



Утверждаю

Заведующий МДОУ «Детский сад

№ 307 »

*С.М. Чивакина*

2022г.

Согласовано

Директор департамента образования  
г. Нижнего Новгорода

В.П. Радченко

« \_\_\_\_ » 2022г.

**Примерное 10-ти дневное меню  
для организации питания детей  
3-7 лет, посещающих муниципальные  
дошкольные образовательные учреждения  
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>                                                      |                |                  |             |              |                            |             |
| 3                                                        | Бутерброд с сыром                                                   | 15/5/25        | 5,5              | 8,5         | 14,3         | 155                        | 0,1         |
| 215                                                      | Омлет натуральный                                                   | 80             | 7,5              | 9,9         | 1,4          | 124                        | 0,2         |
| 395                                                      | Кофейный напиток витаминизированный с<br>молоком                    | 180            | 2,9              | 2,4         | 14,4         | 91                         | 1,2         |
| 368                                                      | Фрукты свежие (яблоки)                                              | 100            | 0,4              | 0,4         | 9,8          | 44                         | 10,0        |
|                                                          | Итого                                                               | 405            | 16,2             | 21,2        | 39,9         | 414                        | 11,4        |
|                                                          | <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>                                                         |                |                  |             |              |                            |             |
| 33                                                       | Салат из свёклы                                                     | 80             | 1,1              | 4,9         | 6,7          | 75                         | 7,6         |
| 67                                                       | Щи из свежей капусты с картофелем на мясном<br>бульоне, со сметаной | 200/5          | 2,3              | 4,7         | 7,0          | 88                         | 14,7        |
| 276                                                      | Жаркое по-домашнему                                                 | 200            | 22,4             | 4,1         | 22,0         | 214                        | 8,9         |
| 376                                                      | Компот из сухофруктов                                               | 180            | 0,4              | 0,0         | 21,0         | 86                         | 0,4         |
|                                                          | Хлеб ржаной                                                         | 50             | 3,5              | 0,5         | 22,5         | 108                        | 0,0         |
|                                                          | Батон                                                               | 25             | 2,0              | 0,5         | 14,3         | 70                         | 0,0         |
|                                                          | Итого                                                               | 540            | 31,7             | 14,7        | 93,5         | 641                        | 31,6        |
|                                                          | <b>Уплотнённый полдник</b>                                          |                |                  |             |              |                            |             |
| 449                                                      | Оладьи со сгущённым молоком                                         | 120/20         | 10,4             | 9,5         | 55,8         | 351                        | 0,2         |
|                                                          | Молоко витаминизированное                                           | 200            | 5,6              | 6,4         | 9,4          | 118                        | 10,0        |
|                                                          | Вафли                                                               | 30             | 2,0              | 9,4         | 17,3         | 158                        | 0,0         |
|                                                          | Итого                                                               | 370            | 18,0             | 25,3        | 82,5         | 627                        | 10,2        |
|                                                          |                                                                     |                |                  |             |              |                            |             |
|                                                          | <b>ВСЕГО</b>                                                        | <b>1415</b>    | <b>68,5</b>      | <b>63,7</b> | <b>226,9</b> | <b>1759</b>                | <b>54,1</b> |

| Второй 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>                                                           |                |                  |             |              |                            |             |
| 2                                                        | Бутерброд с джемом                                                       | 20/5/25        | 2,1              | 4,1         | 28,6         | 160                        | 0,5         |
| 185                                                      | Каша молочная жидкая манная с маслом                                     | 200/5          | 3,2              | 3,9         | 21,4         | 134                        | 0,0         |
| 397                                                      | Какао с молоком                                                          | 180            | 3,7              | 3,2         | 15,8         | 107                        | 1,4         |
| 368                                                      | Фрукты свежие (бананы)                                                   | 100            | 1,5              | 0,5         | 21,0         | 95                         | 10,0        |
|                                                          | Итого                                                                    | 535            | 10,5             | 11,7        | 86,8         | 496                        | 11,9        |
|                                                          | <b>2-й завтрак</b>                                                       |                |                  |             |              |                            |             |
|                                                          | Биолакт                                                                  | 100            | 2,8              | 3,2         | 8,6          | 74                         | 0,0         |
|                                                          | Итого                                                                    | 100            | 2,8              | 3,2         | 8,6          | 74                         | 0,0         |
|                                                          | <b>Обед</b>                                                              |                |                  |             |              |                            |             |
| 45                                                       | Винегрет овощной                                                         | 80             | 1,1              | 4,9         | 6,8          | 76                         | 8,2         |
| 82                                                       | Суп картофельный с вермишелью с мясными<br>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         |
| 315                                                      | Рис отварной                                                             | 150            | 3,7              | 5,4         | 36,7         | 210                        | 0,0         |
| ТТК 206                                                  | Компот из ягод замороженных                                              | 180            | 0,2              | 0,1         | 10,8         | 45                         | 4,1         |
|                                                          | Хлеб ржаной                                                              | 50             | 3,5              | 0,5         | 22,5         | 108                        | 0,0         |
|                                                          | Батон                                                                    | 25             | 2,0              | 0,5         | 14,3         | 70                         | 0,0         |
|                                                          | Итого                                                                    | 785            | 21,0             | 15,1        | 90,9         | 586                        | 4,3         |
|                                                          | <b>Уплотнённый полдник</b>                                               |                |                  |             |              |                            |             |
| 252                                                      | Рыба запечённая в сметанном соусе (горбуша)                              | 100            | 15,9             | 10,7        | 2,4          | 170                        | 0,5         |
| 318                                                      | Картофель отварной                                                       | 150            | 2,9              | 4,3         | 23,0         | 142                        | 21,0        |
| 399                                                      | Сок фруктовый                                                            | 180            | 0,9              | -           | 18,2         | 76                         | 3,6         |
|                                                          | Батон                                                                    | 25             | 2,0              | 0,5         | 14,3         | 70                         | 0,0         |
|                                                          | Итого                                                                    | 455            | 21,7             | 15,5        | 57,9         | 458                        | 25,1        |
|                                                          |                                                                          |                |                  |             |              |                            |             |
|                                                          | <b>ВСЕГО</b>                                                             | <b>1875</b>    | <b>55,9</b>      | <b>45,5</b> | <b>244,2</b> | <b>1614</b>                | <b>41,3</b> |

| 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   |
|                                                          | <b>Завтрак</b>                            |                |                  |             |              |                            |             |
| 1                                                        | Бутерброд с маслом                        | 10/25          | 2,0              | 7,7         | 14,4         | 136                        | 0,0         |
| 237                                                      | Запеканка из творога со сгущённым молоком | 100/30         | 17,8             | 14,4        | 31,4         | 326                        | 0,4         |
| 394                                                      | Чай с молоком                             | 180            | 2,7              | 2,3         | 14,3         | 89                         | 1,2         |
|                                                          | Итого                                     | 345            | 22,5             | 24,4        | 60,1         | 551                        | 1,6         |
|                                                          | <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>                               |                |                  |             |              |                            |             |
| 81                                                       | Суп картофельный с горохом                | 200            | 4,4              | 4,2         | 13,1         | 108                        | 4,7         |
| 271/2015                                                 | Котлеты домашние (фарш домашний)          | 80             | 11,6             | 8,8         | 9,0          | 169                        | 0,2         |
| 313                                                      | Каша гречневая рассыпчатая                | 150            | 8,6              | 6,1         | 38,6         | 244                        | 0,0         |
| 71/2015                                                  | Помидоры свежие (доп.гарнир)              | 60             | 0,7              | 0,1         | 2,3          | 13                         | 15,0        |
| 376                                                      | Компот из сухофруктов                     | 180            | 0,4              | 0,0         | 21,0         | 86                         | 0,4         |
|                                                          | Хлеб ржаной                               | 50             | 3,5              | 0,5         | 22,5         | 108                        | 0,0         |
|                                                          | Батон                                     | 25             | 2,0              | 0,5         | 14,3         | 70                         | 0,0         |
|                                                          | Итого                                     | 745            | 31,2             | 20,2        | 120,8        | 798                        | 20,2        |
|                                                          | <b>Уплотнённый полдник</b>                |                |                  |             |              |                            |             |
| 208                                                      | Макароны, запечённые с яйцом, маслом      | 150/5          | 7,7              | 6,9         | 23,0         | 185                        | 0,3         |
| 368                                                      | Фрукты свежие (груши)                     | 100            | 0,4              | 0,3         | 10,3         | 46                         | 5,0         |
|                                                          | Печенье                                   | 20             | 1,6              | 3,0         | 12,6         | 84                         | -           |
| ТТК № 243                                                | Кисель плодово-ягодный витаминизированный | 180            | 0,0              | 0,0         | 25,0         | 101                        | 7,0         |
|                                                          | Итого                                     | 455            | 9,7              | 10,2        | 70,9         | 416                        | 12,3        |
|                                                          |                                           |                |                  |             |              |                            |             |
|                                                          | <b>ВСЕГО</b>                              | <b>1655</b>    | <b>66,3</b>      | <b>58,9</b> | <b>262,5</b> | <b>1856</b>                | <b>34,8</b> |

| Четвертый 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>                                     |                |                  |             |              |                            |             |
| 3                                                        | Бутерброд с сыром                                  | 15/5/25        | 5,5              | 8,5         | 14,3         | 155                        | 0,1         |
| 185                                                      | Каша молочная овсяная («Геркулес») жидкая с маслом | 200/5          | 3,8              | 1,9         | 23,9         | 128                        | 0,0         |
| 213                                                      | Яйцо вареное                                       | 1 шт           | 6,4              | 5,8         | 0,4          | 79                         | 0,0         |
| 395                                                      | Кофейный напиток витаминизированный с молоком      | 180            | 2,9              | 2,4         | 14,4         | 91                         | 1,2         |
|                                                          | Итого                                              | 480            | 18,5             | 18,6        | 53,0         | 453                        | 1,3         |
|                                                          | <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              | 80             | 1,6              | 4,2         | 7,8          | 75                         | 12,5        |
| 57                                                       | Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной   | 200/5          | 2,4              | 4,7         | 10,4         | 90                         | 8,2         |
| ТТК 274                                                  | Ёжики "Аппетитные" (фарш домашний)                 | 100/50         | 11,6             | 11,4        | 12,9         | 205                        | 3,5         |
| 372                                                      | Компот из яблок                                    | 180            | 0,1              | 0,1         | 13,5         | 56                         | 1,6         |
|                                                          | Хлеб ржаной                                        | 50             | 3,5              | 0,5         | 22,5         | 108                        | 0,0         |
|                                                          | Батон                                              | 25             | 2,0              | 0,5         | 14,3         | 70                         | 0,0         |
|                                                          | Итого                                              | 690            | 21,2             | 21,4        | 81,4         | 604                        | 25,7        |
|                                                          | <b>Уплотнённый полдник</b>                         |                |                  |             |              |                            |             |
| 255                                                      | Биточки рыбные запечённые (филе трески)            | 80             | 11,0             | 4,1         | 7,5          | 111                        | 0,3         |
| 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         |
| 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             | 9,4         | 61,6         | 401                        | 26,3        |
|                                                          |                                                    |                |                  |             |              |                            |             |
|                                                          | <b>ВСЕГО</b>                                       | <b>1765</b>    | <b>60,1</b>      | <b>51,9</b> | <b>206,9</b> | <b>1537</b>                | <b>54,4</b> |

| Пятый 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>                                            |                |                  |             |              |                            |             |
| 1                                                        | Бутерброд с маслом                                        | 10/25          | 2,0              | 7,7         | 14,4         | 136                        | 0,0         |
| ТТК 147                                                  | Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом                    | 200/5          | 6,2              | 7,5         | 29,7         | 212                        | 1,8         |
| 397                                                      | Какао с молоком                                           | 180            | 3,7              | 3,2         | 15,8         | 107                        | 1,4         |
| 368                                                      | Фрукты свежие (яблоки)                                    | 100            | 0,4              | 0,4         | 9,8          | 44                         | 10,0        |
|                                                          | Итого                                                     | 520            | 12,3             | 18,8        | 69,7         | 499                        | 13,2        |
|                                                          | <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>                                               |                |                  |             |              |                            |             |
| ТТК 275                                                  | Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром           | 80             | 0,5              | 4,0         | 8,0          | 69                         | 34,4        |
| 84                                                       | Суп картофельный с рыбными фрикадельками<br>(филе трески) | 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         |
| 137                                                      | Рагу из овощей                                            | 150            | 1,8              | 5,6         | 11,1         | 102                        | 8,3         |
| 376                                                      | Компот из сухофруктов                                     | 180            | 0,4              | 0,0         | 21,0         | 86                         | 0,4         |
|                                                          | Хлеб ржаной                                               | 50             | 3,5              | 0,5         | 22,5         | 108                        | 0,0         |
|                                                          | Батон                                                     | 25             | 2,0              | 0,5         | 14,3         | 70                         | 0,0         |
|                                                          | Итого                                                     | 790            | 27,1             | 25,0        | 101,8        | 753                        | 52,8        |
|                                                          | <b>Уплотнённый полдник</b>                                |                |                  |             |              |                            |             |
| 231                                                      | Сырники из творога со сгущенным молоком                   | 100/30         | 20,2             | 15,2        | 28,2         | 330                        | 0,3         |
| 400                                                      | Молоко кипячёное                                          | 180            | 5,5              | 4,9         | 9,1          | 102                        | 2,5         |
| ТТК 22                                                   | Плюшка "Московская"                                       | 50             | 3,8              | 4,0         | 22,7         | 161                        | -           |
|                                                          | Итого                                                     | 360            | 29,5             | 24,1        | 60,0         | 593                        | 2,7         |
|                                                          |                                                           |                |                  |             |              |                            |             |
|                                                          | <b>ВСЕГО</b>                                              | <b>1770</b>    | <b>71,6</b>      | <b>71,1</b> | <b>240,1</b> | <b>1919</b>                | <b>68,7</b> |

| Шестой 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>                                            |                |                  |             |              |                            |             |
| 1                                                        | Бутерброд с маслом                                        | 10/25          | 2,0              | 7,7         | 14,4         | 136                        | 0,0         |
| 185                                                      | Каша молочная жидкая рисовая с маслом                     | 200/5          | 2,2              | 3,9         | 22,5         | 134                        | 0,0         |
| 395                                                      | Кофейный напиток витаминизированный с<br>молоком          | 180            | 2,9              | 2,4         | 14,4         | 91                         | 1,2         |
| 368                                                      | Фрукты свежие (яблоки)                                    | 100            | 0,4              | 0,4         | 9,8          | 44                         | 10,0        |
|                                                          | Итого                                                     | 520            | 7,4              | 14,4        | 61,1         | 405                        | 11,2        |
|                                                          | <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                                | 80             | 0,9              | 4,1         | 9,2          | 77                         | 7,4         |
| 76                                                       | Рассольник Ленинградский на мясном бульоне со<br>сметаной | 200/5          | 1,4              | 6,3         | 16,7         | 133                        | 7,5         |
| 278                                                      | Бефстроганов из отварного мяса (1 сорт)                   | 80             | 10,3             | 8,3         | 2,2          | 124                        | -           |
| 317                                                      | Вермишель отварная                                        | 150            | 5,5              | 4,5         | 26,4         | 168                        | 0,0         |
| ТТК № 243                                                | Кисель плодово-ягодный витаминизированный                 | 180            | 0,0              | 0,0         | 25,0         | 101                        | 7,0         |
|                                                          | Хлеб ржаной                                               | 50             | 3,5              | 0,5         | 22,5         | 108                        | 0,0         |
|                                                          | Батон                                                     | 25             | 2,0              | 0,5         | 14,3         | 70                         | 0,0         |
|                                                          | Итого                                                     | 770            | 23,6             | 24,2        | 116,3        | 781                        | 21,9        |
|                                                          | <b>Уплотнённый полдник</b>                                |                |                  |             |              |                            |             |
| 154                                                      | Запеканка морковная с творогом, маслом                    | 150/5          | 15,3             | 16,6        | 25,1         | 311                        | 2,0         |
| 454                                                      | Пирожок печёный сдобный с яблоками                        | 60             | 3,4              | 1,5         | 28,5         | 140                        | 0,2         |
| 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                                                     | 420            | 21,6             | 18,6        | 86,1         | 597                        | 5,8         |
|                                                          |                                                           |                |                  |             |              |                            |             |
|                                                          | <b>ВСЕГО</b>                                              | <b>1810</b>    | <b>55,2</b>      | <b>59,7</b> | <b>274,4</b> | <b>1860</b>                | <b>39,8</b> |

| Седьмой 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>                                   |                |                  |             |              |                            |             |
| 3                                                        | Бутерброд с сыром                                | 15/5/25        | 5,5              | 8,5         | 14,3         | 155                        | 0,1         |
| 183/2015                                                 | Каша молочная гречневая жидкая с маслом          | 200/5          | 9,0              | 9,4         | 35,0         | 262                        | 1,8         |
| 213                                                      | Яйцо вареное                                     | 1 шт           | 6,4              | 5,8         | 0,4          | 79                         | 0,0         |
| 397                                                      | Какао с молоком                                  | 180            | 3,7              | 3,2         | 15,8         | 107                        | 1,4         |
|                                                          | Итого                                            | 480            | 24,5             | 26,8        | 65,5         | 603                        | 3,3         |
|                                                          | <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>                                      |                |                  |             |              |                            |             |
| ТТК 275                                                  | Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром  | 80             | 0,5              | 4,0         | 8,0          | 69                         | 34,4        |
| 57                                                       | Борщ из свежей капусты с 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         |
| 376                                                      | Компот из сухофруктов                            | 180            | 0,4              | 0,0         | 21,0         | 86                         | 0,4         |
|                                                          | Хлеб ржаной                                      | 50             | 3,5              | 0,5         | 22,5         | 108                        | 0,0         |
|                                                          | Батон                                            | 25             | 2,0              | 0,5         | 14,3         | 70                         | 0,0         |
|                                                          | Итого                                            | 700            | 19,0             | 16,0        | 103,5        | 629                        | 48,4        |
|                                                          | <b>Уплотнённый полдник</b>                       |                |                  |             |              |                            |             |
| 230                                                      | Вареники ленивые с маслом                        | 100/5          | 14,8             | 10,9        | 15,3         | 218                        | 0,2         |
| 368                                                      | Фрукты свежие (груши)                            | 100            | 0,4              | 0,3         | 10,3         | 46                         | 5,0         |
|                                                          | Вафли                                            | 30             | 2,0              | 9,4         | 17,3         | 158                        | 0,0         |
| 393                                                      | Чай с лимоном                                    | 180/7          | 0,1              | 0,0         | 13,2         | 53                         | 2,8         |
|                                                          | Итого                                            | 422            | 17,3             | 20,6        | 56,1         | 475                        | 8,0         |
|                                                          |                                                  |                |                  |             |              |                            |             |
|                                                          | <b>ВСЕГО</b>                                     | <b>1702</b>    | <b>63,6</b>      | <b>66,6</b> | <b>233,7</b> | <b>1781</b>                | <b>59,7</b> |



| Восьмой 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>                            |                |                  |             |              |                            |             |
| 1                                                        | Бутерброд с маслом                        | 10/25          | 2,0              | 7,7         | 14,4         | 136                        | 0,0         |
| 215                                                      | Омлет натуральный                         | 80             | 7,5              | 9,9         | 1,4          | 124                        | 0,2         |
| 394                                                      | Чай с молоком                             | 180            | 2,7              | 2,3         | 14,3         | 89                         | 1,2         |
| 368                                                      | Фрукты свежие (яблоки)                    | 100            | 0,4              | 0,4         | 9,8          | 47                         | 10,0        |
|                                                          | Итого                                     | 395            | 12,6             | 20,3        | 39,9         | 396                        | 11,4        |
|                                                          | <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     | 80             | 1,6              | 4,2         | 7,8          | 75                         | 12,5        |
| 109                                                      | Бульон куриный с гренками                 | 200/25         | 5,7              | 0,6         | 32,3         | 159                        | 3,2         |
| 304                                                      | Плов из птицы (цыплята)                   | 210            | 22,3             | 7,7         | 35,7         | 301                        | 1,0         |
| ТТК № 243                                                | Кисель плодово-ягодный витаминизированный | 180            | 0,0              | 0,0         | 25,0         | 101                        | 7,0         |
|                                                          | Хлеб ржаной                               | 50             | 3,5              | 0,5         | 22,5         | 108                        | 0,0         |
|                                                          | Батон                                     | 25             | 2,0              | 0,5         | 14,3         | 70                         | 0,0         |
|                                                          | Итого                                     | 770            | 35,1             | 13,6        | 137,6        | 814                        | 23,7        |
|                                                          | <b>Уплотнённый полдник</b>                |                |                  |             |              |                            |             |
| 268                                                      | Суфле из рыбы (филе трески)               | 80             | 12,8             | 6,4         | 3,3          | 122                        | 0,3         |
| 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         |
| 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            | 19,2             | 11,7        | 57,4         | 412                        | 26,3        |
|                                                          |                                           |                |                  |             |              |                            |             |
|                                                          | <b>ВСЕГО</b>                              | <b>1760</b>    | <b>69,8</b>      | <b>48,1</b> | <b>245,9</b> | <b>1701</b>                | <b>62,4</b> |

| Девятый 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>                                   |                |                  |             |              |                            |             |
| 3                                                        | Бутерброд с сыром                                | 15/5/25        | 5,5              | 8,5         | 14,3         | 155                        | 0,1         |
| 237                                                      | Запеканка из творога с джемом                    | 100/30         | 17,7             | 12,1        | 39,1         | 332                        | 12,2        |
| 395                                                      | Кофейный напиток витаминизированный с<br>молоком | 180            | 2,9              | 2,4         | 14,4         | 91                         | 1,2         |
| 368                                                      | Фрукты свежие (яблоки)                           | 100            | 0,4              | 0,4         | 9,8          | 44                         | 10,0        |
|                                                          | Итого                                            | 455            | 26,5             | 23,4        | 77,6         | 622                        | 23,5        |
|                                                          | <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>                                      |                |                  |             |              |                            |             |
| 119/2015                                                 | Суп с горохом, гренками                          | 200/15         | 7,6              | 4,7         | 28,5         | 187                        | 0,8         |
| 271/2015                                                 | Биточки домашние (фарш домашний)                 | 80             | 11,6             | 8,8         | 9,0          | 169                        | 0,2         |
| 317                                                      | Рожки отварные                                   | 150            | 5,5              | 4,5         | 26,4         | 168                        | 0,0         |
| 71/2015                                                  | Помидоры свежие (доп. гарнир)                    | 60             | 0,7              | 0,1         | 2,3          | 13                         | 15,0        |
| 376                                                      | Компот из сухофруктов                            | 180            | 0,4              | 0,0         | 21,0         | 86                         | 0,4         |
|                                                          | Хлеб ржаной                                      | 50             | 3,5              | 0,5         | 22,5         | 108                        | 0,0         |
|                                                          | Батон                                            | 25             | 2,0              | 0,5         | 14,3         | 70                         | 0,0         |
|                                                          | Итого                                            | 760            | 31,3             | 19,1        | 124,0        | 801                        | 16,4        |
|                                                          | <b>Уплотнённый полдник</b>                       |                |                  |             |              |                            |             |
| 298                                                      | Голубцы ленивые (фарш домашний)                  | 190            | 13,0             | 18,4        | 13,5         | 274                        | 44,5        |
| 466                                                      | Сдоба обыкновенная                               | 50             | 3,9              | 2,4         | 26,2         | 141                        | -           |
| 393                                                      | Чай с лимоном                                    | 180/7          | 0,1              | 0,0         | 13,2         | 53                         | 2,8         |
|                                                          | Батон                                            | 25             | 2,0              | 0,5         | 14,3         | 70                         | 0,0         |
|                                                          | Итого                                            | 452            | 19,0             | 21,3        | 67,2         | 538                        | 47,3        |
|                                                          |                                                  |                |                  |             |              |                            |             |
|                                                          | <b>ВСЕГО</b>                                     | <b>1777</b>    | <b>79,6</b>      | <b>66,3</b> | <b>286,4</b> | <b>2065</b>                | <b>88,1</b> |

| Десятый 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>                                |                |                  |              |               |                            |              |
| 2                                                        | Бутерброд с джемом                            | 20/5/25        | 2,1              | 4,1          | 28,6          | 160                        | 0,5          |
| 185                                                      | Каша молочная пшённая жидкая с маслом         | 200/5          | 4,6              | 4,9          | 26,3          | 168                        | 0,0          |
| 394                                                      | Чай с молоком                                 | 180            | 2,7              | 2,3          | 14,3          | 89                         | 1,2          |
| 368                                                      | Фрукты свежие (бананы)                        | 100            | 1,5              | 0,5          | 21,0          | 95                         | 10,0         |
|                                                          | Итого                                         | 535            | 10,9             | 11,8         | 90,2          | 512                        | 11,7         |
|                                                          | <b>2-й завтрак</b>                            |                |                  |              |               |                            |              |
|                                                          | Биолакт                                       | 100            | 2,8              | 3,2          | 8,6           | 74                         | 0,0          |
|                                                          | Итого                                         | 100            | 2,8              | 3,2          | 8,6           | 74                         | 0,0          |
|                                                          | <b>Обед</b>                                   |                |                  |              |               |                            |              |
| 45                                                       | Винегрет овощной                              | 80             | 1,1              | 4,9          | 6,8           | 76                         | 8,2          |
| 67                                                       | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200/5          | 2,3              | 4,7          | 7,0           | 88                         | 14,7         |
| 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          |
| ТТК 206                                                  | Компот из ягод замороженных                   | 180            | 0,2              | 0,1          | 10,8          | 45                         | 4,1          |
|                                                          | Хлеб ржаной                                   | 50             | 3,5              | 0,5          | 22,5          | 108                        | 0,0          |
|                                                          | Батон                                         | 25             | 2,0              | 0,5          | 14,3          | 70                         | 0,0          |
|                                                          | Итого                                         | 810            | 27,4             | 29,7         | 114,8         | 831                        | 28,8         |
|                                                          | <b>Уплотнённый полдник</b>                    |                |                  |              |               |                            |              |
| 249                                                      | Рыба запечённая в омлете (филе горбуши)       | 100            | 16,5             | 5,4          | 2,8           | 126                        | 0,3          |
| 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          |
| 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            | 22,9             | 10,7         | 56,9          | 416                        | 26,3         |
|                                                          |                                               |                |                  |              |               |                            |              |
|                                                          | <b>ВСЕГО</b>                                  | <b>1960</b>    | <b>63,9</b>      | <b>55,5</b>  | <b>270,5</b>  | <b>1833</b>                | <b>66,8</b>  |
|                                                          |                                               |                |                  |              |               |                            |              |
|                                                          | <b>Общее</b>                                  | <b>17489</b>   | <b>654,5</b>     | <b>587,2</b> | <b>2491,5</b> | <b>17925</b>               | <b>570,0</b> |
|                                                          | <b>среднее в день</b>                         | <b>1749</b>    | <b>65,4</b>      | <b>58,7</b>  | <b>249,1</b>  | <b>1793</b>                | <b>57,0</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.**