          |                                                     |                | белки            | жиры        | углеводы     | Энергетическая<br>ценность | Витамин С   |
|                                                          | <b>Завтрак</b>                                      |                |                  |             |              |                            |             |
| 185                                                      | Каша молочная овсяная («Геркулес») жидкая с маслом  | 200/5          | 3.8              | 5.5         | 18.0         | 137                        | 0.0         |
| 213                                                      | Яйцо вареное                                        | 1 шт           | 6.4              | 5.8         | 0.4          | 79                         | 0.0         |
| 394                                                      | Чай с молоком                                       | 180            | 2.7              | 2.3         | 12.3         | 81                         | 1.2         |
|                                                          | Батон                                               | 25             | 1.8              | 0.4         | 12.6         | 62                         | 0.0         |
|                                                          | Итого                                               | 460            | 14.6             | 14.0        | 43.3         | 359                        | 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                         | 0.9         |
|                                                          | <b>Обед</b>                                         |                |                  |             |              |                            |             |
| 36                                                       | Салат из свёклы с огурцами солёными                 | 60             | 0.8              | 3.1         | 5.1          | 52                         | 7.2         |
| 67                                                       | Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне | 200            | 1.3              | 3.9         | 6.8          | 68                         | 14.7        |
| 276                                                      | Жаркое по-домашнему (говядина 1 сорт)               | 200            | 22.4             | 4.1         | 22.0         | 214                        | 8.9         |
| 376                                                      | Компот из сухофруктов                               | 180            | 0.4              | 0.0         | 19.0         | 78                         | 0.4         |
|                                                          | Хлеб ржаной                                         | 45             | 3.2              | 0.5         | 20.3         | 97                         | 0.0         |
|                                                          | Батон                                               | 25             | 1.8              | 0.4         | 12.6         | 62                         | 0.0         |
|                                                          | Итого                                               | 710            | 29.9             | 12.0        | 85.8         | 571                        | 31.2        |
|                                                          | <b>Уплотнённый полдник</b>                          |                |                  |             |              |                            |             |
| 449                                                      | Оладьи со сгущённым молоком                         | 120/30         | 11.0             | 10.3        | 60.6         | 379                        | 0.3         |
|                                                          | Молоко витаминизированное                           | 200            | 5.6              | 6.4         | 9.4          | 118                        | 10.0        |
| 368                                                      | Фрукты свежие (яблоки)                              | 100            | 0.4              | 0.4         | 9.8          | 44                         | 10.0        |
|                                                          | Итого                                               | 450            | 17.0             | 17.1        | 79.8         | 541                        | 20.3        |
|                                                          | <b>ВСЕГО</b>                                        | <b>1720</b>    | <b>64.1</b>      | <b>45.6</b> | <b>219.9</b> | <b>1548</b>                | <b>53.6</b> |
| Второй день                                              |                                                     |                |                  |             |              |                            |             |
| № рецептуры по<br>Сборнику                               | Наименование блюд                                   | Выход          | Пищевые вещества |             |              |                            |             |
|                                                          |                                                     |                |                  |             |              | Энергетическая             |             |

|                                                          |                                                                       |                |                  |      |          |                            |           |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|------|----------|----------------------------|-----------|
| рецептур блюд<br>2014 года                               |                                                                       | блюда          | белки            | жиры | углеводы | энергетическая<br>ценность | Витамин С |
|                                                          | Завтрак                                                               |                |                  |      |          |                            |           |
| 3                                                        | Бутерброд с сыром                                                     | 15/5/25        | 5.5              | 8.5  | 14.3     | 155                        | 0.1       |
| 185                                                      | Каша молочная рисовая жидкая с маслом                                 | 200/5          | 2.2              | 3.9  | 21.5     | 130                        | 0.0       |
| 368                                                      | Фрукты свежие (бананы)                                                | 100            | 1.5              | 0.5  | 21.0     | 95                         | 10.0      |
| 397                                                      | Какао с молоком                                                       | 180            | 3.7              | 3.2  | 13.8     | 99                         | 1.4       |
|                                                          | Итого                                                                 | 530            | 12.8             | 16.1 | 70.6     | 479                        | 11.5      |
|                                                          | 2-й завтрак                                                           |                |                  |      |          |                            |           |
|                                                          | Биолакт                                                               | 100            | 2.8              | 3.2  | 8.6      | 74                         | 0.0       |
|                                                          | Итого                                                                 | 100            | 2.8              | 3.2  | 8.6      | 74                         | 0.0       |
|                                                          | Обед                                                                  |                |                  |      |          |                            |           |
| 45                                                       | Винегрет овощной                                                      | 60             | 0.8              | 3.7  | 5.1      | 57                         | 6.2       |
| 82                                                       | Суп картофельный с вермишелью с мясными фрикадельками (фарш домашний) | 20/200         | 5.8              | 8.3  | 13.1     | 168                        | 6.7       |
| 276/2015                                                 | Рулет мясной с яйцом (фарш домашний)                                  | 80             | 11.6             | 8.6  | 6.6      | 153                        | 0.2       |
| 199/2015                                                 | Пюре гороховое                                                        | 150            | 15.7             | 6.0  | 26.0     | 237                        | 0.0       |
| ТТК № 243                                                | Кисель плодово-ягодный витаминизированный                             | 180            | 0.0              | 0.0  | 25.0     | 101                        | 7.0       |
|                                                          | Хлеб ржаной                                                           | 45             | 3.2              | 0.5  | 20.3     | 97                         | 0.0       |
|                                                          | Батон                                                                 | 25             | 2.0              | 0.5  | 14.3     | 70                         | 0.0       |
|                                                          | Итого                                                                 | 760            | 39.1             | 27.6 | 110.4    | 883                        | 20.1      |
|                                                          | Уплотнённый полдник                                                   |                |                  |      |          |                            |           |
| 252                                                      | Рыба запечённая в сметанном соусе (горбуша)                           | 80             | 12.7             | 8.6  | 1.9      | 136                        | 0.4       |
| 318                                                      | Картофель отварной                                                    | 150            | 2.9              | 4.3  | 23.0     | 142                        | 21.0      |
| 71/2015                                                  | Помидоры свежие (доп. гарнир)                                         | 60             | 0.7              | 0.1  | 2.3      | 13                         | 15.0      |
| 399                                                      | Сок фруктовый                                                         | 180            | 0.9              | -    | 18.2     | 76                         | 3.6       |
|                                                          | Батон                                                                 | 25             | 2.0              | 0.5  | 14.3     | 70                         | 0.0       |
|                                                          | Итого                                                                 | 495            | 19.2             | 13.5 | 59.7     | 437                        | 40.0      |
|                                                          |                                                                       |                |                  |      |          |                            |           |
|                                                          | ВСЕГО                                                                 | 1885           | 73.9             | 60.4 | 249.3    | 1873                       | 71.6      |
| Третий день                                              |                                                                       |                |                  |      |          |                            |           |
| № рецептуры по<br>Сборнику<br>рецептур блюд<br>2014 года | Наименование блюд                                                     | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |      |          |                            |           |
|                                                          |                                                                       |                | белки            | жиры | углеводы | Энергетическая<br>ценность | Витамин С |
|                                                          | Завтрак                                                               |                |                  |      |          |                            |           |
| 1                                                        | Бутерброд с маслом                                                    | 10/25          | 2.0              | 7.7  | 14.4     | 136                        | 0.0       |

|                                                          |                                                     |                |                  |             |              |                            |             |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------|------------------|-------------|--------------|----------------------------|-------------|
| 215                                                      | Омлет натуральный                                   | 150            | 14.1             | 17.6        | 2.8          | 224                        | 0.3         |
| 306/2015                                                 | Горошек зелёный консервированный                    | 35             | 1.2              | 0.1         | 2.3          | 14                         | 3.5         |
| 395                                                      | Кофейный напиток витаминизированный с молоком       | 180            | 2.9              | 2.4         | 12.4         | 83                         | 1.2         |
|                                                          | Итого                                               | 400            | 20.2             | 27.8        | 31.9         | 457                        | 5.0         |
|                                                          | <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                             | 60             | 2.8              | 5.7         | 4.3          | 80                         | 4.9         |
| 76                                                       | Рассольник Ленинградский со сметаной                | 200/5          | 1.4              | 6.3         | 16.7         | 133                        | 7.5         |
| 271/2015                                                 | Котлеты домашние (фарш домашний)                    | 80             | 11.6             | 8.8         | 9.0          | 169                        | 0.2         |
| 137                                                      | Рагу из овощей                                      | 150            | 1.8              | 5.6         | 11.1         | 102                        | 8.3         |
| 376                                                      | Компот из сухофруктов                               | 180            | 0.4              | 0.0         | 19.0         | 78                         | 0.4         |
|                                                          | Хлеб ржаной                                         | 45             | 3.2              | 0.5         | 20.3         | 97                         | 0.0         |
|                                                          | Батон                                               | 25             | 2.0              | 0.5         | 14.3         | 70                         | 0.0         |
|                                                          | Итого                                               | 745            | 23.2             | 27.5        | 94.7         | 729                        | 21.2        |
|                                                          | <b>Уплотнённый полдник</b>                          |                |                  |             |              |                            |             |
| 154                                                      | Запеканка морковная с творогом со сгущённым молоком | 150/25         | 17.0             | 14.6        | 37.9         | 352                        | 2.3         |
| 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         |
| 393                                                      | Чай с лимоном                                       | 180/7          | 0.1              | 0.0         | 11.2         | 45                         | 2.8         |
|                                                          | Итого                                               | 512            | 21.4             | 17.3        | 85.6         | 584                        | 10.1        |
|                                                          |                                                     |                |                  |             |              |                            |             |
|                                                          | <b>ВСЕГО</b>                                        | <b>1767</b>    | <b>67.6</b>      | <b>76.6</b> | <b>222.9</b> | <b>1861</b>                | <b>37.0</b> |
| <b>Четвертый день</b>                                    |                                                     |                |                  |             |              |                            |             |
| № рецептуры по<br>Сборнику<br>рецептур блюд<br>2014 года | Наименование блюд                                   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |             |              |                            |             |
|                                                          |                                                     |                | белки            | жиры        | углеводы     | Энергетическая<br>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              | 200/5          | 6.2              | 7.5         | 31.7         | 210                        | 1.8         |
| 394                                                      | Чай с молоком                                       | 180            | 2.7              | 2.3         | 12.3         | 81                         | 1.2         |
|                                                          | Итого                                               | 435            | 11.0             | 13.9        | 72.6         | 451                        | 3.4         |
|                                                          | <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>                                                         |                |                  |             |              |                            |             |
| 25                                                       | Салат из картофеля с зелёным горошком                               | 60             | 1.2              | 3.1         | 5.9          | 56                         | 9.4         |
| 57                                                       | Борщ со свежей капустой и картофелем на мясном бульоне, со сметаной | 200/5          | 2.4              | 4.7         | 10.4         | 90                         | 8.2         |
| 292                                                      | Макаронник с мясом (говядина 1 сорт)                                | 200            | 22.4             | 14.7        | 41.7         | 388                        | 0.5         |
| ТТК 206                                                  | Компот из ягод замороженных                                         | 180            | 0.2              | 0.1         | 9.8          | 41                         | 4.1         |
|                                                          | Хлеб ржаной                                                         | 45             | 3.2              | 0.5         | 20.3         | 97                         | 0.0         |
|                                                          | Батон                                                               | 25             | 2.0              | 0.5         | 14.3         | 70                         | 0.0         |
|                                                          | Итого                                                               | 715            | 31.4             | 23.6        | 102.4        | 742                        | 22.1        |
|                                                          | <b>Уплотнённый полдник</b>                                          |                |                  |             |              |                            |             |
| 255                                                      | Биточки рыбные запечённые (треска)                                  | 80             | 11.0             | 4.1         | 7.5          | 111                        | 0.3         |
| 321                                                      | Пюре картофельное                                                   | 150            | 3.1              | 4.8         | 20.4         | 137                        | 18.2        |
| ТТК 275                                                  | Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром                     | 60             | 0.4              | 3.0         | 6.0          | 52                         | 25.8        |
| 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                                                               | 495            | 17.4             | 12.4        | 66.4         | 446                        | 47.9        |
|                                                          | <b>ВСЕГО</b>                                                        | <b>1745</b>    | <b>62.7</b>      | <b>52.4</b> | <b>252.4</b> | <b>1718</b>                | <b>74.6</b> |
| <b>Пятый день</b>                                        |                                                                     |                |                  |             |              |                            |             |
| № рецептуры по<br>Сборнику<br>рецептур блюд<br>2014 года | Наименование блюд                                                   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |             |              |                            |             |
|                                                          |                                                                     |                | белки            | жиры        | углеводы     | Энергетическая<br>ценность | Витамин С   |
|                                                          | <b>Завтрак</b>                                                      |                |                  |             |              |                            |             |
| 3                                                        | Бутерброд с сыром                                                   | 15/5/25        | 5.5              | 8.5         | 14.3         | 155                        | 0.1         |
| 237                                                      | Запеканка из творога со сгущённым молоком                           | 150/25         | 28.1             | 20.1        | 37.6         | 445                        | 0.6         |
| 397                                                      | Какао с молоком                                                     | 180            | 3.7              | 3.2         | 13.8         | 99                         | 1.4         |
|                                                          | Итого                                                               | 400            | 37.3             | 31.8        | 65.7         | 699                        | 2.2         |
|                                                          | <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)                   | 25/200         | 6.0              | 2.5         | 11.4         | 106                        | 9.0         |
| 305                                                      | Котлета рубленая из цыплят (цыпята)                                 | 80             | 12.9             | 11.9        | 13.5         | 212                        | 0.7         |
| 330                                                      | Пюре из овощей                                                      | 150            | 3.6              | 4.4         | 16.6         | 120                        | 27.0        |
| 71/2015                                                  | Огурцы свежие (доп. гарнир)                                         | 60             | 0.4              | 0.0         | 1.1          | 7                          | 4.2         |
| 376                                                      | Компот из сухофруктов                                               | 180            | 0.4              | 0.0         | 19.0         | 78                         | 0.4         |

|                                                          | Хлеб ржаной                                   | 45             | 3.2              | 0.5         | 20.3         | 97                         | 0.0          |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------|------------------|-------------|--------------|----------------------------|--------------|
|                                                          | Батон                                         | 25             | 2.0              | 0.5         | 14.3         | 70                         | 0.0          |
|                                                          | Итого                                         | 765            | 28.5             | 19.8        | 96.2         | 690                        | 41.3         |
|                                                          | <b>Уплотнённый полдник</b>                    |                |                  |             |              |                            |              |
| 298                                                      | Голубцы ленивые (фарш домашний)               | 190            | 13.0             | 18.4        | 13.5         | 274                        | 44.5         |
|                                                          | 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                                 | 180/7          | 0.1              | 0.0         | 11.2         | 45                         | 2.8          |
|                                                          | Батон                                         | 25             | 2.0              | 0.5         | 14.3         | 70                         | 0.0          |
|                                                          | Итого                                         | 532            | 17.5             | 28.7        | 66.1         | 591                        | 57.3         |
|                                                          |                                               |                |                  |             |              |                            |              |
|                                                          | <b>ВСЕГО</b>                                  | <b>1797</b>    | <b>86.1</b>      | <b>83.5</b> | <b>236.6</b> | <b>2054</b>                | <b>100.8</b> |
| <b>Шестой день</b>                                       |                                               |                |                  |             |              |                            |              |
| № рецептуры по<br>Сборнику<br>рецептур блюд<br>2014 года | Наименование блюд                             | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |             |              |                            |              |
|                                                          |                                               |                | белки            | жиры        | углеводы     | Энергетическая<br>ценность | Витамин С    |
|                                                          | <b>Завтрак</b>                                |                |                  |             |              |                            |              |
| 1                                                        | Бутерброд с маслом                            | 10/25          | 2.0              | 7.7         | 14.4         | 136                        | 0.0          |
| 185                                                      | Каша молочная манная жидкая с маслом          | 200/5          | 3.2              | 3.9         | 20.4         | 130                        | 0.0          |
| 395                                                      | Кофейный напиток витаминизированный с молоком | 180            | 2.9              | 2.4         | 12.4         | 83                         | 1.2          |
|                                                          | Итого                                         | 420            | 8.1              | 14.0        | 47.2         | 349                        | 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                         | 0.9          |
|                                                          | <b>Обед</b>                                   |                |                  |             |              |                            |              |
| 35                                                       | Салат из свеклы с яблоками                    | 60             | 0.7              | 3.1         | 6.9          | 58                         | 5.6          |
| 81                                                       | Суп картофельный с горохом на мясном бульоне  | 200            | 4.4              | 4.2         | 13.1         | 108                        | 4.7          |
| 277                                                      | Гуляш из отварного мяса (говядина 1 сорт)     | 80             | 10.7             | 6.9         | 2.4          | 114                        | 0.5          |
| 317                                                      | Рожки отварные                                | 150            | 5.5              | 4.5         | 26.4         | 168                        | 0.0          |
| 399                                                      | Сок фруктовый                                 | 180            | 0.9              | 0.0         | 18.2         | 76                         | 3.6          |
|                                                          | Хлеб ржаной                                   | 45             | 3.2              | 0.5         | 20.3         | 97                         | 0.0          |
|                                                          | Батон                                         | 25             | 2.0              | 0.5         | 14.3         | 70                         | 0.0          |
|                                                          | Итого                                         | 740            | 27.4             | 19.7        | 101.5        | 691                        | 14.3         |
|                                                          | <b>Уплотнённый полдник</b>                    |                |                  |             |              |                            |              |
| 189                                                      | Запеканка рисовая с творогом с джемом         | 150/30         | 9.0              | 7.4         | 69.4         | 378                        | 0.8          |
| 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        |
| 394                                                      | Чай с молоком                                     | 180            | 2.7              | 2.3         | 12.3         | 81                         | 1.2         |
|                                                          | Итого                                             | 510            | 15.9             | 14.1        | 114.2        | 664                        | 12.0        |
|                                                          |                                                   |                |                  |             |              |                            |             |
|                                                          | <b>ВСЕГО</b>                                      | <b>1770</b>    | <b>53.9</b>      | <b>50.4</b> | <b>273.9</b> | <b>1781</b>                | <b>28.4</b> |
| <b>Седьмой день</b>                                      |                                                   |                |                  |             |              |                            |             |
| № рецептуры по<br>Сборнику<br>рецептур блюд<br>2014 года | Наименование блюд                                 | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |             |              |                            |             |
|                                                          |                                                   |                | белки            | жиры        | углеводы     | Энергетическая<br>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            | 200/5          | 6.2              | 7.5         | 21.7         | 210                        | 1.8         |
| 397                                                      | Какао с молоком                                   | 180            | 3.7              | 3.2         | 13.8         | 99                         | 1.4         |
|                                                          | Итого                                             | 435            | 12.0             | 14.8        | 64.1         | 469                        | 3.7         |
|                                                          | <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>                                       |                |                  |             |              |                            |             |
| 57                                                       | Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной | 200/5          | 2.4              | 4.7         | 10.4         | 90                         | 8.2         |
| 291                                                      | Запеканка картофельная с печенью                  | 160            | 10.2             | 6.3         | 27.3         | 206                        | 5.4         |
| 71/2015                                                  | Огурцы свежие (доп. гарнир)                       | 60             | 0.4              | 0.0         | 1.1          | 7                          | 4.2         |
| 376                                                      | Компот из сухофруктов                             | 180            | 0.4              | 0.0         | 19.0         | 78                         | 0.4         |
|                                                          | Хлеб ржаной                                       | 45             | 3.2              | 0.5         | 20.3         | 97                         | 0.0         |
|                                                          | Батон                                             | 25             | 2.0              | 0.5         | 14.3         | 70                         | 0.0         |
|                                                          | Итого                                             | 675            | 18.6             | 12.0        | 92.4         | 548                        | 18.2        |
|                                                          | <b>Уплотнённый полдник</b>                        |                |                  |             |              |                            |             |
| ТТК 534                                                  | Капуста тушёная с мясом                           | 200            | 16.8             | 8.2         | 9.3          | 178                        | 30.6        |
| 454                                                      | Пирожок печёный сдобный с яблоками                | 60             | 3.4              | 1.5         | 28.5         | 140                        | 0.2         |
| 393                                                      | Чай с лимоном                                     | 180/7          | 0.1              | 0.0         | 11.2         | 45                         | 2.8         |
| 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                                             | 572            | 23.8             | 10.7        | 84.3         | 528                        | 43.6        |
|                                                          |                                                   |                |                  |             |              |                            |             |
|                                                          | <b>ВСЕГО</b>                                      | <b>1782</b>    | <b>57.2</b>      | <b>40.7</b> | <b>249.4</b> | <b>1619</b>                | <b>65.5</b> |
| <b>Восьмой день</b>                                      |                                                   |                |                  |             |              |                            |             |

| № рецептуры по<br>Сборнику<br>рецептур блюд<br>2014 года | Наименование блюд                               | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |             |              |                            |             |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------|------------------|-------------|--------------|----------------------------|-------------|
|                                                          |                                                 |                | белки            | жиры        | углеводы     | Энергетическая<br>ценность | Витамин С   |
|                                                          | <b>Завтрак</b>                                  |                |                  |             |              |                            |             |
| ТТК 536                                                  | Вермишель молочная                              | 200            | 2.4              | 0.3         | 19.5         | 90                         | 0.0         |
| 213                                                      | Яйцо вареное                                    | 1 шт           | 6.4              | 5.8         | 0.4          | 79                         | 0.0         |
| 394                                                      | Чай с молоком                                   | 180            | 2.7              | 2.3         | 12.3         | 81                         | 1.2         |
|                                                          | Батон                                           | 25             | 2.0              | 0.5         | 14.3         | 70                         | 0.0         |
|                                                          | Итого                                           | 455            | 13.4             | 8.9         | 46.5         | 320                        | 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              | 60             | 1.0              | 2.5         | 4.9          | 46                         | 5.9         |
| 109                                                      | Бульон куриный с гречками                       | 200/25         | 5.7              | 0.6         | 32.3         | 159                        | 3.2         |
| 302                                                      | Цыплята, тушеные в соусе с овощами              | 200            | 9.9              | 6.4         | 18.2         | 170                        | 8.0         |
| ТТК № 243                                                | Кисель плодово-ягодный витаминизированный       | 180            | 0.0              | 0.0         | 25.0         | 101                        | 7.0         |
|                                                          | Хлеб ржаной                                     | 45             | 3.2              | 0.5         | 20.3         | 97                         | 0.0         |
|                                                          | Батон                                           | 25             | 2.0              | 0.5         | 14.3         | 70                         | 0.0         |
|                                                          | Итого                                           | 735            | 21.8             | 10.5        | 115.0        | 643                        | 24.1        |
|                                                          | <b>Уплотнённый полдник</b>                      |                |                  |             |              |                            |             |
| 258                                                      | Шницель рыбный натуральный (треска)             | 80             | 12.1             | 3.9         | 8.2          | 116                        | 2.6         |
| 321                                                      | Пюре картофельное                               | 150            | 3.1              | 4.8         | 20.4         | 137                        | 18.2        |
| ТТК 275                                                  | Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром | 60             | 0.4              | 3.0         | 6.0          | 52                         | 25.8        |
|                                                          | Печенье                                         | 20             | 1.6              | 3.0         | 12.6         | 84                         | -           |
| 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                                           | 515            | 20.0             | 15.2        | 79.7         | 535                        | 50.2        |
|                                                          | <b>ВСЕГО</b>                                    | <b>1805</b>    | <b>58.3</b>      | <b>37.2</b> | <b>252.2</b> | <b>1577</b>                | <b>76.6</b> |
| <b>Девятый день</b>                                      |                                                 |                |                  |             |              |                            |             |
| № рецептуры по<br>Сборнику<br>рецептур блюд<br>2014 года | Наименование блюд                               | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |             |              |                            |             |
|                                                          |                                                 |                | белки            | жиры        | углеводы     | Энергетическая<br>ценность | Витамин С   |
|                                                          | <b>Завтрак</b>                                  |                |                  |             |              |                            |             |

|                                                          |                                               |                |                  |             |              |                            |             |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------|------------------|-------------|--------------|----------------------------|-------------|
| 3                                                        | Бутерброд с сыром                             | 15/5/25        | 5.5              | 8.5         | 14.3         | 155                        | 0.1         |
| 231                                                      | Сырники из творога со сгущенным молоком       | 150/25         | 29.8             | 21.1        | 28.0         | 423                        | 0.6         |
| 395                                                      | Кофейный напиток витаминизированный с молоком | 180            | 2.9              | 2.4         | 12.4         | 83                         | 1.2         |
|                                                          | Итого                                         | 400            | 38.2             | 32.0        | 54.7         | 661                        | 1.9         |
|                                                          | <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          | 60             | 0.8              | 3.1         | 5.1          | 52                         | 7.2         |
| 67                                                       | Щи из свежей капусты с картофелем             | 200            | 1.3              | 3.9         | 6.8          | 68                         | 14.7        |
| ТТК 274                                                  | Ёжики "Аппетитные" (фарш домашний)            | 100/50         | 11.6             | 11.4        | 12.9         | 205                        | 3.5         |
| 376                                                      | Компот из сухофруктов                         | 180            | 0.4              | 0.0         | 19.0         | 78                         | 0.4         |
|                                                          | Хлеб ржаной                                   | 45             | 3.2              | 0.5         | 20.3         | 97                         | 0.0         |
|                                                          | Батон                                         | 25             | 2.0              | 0.5         | 14.3         | 70                         | 0.0         |
|                                                          | Итого                                         | 660            | 19.3             | 19.5        | 78.4         | 570                        | 25.7        |
|                                                          | <b>Уплотнённый полдник</b>                    |                |                  |             |              |                            |             |
| 305                                                      | Котлета рубленая из цыплят (цыпленка)         | 80             | 12.9             | 11.9        | 13.5         | 212                        | 0.7         |
| 137                                                      | Рагу из овощей                                | 150            | 1.8              | 5.6         | 11.1         | 102                        | 8.3         |
| 368                                                      | Фрукты свежие (груши)                         | 100            | 0.4              | 0.3         | 10.3         | 46                         | 5.0         |
| 393                                                      | Чай с лимоном                                 | 180/7          | 0.1              | 0.0         | 11.2         | 45                         | 2.8         |
|                                                          | Батон                                         | 25             | 2.0              | 0.5         | 14.3         | 70                         | 0.0         |
|                                                          | Итого                                         | 542            | 17.2             | 18.3        | 60.4         | 475                        | 16.8        |
|                                                          | <b>ВСЕГО</b>                                  | <b>1712</b>    | <b>77.5</b>      | <b>72.3</b> | <b>211.1</b> | <b>1810</b>                | <b>45.3</b> |
| <b>Десятый день</b>                                      |                                               |                |                  |             |              |                            |             |
| № рецептуры по<br>Сборнику<br>рецептур блюд<br>2014 года | Наименование блюд                             | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |             |              |                            |             |
|                                                          |                                               |                | белки            | жиры        | углеводы     | Энергетическая<br>ценность | Витамин С   |
|                                                          | <b>Завтрак</b>                                |                |                  |             |              |                            |             |
| 1                                                        | Бутерброд с маслом                            | 10/25          | 2.0              | 7.7         | 14.4         | 136                        | 0.0         |
| 185                                                      | Каша молочная пшённая жидкая с маслом         | 200/5          | 4.6              | 4.9         | 25.3         | 164                        | 0.0         |
| 394                                                      | Чай с молоком                                 | 180            | 2.7              | 2.3         | 12.3         | 81                         | 1.2         |
|                                                          | Итого                                         | 420            | 9.3              | 14.9        | 52.0         | 381                        | 1.2         |
|                                                          | <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                          | 60           | 0.8          | 3.7          | 5.1           | 57           | 6.2          |
| 85        | Суп картофельный с клецками               | 200/25       | 2.5          | 3.4          | 13.8          | 96           | 4.7          |
| 286       | Тефтели мясные (фарш домашний)            | 80/40        | 9.7          | 12.9         | 14.8          | 200          | 1.9          |
| 313       | Каша гречневая рассыпчатая                | 150          | 8.6          | 6.1          | 38.6          | 244          | 0.0          |
| 399       | Сок фруктовый                             | 180          | 0.9          | 0.0          | 18.2          | 76           | 3.6          |
|           | Хлеб ржаной                               | 45           | 3.2          | 0.5          | 20.3          | 97           | 0.0          |
|           | Батон                                     | 25           | 2.0          | 0.5          | 14.3          | 70           | 0.0          |
|           | Итого                                     | 805          | 27.7         | 27.1         | 125.1         | 840          | 16.4         |
|           | <b>Уплотнённый полдник</b>                |              |              |              |               |              |              |
| 249       | Рыба запечённая в омлете (горбуша)        | 80           | 15.2         | 5.0          | 2.1           | 114          | 0.6          |
| 321       | Пюре картофельное                         | 150          | 3.1          | 4.8          | 20.4          | 137          | 18.2         |
| 71/2015   | Огурцы свежие (доп. гарнир)               | 60           | 0.4          | 0.0          | 1.1           | 7            | 4.2          |
| 368       | Фрукты свежие (яблоки)                    | 100          | 0.4          | 0.4          | 9.8           | 44           | 10.0         |
| ТТК № 243 | Кисель плодово-ягодный витаминизированный | 180          | 0.0          | 0.0          | 25.0          | 101          | 7.0          |
|           | Батон                                     | 25           | 2.0          | 0.5          | 14.3          | 70           | 0.0          |
|           | Итого                                     | 595          | 21.1         | 10.7         | 72.8          | 473          | 40.0         |
|           |                                           |              |              |              |               |              |              |
|           | <b>ВСЕГО</b>                              | <b>1920</b>  | <b>60.9</b>  | <b>56.0</b>  | <b>258.5</b>  | <b>1768</b>  | <b>57.6</b>  |
|           |                                           |              |              |              |               |              |              |
|           | <b>Общее</b>                              | <b>17903</b> | <b>662.1</b> | <b>574.9</b> | <b>2426.3</b> | <b>17609</b> | <b>610.9</b> |
|           | <b>среднее в день</b>                     | <b>1790</b>  | <b>66.2</b>  | <b>57.5</b>  | <b>242.6</b>  | <b>1761</b>  | <b>61.1</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.**

