

Утверждаю

Заведующий МБДОУ «Детский сад  
№ 184»

*В.В. Радченко*

«27» *декабря* 2023г.

*Приказ № 46-од*



Согласовано

Директор департамента образования  
Администрации г. Нижнего Новгорода

*В.П. Радченко*

«11» *декабря* 2023г.

Примерное 10-ти дневное меню  
для организации питания детей  
1-3 года

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 блюда                                     | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |             |              |  | Энергетическая<br>ценность | Витамин С   |  |
|                                                          |                                                        |                | белки            | жиры        | углеводы     |  |                            |             |  |
|                                                          | <b>Завтрак</b>                                         |                |                  |             |              |  |                            |             |  |
| 1                                                        | Бутерброд с маслом                                     | 5/25           | 2,0              | 3,6         | 14,4         |  | 99                         | 0,0         |  |
| 185                                                      | Каша молочная овсяная «Геркулес» жидкая с<br>маслом    | 150/5          | 2,9              | 5,0         | 13,3         |  | 110                        | 0,0         |  |
| 394                                                      | Чай с молоком                                          | 150            | 2,7              | 2,3         | 9,3          |  | 69                         | 1,2         |  |
|                                                          | Итого                                                  | 335            | 5,6              | 7,3         | 22,6         |  | 179                        | 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                         | 3,3         |  |
|                                                          | <b>Обед</b>                                            |                |                  |             |              |  |                            |             |  |
| 36                                                       | Салат из свёклы с огурцами солёными                    | 40             | 0,6              | 2,4         | 2,7          |  | 35                         | 3,4         |  |
| 67                                                       | Щи из свежей капусты с картофелем на мясном<br>бульоне | 150            | 1,0              | 2,9         | 5,0          |  | 51                         | 11,0        |  |
| 276                                                      | Жаркое по-домашнему (говядина 1 сорт)                  | 150            | 15,6             | 1,9         | 16,4         |  | 154                        | 7,3         |  |
| 376                                                      | Компот из сухофруктов                                  | 150            | 0,3              | 0,0         | 14,8         |  | 61                         | 0,3         |  |
|                                                          | Хлеб ржаной                                            | 35             | 2,5              | 0,4         | 15,8         |  | 75                         | 0,0         |  |
|                                                          | Итого                                                  | 525            | 20,0             | 7,6         | 54,7         |  | 376                        | 22,0        |  |
|                                                          | <b>Уплотнённый полдник</b>                             |                |                  |             |              |  |                            |             |  |
| 449                                                      | Оладьи со сгущённым молоком                            | 120/30         | 11,0             | 10,3        | 60,6         |  | 379                        | 0,2         |  |
| 400                                                      | Молоко кипяченое                                       | 150            | 4,6              | 4,1         | 7,6          |  | 85                         | 2,1         |  |
| 368                                                      | Фрукты свежие (яблоки)                                 | 100            | 0,4              | 0,4         | 9,8          |  | 44                         | 10,0        |  |
|                                                          | Итого                                                  | 400            | 16,0             | 14,8        | 78,0         |  | 508                        | 12,3        |  |
|                                                          | <b>ВСЕГО</b>                                           | <b>1360</b>    | <b>44,2</b>      | <b>32,2</b> | <b>166,3</b> |  | <b>1140</b>                | <b>38,7</b> |  |

## Второй день

| № рецептуры по<br>Сборнику<br>рецептур блюд<br>2014 года | Наименование блюд                     | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |           |            |             | Энергетическая<br>ценность | Витамин С |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------|------------------|-----------|------------|-------------|----------------------------|-----------|
|                                                          |                                       |                | белки            | жиры      | углеводы   |             |                            |           |
|                                                          | <b>Завтрак</b>                        |                |                  |           |            |             |                            |           |
| 3                                                        | Бутерброд с сыром                     | 10/5/25        | 4,3              | 7,0       | 14,3       | 138         | 0,1                        |           |
| 185                                                      | Каша молочная рисовая жидкая с маслом | 150/5          | 1,6              | 3,8       | 15,9       | 105         | 0,0                        |           |
| 397                                                      | Какао с молоком                       | 160            | 3,4              | 2,9       | 12,8       | 91          | 1,3                        |           |
|                                                          | Итого                                 | 355            | 9,3              | 13,7      | 43,0       | 334         | 1,4                        |           |
|                                                          | <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>                           |                |                  |           |            |             |                            |           |
| 45                                                       | Винегрет овощной                      | 40             | 0,5              | 2,5       | 3,4        | 38          | 4,1                        |           |
| 82                                                       | Суп картофельный с вермишелью         | 150            | 0,8              | 0,8       | 5,2        | 32          | 7,5                        |           |
| 276/2015                                                 | Рулет мясной с яйцом (фарш домашний)  | 60             | 8,7              | 6,5       | 4,9        | 115         | 0,1                        |           |
| 199/2015                                                 | Пюре гороховое                        | 120            | 12,5             | 5,0       | 21,0       | 180         | 0,0                        |           |
| 399                                                      | Компот из яблок                       | 150            | 0,1              | 0,1       | 8,9        | 37          | 1,3                        |           |
|                                                          | Хлеб ржаной                           | 35             | 2,5              | 0,4       | 15,8       | 75          | 0,0                        |           |
|                                                          | Итого                                 | 565            | 25,2             | 15,3      | 59,2       | 477         | 13,0                       |           |
|                                                          | <b>Уплотнённый полдник</b>            |                |                  |           |            |             |                            |           |
| 261                                                      | Тефтели рыбные тушеные                | 60/15          | 7,7              | 3,1       | 9,2        | 96          | 0,3                        |           |
| 319                                                      | Картофель отварной                    | 120            | 1,3              | 2,0       | 10,6       | 66          | 10,7                       |           |
| 399                                                      | Чай с лимоном                         | 150/3,5        | 0,9              | 0,0       | 18,2       | 76          | 3,6                        |           |
|                                                          | Батон                                 | 25             | 2,0              | 0,5       | 14,3       | 70          | 0,0                        |           |
|                                                          | Итого                                 | 374            | 11,9             | 5,6       | 52,3       | 308         | 14,6                       |           |
|                                                          | <b>ВСЕГО</b>                          | <b>1404</b>    | <b>49</b>        | <b>37</b> | <b>172</b> | <b>1222</b> | <b>30</b>                  |           |
|                                                          |                                       |                |                  |           |            |             |                            |           |
|                                                          |                                       |                |                  |           |            |             |                            |           |



# Третий день

| № рецептуры по<br>Сборнику<br>рецептур блюд<br>2014 года | Наименование блюда                                     | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |             |              |                            | Витамин С   |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------|------------------|-------------|--------------|----------------------------|-------------|
|                                                          |                                                        |                | белки            | жиры        | углеводы     | Энергетическая<br>ценность |             |
|                                                          | <b>Завтрак</b>                                         |                |                  |             |              |                            |             |
| 1                                                        | Бутерброд с маслом                                     | 5/25           | 2,0              | 3,6         | 14,4         | 99                         | 0,0         |
| 215                                                      | Омлет натуральный                                      | 80             | 7,5              | 9,9         | 1,4          | 124                        | 0,2         |
| 368                                                      | Фрукты свежие (яблоко)                                 | 95             | 0,4              | 0,3         | 10,3         | 46                         | 5,0         |
| 392                                                      | Чай с сахаром                                          | 150            | 0,0              | 0,0         | 5,3          | 21                         | 0,0         |
|                                                          | Итого                                                  | 355            | 9,9              | 13,8        | 31,4         | 290                        | 5,2         |
|                                                          | <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>                                            |                |                  |             |              |                            |             |
| 33                                                       | Салат из свеклы                                        | 40             | 0,7              | 3,3         | 7,1          | 61                         | 2,2         |
| 76                                                       | Рассольник Ленинградский со сметаной                   | 150/5          | 0,7              | 4,6         | 10,5         | 89                         | 4,6         |
| 271/2015                                                 | Котлеты домашние (фарш домашний)                       | 60             | 8,7              | 6,6         | 6,8          | 127                        | 0,2         |
| 137                                                      | Рагу из овощей                                         | 120            | 1,4              | 4,5         | 8,9          | 82                         | 6,6         |
| 376                                                      | Компот из сухофруктов                                  | 150            | 0,3              | 0,0         | 14,8         | 61                         | 0,3         |
|                                                          | Хлеб ржаной                                            | 35             | 2,5              | 0,4         | 15,8         | 75                         | 0,0         |
|                                                          | Итого                                                  | 560            | 14,3             | 19,4        | 63,9         | 495                        | 13,9        |
|                                                          | <b>Уплотнённый полдник</b>                             |                |                  |             |              |                            |             |
| 154                                                      | Запеканка морковная с творогом со сгущённым<br>молоком | 130/20         | 14,4             | 11,7        | 31,6         | 290                        | 2,0         |
| 466                                                      | Сдоба обыкновенная                                     | 50             | 3,9              | 2,4         | 26,2         | 141                        | 0,0         |
| 399                                                      | Сок фруктовый                                          | 150            | 4,6              | 4,1         | 7,6          | 85                         | 2,1         |
|                                                          | Итого                                                  | 350            | 22,9             | 18,2        | 65,4         | 516                        | 4,0         |
|                                                          | <b>ВСЕГО</b>                                           | <b>1375</b>    | <b>50,0</b>      | <b>55,4</b> | <b>171,4</b> | <b>1392</b>                | <b>23,8</b> |

Четвертый день

| № рецептуры по<br>Сборнику<br>рецептур блюд<br>2014 года | Наименование блюд                                                   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |             |              |             | Энергетическая<br>ценность | Витамин С   |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|-------------|--------------|-------------|----------------------------|-------------|
|                                                          |                                                                     |                | белки            | жиры        | углеводы     |             |                            |             |
|                                                          | <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                              | 150/5          | 4,7              | 6,6         | 21,9         | 163         |                            | 1,3         |
| 394                                                      | Чай с молоком                                                       | 150            | 2,7              | 2,3         | 9,3          | 69          |                            | 1,2         |
|                                                          | Итого                                                               | 355            | 9,5              | 13,0        | 59,8         | 392         |                            | 3,0         |
|                                                          | <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>                                                         |                |                  |             |              |             |                            |             |
| ТТК 275                                                  | Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром                     | 40             | 0,7              | 2,3         | 5,5          | 46          |                            | 12,0        |
| 57                                                       | Борщ со свежей капустой и картофелем на мясном бульоне, со сметаной | 150/5          | 2,0              | 3,7         | 7,8          | 70          |                            | 6,2         |
| 292                                                      | Макаронник с мясом (говядина 1 сорт)                                | 150            | 16,8             | 11,0        | 31,0         | 291         |                            | 0,4         |
| 399                                                      | Компот из яблок                                                     | 150            | 0,1              | 0,1         | 8,9          | 37          |                            | 1,3         |
|                                                          | Хлеб ржаной                                                         | 35             | 2,5              | 0,4         | 15,8         | 75          |                            | 0,0         |
|                                                          | Итого                                                               | 530            | 22,1             | 17,5        | 69,0         | 519         |                            | 19,9        |
|                                                          | <b>Уплотнённый полдник</b>                                          |                |                  |             |              |             |                            |             |
| 255                                                      | Биточки рыбные запеченные                                           | 60             | 8,0              | 2,8         | 6,0          | 81          |                            | 0,3         |
| 321                                                      | Пюре картофельное                                                   | 120            | 2,5              | 3,8         | 16,4         | 110         |                            | 14,5        |
| 399                                                      | Чай с лимоном                                                       | 150/3,5        | 0,9              | 0,0         | 18,2         | 76          |                            | 3,6         |
|                                                          | Батон                                                               | 25             | 2,0              | 0,5         | 14,3         | 70          |                            | 0,0         |
|                                                          | Итого                                                               | 434            | 13,4             | 7,1         | 54,8         | 337         |                            | 18,4        |
|                                                          | <b>ВСЕГО</b>                                                        | <b>1419</b>    | <b>48,0</b>      | <b>40,2</b> | <b>194,6</b> | <b>1327</b> |                            | <b>42,4</b> |



# Пятый день

| № рецептуры по<br>Сборнику<br>рецептур блюд<br>2014 года | Наименование блюда                        | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |             |              |             | Энергетическая<br>ценность | Витамин С |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------|------------------|-------------|--------------|-------------|----------------------------|-----------|
|                                                          |                                           |                | белки            | жиры        | углеводы     |             |                            |           |
|                                                          | <b>Завтрак</b>                            |                |                  |             |              |             |                            |           |
| 3                                                        | Бутерброд с сыром                         | 10/5/25        | 4,3              | 7,0         | 14,3         | 138         | 0,1                        |           |
| 168                                                      | Каша гречневая молочная вязкая            | 150/5          | 5,2              | 4,4         | 17,0         | 246         | 0,3                        |           |
| 397                                                      | Какао с молоком                           | 160            | 3,4              | 2,9         | 12,8         | 91          | 1,3                        |           |
|                                                          | Итого                                     | 340            | 12,9             | 14,3        | 44,1         | 475         | 1,7                        |           |
|                                                          | <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                                                      | Суп гороховый с гречками                  | 150/15         | 6,2              | 3,6         | 24,7         | 156         | 0,6                        |           |
| 305                                                      | Котлета рубленая из цыплят (цыплята)      | 60             | 9,6              | 8,7         | 10,0         | 157         | 0,5                        |           |
| 71/2015                                                  | Огурцы свежие (доп гарнир)                | 40             | 0,3              | 0,0         | 7,7          | 47          | 7,0                        |           |
| 319                                                      | Картофель отварной                        | 120            | 1,3              | 2,0         | 10,6         | 66          | 10,7                       |           |
| 376                                                      | Компот из сухофруктов                     | 150            | 0,3              | 0,0         | 14,8         | 61          | 0,3                        |           |
|                                                          | Хлеб ржаной                               | 35             | 2,5              | 0,4         | 15,8         | 75          | 0,0                        |           |
|                                                          | Итого                                     | 570            | 20,3             | 14,7        | 83,6         | 562         | 19,1                       |           |
|                                                          | <b>Уплотнённый полдник</b>                |                |                  |             |              |             |                            |           |
| 237                                                      | Запеканка из творога со сгущённым молоком | 80/20          | 14,0             | 11,0        | 22,7         | 246         | 0,3                        |           |
|                                                          | Вафли                                     | 30             | 2,0              | 9,4         | 17,3         | 158         | 0,0                        |           |
| 393                                                      | Чай с лимоном                             | 150/3,5        | 0,1              | 0,0         | 8,1          | 33          | 1,4                        |           |
| 368                                                      | Фрукты свежие (яблоки)                    | 100            | 0,4              | 0,4         | 9,8          | 44          | 10,0                       |           |
|                                                          | Итого                                     | 344            | 16,5             | 20,8        | 57,9         | 481         | 11,7                       |           |
|                                                          | <b>ВСЕГО</b>                              | <b>1364</b>    | <b>52,4</b>      | <b>52,3</b> | <b>203,2</b> | <b>1622</b> | <b>33,4</b>                |           |

# Шестой день

| № рецептуры по<br>Сборнику<br>рецептур блюд<br>2014 года | Наименование блюда                              | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |             |              |                            | Витамин С   |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------|------------------|-------------|--------------|----------------------------|-------------|
|                                                          |                                                 |                | белки            | жиры        | углеводы     | Энергетическая<br>ценность |             |
|                                                          | <b>Завтрак</b>                                  |                |                  |             |              |                            |             |
| 1                                                        | Бутерброд с маслом                              | 5/25           | 2,0              | 3,6         | 14,4         | 99                         | 0,0         |
| 185                                                      | Каша молочная манная жидкая с маслом            | 150/5          | 2,4              | 3,8         | 15,1         | 104                        | 0,0         |
| 394                                                      | Чай с молоком                                   | 170            | 3,0              | 2,6         | 10,5         | 78                         | 1,1         |
|                                                          | Итого                                           | 355            | 5,4              | 6,4         | 25,6         | 182,0                      | 1,1         |
|                                                          | <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                      | 40             | 0,5              | 2,0         | 4,6          | 39                         | 3,7         |
| 81                                                       | Суп картофельный с горохом на мясном<br>бульоне | 150            | 3,3              | 3,2         | 9,8          | 81                         | 3,5         |
| 277                                                      | Гуляш из отварного мяса (1 сорт)                | 60             | 8,1              | 5,3         | 2,2          | 89                         | 0,5         |
| 317                                                      | Рожки отварные                                  | 120            | 4,4              | 3,6         | 21,2         | 135                        | 0,0         |
| 399                                                      | Компот из ягод замороженных                     | 150            | 0,9              | 0,0         | 18,2         | 76                         | 3,6         |
|                                                          | Хлеб ржаной                                     | 35             | 2,5              | 0,4         | 15,8         | 75                         | 0,0         |
|                                                          | Итого                                           | 555            | 19,7             | 14,5        | 71,7         | 495                        | 11,3        |
|                                                          | <b>Уплотнённый полдник</b>                      |                |                  |             |              |                            |             |
| 189                                                      | Запеканка рисовая с творогом, с джемом          | 130/25         | 8,0              | 6,4         | 59,0         | 323                        | 0,7         |
| ТТК 22                                                   | Плюшка Московская                               | 50             | 3,8              | 4,0         | 22,7         | 161                        | 0,0         |
| 392                                                      | Чай с молоком                                   | 150            | 2,3              | 2,1         | 5,0          | 20                         | 0,0         |
|                                                          | Итого                                           | 355            | 14,1             | 12,5        | 86,7         | 504                        | 0,7         |
|                                                          | <b>ВСЕГО</b>                                    | <b>1365</b>    | <b>41,8</b>      | <b>35,9</b> | <b>195,0</b> | <b>1258</b>                | <b>14,0</b> |



# Седьмой день

| № рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года | Наименование блюда                                | Выход блюда | Пищевые вещества |             |              |                         |  | Витамин С   |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|--|-------------|
|                                                 |                                                   |             | белки            | жиры        | углеводы     | Энергетическая ценность |  |             |
|                                                 | <b>Завтрак</b>                                    |             |                  |             |              |                         |  |             |
| 2                                               | Бутерброд с джемом                                | 20/5/25     | 2,1              | 4,1         | 28,6         | 160                     |  | 0,5         |
| 215                                             | Омлет натуральный                                 | 80          | 7,5              | 9,9         | 1,4          | 124                     |  | 0,2         |
| 368                                             | Фрукты свежие (яблоко)                            | 100         | 0,4              | 0,3         | 10,3         | 46                      |  | 5,0         |
| 397                                             | Какао с молоком                                   | 150         | 3,4              | 2,9         | 12,8         | 91                      |  | 1,3         |
|                                                 | Итого                                             | 380         | 10,0             | 14,3        | 40,3         | 330                     |  | 5,7         |
|                                                 | <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>                                       |             |                  |             |              |                         |  |             |
| 57                                              | Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной | 150/5       | 2,0              | 3,7         | 7,8          | 70                      |  | 6,2         |
| 291                                             | Запеканка картофельная с печенью                  | 130         | 8,3              | 4,2         | 22,0         | 159                     |  | 4,4         |
| 71/215                                          | Огурцы свежие (доп.гарнир)                        | 40          | 0,3              | 0,0         | 0,9          | 4                       |  | 3,4         |
| 376                                             | Компот из сухофруктов                             | 150         | 0,3              | 0,0         | 14,8         | 61                      |  | 0,3         |
|                                                 | Хлеб ржаной                                       | 35          | 2,5              | 0,4         | 15,8         | 75                      |  | 0,0         |
|                                                 | Итого                                             | 470         | 13,4             | 8,3         | 61,3         | 369                     |  | 14,3        |
|                                                 | <b>Уплотнённый полдник</b>                        |             |                  |             |              |                         |  |             |
| 132                                             | Капуста тушёная                                   | 120         | 2,7              | 5,2         | 5,7          | 108                     |  | 18,7        |
| 454                                             | Пирожок печёный сдобный с яблоками                | 60          | 3,4              | 1,5         | 28,5         | 140                     |  | 0,2         |
| 393                                             | Чай с лимоном                                     | 150/3,5     | 0,1              | 0,0         | 8,1          | 33                      |  | 1,4         |
|                                                 | Батон                                             | 25          | 2,0              | 0,5         | 14,3         | 70                      |  | 0,0         |
|                                                 | Итого                                             | 359         | 17,5             | 8,5         | 58,0         | 378                     |  | 25,0        |
|                                                 | <b>ВСЕГО</b>                                      | <b>1319</b> | <b>43,8</b>      | <b>33,0</b> | <b>170,3</b> | <b>1168</b>             |  | <b>45,7</b> |



**Восьмой день**

| № рецептуры по<br>Сборнику<br>рецептур блюд<br>2014 года | Наименование блюда                                 | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |             |              |             | Энергетическая<br>ценность | Витамин С |
|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------|------------------|-------------|--------------|-------------|----------------------------|-----------|
|                                                          |                                                    |                | белки            | жиры        | углеводы     |             |                            |           |
|                                                          | <b>Завтрак</b>                                     |                |                  |             |              |             |                            |           |
| 1                                                        | Бутерброд с маслом                                 | 5/25           | 2,0              | 3,6         | 14,4         | 99          | 0,0                        | 0,0       |
| ТТК 536                                                  | Вермишель молочная                                 | 150            | 1,9              | 0,2         | 13,7         | 64          | 0,0                        | 0,0       |
| 394                                                      | Чай с молоком                                      | 150            | 2,7              | 2,3         | 9,3          | 69          | 1,2                        | 1,2       |
|                                                          | Итого                                              | 330            | 4,6              | 2,5         | 23,0         | 133         | 1,2                        | 1,2       |
|                                                          | <b>2-й завтрак</b>                                 |                |                  |             |              |             |                            |           |
| 401                                                      | Йогурт питьевой                                    | 100            | 3,0              | 2,5         | 11,0         | 79          | 1,1                        | 1,1       |
|                                                          | Итого                                              | 100            | 3,0              | 2,5         | 11,0         | 79          | 1,1                        | 1,1       |
|                                                          | <b>Обед</b>                                        |                |                  |             |              |             |                            |           |
| ТТК 275                                                  | Капуста квашеная с маслом растительным,<br>сахаром | 40             | 0,3              | 2,0         | 4,0          | 35          | 17,2                       |           |
| 109                                                      | Бульон куриный с гренками                          | 150/25         | 3,8              | 1,6         | 26,4         | 135         | 0,3                        |           |
| 302                                                      | Цыпленка, тушеные в соусе с овощами                | 150            | 7,4              | 4,8         | 13,6         | 127         | 6,0                        |           |
| 399                                                      | Компот из яблок                                    | 150            | 0,1              | 0,1         | 8,9          | 37          | 1,3                        |           |
|                                                          | Хлеб ржаной                                        | 35             | 2,5              | 0,4         | 15,8         | 75          | 0,0                        |           |
|                                                          | Итого                                              | 550            | 14,1             | 8,9         | 68,7         | 409         | 24,8                       |           |
|                                                          | <b>Уплотнённый полдник</b>                         |                |                  |             |              |             |                            |           |
| 258                                                      | Шницель рыбный натуральный                         | 60             | 9,0              | 2,9         | 6,2          | 95          | 2,3                        |           |
| 321                                                      | Пюре картофельное                                  | 120            | 2,5              | 3,8         | 16,4         | 110         | 14,5                       |           |
|                                                          | Печенье                                            | 20             | 1,6              | 3,0         | 12,6         | 84          | 0,0                        |           |
| 399                                                      | Сок фруктовый                                      | 150            | 4,6              | 4,1         | 7,6          | 85          | 2,1                        |           |
|                                                          | Батон                                              | 25             | 2,0              | 0,5         | 14,3         | 70          | 0,0                        |           |
|                                                          | Итого                                              | 375            | 19,6             | 14,3        | 57,0         | 444         | 18,9                       |           |
|                                                          | <b>ВСЕГО</b>                                       | <b>1355</b>    | <b>41,3</b>      | <b>28,2</b> | <b>159,7</b> | <b>1065</b> | <b>45,9</b>                |           |

**Девятый день**

| № рецептуры по<br>Сборнику<br>рецептур блюд<br>2014 год | Наименование блюда                   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |             |              |                            | Витамин С   |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------|------------------|-------------|--------------|----------------------------|-------------|
|                                                         |                                      |                | белки            | жиры        | углеводы     | Энергетическая<br>ценность |             |
|                                                         | <b>Завтрак</b>                       |                |                  |             |              |                            |             |
| 3                                                       | Бутерброд с сыром                    | 10/5/25        | 4,3              | 7,0         | 14,3         | 138                        | 0,1         |
| 231                                                     | Запеканка из творога с джемом        | 80/20          | 14,0             | 9,5         | 28,5         | 252                        | 0,6         |
| 392                                                     | Чай с сахаром                        | 150            | 0,0              | 0,0         | 5,0          | 20                         | 0,0         |
|                                                         | Итого                                | 350            | 18,4             | 16,6        | 47,8         | 410                        | 0,7         |
|                                                         | <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 | 40             | 0,6              | 2,1         | 3,4          | 35                         | 4,8         |
| 67                                                      | Щи из свежей капусты с картофелем    | 150            | 1,0              | 2,9         | 5,0          | 51                         | 11,0        |
| ТТК 274                                                 | Ёжики "Аппетитные"(фарш домашний)    | 80/50          | 5,9              | 7,7         | 10,5         | 135                        | 2,0         |
| 376                                                     | Компот из сухофруктов                | 150            | 0,3              | 0,0         | 14,8         | 61                         | 0,3         |
|                                                         | Хлеб ржаной                          | 35             | 2,5              | 0,4         | 15,8         | 75                         | 0,0         |
|                                                         | Итого                                | 505            | 10,3             | 13,1        | 49,5         | 357                        | 18,1        |
|                                                         | <b>Уплотнённый полдник</b>           |                |                  |             |              |                            |             |
| 305                                                     | Котлета рубленая из цыплят (цыплята) | 60             | 9,6              | 8,7         | 10,0         | 157                        | 0,5         |
| 137                                                     | Рагу из овощей                       | 120            | 1,4              | 4,5         | 8,9          | 82                         | 6,6         |
| 393                                                     | Чай с лимоном                        | 150/3,5        | 0,1              | 0,0         | 8,1          | 33                         | 1,4         |
|                                                         | Батон                                | 25             | 2,0              | 0,5         | 14,3         | 70                         | 0,0         |
|                                                         | Итого                                | 359            | 13,1             | 13,7        | 41,3         | 342                        | 8,6         |
|                                                         | <b>ВСЕГО</b>                         | <b>1324</b>    | <b>44,5</b>      | <b>45,9</b> | <b>156,2</b> | <b>1213</b>                | <b>28,3</b> |



# Десятый день

| № рецептуры по<br>Сборнику<br>рецептур блюд<br>2014 года | Наименование блюда                       | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |              |               |                            |              | Витамин С |
|----------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|--------------|-----------|
|                                                          |                                          |                | белки            | жиры         | углеводы      | Энергетическая<br>ценность |              |           |
|                                                          | <b>Завтрак</b>                           |                |                  |              |               |                            |              |           |
| 1                                                        | Бутерброд с маслом                       | 5/25           | 2,0              | 3,6          | 14,4          | 99                         | 0,0          |           |
| 185                                                      | Каша молочная пшени́нная жидкая с маслом | 150/5          | 3,5              | 4,6          | 18,8          | 130                        | 0,0          |           |
| 394                                                      | Чай с молоком                            | 150            | 2,7              | 2,3          | 9,3           | 69                         | 1,2          |           |
|                                                          | Итого                                    | 335            | 8,2              | 10,5         | 42,5          | 298                        | 1,2          |           |
|                                                          | <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>                              |                |                  |              |               |                            |              |           |
| 45                                                       | Винегрет овощной                         | 40             | 0,5              | 2,5          | 3,4           | 38                         | 4,1          |           |
| 85                                                       | Суп картофельный с клецками              | 150/20         | 1,4              | 2,3          | 8,3           | 59                         | 3,9          |           |
| 286                                                      | Тефтели мясные (фарш домашний)           | 60/30          | 7,3              | 9,7          | 11,7          | 151                        | 1,4          |           |
| 313                                                      | Каша гречневая рассыпчатая               | 120            | 6,9              | 4,9          | 30,9          | 195                        | 0,0          |           |
| 399                                                      | Компот из ягод замороженных              | 150            | 0,9              | 0,0          | 18,2          | 76                         | 3,6          |           |
|                                                          | Хлеб ржаной                              | 35             | 2,5              | 0,4          | 15,8          | 75                         | 0,0          |           |
|                                                          | Итого                                    | 635            | 19,5             | 19,8         | 88,2          | 594                        | 13,0         |           |
|                                                          | <b>Уплотнённый полдник</b>               |                |                  |              |               |                            |              |           |
| 268                                                      | Суфле из рыбы                            | 60             | 9,6              | 7,4          | 1,0           | 93                         | 0,1          |           |
| 321                                                      | Пюре картофельное                        | 120            | 2,5              | 3,8          | 16,4          | 110                        | 14,5         |           |
| 399                                                      | Сок фруктовый                            | 150            | 4,6              | 4,1          | 7,6           | 85                         | 2,1          |           |
|                                                          | Батон                                    | 25             | 2,0              | 0,5          | 14,3          | 70                         | 0,0          |           |
|                                                          | Итого                                    | 355            | 18,6             | 15,8         | 39,2          | 358                        | 16,7         |           |
|                                                          |                                          |                |                  |              |               |                            |              |           |
|                                                          | <b>ВСЕГО</b>                             | <b>1435</b>    | <b>49,3</b>      | <b>50,1</b>  | <b>180,6</b>  | <b>1341</b>                | <b>31,6</b>  |           |
|                                                          |                                          |                |                  |              |               |                            |              |           |
|                                                          | <b>Общее</b>                             | <b>13719</b>   | <b>464,4</b>     | <b>410,3</b> | <b>1769,4</b> | <b>12748</b>               | <b>333,7</b> |           |
|                                                          | <b>среднее в день</b>                    | <b>1372</b>    | <b>46,4</b>      | <b>41,0</b>  | <b>176,9</b>  | <b>1275</b>                | <b>33,4</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.