

Утверждаю
Заведующий М_ДОУ «Детский сад
№ _____»
_____ 2023г.
« _____ » _____ 2023г.



Согласовано
Директор департамента образования
Администрации г. Нижнего Новгорода
В.П. Радченко
« 11 » 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 Сборнику рецептур блюд 2014 года | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | |
|---|---|-------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | Энергетическая ценность | Витамин С |
| Завтрак | | | | | | | |
| 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 |
| 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 | | | | | | | |
| 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 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | |
| 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 |
| | ВСЕГО | 1720 | 64,1 | 45,6 | 219,9 | 1548 | 53,6 |

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 | 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 |
| ГТК № 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 Сборнику рецептур блюд 2014 года | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | |
|---|---|-------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | Энергетическая 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 |
| 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 | | | | | | | |
| 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 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | |
| 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 |
| | ВСЕГО | 1767 | 67,6 | 76,6 | 222,9 | 1861 | 37,0 |

Четвертый день

| № рецептуры по Сборнику рецептур 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 | 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 |
| 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 | 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 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | |
| 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 |
| | ВСЕГО | 1745 | 62,7 | 52,4 | 252,4 | 1718 | 74,6 |

Пятый 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 | 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 |
| 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 | | | | | | | |
| 84 | Суп картофельный с рыбными фрикадельками (треска) | 25/200 | 6,0 | 2,5 | 11,4 | 106 | 9,0 |
| 305 | Котлета рубленая из цыплят (цыплята) | 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 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | |
| 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 |
| | ВСЕГО | 1797 | 86,1 | 83,5 | 236,6 | 2054 | 100,8 |

Шестой день

| № рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | |
|---|---|-------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | Энергетическая ценность | Витамин С |
| Завтрак | | | | | | | |
| 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 |
| 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 | 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 I 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 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | |
| 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 |
| | | | | | | | |
| | ВСЕГО | 1770 | 53,9 | 50,4 | 273,9 | 1781 | 28,4 |

Седьмой день

| № рецептуры по Сборнику рецептур 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 | 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 |
| 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 | | | | | | | |
| 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 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | |
| 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 |
| | ВСЕГО | 1782 | 57,2 | 40,7 | 249,4 | 1619 | 65,5 |

Восьмой день

| № рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | |
|---|---|-------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | Энергетическая ценность | Витамин С |
| Завтрак | | | | | | | |
| 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 |
| 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 | | | | | | | |
| 34 | Салат из свёклы с зеленым горошком | 60 | 1,0 | 2,5 | 4,9 | 46 | 5,9 |
| 109 | Бульон куриный с гренками | 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 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | |
| 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 |
| | ВСЕГО | 1805 | 58,3 | 37,2 | 252,2 | 1577 | 76,6 |

Девятый 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 | 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 |
| 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 | | | | | | | |
| 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 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | |
| 305 | Котлета рубленая из цыплят (цыплята) | 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 |
| | ВСЕГО | 1712 | 77,5 | 72,3 | 211,1 | 1810 | 45,3 |

Десятый день

| № рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | |
|---|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | Энергетическая ценность | Витамин С |
| Завтрак | | | | | | | |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | |
| 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 |
| | ВСЕГО | 1920 | 60,9 | 56,0 | 258,5 | 1768 | 57,6 |
| | Общее | 17903 | 662,1 | 574,9 | 2426,3 | 17609 | 610,9 |
| | среднее в день | 1790 | 66,2 | 57,5 | 242,6 | 1761 | 61,1 |

* 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.