



Утверждаю  
Заведующий МДОУ «Детский сад  
№11 «Россианочка»  
И.И. Бутусова  
«12» \_\_\_\_\_ 2023г.



Согласовано  
Директор департамента образования  
администрации г. Нижнего Новгорода  
В.П. Радченко  
«14» \_\_\_\_\_ 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 блюд                                      | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |              |               |                            |              |
|                                                          |                                                        |                | белки            | жиры         | углеводы      | Энергетическая<br>ценность | Витамин С    |
|                                                          | <b>Завтрак</b>                                         |                |                  |              |               |                            |              |
| 185                                                      | Каша молочная овсяная «Геркулес» жидкая с<br>маслом    | 150/5          | 2,85             | 5,01         | 13,3          | 110                        | 0            |
| 394                                                      | Чай с молоком                                          | 150            | 2,7              | 2,3          | 9,3           | 69                         | 1,2          |
|                                                          | Батон                                                  | 25             | 2                | 0,5          | 14,3          | 70                         | 0            |
|                                                          | Итого                                                  | 380            | 7,55             | 7,81         | 36,9          | 249                        | 1,2          |
|                                                          | <b>2-й завтрак</b>                                     |                |                  |              |               |                            |              |
| 401                                                      | Кисломолочный напиток «Снежок»                         | 100            | 2,6              | 2,5          | 11            | 77                         | 0,9          |
|                                                          | Итого                                                  | 100            | 2,6              | 2,5          | 11            | 77                         | 3,3          |
|                                                          | <b>Обед</b>                                            |                |                  |              |               |                            |              |
| 70/71                                                    | Огурцы консервированные/свежие                         | 40             | 0,32/0,28        | 0,04/0       | 1,2/1,14      | 6/5                        | 2/2,8        |
| 67                                                       | Щи из свежей капусты с картофелем на мясном<br>бульоне | 150            | 1                | 2,9          | 5             | 51                         | 11           |
| 276                                                      | Жаркое по-домашнему (говядина 1 сорт)                  | 150            | 15,6             | 1,9          | 16,4          | 154                        | 7,26         |
| 376                                                      | Компот из сухофруктов                                  | 150            | 0,33             | 0,02         | 14,8          | 61                         | 0,3          |
|                                                          | Хлеб ржаной                                            | 35             | 2,5              | 0,4          | 15,8          | 75                         | 0            |
|                                                          | Итого                                                  | 485            | 19,43            | 5,22         | 52            | 341                        | 18,56        |
|                                                          | <b>Уплотнённый полдник</b>                             |                |                  |              |               |                            |              |
| 449                                                      | Оладьи со сгущённым молоком                            | 120/30         | 11               | 10,3         | 60,6          | 379                        | 0,2          |
| 400                                                      | Молоко кипяченое                                       | 150            | 4,58             | 4,08         | 7,58          | 85                         | 2,05         |
| 368                                                      | Фрукты свежие                                          | 100            | 0,4              | 0,4          | 9,8           | 44                         | 10           |
|                                                          | Итого                                                  | 400            | 15,98            | 14,78        | 77,98         | 508                        | 12,25        |
|                                                          |                                                        |                |                  |              |               |                            |              |
|                                                          | <b>ВСЕГО</b>                                           | <b>1365</b>    | <b>45,56</b>     | <b>30,31</b> | <b>177,88</b> | <b>1175</b>                | <b>35,31</b> |

| Второй день                                              |                                                                          |                |                  |              |               |                            |              |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|--------------|
| № рецептуры по<br>Сборнику<br>рецептур блюд<br>2014 года | Наименование блюд                                                        | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |              |               |                            |              |
|                                                          |                                                                          |                | белки            | жиры         | углеводы      | Энергетическая<br>ценность | Витамин С    |
|                                                          | <b>Завтрак</b>                                                           |                |                  |              |               |                            |              |
| 3                                                        | Бутерброд с сыром                                                        | 10/5/25        | 4,3              | 7            | 14,3          | 138                        | 0,07         |
| 185                                                      | Каша молочная рисовая жидкая с маслом                                    | 150/5          | 1,64             | 3,82         | 15,9          | 105                        | 0            |
| 397                                                      | Какао с молоком                                                          | 150            | 3,15             | 2,72         | 10,98         | 81                         | 1,2          |
|                                                          | Итого                                                                    | 455            | 5,94             | 10,82        | 30,2          | 243                        | 0,07         |
|                                                          | <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             | 0,54             | 2,5          | 3,4           | 38                         | 4,1          |
| 82                                                       | Суп картофельный с вермишелью с мясными<br>фрикадельками (фарш домашний) | 10/150         | 3,6              | 4,5          | 12,6          | 105                        | 10           |
| 276/2015                                                 | Рулет мясной с яйцом (фарш домашний)                                     | 60             | 8,7              | 6,5          | 4,9           | 115                        | 0,12         |
| 315                                                      | Рис отварной                                                             | 120            | 2,92             | 4,3          | 39,35         | 168                        | 0            |
| 399                                                      | Компот из яблок                                                          | 150            | 0,12             | 0,12         | 8,9           | 37                         | 1,3          |
|                                                          | Хлеб ржаной                                                              | 35             | 2,5              | 0,4          | 15,8          | 75                         | 0            |
|                                                          | Итого                                                                    | 565            | 18,38            | 18,32        | 84,95         | 538                        | 15,52        |
|                                                          | <b>Уплотнённый полдник</b>                                               |                |                  |              |               |                            |              |
| 261                                                      | Тефтели рыбные тушеные                                                   | 60/15          | 7,7              | 3,1          | 9,2           | 96                         | 0,29         |
| 318                                                      | Картофель отварной                                                       | 120            | 2,3              | 3,5          | 18,4          | 114                        | 17           |
| 71/2015                                                  | Помидоры свежие (доп. гарнир)                                            | 45             | 0,5              | 0,09         | 1,7           | 10                         | 11,3         |
| 399                                                      | Сок фруктовый                                                            | 180            | 0,9              | 0            | 18,18         | 76                         | 3,6          |
|                                                          | Батон                                                                    | 25             | 2                | 0,5          | 14,3          | 70                         | 0            |
|                                                          | Итого                                                                    | 370            | 5,7              | 4,09         | 52,58         | 270                        | 31,9         |
|                                                          | <b>ВСЕГО</b>                                                             | <b>1500</b>    | <b>32,82</b>     | <b>35,73</b> | <b>185,33</b> | <b>1155</b>                | <b>48,39</b> |

### Третий день

| № рецептуры по<br>Сборнику<br>рецептур блюд<br>2014 года | Наименование блюда                   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |              |              |                            |             |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------|------------------|--------------|--------------|----------------------------|-------------|
|                                                          |                                      |                | белки            | жиры         | углеводы     | Энергетическая<br>ценность | Витамины С  |
|                                                          | <b>Завтрак</b>                       |                |                  |              |              |                            |             |
| 1                                                        | Бутерброд с маслом                   | 5/25           | 2                | 3,6          | 14,4         | 99                         | 0           |
| 215                                                      | Омлет натуральный                    | 80             | 7,48             | 9,86         | 1,44         | 124                        | 0,15        |
| 392                                                      | Чай с сахаром                        | 150            | 0,04             | 0,01         | 5            | 20                         | 0,02        |
|                                                          | Итого                                | 355            | 2,04             | 3,61         | 14,4         | 99                         | 0,02        |
|                                                          | <b>2-й завтрак</b>                   |                |                  |              |              |                            |             |
| 401                                                      | Ряженка с сахарным сиропом           | 100/10         | 2,9              | 4            | 10,7         | 91                         | 0,7         |
|                                                          | Итого                                | 110            | 2,9              | 4            | 10,7         | 91                         | 0,7         |
|                                                          | <b>Обед</b>                          |                |                  |              |              |                            |             |
| 33                                                       | Салат из свеклы                      | 40             | 0,54             | 2,27         | 2,6          | 35                         | 1,44        |
| 76                                                       | Рассольник Ленинградский со сметаной | 150/5          | 0,66             | 4,6          | 10,5         | 89                         | 4,62        |
| 271/2015                                                 | Котлеты домашние (фарш домашний)     | 60             | 8,7              | 6,6          | 6,8          | 127                        | 0,15        |
| 137                                                      | Рагу из овощей                       | 120            | 1,4              | 4,51         | 8,88         | 82                         | 6,62        |
| 376                                                      | Компот из сухофруктов                | 150            | 0,33             | 0,02         | 14,8         | 61                         | 0,3         |
|                                                          | Хлеб ржаной                          | 35             | 2,5              | 0,4          | 15,8         | 75                         | 0           |
|                                                          | Итого                                | 585            | 13,59            | 16,13        | 56,78        | 434                        | 11,69       |
|                                                          | <b>Уплотнённый полдник</b>           |                |                  |              |              |                            |             |
| 154                                                      | Запеканка морковная с творогом       | 100/5          | 10,5             | 11,8         | 16,6         | 213                        | 1,97        |
| 393                                                      | Чай с лимоном                        | 150/3,5        | 0,07             | 0,01         | 8,1          | 33                         | 1,42        |
|                                                          | Батон                                | 25             | 2,0              | 0,5          | 14,3         | 70                         | 0,0         |
|                                                          | Итого                                | 450            | 0,07             | 0,01         | 8,1          | 33                         | 3,39        |
|                                                          | <b>ВСЕГО</b>                         | <b>1500</b>    | <b>18,6</b>      | <b>23,75</b> | <b>89,98</b> | <b>657</b>                 | <b>15,8</b> |

**Четвертый день**

| № рецептуры по<br>Сборнику<br>рецептур блюд<br>2014 года | Наименование блюда                                                  | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |              |               |                            |              |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|--------------|
|                                                          |                                                                     |                | белки            | жиры         | углеводы      | Энергетическая<br>ценность | Витамин С    |
|                                                          | <b>Завтрак</b>                                                      |                |                  |              |               |                            |              |
| 2                                                        | Бутерброд с джемом                                                  | 20/5/25        | 2,1              | 4,1          | 28,6          | 160                        | 0,48         |
| 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           | 59,8          | 392                        | 2,98         |
|                                                          | <b>2-й завтрак</b>                                                  |                |                  |              |               |                            |              |
| 401                                                      | Йогурт питьевой                                                     | 100            | 3                | 2,5          | 11            | 79                         | 1,08         |
|                                                          | Итого                                                               | 100            | 3                | 2,5          | 11            | 79                         | 1,08         |
|                                                          | <b>Обед</b>                                                         |                |                  |              |               |                            |              |
| ТТК 275                                                  | Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром                     | 45             | 0,7              | 2,3          | 5,5           | 46                         | 12           |
| 57                                                       | Борщ со свежей капустой и картофелем на мясном бульоне, со сметаной | 150/5          | 2                | 3,7          | 7,8           | 70                         | 6,2          |
| 292                                                      | Макаронник с мясом (говядина 1 сорт)                                | 150            | 16,8             | 11           | 31            | 291                        | 0,36         |
| ТТК 206                                                  | Компот из ягод замороженных                                         | 150            | 0,15             | 0,08         | 8             | 34                         | 3,4          |
|                                                          | Хлеб ржаной                                                         | 35             | 2,5              | 0,4          | 15,8          | 75                         | 0            |
|                                                          | Итого                                                               | 530            | 22,15            | 17,48        | 68,1          | 516                        | 21,96        |
|                                                          | <b>Уплотнённый полдник</b>                                          |                |                  |              |               |                            |              |
| 286                                                      | Биточки рыбные запеченные (треска)                                  | 60             | 8,02             | 2,82         | 5,99          | 81                         | 0,26         |
| 321                                                      | Пюре картофельное                                                   | 120            | 2,45             | 3,84         | 16,35         | 110                        | 14,53        |
| 399                                                      | Сок фруктовый                                                       | 180            | 0,9              | 0            | 18,18         | 76                         | 3,6          |
|                                                          | Батон                                                               | 25             | 2                | 0,5          | 14,3          | 70                         | 0            |
|                                                          | Итого                                                               | 325            | 5,35             | 4,34         | 48,83         | 256                        | 18,13        |
|                                                          | <b>ВСЕГО</b>                                                        | <b>1310</b>    | <b>40</b>        | <b>37,32</b> | <b>187,73</b> | <b>1243</b>                | <b>44,15</b> |

| Пятый день                                               |                                           |                |                  |              |             |                            |             |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------|------------------|--------------|-------------|----------------------------|-------------|
| № рецептуры по<br>Сборнику<br>рецептур блюд<br>2014 года | Наименование блюд                         | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |              |             |                            |             |
|                                                          |                                           |                | белки            | жиры         | углеводы    | Энергетическая<br>ценность | Витамин С   |
|                                                          | <b>Завтрак</b>                            |                |                  |              |             |                            |             |
| 1                                                        | Бутерброд с маслом                        | 5/25           | 2                | 3,6          | 14,4        | 99                         | 0           |
| 237                                                      | Запеканка из творога со сгущённым молоком | 80/20          | 14               | 17,3         | 22,7        | 246                        | 0,3         |
| 397                                                      | Какао с молоком                           | 150            | 3,15             | 2,72         | 10,98       | 81                         | 1,2         |
|                                                          | Итого                                     | 350            | 2                | 3,6          | 14,4        | 99                         | 0           |
|                                                          | <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>                               |                |                  |              |             |                            |             |
| 83                                                       | Суп картофельный с мясными фрикадельками  | 15/150         | 4                | 3,1          | 9,2         | 81                         | 6,7         |
| 302                                                      | Цыплята тушеные в соусе с овощами         | 150            | 7,4              | 4,8          | 13,6        | 127                        | 6           |
| 70/71                                                    | Огурцы консервированные/свежие            | 40             | 0,32/0,28        | 0,04/0       | 1,2/1,14    | 6/5                        | 2/2,8       |
| 376                                                      | Компот из сухофруктов                     | 150            | 0,33             | 0,02         | 14,8        | 61                         | 0,3         |
|                                                          | Хлеб ржаной                               | 35             | 2,5              | 0,4          | 15,8        | 75                         | 0           |
|                                                          | Итого                                     | 535            | 2,83             | 0,42         | 30,6        | 136                        | 0,3         |
|                                                          | <b>Уплотнённый полдник</b>                |                |                  |              |             |                            |             |
| 271/2015                                                 | Биточки домашние (фарш домашний)          | 60             | 8,7              | 6,6          | 6,8         | 127                        | 0,15        |
| 132                                                      | Капуста тушеная                           | 100            | 2,06             | 3,24         | 9,43        | 75                         | 17,16       |
| 393                                                      | Чай с лимоном                             | 150/3,5        | 0,07             | 0,01         | 8,1         | 33                         | 1,42        |
|                                                          | Батон                                     | 25             | 2                | 0,5          | 14,3        | 70                         | 0           |
|                                                          | Итого                                     | 443,5          | 10,77            | 7,11         | 29,2        | 230                        | 1,57        |
|                                                          | <b>ВСЕГО</b>                              | <b>1438,5</b>  | <b>18,4</b>      | <b>13,63</b> | <b>91,8</b> | <b>569</b>                 | <b>2,77</b> |

# Шестой день.

| № рецептуры по<br>Сборнику<br>рецептур блюд<br>2014 года | Наименование блюда                           | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |              |               |                            |           |
|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|-----------|
|                                                          |                                              |                | белки            | жиры         | углеводы      | Энергетическая<br>ценность | Витамин С |
|                                                          | <b>Завтрак</b>                               |                |                  |              |               |                            |           |
| 185                                                      | Каша молочная манная жидкая с маслом         | 150/5          | 2,4              | 3,82         | 15,1          | 104                        | 0         |
| 394                                                      | Чай с молоком                                | 150            | 2,7              | 2,3          | 9,3           | 69                         | 1,2       |
|                                                          | Батон                                        | 25             | 2                | 0,5          | 14,3          | 70                         | 0         |
|                                                          | Итого                                        | 375            | 7,1              | 6,62         | 38,7          | 243                        | 1,2       |
|                                                          | <b>2-й завтрак</b>                           |                |                  |              |               |                            |           |
| 401                                                      | Кисломолочный напиток «Снежок»               | 100            | 2,6              | 2,5          | 11            | 77                         | 0,9       |
|                                                          | Итого                                        | 100            | 2,6              | 2,5          | 11            | 77                         | 0,9       |
|                                                          | <b>Обед</b>                                  |                |                  |              |               |                            |           |
| 33                                                       | Салат из свеклы                              | 40             | 0,85             | 3,65         | 5             | 56                         | 2,23      |
| 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                         | 0,45      |
| 317                                                      | Рожки отварные                               | 120            | 4,41             | 3,61         | 21,16         | 135                        | 0         |
| 399                                                      | Сок фруктовый                                | 150            | 0,75             | 0            | 15,2          | 63                         | 3,0       |
|                                                          | Хлеб ржаной                                  | 35             | 2,5              | 0,4          | 15,8          | 75                         | 0         |
|                                                          | Итого                                        | 405            | 19,16            | 16,16        | 53,96         | 436                        | 6,18      |
|                                                          | <b>Уплотнённый полдник</b>                   |                |                  |              |               |                            |           |
| 189                                                      | Запеканка рисовая с творогом, с джемом       | 130/25         | 8                | 6,4          | 59            | 323                        | 0,7       |
| 368                                                      | Фрукты свежие                                | 100            | 0,4              | 0,4          | 9,8           | 44                         | 10        |
| 392                                                      | Чай с сахаром                                | 150            | 0,04             | 0,01         | 5             | 20                         | 0,02      |
|                                                          | Батон                                        | 25             | 2                | 0,5          | 14,3          | 70                         | 0         |
|                                                          | Итого                                        | 455            | 8,44             | 6,81         | 73,8          | 387                        | 10,72     |
|                                                          | <b>ВСЕГО</b>                                 | <b>1335</b>    | <b>37,3</b>      | <b>32,09</b> | <b>177,46</b> | <b>1143</b>                | <b>19</b> |

**Седьмой день**

| № рецептуры по<br>Сборнику<br>рецептур блюд<br>2014 года | Наименование блюда                                | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |              |               |                            |              |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|--------------|
|                                                          |                                                   |                | белки            | жиры         | углеводы      | Энергетическая<br>ценность | Витамин С    |
|                                                          | <b>Завтрак</b>                                    |                |                  |              |               |                            |              |
| 2                                                        | Вутерброд с джемом                                | 20/5/25        | 2,1              | 4,1          | 28,6          | 160                        | 0,48         |
| ТТК 147                                                  | Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом            | 150/5          | 4,7              | 6,6          | 21,9          | 163                        | 1,3          |
| 397                                                      | Какао с молоком                                   | 150            | 3,15             | 2,72         | 10,98         | 81                         | 1,2          |
|                                                          | Итого                                             | 355            | 9,95             | 13,42        | 61,48         | 404                        | 2,98         |
|                                                          | <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>                                       |                |                  |              |               |                            |              |
| 57                                                       | Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной | 150/5          | 2                | 3,7          | 7,8           | 70                         | 6,2          |
| 291                                                      | Запеканка картофельная с печенью                  | 130            | 8,3              | 4,2          | 22            | 159                        | 4,42         |
| 70/71                                                    | Огурцы консервированные/свежие                    | 40             | 0,32/0,28        | 0,04/0       | 1,2/1,14      | 6/5                        | 2/2,8        |
| 376                                                      | Компот из сухофруктов                             | 150            | 0,33             | 0,02         | 14,8          | 61                         | 0,3          |
|                                                          | Хлеб ржаной                                       | 35             | 2,5              | 0,4          | 15,8          | 75                         | 0            |
|                                                          | Итого                                             | 510            | 13,13            | 8,32         | 60,4          | 365                        | 10,92        |
|                                                          | <b>Уплотнённый полдник</b>                        |                |                  |              |               |                            |              |
| 466                                                      | Сдоба обыкновенная                                | 50             | 3,88             | 2,36         | 26,15         | 141                        |              |
| 393                                                      | Чай с лимоном                                     | 150/3,5        | 0,07             | 0,01         | 8,1           | 33                         | 1,42         |
| 368                                                      | Фрукты свежие                                     | 100            | 1,5              | 0,5          | 21            | 95                         | 10           |
|                                                          | Итого                                             | 488,5          | 1,57             | 0,51         | 29,1          | 128                        | 11,42        |
|                                                          |                                                   |                |                  |              |               |                            |              |
|                                                          | <b>ВСЕГО</b>                                      | <b>1463,5</b>  | <b>27,45</b>     | <b>24,75</b> | <b>168,58</b> | <b>1001</b>                | <b>26,22</b> |

| № рецептуры по<br>Сборнику<br>рецептур блюд<br>2014 года | Наименование блюд                               | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |              |               |                            |              |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|--------------|
|                                                          |                                                 |                | белки            | жиры         | углеводы      | Энергетическая<br>ценность | Витамин С    |
|                                                          | <b>Завтрак</b>                                  |                |                  |              |               |                            |              |
| ТТК 536                                                  | Вермишель молочная                              | 150            | 1,9              | 0,2          | 13,7          | 64                         | 0            |
| 394                                                      | Чай с молоком                                   | 150            | 2,65             | 2,33         | 9,3           | 69                         | 1,19         |
|                                                          | Батон                                           | 25             | 2                | 0,5          | 14,3          | 70                         | 0            |
|                                                          | Итого                                           | 375            | 6,55             | 3,03         | 37,3          | 203                        | 1,19         |
|                                                          | <b>2-й завтрак</b>                              |                |                  |              |               |                            |              |
| 401                                                      | Йогурт питьевой                                 | 100            | 3                | 2,5          | 11            | 79                         | 1,08         |
|                                                          | Итого                                           | 100            | 3                | 2,5          | 11            | 79                         | 1,08         |
|                                                          | <b>Обед</b>                                     |                |                  |              |               |                            |              |
| ТТК 275                                                  | Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром | 40             | 0,3              | 2            | 4             | 35                         | 17,2         |
| 109                                                      | Бульон куриный с гренками                       | 150/25         | 3,76             | 1,57         | 26,4          | 135                        | 0,26         |
| 302                                                      | Цыплята, тушеные в соусе с овощами              | 150            | 7,4              | 4,8          | 13,6          | 127                        | 6            |
| 399                                                      | Компот из яблок                                 | 150            | 0,12             | 0,12         | 8,9           | 37                         | 1,3          |
|                                                          | Хлеб ржаной                                     | 35             | 2,5              | 0,4          | 15,8          | 75                         | 0            |
|                                                          | Итого                                           | 550            | 14,08            | 8,89         | 68,7          | 409                        | 24,76        |
|                                                          | <b>Уплотнённый полдник</b>                      |                |                  |              |               |                            |              |
| 258                                                      | Шницель рыбный натуральный (треска)             | 60             | 8,96             | 2,68         | 5,84          | 83                         | 1,83         |
| 315                                                      | Рис отварной                                    | 120            | 2,92             | 4,3          | 39,35         | 168                        | 0            |
| 399                                                      | Сок фруктовый                                   | 150            | 0,75             | 0            | 15,2          | 63                         | 3            |
|                                                          | Батон                                           | 25             | 2                | 0,5          | 14,3          | 70                         | 0            |
|                                                          | Итого                                           | 205            | 4,92             | 4,8          | 53,65         | 238                        | 0            |
|                                                          | <b>ВСЕГО</b>                                    | <b>1230</b>    | <b>28,55</b>     | <b>19,22</b> | <b>170,65</b> | <b>929</b>                 | <b>27,03</b> |

| № рецептуры по<br>Сборнику<br>рецептур блюд<br>2014 года | Наименование блюда                        | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |             |               |                            |              |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------|------------------|-------------|---------------|----------------------------|--------------|
|                                                          |                                           |                | белки            | жиры        | углеводы      | Энергетическая<br>ценность | Витамин С    |
|                                                          | <b>Завтрак</b>                            |                |                  |             |               |                            |              |
| 3                                                        | Бутерброд с сыром                         | 10/5/25        | 4,3              | 7           | 14,3          | 138                        | 0,07         |
| 237                                                      | Запеканка из творога со стуженным молоком | 80/20          | 14               | 11          | 22,7          | 246                        | 0,3          |
| 392                                                      | Чай с сахаром                             | 150            | 0,04             | 0,01        | 5             | 20                         | 0,02         |
|                                                          | Итого                                     | 350            | 4,34             | 7,01        | 19,3          | 158                        | 0,09         |
|                                                          | <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             | 0,55             | 2,08        | 3,4           | 35                         | 4,8          |
| 67                                                       | Щи из свежей капусты с картофелем         | 150            | 1                | 2,9         | 5             | 51                         | 11           |
| ТТК 274                                                  | Ёжики "Аппетитные"(фарш домашний)         | 80/50          | 5,9              | 7,7         | 10,5          | 135                        | 2            |
| 399                                                      | Сок фруктовый                             | 150            | 0,75             | 0           | 15,2          | 63                         | 3            |
|                                                          | Хлеб ржаной                               | 35             | 2,5              | 0,4         | 15,8          | 75                         | 0            |
|                                                          | Итого                                     | 505            | 9,95             | 13,08       | 34,7          | 296                        | 17,8         |
|                                                          | <b>Уплотнённый полдник</b>                |                |                  |             |               |                            |              |
| 137                                                      | Рагу из овощей                            | 120            | 1,4              | 4,51        | 8,88          | 82                         | 6,62         |
| 368                                                      | Фрукты свежие                             | 100            | 0,4              | 0,3         | 10,3          | 46                         | 5            |
| 393                                                      | Чай с лимоном                             | 150/3,5        | 0,07             | 0,1         | 8,1           | 33                         | 1,42         |
|                                                          | Батон                                     | 25             | 2                | 0,5         | 14,3          | 70                         | 0            |
|                                                          | Итого                                     | 245            | 3,8              | 5,31        | 33,48         | 198                        | 11,62        |
|                                                          | <b>ВСЕГО</b>                              | <b>1210</b>    | <b>20,89</b>     | <b>27,9</b> | <b>105,08</b> | <b>756</b>                 | <b>30,41</b> |

| № рецептуры по<br>Сборнику<br>рецептур блюд<br>2014 года | Наименование блюда                    | Выход<br>блюда | Питательные вещества |               |                |                            |               |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------|----------------------|---------------|----------------|----------------------------|---------------|
|                                                          |                                       |                | белки                | жиры          | углеводы       | Энергетическая<br>ценность | Витамин С     |
|                                                          | <b>Завтрак</b>                        |                |                      |               |                |                            |               |
| 1                                                        | Бутерброд с маслом                    | 5/25           | 2                    | 3,6           | 14,4           | 99                         | 0             |
| 185                                                      | Каша молочная пшённая жидкая с маслом | 150/5          | 3,5                  | 4,6           | 18,76          | 130                        | 0             |
| 394                                                      | Чай с молоком                         | 150            | 2,7                  | 2,3           | 9,3            | 69                         | 1,2           |
|                                                          | Итого                                 | 355            | 8,2                  | 10,5          | 42,46          | 298                        | 1,2           |
|                                                          | <b>2-й завтрак</b>                    |                |                      |               |                |                            |               |
| 401                                                      | Ряженка с сахарным сиропом            | 100/10         | 2,9                  | 4             | 10,7           | 91                         | 0,7           |
|                                                          | Итого                                 | 110            | 2,9                  | 4             | 10,7           | 91                         | 0,7           |
|                                                          | <b>Обед</b>                           |                |                      |               |                |                            |               |
| 45                                                       | Винегрет овощной                      | 40             | 0,54                 | 2,5           | 3,4            | 38                         | 4,1           |
| 85                                                       | Суп картофельный с клецками           | 150/20         | 1,42                 | 2,28          | 8,25           | 59                         | 3,91          |
| 286                                                      | Тефтели мясные (фарш домашний)        | 60/30          | 7,3                  | 9,7           | 11,7           | 151                        | 1,38          |
| 313                                                      | Каша гречневая рассыпчатая            | 120            | 6,88                 | 4,87          | 30,91          | 195                        | 0             |
| 399                                                      | Компот из яблок                       | 150            | 0,12                 | 0,12          | 8,9            | 37                         | 1,3           |
|                                                          | Хлеб ржаной                           | 35             | 2,5                  | 0,4           | 15,8           | 75                         | 0             |
|                                                          | Итого                                 | 635            | 18,76                | 19,87         | 78,96          | 555                        | 10,69         |
|                                                          | <b>Уплотнённый полдник</b>            |                |                      |               |                |                            |               |
| 268                                                      | Суфле рыбное                          | 60             | 9,7                  | 4,6           | 2,4            | 90                         | 0,19          |
| 321                                                      | Пюре картофельное                     | 120            | 2,45                 | 3,84          | 16,35          | 110                        | 14,53         |
| 71/2015                                                  | Огурцы свежие (доп.гарнир)            | 40             | 0,28                 | 0             | 0,76           | 5                          | 2,8           |
| 392                                                      | Чай с сахаром                         | 150            | 0,04                 | 0,01          | 5              | 20                         | 0,02          |
|                                                          | Батон                                 | 25             | 2                    | 0,5           | 14,3           | 70                         | 0             |
|                                                          | Итого                                 | 395            | 4,77                 | 4,35          | 36,41          | 205                        | 17,35         |
|                                                          | <b>ВСЕГО</b>                          | <b>1495</b>    | <b>34,63</b>         | <b>38,72</b>  | <b>168,53</b>  | <b>1149</b>                | <b>29,94</b>  |
|                                                          | <b>Общее</b>                          | <b>13847</b>   | <b>304,2</b>         | <b>283,42</b> | <b>1523,02</b> | <b>9777</b>                | <b>279,02</b> |
|                                                          | <b>среднее в день</b>                 | <b>1384,7</b>  | <b>30,42</b>         | <b>28,342</b> | <b>152,302</b> | <b>977,7</b>               | <b>27,902</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.