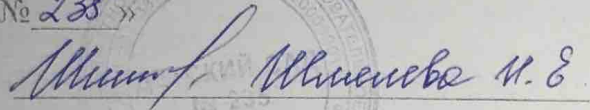
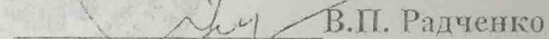


Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад
№ 235»


М.С. Щеголева И.С.

« 08 » августа 2022г.

Согласовано
Директор департамента образования
г. Нижнего Новгорода


В.П. Радченко

« 29 » июля 2022г.

Примерное 10-ти дневное меню
для организации питания детей
3-7 лет, посещающих муниципальные
дошкольные образовательные учреждения
города Нижнего Новгорода
с 12-ти часовым пребыванием

Первый день

| № рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года | Наименование блюда | 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 |
| 215 | Омлет натуральный | 80 | 7,5 | 9,9 | 1,4 | 124 | 0,2 |
| 395 | Кофейный напиток витаминизированный с молоком | 180 | 2,9 | 2,4 | 14,4 | 91 | 1,2 |
| 368 | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10,0 |
| | Итого | 405 | 16,2 | 21,2 | 39,9 | 414 | 11,4 |
| 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 | | | | | | | |
| 33 | Салат из свёклы | 80 | 1,1 | 4,9 | 6,7 | 75 | 7,6 |
| 67 | Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне, со сметаной | 200/5 | 2,3 | 4,7 | 7,0 | 88 | 14,7 |
| 276 | Жаркое по-домашнему | 200 | 22,4 | 4,1 | 22,0 | 214 | 8,9 |
| 376 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,0 | 21,0 | 86 | 0,4 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,5 | 0,5 | 22,5 | 108 | 0,0 |
| | Батон | 25 | 2,0 | 0,5 | 14,3 | 70 | 0,0 |
| | Итого | 540 | 31,7 | 14,7 | 93,5 | 641 | 31,6 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | |
| 449 | Оладьи со сгущённым молоком | 120/20 | 10,4 | 9,5 | 55,8 | 351 | 0,2 |
| | Молоко витаминизированное | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 118 | 10,0 |
| | Вафли | 30 | 2,0 | 9,4 | 17,3 | 158 | 0,0 |
| | Итого | 370 | 18,0 | 25,3 | 82,5 | 627 | 10,2 |
| | ВСЕГО | 1415 | 68,5 | 63,7 | 226,9 | 1759 | 54,1 |

Второй 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 |
| 185 | Каша молочная жидкая манная с маслом | 200/5 | 3,2 | 3,9 | 21,4 | 134 | 0,0 |
| 397 | Какао с молоком | 180 | 3,7 | 3,2 | 15,8 | 107 | 1,4 |
| 368 | Фрукты свежие (бананы) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 95 | 10,0 |
| | Итого | 535 | 10,5 | 11,7 | 86,8 | 496 | 11,9 |
| 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 | 80 | 1,1 | 4,9 | 6,8 | 76 | 8,2 |
| 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 |
| 315 | Рис отварной | 150 | 3,7 | 5,4 | 36,7 | 210 | 0,0 |
| ТТК 206 | Компот из ягод замороженных | 180 | 0,2 | 0,1 | 10,8 | 45 | 4,1 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,5 | 0,5 | 22,5 | 108 | 0,0 |
| | Батон | 25 | 2,0 | 0,5 | 14,3 | 70 | 0,0 |
| | Итого | 785 | 21,0 | 15,1 | 90,9 | 586 | 4,3 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | |
| 252 | Рыба запечённая в сметанном соусе (горбуша) | 100 | 15,9 | 10,7 | 2,4 | 170 | 0,5 |
| 318 | Картофель отварной | 150 | 2,9 | 4,3 | 23,0 | 142 | 21,0 |
| 399 | Сок фруктовый | 180 | 0,9 | - | 18,2 | 76 | 3,6 |
| | Батон | 25 | 2,0 | 0,5 | 14,3 | 70 | 0,0 |
| | Итого | 455 | 21,7 | 15,5 | 57,9 | 458 | 25,1 |
| | ВСЕГО | 1875 | 55,9 | 45,5 | 244,2 | 1614 | 41,3 |

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 |
| 237 | Запеканка из творога со сгущённым молоком | 100/30 | 17,8 | 14,4 | 31,4 | 326 | 0,4 |
| 394 | Чай с молоком | 180 | 2,7 | 2,3 | 14,3 | 89 | 1,2 |
| | Итого | 345 | 22,5 | 24,4 | 60,1 | 551 | 1,6 |
| 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 | | | | | | | |
| 81 | Суп картофельный с горохом | 200 | 4,4 | 4,2 | 13,1 | 108 | 4,7 |
| 271/2015 | Котлеты домашние (фарш домашний) | 80 | 11,6 | 8,8 | 9,0 | 169 | 0,2 |
| 313 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,6 | 6,1 | 38,6 | 244 | 0,0 |
| 71/2015 | Помидоры свежие (доп. гарнир) | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 13 | 15,0 |
| 376 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,0 | 21,0 | 86 | 0,4 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,5 | 0,5 | 22,5 | 108 | 0,0 |
| | Батон | 25 | 2,0 | 0,5 | 14,3 | 70 | 0,0 |
| | Итого | 745 | 31,2 | 20,2 | 120,8 | 798 | 20,2 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | |
| 208 | Макароны, запечённые с яйцом, маслом | 150/5 | 7,7 | 6,9 | 23,0 | 185 | 0,3 |
| 368 | Фрукты свежие (груши) | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 46 | 5,0 |
| | Печенье | 20 | 1,6 | 3,0 | 12,6 | 84 | - |
| ТТК № 243 | Кисель плодово-ягодный витаминизированный | 180 | 0,0 | 0,0 | 25,0 | 101 | 7,0 |
| | Итого | 455 | 9,7 | 10,2 | 70,9 | 416 | 12,3 |
| | ВСЕГО | 1655 | 66,3 | 58,9 | 262,5 | 1856 | 34,8 |

Четвертый день

| № рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года | Наименование блюда | 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 овсяная («Геркулес») жидкая с маслом | 200/5 | 3,8 | 1,9 | 23,9 | 128 | 0,0 |
| 213 | Яйцо вареное | 1 шт | 6,4 | 5,8 | 0,4 | 79 | 0,0 |
| 395 | Кофейный напиток витаминизированный с молоком | 180 | 2,9 | 2,4 | 14,4 | 91 | 1,2 |
| | Итого | 480 | 18,5 | 18,6 | 53,0 | 453 | 1,3 |
| 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 | | | | | | | |
| 25 | Салат из картофеля с зелёным горошком | 80 | 1,6 | 4,2 | 7,8 | 75 | 12,5 |
| 57 | Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной | 200/5 | 2,4 | 4,7 | 10,4 | 90 | 8,2 |
| ТТК 274 | Ёжики "Аппетитные" (фарш домашний) | 100/50 | 11,6 | 11,4 | 12,9 | 205 | 3,5 |
| 372 | Компот из яблок | 180 | 0,1 | 0,1 | 13,5 | 56 | 1,6 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,5 | 0,5 | 22,5 | 108 | 0,0 |
| | Батон | 25 | 2,0 | 0,5 | 14,3 | 70 | 0,0 |
| | Итого | 690 | 21,2 | 21,4 | 81,4 | 604 | 25,7 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | |
| 255 | Биточки рыбные запечённые (филе трески) | 80 | 11,0 | 4,1 | 7,5 | 111 | 0,3 |
| 321 | Пюре картофельное | 150 | 3,1 | 4,8 | 20,4 | 137 | 18,2 |
| 71/2015 | Огурцы свежие (доп. гарнир) | 60 | 0,4 | 0,0 | 1,1 | 7 | 4,2 |
| 399 | Сок фруктовый | 180 | 0,9 | 0,0 | 18,2 | 76 | 3,6 |
| | Батон | 25 | 2,0 | 0,5 | 14,3 | 70 | 0,0 |
| | Итого | 495 | 17,4 | 9,4 | 61,6 | 401 | 26,3 |
| | ВСЕГО | 1765 | 60,1 | 51,9 | 206,9 | 1537 | 54,4 |

Пятый день

| № рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года | Наименование блюда | 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 |
| ТТК 147 | Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом | 200/5 | 6,2 | 7,5 | 29,7 | 212 | 1,8 |
| 397 | Какао с молоком | 180 | 3,7 | 3,2 | 15,8 | 107 | 1,4 |
| 368 | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10,0 |
| | Итого | 520 | 12,3 | 18,8 | 69,7 | 499 | 13,2 |
| 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 | | | | | | | |
| ТТК 275 | Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром | 80 | 0,5 | 4,0 | 8,0 | 69 | 34,4 |
| 84 | Суп картофельный с рыбными фрикадельками (филе трески) | 25/200 | 6,0 | 2,5 | 11,4 | 106 | 9,0 |
| 305 | Котлета рубленая из цыплят (цыплята) | 80 | 12,9 | 11,9 | 13,5 | 212 | 0,7 |
| 137 | Рагу из овощей | 150 | 1,8 | 5,6 | 11,1 | 102 | 8,3 |
| 376 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,0 | 21,0 | 86 | 0,4 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,5 | 0,5 | 22,5 | 108 | 0,0 |
| | Батон | 25 | 2,0 | 0,5 | 14,3 | 70 | 0,0 |
| | Итого | 790 | 27,1 | 25,0 | 101,8 | 753 | 52,8 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | |
| 231 | Сырники из творога со сгущенным молоком | 100/30 | 20,2 | 15,2 | 28,2 | 330 | 0,3 |
| 400 | Молоко кипячёное | 180 | 5,5 | 4,9 | 9,1 | 102 | 2,5 |
| ТТК 22 | Плюшка "Московская" | 50 | 3,8 | 4,0 | 22,7 | 161 | - |
| | Итого | 360 | 29,5 | 24,1 | 60,0 | 593 | 2,7 |
| | ВСЕГО | 1770 | 71,6 | 71,1 | 240,1 | 1919 | 68,7 |

Шестой день

| № рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года | Наименование блюда | 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 жидкая рисовая с маслом | 200/5 | 2,2 | 3,9 | 22,5 | 134 | 0,0 |
| 395 | Кофейный напиток витаминизированный с молоком | 180 | 2,9 | 2,4 | 14,4 | 91 | 1,2 |
| 368 | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10,0 |
| | Итого | 520 | 7,4 | 14,4 | 61,1 | 405 | 11,2 |
| 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 | 80 | 0,9 | 4,1 | 9,2 | 77 | 7,4 |
| 76 | Рассольник Ленинградский на мясном бульоне со сметаной | 200/5 | 1,4 | 6,3 | 16,7 | 133 | 7,5 |
| 278 | Бефстроганов из отварного мяса (1 сорт) | 80 | 10,3 | 8,3 | 2,2 | 124 | - |
| 317 | Вермишель отварная | 150 | 5,5 | 4,5 | 26,4 | 168 | 0,0 |
| ТТК № 243 | Кисель плодово-ягодный витаминизированный | 180 | 0,0 | 0,0 | 25,0 | 101 | 7,0 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,5 | 0,5 | 22,5 | 108 | 0,0 |
| | Батон | 25 | 2,0 | 0,5 | 14,3 | 70 | 0,0 |
| | Итого | 770 | 23,6 | 24,2 | 116,3 | 781 | 21,9 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | |
| 154 | Запеканка морковная с творогом, маслом | 150/5 | 15,3 | 16,6 | 25,1 | 311 | 2,0 |
| 454 | Пирожок печёный сдобный с яблоками | 60 | 3,4 | 1,5 | 28,5 | 140 | 0,2 |
| 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 | 420 | 21,6 | 18,6 | 86,1 | 597 | 5,8 |
| | ВСЕГО | 1810 | 55,2 | 59,7 | 274,4 | 1860 | 39,8 |

Седьмой день

| № рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года | Наименование блюда | 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 |
| 183/2015 | Каша молочная гречневая жидкая с маслом | 200/5 | 9,0 | 9,4 | 35,0 | 262 | 1,8 |
| 213 | Яйцо вареное | 1 шт | 6,4 | 5,8 | 0,4 | 79 | 0,0 |
| 397 | Какао с молоком | 180 | 3,7 | 3,2 | 15,8 | 107 | 1,4 |
| | Итого | 480 | 24,5 | 26,8 | 65,5 | 603 | 3,3 |
| 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 | | | | | | | |
| ТТК 275 | Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром | 80 | 0,5 | 4,0 | 8,0 | 69 | 34,4 |
| 57 | Борщ из свежей капусты с 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 |
| 376 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,0 | 21,0 | 86 | 0,4 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,5 | 0,5 | 22,5 | 108 | 0,0 |
| | Батон | 25 | 2,0 | 0,5 | 14,3 | 70 | 0,0 |
| | Итого | 700 | 19,0 | 16,0 | 103,5 | 629 | 48,4 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | |
| 230 | Вареники ленивые с маслом | 100/5 | 14,8 | 10,9 | 15,3 | 218 | 0,2 |
| 368 | Фрукты свежие (груши) | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 46 | 5,0 |
| | Вафли | 30 | 2,0 | 9,4 | 17,3 | 158 | 0,0 |
| 393 | Чай с лимоном | 180/7 | 0,1 | 0,0 | 13,2 | 53 | 2,8 |
| | Итого | 422 | 17,3 | 20,6 | 56,1 | 475 | 8,0 |
| | ВСЕГО | 1702 | 63,6 | 66,6 | 233,7 | 1781 | 59,7 |

Восьмой 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 | 80 | 7,5 | 9,9 | 1,4 | 124 | 0,2 |
| 394 | Чай с молоком | 180 | 2,7 | 2,3 | 14,3 | 89 | 1,2 |
| 368 | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10,0 |
| | Итого | 395 | 12,6 | 20,3 | 39,9 | 396 | 11,4 |
| 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 | | | | | | | |
| 25 | Салат из картофеля с зелёным горошком | 80 | 1,6 | 4,2 | 7,8 | 75 | 12,5 |
| 109 | Бульон куриный с гренками | 200/25 | 5,7 | 0,6 | 32,3 | 159 | 3,2 |
| 304 | Плов из птицы (цыплята) | 210 | 22,3 | 7,7 | 35,7 | 301 | 1,0 |
| ТТК № 243 | Кисель плодово-ягодный витаминизированный | 180 | 0,0 | 0,0 | 25,0 | 101 | 7,0 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,5 | 0,5 | 22,5 | 108 | 0,0 |
| | Батон | 25 | 2,0 | 0,5 | 14,3 | 70 | 0,0 |
| | Итого | 770 | 35,1 | 13,6 | 137,6 | 814 | 23,7 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | |
| 268 | Суфле из рыбы (филе трески) | 80 | 12,8 | 6,4 | 3,3 | 122 | 0,3 |
| 321 | Пюре картофельное | 150 | 3,1 | 4,8 | 20,4 | 137 | 18,2 |
| 71/2015 | Огурцы свежие (доп. гарнир) | 60 | 0,4 | 0,0 | 1,1 | 7 | 4,2 |
| 399 | Сок фруктовый | 180 | 0,9 | 0,0 | 18,2 | 76 | 3,6 |
| | Батон | 25 | 2,0 | 0,5 | 14,3 | 70 | 0,0 |
| | Итого | 495 | 19,2 | 11,7 | 57,4 | 412 | 26,3 |
| | ВСЕГО | 1760 | 69,8 | 48,1 | 245,9 | 1701 | 62,4 |

Девятый день

| № рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года | Наименование блюда | 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 с джемом | 100/30 | 17,7 | 12,1 | 39,1 | 332 | 12,2 |
| 395 | Кофейный напиток витаминизированный с молоком | 180 | 2,9 | 2,4 | 14,4 | 91 | 1,2 |
| 368 | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10,0 |
| | Итого | 455 | 26,5 | 23,4 | 77,6 | 622 | 23,5 |
| 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 | | | | | | | |
| 119/2015 | Суп с горохом, гречками | 200/15 | 7,6 | 4,7 | 28,5 | 187 | 0,8 |
| 271/2015 | Биточки домашние (фарш домашний) | 80 | 11,6 | 8,8 | 9,0 | 169 | 0,2 |
| 317 | Рожки отварные | 150 | 5,5 | 4,5 | 26,4 | 168 | 0,0 |
| 71/2015 | Помидоры свежие (доп. гарнир) | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 13 | 15,0 |
| 376 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,0 | 21,0 | 86 | 0,4 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,5 | 0,5 | 22,5 | 108 | 0,0 |
| | Батон | 25 | 2,0 | 0,5 | 14,3 | 70 | 0,0 |
| | Итого | 760 | 31,3 | 19,1 | 124,0 | 801 | 16,4 |
| Уплотнительный полдник | | | | | | | |
| 298 | Голубцы ленивые (фарш домашний) | 190 | 13,0 | 18,4 | 13,5 | 274 | 44,5 |
| 466 | Сдоба обыкновенная | 50 | 3,9 | 2,4 | 26,2 | 141 | - |
| 393 | Чай с лимоном | 180/7 | 0,1 | 0,0 | 13,2 | 53 | 2,8 |
| | Батон | 25 | 2,0 | 0,5 | 14,3 | 70 | 0,0 |
| | Итого | 452 | 19,0 | 21,3 | 67,2 | 538 | 47,3 |
| | ВСЕГО | 1777 | 79,6 | 66,3 | 286,4 | 2065 | 88,1 |

Десятый 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 |
| 185 | Каша молочная пшённая жидкая с маслом | 200/5 | 4,6 | 4,9 | 26,3 | 168 | 0,0 |
| 394 | Чай с молоком | 180 | 2,7 | 2,3 | 14,3 | 89 | 1,2 |
| 368 | Фрукты свежие (бананы) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 95 | 10,0 |
| | Итого | 535 | 10,9 | 11,8 | 90,2 | 512 | 11,7 |
| 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 | | | | | | | |
| 45 | Винегрет овощной | 80 | 1,1 | 4,9 | 6,8 | 76 | 8,2 |
| 67 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200/5 | 2,3 | 4,7 | 7,0 | 88 | 14,7 |
| 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 |
| ТТК 206 | Компот из ягод замороженных | 180 | 0,2 | 0,1 | 10,8 | 45 | 4,1 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,5 | 0,5 | 22,5 | 108 | 0,0 |
| | Батон | 25 | 2,0 | 0,5 | 14,3 | 70 | 0,0 |
| | Итого | 810 | 27,4 | 29,7 | 114,8 | 831 | 28,8 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | |
| 249 | Рыба запечённая в омлете (филе горбуши) | 100 | 16,5 | 5,4 | 2,8 | 126 | 0,3 |
| 321 | Пюре картофельное | 150 | 3,1 | 4,8 | 20,4 | 137 | 18,2 |
| 71/2015 | Огурцы свежие (доп. гарнир) | 60 | 0,4 | 0,0 | 1,1 | 7 | 4,2 |
| 399 | Сок фруктовый | 180 | 0,9 | 0,0 | 18,2 | 76 | 3,6 |
| | Батон | 25 | 2,0 | 0,5 | 14,3 | 70 | 0,0 |
| | Итого | 515 | 22,9 | 10,7 | 56,9 | 416 | 26,3 |
| | ВСЕГО | 1960 | 63,9 | 55,5 | 270,5 | 1833 | 66,8 |
| | Общее | 17489 | 654,5 | 587,2 | 2491,5 | 17925 | 570,0 |
| | среднее в день | 1749 | 65,4 | 58,7 | 249,1 | 1793 | 57,0 |

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