

**Утверждаю**  
**Заведующий М\_\_ДОУ «Детский сад**  
**№ 404 "Ростки»**

\_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г.

**Согласовано**  
**Директор департамента образования**  
**администрации г. Нижнего Новгорода**

\_\_\_\_\_  
**В.П. Радченко**  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 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<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 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        |
|                                                          | <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         |
| 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         |
| 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        |
|                                                          | <b>Уплотнённый полдник</b>                                               |                |                  |             |              |                            |             |
| 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        |
|                                                          |                                                                          |                |                  |             |              |                            |             |
|                                                          | <b>ВСЕГО</b>                                                             | <b>1885</b>    | <b>73,9</b>      | <b>60,4</b> | <b>249,3</b> | <b>1873</b>                | <b>71,6</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         |
| 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> |

| 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>                                                      |                |                  |             |              |                            |             |
| 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> |

| 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>                                    |                |                  |             |              |                            |              |
| 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 (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         |
|                                                          | <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> |

| 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 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> |

| 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>                                    |                |                  |             |              |                            |             |
| 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> |

| 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>                                  |                |                  |             |              |                            |             |
| 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 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        |
|                                                          | <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> |

| 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         |
| 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 (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        |
|                                                          |                                               |                |                  |             |              |                            |             |
|                                                          | <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> |

| Десятый день                                                                                          |                                           |              |                  |              |               |                         |              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|
| № рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года                                                       | Наименование блюд                         | Выход блюда  | Пищевые вещества |              |               |                         |              |
|                                                                                                       |                                           |              | белки            | жиры         | углеводы      | Энергетическая ценность | Витамин С    |
|                                                                                                       | <b>Завтрак</b>                            |              |                  |              |               |                         |              |
| 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. |                                           |              |                  |              |               |                         |              |

\* 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.**