**Утверждаю**
**Заведующий МДОУ «Детский сад №_____»**
**«_____» _____ 2026г.**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 35AE05EEE1999E736005BEE07E505BA5
Владелец: Корф Наталья Анатольевна
Действителен: с 17.02.2026 до 13.05.2027

# Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей 3-7 лет, посещающих муниципальные дошкольные образовательные учреждения города Нижнего Новгорода с 10,5 часовым пребыванием

| Первый день | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| № рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | |
| | | | белки | жиры | углеводы | Энергетическая ценность | Витамин С |
| | **Завтрак** | | | | | | |
| 185 | Каша молочная овсяная («Геркулес») жидкая с маслом | 200/5 | 3,8 | 5,5 | 18,0 | 137 | 0,0 |
| 213 | Яйцо вареное | 1 шт | 6,4 | 5,8 | 0,4 | 79 | 0,0 |
| 394 | Чай с молоком | 180 | 2,7 | 2,3 | 12,3 | 81 | 1,2 |
| | Батон | 25 | 1,8 | 0,4 | 12,6 | 62 | 0,0 |
| | Итого | 460 | 14,6 | 14,0 | 43,3 | 359 | 1,2 |
| | **2-й завтрак** | | | | | | |
| 401 | Кисломолочный напиток «Снежок» | 100 | 2,6 | 2,5 | 11,0 | 77 | 0,9 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Итого | 100 | 2,6 | 2,5 | 11,0 | 77 | 0,9 |
| | **Обед** | | | | | | |
| 36 | Салат из свёклы с огурцами солёными | 60 | 0,8 | 3,1 | 5,1 | 52 | 7,2 |
| 67 | Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне | 200 | 1,3 | 3,9 | 6,8 | 68 | 14,7 |
| 276 | Жаркое по-домашнему (говядина 1 сорт) | 200 | 22,4 | 4,1 | 22,0 | 214 | 8,9 |
| 376 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,0 | 19,0 | 78 | 0,4 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 3,2 | 0,5 | 20,3 | 97 | 0,0 |
| | Батон | 25 | 1,8 | 0,4 | 12,6 | 62 | 0,0 |
| | Итого | 710 | 29,9 | 12,0 | 85,8 | 571 | 31,2 |
| | **Полдник** | | | | | | |
| 449 | Оладьи со сгущённым молоком | 120/30 | 11,0 | 10,3 | 60,6 | 379 | 0,3 |
| 393 | Чай с лимоном | 180/7 | 0,1 | 0,0 | 11,2 | 45 | 2,8 |
| | Итого | 337 | 11,1 | 10,3 | 71,8 | 424 | 3,1 |
| | | | | | | | |
| | **ВСЕГО** | **1607** | **58,2** | **38,8** | **211,9** | **1431** | **36,4** |

## Второй день

| № рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки | жиры | углеводы | Энергетическая ценность | Витамин С |
| | **Завтрак** | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром | 15/5/25 | 5,5 | 8,5 | 14,3 | 155 | 0,1 |
| 185 | Каша молочная рисовая жидкая с маслом | 200/5 | 2,2 | 3,9 | 21,5 | 130 | 0,0 |
| 397 | Какао с молоком | 180 | 3,7 | 3,2 | 13,8 | 99 | 1,4 |
| | Итого | 430 | 11,3 | 15,6 | 49,6 | 384 | 1,5 |
| | **2-й завтрак** | | | | | | |
| | Биолакт | 100 | 2,8 | 3,2 | 8,6 | 74 | 0,0 |
| | Итого | 100 | 2,8 | 3,2 | 8,6 | 74 | 0,0 |
| | **Обед** | | | | | | |
| 45 | Винегрет овощной | 60 | 0,8 | 3,7 | 5,1 | 57 | 6,2 |
| 82 | Суп картофельный с вермишелью с мясными фрикадельками (фарш домашний) | 20/200 | 5,8 | 8,3 | 13,1 | 168 | 6,7 |
| 276/2015 | Рулет мясной с яйцом (фарш домашний) | 80 | 11,6 | 8,6 | 6,6 | 153 | 0,2 |
| 199/2015 | Пюре гороховое | 150 | 15,7 | 6,0 | 26,0 | 237 | 0,0 |
| ТТК № 243 | Кисель плодово-ягодный витаминизированный | 180 | 0,0 | 0,0 | 25,0 | 101 | 7,0 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 3,2 | 0,5 | 20,3 | 97 | 0,0 |
| | Батон | 25 | 2,0 | 0,5 | 14,3 | 70 | 0,0 |
| | Итого | 760 | 39,1 | 27,6 | 110,4 | 883 | 20,1 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Полдник** | | | | | | |
| ТТК 22 | Плюшка Московская | 50 | 3,8 | 4,0 | 22,7 | 161 | 0,0 |
| 392 | Чай с сахаром | 180 | 0,0 | 0,0 | 8,0 | 32 | 0,0 |
| 368 | Фрукты свежие (бананы) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 95 | 10,0 |
| | Итого | 330 | 5,3 | 4,5 | 51,7 | 288 | 10,1 |
| | | | | | | | |
| | **ВСЕГО** | **1620** | **58,6** | **50,9** | **220,3** | **1629** | **31,7** |

## Третий день

| № рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки | жиры | углеводы | Энергетическая ценность | Витамин С |
| | **Завтрак** | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 10/25 | 2,0 | 7,7 | 14,4 | 136 | 0,0 |
| 215 | Омлет натуральный | 150 | 14,1 | 17,6 | 2,8 | 224 | 0,3 |
| 306/2015 | Горошек зелёный консервированный | 35 | 1,2 | 0,1 | 2,3 | 14 | 3,5 |
| 395 | Кофейный напиток витаминизированный с молоком | 180 | 2,9 | 2,4 | 12,4 | 83 | 1,2 |
| | Итого | 400 | 20,2 | 27,8 | 31,9 | 457 | 5,0 |
| | **2-й завтрак** | | | | | | |
| 401 | Ряженка с сахарным сиропом | 100/10 | 2,9 | 4,0 | 10,7 | 91 | 0,7 |
| | Итого | 110 | 2,9 | 4,0 | 10,7 | 91 | 0,7 |
| | **Обед** | | | | | | |
| 31 | Салат из свеклы с сыром | 60 | 2,8 | 5,7 | 4,3 | 80 | 4,9 |
| 76 | Рассольник Ленинградский со сметаной | 200/5 | 1,4 | 6,3 | 16,7 | 133 | 7,5 |
| 271/2015 | Котлеты домашние (фарш домашний) | 80 | 11,6 | 8,8 | 9,0 | 169 | 0,2 |
| 137 | Рагу из овощей | 150 | 1,8 | 5,6 | 11,1 | 102 | 8,3 |
| 376 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,0 | 19,0 | 78 | 0,4 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 3,2 | 0,5 | 20,3 | 97 | 0,0 |
| | Батон | 25 | 2,0 | 0,5 | 14,3 | 70 | 0,0 |
| | Итого | 745 | 23,2 | 27,5 | 94,7 | 729 | 21,2 |
| | **Полдник** | | | | | | |
| 466 | Сдоба обыкновенная | 50 | 3,9 | 2,4 | 26,2 | 141 | 0,0 |
| 393 | Чай с лимоном | 180/7 | 0,1 | 0,0 | 11,2 | 45 | 2,8 |
| 368 | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10,0 |
| | Итого | 337 | 4,4 | 2,8 | 47,2 | 230 | 12,8 |
| | | | | | | | |
| | **ВСЕГО** | **1592** | **50,6** | **62,1** | **184,5** | **1507** | **39,7** |

## Четвертый день

## Четвертый день

| № рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки | жиры | углеводы | Энергетическая ценность | Витамин С |
| | **Завтрак** | | | | | | |
| 2 | Бутерброд с джемом | 20/5/25 | 2,1 | 4,1 | 28,6 | 160 | 0,5 |
| ТТК 147 | Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом | 200/5 | 6,2 | 7,5 | 31,7 | 210 | 1,8 |
| 394 | Чай с молоком | 180 | 2,7 | 2,3 | 12,3 | 81 | 1,2 |
| | Итого | 435 | 11,0 | 13,9 | 72,6 | 451 | 3,4 |
| | **2-й завтрак** | | | | | | |
| 401 | Йогурт питьевой | 100 | 3,0 | 2,5 | 11,0 | 79 | 1,1 |
| | Итого | 100 | 3,0 | 2,5 | 11,0 | 79 | 1,1 |
| | **Обед** | | | | | | |
| 57 | Борщ со свежей капустой и картофелем на мясном бульоне, со сметаной | 200/5 | 2,4 | 4,7 | 10,4 | 90 | 8,2 |
| 255 | Биточки рыбные запечённые | 80 | 11,0 | 4,1 | 7,5 | 111 | 0,3 |
| 321 | Пюре картофельное | 150 | 3,1 | 4,8 | 20,4 | 137 | 18,2 |
| ТТК 275 | Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром | 60 | 0,4 | 3,0 | 6,0 | 52 | 25,8 |
| ТТК 206 | Компот из ягод замороженных | 180 | 0,2 | 0,1 | 9,8 | 41 | 4,1 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 3,2 | 0,5 | 20,3 | 97 | 0,0 |
| | Батон | 25 | 2,0 | 0,5 | 14,3 | 70 | 0,0 |
| | Итого | 745 | 22,3 | 17,7 | 88,7 | 598 | 56,5 |
| | **Полдник** | | | | | | |
| 454 | Пирожок печёный сдобный с яблоками | 60 | 3,4 | 1,5 | 28,5 | 140 | 0,2 |
| 392 | Чай с сахаром | 180 | 0,0 | 0,0 | 8,0 | 32 | 0,0 |
| 368 | Фрукты свежие (бананы) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 95 | 10,0 |
| | Итого | 340 | 4,9 | 2,0 | 57,5 | 267 | 10,2 |
| | | | | | | | |
| | **ВСЕГО** | **1620** | **41,1** | **36,1** | **229,8** | **1395** | **71,3** |

## Пятый день

| № рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки | жиры | углеводы | Энергетическая ценность | Витамин С |
| | **Завтрак** | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром | 15/5/25 | 5,5 | 8,5 | 14,3 | 155 | 0,1 |
| 237 | Запеканка из творога со сгущённым молоком | 150/25 | 28,1 | 20,1 | 37,6 | 445 | 0,6 |
| 397 | Какао с молоком | 180 | 3,7 | 3,2 | 13,8 | 99 | 1,4 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Итого | 400 | 37,3 | 31,8 | 65,7 | 699 | 2,2 |
| | **2-й завтрак** | | | | | | |
| | Биолакт | 100 | 2,8 | 3,2 | 8,6 | 74 | 0,0 |
| | Итого | 100 | 2,8 | 3,2 | 8,6 | 74 | 0,0 |
| | **Обед** | | | | | | |
| 84 | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 25/200 | 6,0 | 2,5 | 11,4 | 106 | 9,0 |
| 305 | Котлета рубленная из цыплят (цыплята) | 80 | 12,9 | 11,9 | 13,5 | 212 | 0,7 |
| 330 | Пюре из овощей | 150 | 3,6 | 4,4 | 16,6 | 120 | 27,0 |
| 71/2015 | Огурцы свежие (доп. гарнир) | 60 | 0,4 | 0,0 | 1,1 | 7 | 4,2 |
| 376 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,0 | 19,0 | 78 | 0,4 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 3,2 | 0,5 | 20,3 | 97 | 0,0 |
| | Батон | 25 | 2,0 | 0,5 | 14,3 | 70 | 0,0 |
| | Итого | 765 | 28,5 | 19,8 | 96,2 | 690 | 41,3 |
| | **Полдник** | | | | | | |
| 454 | Пирожок печёный сдобный с картофелем луком | 60 | 3,9 | 4,7 | 23,8 | 153 | 0,5 |
| 393 | Чай с лимоном | 180/7 | 0,1 | 0,0 | 11,2 | 45 | 2,8 |
| 368 | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10,0 |
| | Итого | 347 | 4,4 | 5,1 | 44,8 | 242 | 13,3 |
| | | | | | | | |
| | **ВСЕГО** | **1612** | **73,0** | **59,9** | **215,3** | **1705** | **56,8** |

## Шестой день

| № рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки | жиры | углеводы | Энергетическая ценность | Витамин С |
| | **Завтрак** | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 10/25 | 2,0 | 7,7 | 14,4 | 136 | 0,0 |
| 185 | Каша молочная манная жидкая с маслом | 200/5 | 3,2 | 3,9 | 20,4 | 130 | 0,0 |
| 395 | Кофейный напиток витаминизированный с молоком | 180 | 2,9 | 2,4 | 12,4 | 83 | 1,2 |
| | Итого | 420 | 8,1 | 14,0 | 47,2 | 349 | 1,2 |
| | **2-й завтрак** | | | | | | |
| 401 | Кисломолочный напиток «Снежок» | 100 | 2,6 | 2,5 | 11,0 | 77 | 0,9 |
| | Итого | 100 | 2,6 | 2,5 | 11,0 | 77 | 0,9 |
| | **Обед** | | | | | | |
| 35 | Салат из свеклы с яблоками | 60 | 0,7 | 3,1 | 6,9 | 58 | 5,6 |
| 81 | Суп картофельный с горохом на мясном бульоне | 200 | 4,4 | 4,2 | 13,1 | 108 | 4,7 |
| 277 | Гуляш из отварного мяса (говядина 1сорт) | 80 | 10,7 | 6,9 | 2,4 | 114 | 0,5 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 317 | Рожки отварные | 150 | 5,5 | 4,5 | 26,4 | 168 | 0,0 |
| 399 | Сок фруктовый | 180 | 0,9 | 0,0 | 18,2 | 76 | 3,6 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 3,2 | 0,5 | 20,3 | 97 | 0,0 |
| | Батон | 25 | 2,0 | 0,5 | 14,3 | 70 | 0,0 |
| | Итого | 740 | 27,4 | 19,7 | 101,5 | 691 | 14,3 |
| | **Полдник** | | | | | | |
| ТТК 22 | Плюшка Московская | 50 | 3,8 | 4,0 | 22,7 | 161 | 0,0 |
| 394 | Чай с молоком | 180 | 2,7 | 2,3 | 12,3 | 81 | 1,2 |
| 368 | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10,0 |
| | Итого | 330 | 6,9 | 6,7 | 44,8 | 286 | 11,2 |
| | | | | | | | |
| | **ВСЕГО** | **1590** | **44,9** | **43,0** | **204,5** | **1403** | **27,6** |

## Седьмой день

| № рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки | жиры | углеводы | Энергетическая ценность | Витамин С |
| | **Завтрак** | | | | | | |
| 2 | Бутерброд с джемом | 20/5/25 | 2,1 | 4,1 | 28,6 | 160 | 0,5 |
| ТТК 147 | Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом | 200/5 | 6,2 | 7,5 | 21,7 | 210 | 1,8 |
| 397 | Какао с молоком | 180 | 3,7 | 3,2 | 13,8 | 99 | 1,4 |
| | Итого | 435 | 12,0 | 14,8 | 64,1 | 469 | 3,7 |
| | **2-й завтрак** | | | | | | |
| | Биолакт | 100 | 2,8 | 3,2 | 8,6 | 74 | 0,0 |
| | Итого | 100 | 2,8 | 3,2 | 8,6 | 74 | 0,0 |
| | **Обед** | | | | | | |
| 57 | Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной | 200/5 | 2,4 | 4,7 | 10,4 | 90 | 8,2 |
| 291 | Запеканка картофельная с печенью | 160 | 10,2 | 6,3 | 27,3 | 206 | 5,4 |
| 71/2015 | Огурцы свежие (доп. гарнир) | 60 | 0,4 | 0,0 | 1,1 | 7 | 4,2 |
| 376 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,0 | 19,0 | 78 | 0,4 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 3,2 | 0,5 | 20,3 | 97 | 0,0 |
| | Батон | 25 | 2,0 | 0,5 | 14,3 | 70 | 0,0 |
| | Итого | 675 | 18,6 | 12,0 | 92,4 | 548 | 18,2 |
| | **Полдник** | | | | | | |
| 454 | Пирожок печёный сдобный с яблоками | 60 | 3,4 | 1,5 | 28,5 | 140 | 0,2 |
| 392 | Чай с сахаром | 180 | 0,0 | 0,0 | 8,0 | 32 | 0,0 |
| 368 | Фрукты свежие (бананы) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 95 | 10,0 |
| | Итого | 340 | 4,9 | 2,0 | 57,5 | 267 | 10,2 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **ВСЕГО** | **1550** | **38,3** | **32,0** | **222,6** | **1358** | **32,1** |
| **Восьмой день** | | | | | | | |
| № рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | |
| | | | белки | жиры | углеводы | Энергетическая ценность | Витамин С |
| | **Завтрак** | | | | | | |
| ТТК 536 | Вермишель молочная | 200 | 2,4 | 0,3 | 19,5 | 90 | 0,0 |
| 213 | Яйцо вареное | 1 шт | 6,4 | 5,8 | 0,4 | 79 | 0,0 |
| 394 | Чай с молоком | 180 | 2,7 | 2,3 | 12,3 | 81 | 1,2 |
| | Батон | 25 | 2,0 | 0,5 | 14,3 | 70 | 0,0 |
| | Итого | 455 | 13,4 | 8,9 | 46,5 | 320 | 1,2 |
| | **2-й завтрак** | | | | | | |
| 401 | Йогурт питьевой | 100 | 3,0 | 2,5 | 11,0 | 79 | 1,1 |
| | Итого | 100 | 3,0 | 2,5 | 11,0 | 79 | 1,1 |
| | **Обед** | | | | | | |
| 34 | Салат из свёклы с зеленым горошком | 60 | 1,0 | 2,5 | 4,9 | 46 | 5,9 |
| 82 | Суп картофельный с вермишелью с мясными фрикадельками (фарш домашний) | 20/200 | 5,8 | 8,3 | 13,1 | 168 | 6,7 |
| 258 | Шницель рыбный натуральный | 80 | 12,1 | 3,9 | 8,2 | 116 | 2,6 |
| 321 | Пюре картофельное | 150 | 3,1 | 4,8 | 20,4 | 137 | 18,2 |
| ТТК № 243 | Кисель плодово-ягодный витаминизированный | 180 | 0,0 | 0,0 | 25,0 | 101 | 7,0 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 3,2 | 0,5 | 20,3 | 97 | 0,0 |
| | Батон | 25 | 2,0 | 0,5 | 14,3 | 70 | 0,0 |
| | Итого | 760 | 27,1 | 20,5 | 106,3 | 735 | 40,4 |
| | **Полдник** | | | | | | |
| 449 | Оладьи со сгущённым молоком | 120/30 | 11,0 | 10,3 | 60,6 | 379 | 0,3 |
| 393 | Чай с лимоном | 180/7 | 0,1 | 0,0 | 11,2 | 45 | 2,8 |
| | Итого | 337 | 11,1 | 10,3 | 71,8 | 424 | 3,1 |
| | | | | | | | |
| | **ВСЕГО** | **1652** | **54,7** | **42,2** | **235,5** | **1558** | **45,8** |
| **Девятый день** | | | | | | | |
| № рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | |
| | | | белки | жиры | углеводы | Энергетическая ценность | Витамин С |
| | **Завтрак** | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | Бутерброд с сыром | 15/5/25 | 5,5 | 8,5 | 14,3 | 155 | 0,1 |
| 231 | Сырники из творога со сгущенным молоком | 150/25 | 29,8 | 21,1 | 28,0 | 423 | 0,6 |
| 395 | Кофейный напиток витаминизированный с молоком | 180 | 2,9 | 2,4 | 12,4 | 83 | 1,2 |
| | Итого | 400 | 38,2 | 32,0 | 54,7 | 661 | 1,9 |
| | **2-й завтрак** | | | | | | |
| 401 | Кефир с сахарным сиропом | 100/10 | 2,8 | 2,5 | 17,6 | 104 | 0,9 |
| | Итого | 110 | 2,8 | 2,5 | 17,6 | 104 | 0,9 |
| | **Обед** | | | | | | |
| 22 | Салат из картофеля с соленым огурцом | 60 | 0,8 | 3,1 | 5,1 | 52 | 7,2 |
| 67 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,3 | 3,9 | 6,8 | 68 | 14,7 |
| ТТК 274 | Ёжики "Аппетитные" (фарш домашний) | 100/50 | 11,6 | 11,4 | 12,9 | 205 | 3,5 |
| 376 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,0 | 19,0 | 78 | 0,4 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 3,2 | 0,5 | 20,3 | 97 | 0,0 |
| | Батон | 25 | 2,0 | 0,5 | 14,3 | 70 | 0,0 |
| | Итого | 660 | 19,3 | 19,5 | 78,4 | 570 | 25,7 |
| | **Полдник** | | | | | | |
| 466 | Сдоба обыкновенная | 50 | 3,9 | 2,4 | 26,2 | 141 | 0,0 |
| 392 | Чай с сахаром | 180 | 0,0 | 0,0 | 8,0 | 32 | 0,0 |
| 368 | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10,0 |
| | Итого | 330 | 4,3 | 2,8 | 44,0 | 217 | 10,0 |
| | | | | | | | |
| | **ВСЕГО** | **1500** | **64,6** | **56,8** | **194,7** | **1552** | **38,5** |

## Десятый день

| № рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | белки | жиры | углеводы | Энергетическая ценность | Витамин С |
| | **Завтрак** | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 10/25 | 2,0 | 7,7 | 14,4 | 136 | 0,0 |
| 185 | Каша молочная пшённая жидкая с маслом | 200/5 | 4,6 | 4,9 | 25,3 | 164 | 0,0 |
| 394 | Чай с молоком | 180 | 2,7 | 2,3 | 12,3 | 81 | 1,2 |
| | Итого | 420 | 9,3 | 14,9 | 52,0 | 381 | 1,2 |
| | **2-й завтрак** | | | | | | |
| | Биолакт | 100 | 2,8 | 3,2 | 8,6 | 74 | 0,0 |
| | Итого | 100 | 2,8 | 3,2 | 8,6 | 74 | 0,0 |
| | **Обед** | | | | | | |
| 45 | Винегрет овощной | 60 | 0,8 | 3,7 | 5,1 | 57 | 6,2 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 85 | Суп картофельный с клецками | 200/25 | 2,5 | 3,4 | 13,8 | 96 | 4,7 |
| 286 | Тефтели мясные (фарш домашний) | 80/40 | 9,7 | 12,9 | 14,8 | 200 | 1,9 |
| 313 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,6 | 6,1 | 38,6 | 244 | 0,0 |
| 399 | Сок фруктовый | 180 | 0,9 | 0,0 | 18,2 | 76 | 3,6 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 3,2 | 0,5 | 20,3 | 97 | 0,0 |
| | Батон | 25 | 2,0 | 0,5 | 14,3 | 70 | 0,0 |
| | Итого | 805 | 27,7 | 27,1 | 125,1 | 840 | 16,4 |
| | **Полдник** | | | | | | |
| 454 | Пирожок печёный сдобный с картофелем луком | 60 | 3,9 | 4,7 | 23,8 | 153 | 0,5 |
| 393 | Чай с лимоном | 180/7 | 0,1 | 0,0 | 11,2 | 45 | 2,8 |
| 368 | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10,0 |
| | Итого | 347 | 4,4 | 5,1 | 44,8 | 242 | 13,3 |
| | | | | | | | |
| | **ВСЕГО** | **1672** | **44,2** | **50,4** | **230,5** | **1537** | **30,9** |
| | | | | | | | |
| | **Общее** | **16015** | **528,1** | **472,1** | **2149,8** | **15075** | **410,8** |
| | **среднее в день** | **1602** | **52,8** | **47,2** | **215,0** | **1508** | **41,1** |

* Овощи свежие на доп. гарнир с апреля по октябрь. С ноября по март замена на консервированные овощи.

**Начальник производственно-технологического отдела МБУ «Дирекция по организации питания» Решетникова Н.В.**