

Утверждаю

Заведующий МБ ДОУ «Детский сад



*М.В. Мельникова*

*М.В. Мельникова*

2023г.

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**

| № п/п | Наименование блюд | Количество | Единица измерения |
|-------|-------------------|------------|-------------------|
| 1     | Пюре из картофеля | 100        | г                 |
| 2     | Пюре из овощей    | 100        | г                 |
| 3     | Пюре из фруктов   | 100        | г                 |
| 4     | Пюре из злаков    | 100        | г                 |
| 5     | Пюре из бобовых   | 100        | г                 |
| 6     | Пюре из грибов    | 100        | г                 |
| 7     | Пюре из ягод      | 100        | г                 |
| 8     | Пюре из орехов    | 100        | г                 |
| 9     | Пюре из семян     | 100        | г                 |
| 10    | Пюре из трав      | 100        | г                 |
| 11    | Пюре из овощей    | 100        | г                 |
| 12    | Пюре из фруктов   | 100        | г                 |
| 13    | Пюре из злаков    | 100        | г                 |
| 14    | Пюре из бобовых   | 100        | г                 |
| 15    | Пюре из грибов    | 100        | г                 |
| 16    | Пюре из ягод      | 100        | г                 |
| 17    | Пюре из орехов    | 100        | г                 |
| 18    | Пюре из семян     | 100        | г                 |
| 19    | Пюре из трав      | 100        | г                 |
| 20    | Пюре из овощей    | 100        | г                 |
| 21    | Пюре из фруктов   | 100        | г                 |
| 22    | Пюре из злаков    | 100        | г                 |
| 23    | Пюре из бобовых   | 100        | г                 |
| 24    | Пюре из грибов    | 100        | г                 |
| 25    | Пюре из ягод      | 100        | г                 |
| 26    | Пюре из орехов    | 100        | г                 |
| 27    | Пюре из семян     | 100        | г                 |
| 28    | Пюре из трав      | 100        | г                 |
| 29    | Пюре из овощей    | 100        | г                 |
| 30    | Пюре из фруктов   | 100        | г                 |
| 31    | Пюре из злаков    | 100        | г                 |
| 32    | Пюре из бобовых   | 100        | г                 |
| 33    | Пюре из грибов    | 100        | г                 |
| 34    | Пюре из ягод      | 100        | г                 |
| 35    | Пюре из орехов    | 100        | г                 |
| 36    | Пюре из семян     | 100        | г                 |
| 37    | Пюре из трав      | 100        | г                 |
| 38    | Пюре из овощей    | 100        | г                 |
| 39    | Пюре из фруктов   | 100        | г                 |
| 40    | Пюре из злаков    | 100        | г                 |
| 41    | Пюре из бобовых   | 100        | г                 |
| 42    | Пюре из грибов    | 100        | г                 |
| 43    | Пюре из ягод      | 100        | г                 |
| 44    | Пюре из орехов    | 100        | г                 |
| 45    | Пюре из семян     | 100        | г                 |
| 46    | Пюре из трав      | 100        | г                 |
| 47    | Пюре из овощей    | 100        | г                 |
| 48    | Пюре из фруктов   | 100        | г                 |
| 49    | Пюре из злаков    | 100        | г                 |
| 50    | Пюре из бобовых   | 100        | г                 |
| 51    | Пюре из грибов    | 100        | г                 |
| 52    | Пюре из ягод      | 100        | г                 |
| 53    | Пюре из орехов    | 100        | г                 |
| 54    | Пюре из семян     | 100        | г                 |
| 55    | Пюре из трав      | 100        | г                 |
| 56    | Пюре из овощей    | 100        | г                 |
| 57    | Пюре из фруктов   | 100        | г                 |
| 58    | Пюре из злаков    | 100        | г                 |
| 59    | Пюре из бобовых   | 100        | г                 |
| 60    | Пюре из грибов    | 100        | г                 |
| 61    | Пюре из ягод      | 100        | г                 |
| 62    | Пюре из орехов    | 100        | г                 |
| 63    | Пюре из семян     | 100        | г                 |
| 64    | Пюре из трав      | 100        | г                 |
| 65    | Пюре из овощей    | 100        | г                 |
| 66    | Пюре из фруктов   | 100        | г                 |
| 67    | Пюре из злаков    | 100        | г                 |
| 68    | Пюре из бобовых   | 100        | г                 |
| 69    | Пюре из грибов    | 100        | г                 |
| 70    | Пюре из ягод      | 100        | г                 |
| 71    | Пюре из орехов    | 100        | г                 |
| 72    | Пюре из семян     | 100        | г                 |
| 73    | Пюре из трав      | 100        | г                 |
| 74    | Пюре из овощей    | 100        | г                 |
| 75    | Пюре из фруктов   | 100        | г                 |
| 76    | Пюре из злаков    | 100        | г                 |
| 77    | Пюре из бобовых   | 100        | г                 |
| 78    | Пюре из грибов    | 100        | г                 |
| 79    | Пюре из ягод      | 100        | г                 |
| 80    | Пюре из орехов    | 100        | г                 |
| 81    | Пюре из семян     | 100        | г                 |
| 82    | Пюре из трав      | 100        | г                 |
| 83    | Пюре из овощей    | 100        | г                 |
| 84    | Пюре из фруктов   | 100        | г                 |
| 85    | Пюре из злаков    | 100        | г                 |
| 86    | Пюре из бобовых   | 100        | г                 |
| 87    | Пюре из грибов    | 100        | г                 |
| 88    | Пюре из ягод      | 100        | г                 |
| 89    | Пюре из орехов    | 100        | г                 |
| 90    | Пюре из семян     | 100        | г                 |
| 91    | Пюре из трав      | 100        | г                 |
| 92    | Пюре из овощей    | 100        | г                 |
| 93    | Пюре из фруктов   | 100        | г                 |
| 94    | Пюре из злаков    | 100        | г                 |
| 95    | Пюре из бобовых   | 100        | г                 |
| 96    | Пюре из грибов    | 100        | г                 |
| 97    | Пюре из ягод      | 100        | г                 |
| 98    | Пюре из орехов    | 100        | г                 |
| 99    | Пюре из семян     | 100        | г                 |
| 100   | Пюре из трав      | 100        | г                 |

## Первый день

### Пищевые вещества

| Индекс 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>                                      |                |                  |             |              |             |                            |           |
| 185   | Каша молочная овсяная «Геркулес» жидкая с маслом    | 150/5          | 2,9              | 5,0         | 13,3         | 110         | 0,0                        |           |
| 213   | Яйцо варёное  | 1 шт           | 6,4              | 5,8         | 0,4          | 79          | 0,0                        |           |
| 394   | Чай с молоком                                       | 150            | 2,7              | 2,3         | 9,3          | 69          | 1,2                        |           |
|   |   | 25             | 2,0              | 0,5         | 14,3         | 70          | 0,0                        |           |
|   | Батон   | 380            | 14,0             | 13,6        | 37,3         | 328         | 1,2                        |           |
|   | Итого   |                |                  |             |              |             |                            |           |
|   | <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 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                               | 35             | 2,5              | 0,4         | 15,8         | 75          | 0,0                        |           |
|   | Хлеб ржаной   | 25             | 1,8              | 0,4         | 12,6         | 62          | 0,0                        |           |
|   | Батон   | 550            | 21,8             | 8,0         | 67,3         | 438         | 22,0                       |           |
|   | Итого   |                |                  |             |              |             |                            |           |
|   | <b>Уплотнённый полдник</b>                          |                |                  |             |              |             |                            |           |
| 449   | Оладьи со стужённым 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>1430</b>    | <b>54,4</b>      | <b>38,9</b> | <b>193,6</b> | <b>1351</b> | <b>38,7</b>                |           |

## Второй день

| Рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года | Наименование блюда  | Выход блюда | Пищевые вещества |           |            |             | Энергетическая 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                     |           |
| 368   | Фрукты свежие (бананы)  | 100         | 1,5              | 0,5       | 21,0       | 95          | 10,0                    |           |
| 397   | Какао с молоком   | 160         | 3,4              | 2,9       | 12,8       | 91          | 1,3                     |           |
|   | Итого   | 455         | 10,8             | 14,2      | 64,0       | 429         | 11,4                    |           |
|   | <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  | 40          | 0,5              | 2,5       | 3,4        | 38          | 4,1                     |           |
| 82  | Суп картофельный с вермишелью с мясными фрикадельками (фарш домашний) | 10/150      | 3,6              | 4,5       | 12,6       | 105         | 10,0                    |           |
| 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         | 28,0             | 19,0      | 66,6       | 550         | 15,5                    |           |
|   | <b>Уплотнённый полдник</b>  |             |                  |           |            |             |                         |           |
| 252   | Рыба запечённая в сметанном соусе (горбуша)                           | 60          | 9,5              | 6,5       | 1,4        | 102         | 0,3                     |           |
| 318   | Картофель отварной  | 120         | 2,3              | 3,5       | 18,4       | 114         | 17,0                    |           |
| 71/2015                                       | Помидоры свежие (доп. гарнир)   | 45          | 0,5              | 0,1       | 1,7        | 10          | 11,3                    |           |
| 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   | 430         | 15,2             | 10,6      | 54,0       | 372         | 32,2                    |           |
|   | <b>ВСЕГО</b>  | <b>1550</b> | <b>57</b>        | <b>47</b> | <b>193</b> | <b>1425</b> | <b>59</b>               |           |

### Третий день

| Код 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>   |                |                  |             |              |             |                            |           |
| 1  | Бутерброд с маслом                                     | 5/25           | 2,0              | 3,6         | 14,4         | 99          | 0,0                        |           |
| 215  | Омлет натуральный                                      | 130            | 12,4             | 15,0        | 2,3          | 194         | 0,2                        |           |
| 306/2015   | Горошек зелёный консервированный                       | 35             | 1,2              | 0,1         | 2,3          | 14          | 3,5                        |           |
| 392  | Чай с сахаром  | 160            | 0,0              | 0,0         | 5,3          | 21          | 0,0                        |           |
|  | Итого  | 355            | 15,6             | 18,7        | 24,3         | 328         | 3,7                        |           |
|  | <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>  |                |                  |             |              |             |                            |           |
| 31   | Салат из свеклы с сыром                                | 40             | 1,9              | 3,8         | 2,9          | 53          | 3,3                        |           |
| 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                        |           |
|  | Батон  | 25             | 2,0              | 0,5         | 14,3         | 70          | 0,0                        |           |
|  | Итого  | 585            | 17,5             | 20,4        | 74,0         | 557         | 15,0                       |           |
|  | <b>Уплотнённый полдник</b>                             |                |                  |             |              |             |                            |           |
| 154  | Запеканка морковная с творогом со стущённым<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                        |           |
| 368  | Фрукты свежие (груши)                                  | 100            | 0,4              | 0,3         | 10,3         | 46          | 5,0                        |           |
| 400  | Молоко кипяченое                                       | 150            | 4,6              | 4,1         | 7,6          | 85          | 2,1                        |           |
|  | Итого  | 450            | 23,3             | 18,5        | 75,7         | 562         | 9,0                        |           |
|  | <b>ВСЕГО</b>   | <b>1500</b>    | <b>59,3</b>      | <b>61,6</b> | <b>184,7</b> | <b>1538</b> | <b>28,4</b>                |           |

## Четвертый день

| Код рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года | Наименование блюда  | Выход блюда | Пищевые вещества |             |              |             | Энергетическая 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>   |             |                  |             |              |             |                         |           |
| 25  | Салат из картофеля с зелёным горошком                               | 40          | 0,8              | 2,0         | 3,9          | 37          | 6,3                     |           |
| 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                     |           |
| ТТК 206   | Компот из ягод замороженных   | 150         | 0,2              | 0,1         | 8,0          | 34          | 3,4                     |           |
|   | Хлеб ржаной   | 35          | 2,5              | 0,4         | 15,8         | 75          | 0,0                     |           |
|   | Итого   | 530         | 22,3             | 17,2        | 66,5         | 507         | 16,3                    |           |
|   | <b>Уплотнённый полдник</b>  |             |                  |             |              |             |                         |           |
| 255   | Биточки рыбные запечённые (треска)                                  | 60          | 8,0              | 2,8         | 6,0          | 81          | 0,3                     |           |
| 321   | Пюре картофельное   | 120         | 2,5              | 3,8         | 16,4         | 110         | 14,5                    |           |
| ТТК 275   | Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром                     | 45          | 0,7              | 2,3         | 5,5          | 46          | 12,0                    |           |
| 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   | 430         | 14,1             | 9,5         | 60,3         | 383         | 30,4                    |           |
|   | <b>ВСЕГО</b>  | <b>1415</b> | <b>48,8</b>      | <b>42,1</b> | <b>197,6</b> | <b>1361</b> | <b>50,7</b>             |           |

**Пятый день**

| Центры 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                        |           |
| 237   | Запеканка из творога со стужённым молоком         | 130/20         | 24,2             | 17,3        | 31,4         | 379         | 0,5                        |           |
| 397   | Какао с молоком                                   | 160            | 3,4              | 2,9         | 12,8         | 91          | 1,3                        |           |
|   | Итого   | 350            | 31,9             | 27,2        | 58,5         | 608         | 1,9                        |           |
|   | <b>2-й завтрак</b>                                |                |                  |             |              |             |                            |           |
|   | Биолакт   | 100            | 2,8              | 3,2         | 8,6          | 74          | 0,0                        |           |
|   | Итого   | 100            | 2,8              | 3,2         | 8,6          | 74          | 0,0                        |           |
|   | <b>Обед</b>                                       |                |                  |             |              |             |                            |           |
| 84  | Суп картофельный с рыбными фрикадельками (треска) | 20/150         | 4,3              | 1,9         | 11,0         | 79          | 6,8                        |           |
| 305   | Котлета рубленая из цыплят (цыплята)              | 60             | 9,6              | 8,7         | 10,0         | 157         | 0,5                        |           |
| 330   | Пюре из овощей                                    | 120            | 2,9              | 3,5         | 13,2         | 96          | 21,5                       |           |
| 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   | 535            | 19,7             | 14,5        | 64,8         | 468         | 29,1                       |           |
|   | <b>Уплотнённый полдник</b>                        |                |                  |             |              |             |                            |           |
| 298   | Голубцы ленивые (фарш домашний)                   | 135            | 9,8              | 13,6        | 10,3         | 201         | 35,1                       |           |
|   | 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                                     | 150/3,5        | 0,1              | 0,0         | 8,1          | 33          | 1,4                        |           |
|   | Батон   | 25             | 2,0              | 0,5         | 14,3         | 70          | 0,0                        |           |
|   | Итого   | 444            | 14,3             | 23,9        | 59,8         | 506         | 46,5                       |           |
|   | <b>ВСЕГО</b>                                      | <b>1429</b>    | <b>68,6</b>      | <b>68,8</b> | <b>191,7</b> | <b>1656</b> | <b>77,5</b>                |           |

## Шестой день

| № рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года | Наименование блюда                           | Выход блюда | Пищевые вещества |             |              |             | Энергетическая ценность | Витамин С |
|---|--|-------------|------------------|-------------|--------------|-------------|-------------------------|-----------|
|   |  |             | белки            | жиры        | углеводы     |             |                         |           |
|   | <b>Завтрак</b>                               |             |                  |             |              |             |                         |           |
| 185   | Каша молочная манная жидкая с маслом         | 150/5       | 2,4              | 3,8         | 15,1         | 104         | 0,0                     |           |
| 213   | Яйцо варёное                                 | 1шт         | 6,4              | 5,8         | 0,4          | 79          | 0,0                     |           |
| 394   | Чай с молоком                                | 170         | 3,0              | 2,6         | 10,5         | 78          | 1,1                     |           |
|   | Батон  | 25          | 2,0              | 0,5         | 14,3         | 70          | 0,0                     |           |
|   | Итого  | 400         | 13,8             | 12,7        | 40,3         | 331         | 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 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   | Сок фруктовый                                | 180         | 0,9              | 0,0         | 18,2         | 76          | 3,6                     |           |
|   | Хлеб ржаной                                  | 35          | 2,5              | 0,4         | 15,8         | 75          | 0,0                     |           |
|   | Итого  | 585         | 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                     |           |
| 368   | Фрукты свежие (яблоки)                       | 100         | 0,4              | 0,4         | 9,8          | 44          | 10,0                    |           |
| 392   | Чай с сахаром                                | 150         | 0,0              | 0,0         | 5,0          | 20          | 0,0                     |           |
|   | Итого  | 455         | 12,2             | 10,8        | 96,5         | 548         | 10,7                    |           |
|   | <b>ВСЕГО</b>                                 | <b>1540</b> | <b>48,3</b>      | <b>40,5</b> | <b>219,5</b> | <b>1451</b> | <b>24,0</b>             |           |

## Седьмой день

| Коды по<br>формуле<br>расчета<br>ценности блюд<br>2014 года | Наименование блюда                                | 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                        |           |
| 397   | Какао с молоком                                   | 150            | 3,2              | 2,7         | 11,0         | 81          | 1,2                        |           |
|   | Итого   | 355            | 10,0             | 13,4        | 61,5         | 404         | 3,0                        |           |
|   | <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 | 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                        |           |
| 71/2015   | Огурцы свежие (доп.гарнир)                        | 40             | 0,3              | 0,0         | 0,8          | 5           | 2,8                        |           |
| 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   | 510            | 13,4             | 8,3         | 61,2         | 370         | 13,7                       |           |
|   | <b>Уплотнённый полдник</b>                        |                |                  |             |              |             |                            |           |
| ТТК 534   | Капуста тушёная с мясом                           | 150            | 12,0             | 6,5         | 7,1          | 135         | 23,4                       |           |
| 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                        |           |
| 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   | 489            | 19,0             | 9,0         | 79,0         | 473         | 35,0                       |           |
|   | <b>ВСЕГО</b>                                      | <b>1454</b>    | <b>45,1</b>      | <b>34,0</b> | <b>210,2</b> | <b>1321</b> | <b>51,7</b>                |           |



Восьмой день

| Коды по<br>структуре<br>целостного блюда<br>2014 года | Наименование блюда                              | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |             |              |             | Энергетическая<br>ценность | Витамин С |
|---|---|----------------|------------------|-------------|--------------|-------------|----------------------------|-----------|
|   |   |                | белки            | жиры        | углеводы     |             |                            |           |
| <b>Завтрак</b>  |   |                |                  |             |              |             |                            |           |
| ТТК 536   | Вермишель молочная                              | 150            | 1,9              | 0,2         | 13,7         | 64          | 0,0                        |           |
| 213   | Яйцо варёное                                    | 1шт            | 6,4              | 5,8         | 0,4          | 79          | 0,0                        |           |
| 394   | Чай с молоком                                   | 150            | 2,7              | 2,3         | 9,3          | 69          | 1,2                        |           |
|   | Батон   | 25             | 2,0              | 0,5         | 14,3         | 70          | 0,0                        |           |
|   | Итого   | 375            | 13,0             | 8,8         | 37,7         | 282         | 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              | 40             | 0,7              | 1,7         | 3,3          | 31          | 3,9                        |           |
| 109   | Бульон куриный с гречками                       | 150/25         | 3,8              | 1,6         | 26,4         | 135         | 0,3                        |           |
| 302   | Цыплята, 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            | 14,5             | 8,6         | 68,0         | 405         | 11,5                       |           |
| <b>Уплотнённый полдник</b>                            |   |                |                  |             |              |             |                            |           |
| 258   | Шницель рыбный натуральный (треска)             | 60             | 9,0              | 2,7         | 5,8          | 83          | 1,8                        |           |
| 321   | Пюре картофельное                               | 120            | 2,5              | 3,8         | 16,4         | 110         | 14,5                       |           |
| ТТК 275   | Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром | 40             | 0,3              | 2,0         | 4,0          | 35          | 17,2                       |           |
|   | Печенье   | 20             | 1,6              | 3,0         | 12,6         | 84          | 0,0                        |           |
| 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   | 445            | 16,3             | 12,0        | 71,2         | 458         | 37,1                       |           |
|   | <b>ВСЕГО</b>                                    | <b>1470</b>    | <b>46,7</b>      | <b>32,0</b> | <b>187,9</b> | <b>1224</b> | <b>50,9</b>                |           |

**Девятый день**

| Индекс по<br>формуле<br>расчету блюд<br>2014 года | 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   | Сырники из творога со сгущенным молоком | 130/30         | 26,4             | 19,0        | 28,5         | 393                        | 0,6         |
| 392   | Чай с сахаром                           | 150            | 0,0              | 0,0         | 5,0          | 20                         | 0,0         |
|   | Итого                                   | 350            | 30,7             | 26,0        | 47,8         | 551                        | 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 "Аппелитные" (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 (цыпята)     | 60             | 9,6              | 8,7         | 10,0         | 157                        | 0,5         |
| 137   | Рагу из овощей                          | 120            | 1,4              | 4,5         | 8,9          | 82                         | 6,6         |
| 368   | Фрукты свежие (груши)                   | 100            | 0,4              | 0,3         | 10,3         | 46                         | 5,0         |
| ТТК 206   | Компот из ягод замороженных             | 150            | 0,2              | 0,1         | 8,0          | 34                         | 3,4         |
|   | Батон                                   | 25             | 2,0              | 0,5         | 14,3         | 70                         | 0,0         |
|   | Итого                                   | 455            | 13,6             | 14,1        | 51,5         | 389                        | 15,6        |
|   | <b>ВСЕГО</b>                            | <b>1420</b>    | <b>57,4</b>      | <b>55,7</b> | <b>166,4</b> | <b>1401</b>                | <b>35,3</b> |

## Десятый день

| Код по<br>структуре<br>борничку<br>центру блюд<br>2014 года | Наименование блюда                    | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |              |               |              | Энергетическая<br>ценность | Витамин С |
|---|---------------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|--------------|----------------------------|-----------|
|   |                                       |                | белки            | жиры         | углеводы      |              |                            |           |
|   | <b>Завтрак</b>                        |                |                  |              |               |              |                            |           |
| 2   | Булгурод с джемом                     | 20/5/25        | 2,1              | 4,1          | 28,6          | 160          | 0,5                        |           |
| 185   | Каша молочная пшённая 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                                 | 355            | 8,3              | 11,0         | 56,7          | 359          | 1,7                        |           |
|   | <b>2-й завтрак</b>                    |                |                  |              |               |              |                            |           |
|   | Биолакт                               | 100            | 2,8              | 3,2          | 8,6           | 74           | 0,0                        |           |
|   | Итого                                 | 100            | 2,8              | 3,2          | 8,6           | 74           | 0,0                        |           |
|   | <b>Обед</b>                           |                |                  |              |               |              |                            |           |
| 45  | Винегрет овощной                      | 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   | Сок фруктовый                         | 180            | 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>            |                |                  |              |               |              |                            |           |
| 249   | Рыба запечённая в омлете (горбуша)    | 60             | 10,3             | 3,6          | 2,6           | 84           | 0,2                        |           |
| 321   | Пюре картофельное                     | 120            | 2,5              | 3,8          | 16,4          | 110          | 14,5                       |           |
| 71/2015   | Огурцы свежие (доп.гарнир)            | 40             | 0,3              | 0,0          | 0,8           | 5            | 2,8                        |           |
| 368   | Фрукты свежие (яблоки)                | 100            | 0,4              | 0,4          | 9,8           | 44           | 10,0                       |           |
| 392   | Чай с сахаром                         | 150            | 0,0              | 0,0          | 5,0           | 20           | 0,0                        |           |
|   | Батон                                 | 25             | 2,0              | 0,5          | 14,3          | 70           | 0,0                        |           |
|   | Итого                                 | 495            | 15,5             | 8,3          | 48,8          | 333          | 27,6                       |           |
|   | <b>ВСЕГО</b>                          | <b>1585</b>    | <b>46,1</b>      | <b>42,3</b>  | <b>202,3</b>  | <b>1360</b>  | <b>42,3</b>                |           |
|   | <b>Общее</b>                          | <b>14767</b>   | <b>529,5</b>     | <b>462,4</b> | <b>1932,8</b> | <b>14018</b> | <b>458,4</b>               |           |
|   | <b>среднее в день</b>                 | <b>1477</b>    | <b>52,9</b>      | <b>46,2</b>  | <b>193,3</b>  | <b>1402</b>  | <b>45,8</b>                |           |

\* Оюши свежые 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.

Пронумеровано, пронумеровано, скреплено печатью

11 ( Одинадцать ) листа(ов)  
цифрой прописью

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 166

Львова /Львова Т.В./  
подпись расшифровка

11.12.2023



| Участки земли | площадь | площадь | площадь | площадь | площадь | площадь |
|---------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 1411          | 33,3    | 40,5    | 163,3   | 140,2   | 428     |         |
| 14101         | 20,2    | 40,4    | 163,8   | 140,0   | 460     |         |
| 1402          | 40,1    | 41,2    | 165,3   | 139,0   | 433     |         |
| 1403          | 12,2    | 8,3     | 48,8    | 33,2    | 11,9    |         |
| 32            | 3,0     | 0,2     | 14,2    | 10      | 0,0     |         |
| 120           | 0,0     | 0,0     | 2,0     | 30      | 0,0     |         |
| 100           | 0,4     | 0,4     | 6,8     | 41      | 10,0    |         |
| 40            | 0,3     | 0,0     | 0,8     | 2       | 3,8     |         |
| 120           | 3,2     | 3,8     | 14,4    | 11,0    | 14,2    |         |
| 40            | 10,3    | 3,2     | 3,0     | 94      | 0,3     |         |
| 412           | 10,2    | 10,8    | 88,3    | 60,1    | 11,0    |         |
| 32            | 3,2     | 0,4     | 12,8    | 12      | 0,0     |         |
| 160           | 0,6     | 0,6     | 18,3    | 18      | 3,0     |         |
| 130           | 4,0     | 4,0     | 30,8    | 182     | 0,0     |         |
| 60,50         | 1,1     | 6,3     | 11,3    | 121     | 1,4     |         |
| 120,50        | 1,4     | 3,3     | 8,3     | 20      | 3,0     |         |
| 40            | 0,4     | 3,2     | 1,1     | 31      | 4,1     |         |
| 100           | 3,4     | 3,3     | 6,4     | 14      | 0,0     |         |
| 100           | 3,8     | 3,3     | 2,0     | 14      | 0,0     |         |
| 342           | 4,3     | 11,0    | 20,3    | 126     | 1,3     |         |
| 120           | 3,2     | 3,3     | 0,3     | 99      | 0,3     |         |
| 120,2         | 3,2     | 4,4     | 12,2    | 136     | 0,0     |         |
| 20,353        | 3,1     | 4,1     | 38,0    | 150     | 0,2     |         |