

**«Утверждаю»**  
**Заведующий МАДОУ д/с № 464**  
**"Лукоморье"**  
\_\_\_\_\_**И.Н.Телятникова**  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ **20** \_\_\_\_ **г.**

**Примерное 10-ти дневное меню**  
**для организации питания детей**  
**1-3 года, посещающих муниципальные**  
**дошкольные образовательные учреждения**  
**города Нижнего Новгорода**  
**с 12-ти часовым пребыванием**

**Телятников**  
**а Ирина**  
**Николаевна**

Подписано  
цифровой подписью:  
Телятникова Ирина  
Николаевна  
Дата: 2025.03.07  
07:26:32 +03'00'

## Первый день

| № рецептуры по<br>Сборнику<br>рецептур блюд<br>2010 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                         | -            |
| 215                                                      | Омлет натуральный          | 60/5           | 5.73             | 11.04        | 1.1           | 127                        | 0.1          |
| 394                                                      | Чай с молоком              | 150            | 2.65             | 2.33         | 14.31         | 89                         | 1.19         |
|                                                          |                            |                |                  |              |               |                            |              |
|                                                          | Итого                      | 245            | 10.38            | 16.97        | 29.81         | 315                        | 1.29         |
|                                                          | <b>2-й завтрак</b>         |                |                  |              |               |                            |              |
| 401                                                      | Йогурт питьевой            | 100            | 3                | 2.5          | 11            | 79                         | 1.1          |
|                                                          | Итого                      | 100            | 3                | 2.5          | 11            | 79                         | 1.1          |
|                                                          | <b>Обед</b>                |                |                  |              |               |                            |              |
| 81                                                       | Суп картофельный с горохом | 150            | 3.29             | 3.16         | 9.79          | 81                         | 3.49         |
| 313                                                      | Каша гречневая рассыпчатая | 120            | 6.88             | 4.87         | 30.91         | 195                        |              |
| 2-19                                                     | Азу из говядины            | 60             | 12.1             | 11.3         | 2.7           | 157.9                      |              |
| 3-3                                                      | Икра кабачковая            | 45             | 0.86             | 4            | 3.46          | 53.55                      | 3.15         |
| 376                                                      | Компот из кураги           | 150            | 0.33             | 0.02         | 20.83         | 85                         | 0.3          |
|                                                          | Хлеб пшеничный             | 25             | 2                | 0.5          | 14.3          | 70                         |              |
|                                                          | Хлеб ржаной                | 35             | 2.5              | 0.4          | 15.8          | 75                         | -            |
|                                                          | Итого                      | 585            | 27.96            | 24.25        | 97.79         | 717.45                     | 6.94         |
|                                                          | <b>Уплотнённый полдник</b> |                |                  |              |               |                            |              |
| 466                                                      | Сдоба обыкновенная         | 50             | 3.88             | 2.36         | 26.15         | 141                        |              |
| 399                                                      | Сок фруктовый              | 150            | 0.75             |              | 15.15         | 63                         | 3            |
|                                                          | Хлеб пшеничный             | 25             | 2                | 0.5          | 14.3          | 70                         |              |
| 298                                                      | Голубцы ленивые            | 135            | 9.82             | 13.55        | 10.34         | 201                        | 35.1         |
|                                                          | Итого                      | 360            | 16.45            | 16.41        | 65.94         | 475                        | 38.1         |
|                                                          |                            |                |                  |              |               |                            |              |
|                                                          | <b>ВСЕГО</b>               | <b>1290</b>    | <b>57.79</b>     | <b>60.13</b> | <b>204.54</b> | <b>1586.45</b>             | <b>47.43</b> |

## Второй день

| № рецептуры по<br>Сборнику<br>рецептур блюд<br>2010 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                         |              |
| 185                                                      | Каша молочная жидкая манная               | 150/5          | 2.4              | 3.82         | 16.1         | 108                        | -            |
| 397                                                      | Какао с молоком                           | 150            | 3.15             | 2.72         | 17.96        | 109                        | 1.2          |
|                                                          | Итого                                     | 335            | 7.55             | 10.14        | 48.46        | 316                        | 1.2          |
|                                                          | <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                                                       | Салат из квашеной капусты                 | 40             | 0.63             | 2.05         | 4.53         | 36                         | 10.6         |
| 1-10                                                     | Суп картофельный с рыбой                  | 150            | 9.66             | 2.4          | 11.9         | 97                         | 16           |
| 432                                                      | Котлеты домашние                          | 60             | 7.6              | 9.5          | 9.2          | 144                        | 0.35         |
| 321                                                      | Пюре картофельное                         | 120            | 2.45             | 3.84         | 16.35        | 110                        | 14.53        |
| ТТК 206                                                  | Компот из ягод замороженных               | 150            | 0.25             | -            | 20.16        | 83                         | 2.16         |
|                                                          | Хлеб пшеничный                            | 25             | 2                | 0.5          | 14.3         | 70                         |              |
|                                                          | Хлеб ржаной                               | 35             | 2.5              | 0.4          | 15.8         | 75                         | -            |
|                                                          | Итого                                     | 580            | 25.09            | 18.69        | 92.24        | 615                        | 43.64        |
|                                                          | <b>Уплотнённый полдник</b>                |                |                  |              |              |                            |              |
| 208                                                      | Макароны, запеченные с яйцом (без молока) | 100/5          | 5.1              | 5.9          | 15.3         | 136                        | 0.22         |
| 393                                                      | Чай с лимоном                             | 150            | 0.07             | 0.01         | 10.1         | 41                         | 1.42         |
| 368                                                      | Фрукты свежие                             | 100            | 0.4              | 0.3          | 10.3         | 47                         | 5            |
|                                                          | Хлеб пшеничный                            | 25             | 2                | 0.5          | 14.3         | 70                         |              |
|                                                          | Итого                                     | 380            | 7.57             | 6.71         | 50           | 294                        | 6.64         |
|                                                          |                                           |                |                  |              |              |                            |              |
|                                                          | <b>ВСЕГО</b>                              | <b>1405</b>    | <b>43.01</b>     | <b>38.04</b> | <b>208.3</b> | <b>1329</b>                | <b>52.38</b> |

### Третий день

| № рецептуры по<br>Сборнику<br>рецептур блюд<br>2010 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                         | -            |
| 536                                                      | Вермишель молочная                             | 150            | 1.9              | 0.2          | 13.7          | 64                         |              |
| 394                                                      | Чай с молоком                                  | 150            | 2.65             | 2.33         | 14.31         | 89                         | 1.19         |
|                                                          | Итого                                          | 330            | 6.55             | 6.13         | 42.41         | 252                        | 1.19         |
|                                                          | <b>2-й завтрак</b>                             |                |                  |              |               |                            |              |
| 401                                                      | Кисломолочный напиток "Снежок"                 | 100            | 2.6              | 2.5          | 11            | 77                         | 0.9          |
|                                                          |                                                | 100            | 2.6              | 2.5          | 11            | 77                         | 0.9          |
|                                                          | <b>Обед</b>                                    |                |                  |              |               |                            |              |
| 25                                                       | Салат из картофеля с зеленым горошком          | 40             | 0.79             | 2.1          | 3.91          | 38                         | 6.3          |
| 57                                                       | Борщ из свежей капусты с картофелем , сметаной | 150/10         | 1.3              | 4.4          | 7.96          | 78                         | 6.24         |
| 304                                                      | Плов из цыплят                                 | 160            | 15.12            | 12.76        | 26.76         | 282                        | 0.41         |
| 376                                                      | Компот из смеси сухофруктов                    | 150            | 0.33             | 0.02         | 20.83         | 85                         | 0.3          |
|                                                          | Хлеб пшеничный                                 | 25             | 2                | 0.5          | 14.3          | 70                         |              |
|                                                          | Хлеб ржаной                                    | 35             | 2.5              | 0.4          | 15.8          | 75                         | -            |
|                                                          | Итого                                          | 570            | 22.04            | 20.18        | 89.56         | 628                        | 13.25        |
|                                                          | <b>Уплотнённый полдник</b>                     |                |                  |              |               |                            |              |
| 237                                                      | Запеканка из творога со сгущенным молоком      | 80/20          | 21.74            | 11.72        | 25.21         | 296                        | 0.58         |
|                                                          | Печенье                                        | 50             | 4                | 6.5          | 33.5          | 210                        |              |
| 400                                                      | Молоко кипяченое                               | 150            | 4.58             | 4.08         | 7.58          | 85                         | 2.05         |
|                                                          | Итого                                          | 300            | 30.32            | 22.3         | 66.29         | 591                        | 2.63         |
|                                                          |                                                |                |                  |              |               |                            |              |
|                                                          | <b>ВСЕГО</b>                                   | <b>1300</b>    | <b>61.51</b>     | <b>51.11</b> | <b>209.26</b> | <b>1548</b>                | <b>17.97</b> |

### Четвертый день

| № рецептуры по<br>Сборнику<br>рецептур блюд<br>2010 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                         |              |
| 185                                                      | Каша молочная пшениная жидкая с маслом | 150/5          | 3.46             | 4.57         | 19.76        | 134                        | -            |
| 397                                                      | Какао с молоком                        | 150            | 3.15             | 2.72         | 17.96        | 109                        | 1.2          |
|                                                          | Итого                                  | 335            | 8.61             | 10.89        | 52.12        | 342                        | 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>                            |                |                  |              |              |                            |              |
|                                                          |                                        |                |                  |              |              |                            |              |
| 85                                                       | Суп картофельный с клёцками            | 150/20         | 1.42             | 2.28         | 8.25         | 59                         | 3.91         |
| 4-10                                                     | Свекла тушеная                         | 120            | 2.15             | 3.96         | 10.78        | 90.47                      | 1.67         |
| ТТК 274                                                  | Ёжики "Аппетитные"                     | 60/30          | 5.2              | 6.6          | 7.7          | 111                        | 1.8          |
| 399                                                      | Компот из яблок                        | 150            | 0.12             | 0.12         | 17.91        | 73                         | 1.3          |
|                                                          | Хлеб пшеничный                         | 25             | 2                | 0.5          | 14.3         | 70                         |              |
|                                                          | Хлеб ржаной                            | 35             | 2.5              | 0.4          | 15.8         | 75                         | -            |
|                                                          | Итого                                  | 590            | 13.39            | 13.86        | 74.74        | 478.47                     | 8.68         |
|                                                          | <b>Уплотнённый полдник</b>             |                |                  |              |              |                            |              |
| 255                                                      | Биточки рыбные запеченные              | 60             | 8.02             | 2.82         | 5.99         | 81                         | 0.26         |
| 399                                                      | Сок фруктовый                          | 150            | 0.75             |              | 15.15        | 63                         | 3            |
| 318                                                      | Картофель отварной                     | 120            | 2.24             | 3.52         | 18.4         | 113.6                      | 16.8         |
|                                                          | Хлеб пшеничный                         | 25             | 2                | 0.5          | 14.3         | 70                         | -            |
|                                                          | Итого                                  | 355            | 13.01            | 6.84         | 53.84        | 327.6                      | 20.06        |
|                                                          |                                        |                |                  |              |              |                            |              |
|                                                          | <b>ВСЕГО</b>                           | <b>1390</b>    | <b>37.91</b>     | <b>35.59</b> | <b>191.4</b> | <b>1239.07</b>             | <b>30.64</b> |

## Пятый день

| № рецептуры по<br>Сборнику<br>рецептур блюд<br>2010 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                        | 0.1          |
| 185                                                      | Каша молочная жидкая рисовая            | 150/5          | 1.64             | 3.82        | 16.9          | 109                        | -            |
| 397                                                      | Какао с молоком                         | 150            | 3.15             | 2.72        | 17.96         | 109                        | 1.2          |
|                                                          | Итого                                   | 345            | 9.09             | 13.54       | 49.16         | 356                        | 1.3          |
|                                                          | <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>                             |                |                  |             |               |                            |              |
| 1-18                                                     | Суп по-польски                          | 150            | 7.34             | 6.66        | 9.54          | 119.3                      |              |
| 534                                                      | Капуста тушеная с курами                | 150            | 12               | 6.5         | 7.1           | 135                        | 23.35        |
| 8-5                                                      | Огурец консервированный                 | 40             | 0.8              | -           | 2.2           | 10.9                       |              |
| 376                                                      | Компот из смеси сухофруктов             | 150            | 0.33             | 0.02        | 20.83         | 85                         | 0.3          |
|                                                          | Хлеб пшеничный                          | 25             | 2                | 0.5         | 14.3          | 70                         |              |
|                                                          | Хлеб ржаной                             | 35             | 2.5              | 0.4         | 15.8          | 75                         | -            |
|                                                          | Итого                                   | 550            | 24.97            | 14.08       | 69.77         | 495.2                      | 23.65        |
|                                                          | <b>Уплотнённый полдник</b>              |                |                  |             |               |                            |              |
| 8-8                                                      | Творожная запеканка с печеньем с джемом | 80/20          | 19.6             | 14.3        | 16.8          | 273.7                      | 0.35         |
| 400                                                      | Молоко кипяченое                        | 150            | 4.58             | 4.08        | 7.58          | 85                         | 2.05         |
| 368                                                      | Фрукты свежие                           | 100            | 0.4              | 0.3         | 10.3          | 47                         | 5            |
|                                                          | Итого                                   | 350            | 24.58            | 18.68       | 34.68         | 405.7                      | 7.4          |
|                                                          |                                         |                |                  |             |               |                            |              |
|                                                          | <b>ВСЕГО</b>                            | <b>1355</b>    | <b>61.44</b>     | <b>48.8</b> | <b>171.21</b> | <b>1360.9</b>              | <b>33.25</b> |

## Шестой день

| № рецептуры по<br>Сборнику<br>рецептур блюд<br>2010 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                         | -            |
| 185                                                      | Каша молочная овсяная "Геркулес" жидкая с     | 150/5          | 2.85             | 5.01         | 14.29         | 114                        |              |
| 394                                                      | Чай с молоком                                 | 150            | 2.65             | 2.33         | 14.31         | 89                         | 1.19         |
|                                                          | Итого                                         | 335            | 7.5              | 10.94        | 43            | 302                        | 1.19         |
|                                                          | <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>                                   |                |                  |              |               |                            |              |
| 71                                                       | Огурцы свежие                                 | 40             | 0.28             |              | 0.76          | 5                          | 2.8          |
| 76                                                       | Рассольник Ленинградский                      | 150/10         | 1.59             | 5.35         | 10.68         | 97                         | 4.62         |
| 277                                                      | Гуляш из отварного мяса                       | 60/30          | 15.42            | 12.41        | 3.96          | 189                        | 0.6          |
| 317                                                      | Макаронные изделия отварные                   | 120            | 4.41             | 3.61         | 21.16         | 135                        |              |
| 376                                                      | Компот из смеси сухофруктов                   | 150            | 0.33             | 0.02         | 20.83         | 85                         | 0.3          |
|                                                          | Хлеб пшеничный                                | 25             | 2                | 0.5          | 14.3          | 70                         |              |
|                                                          | Хлеб ржаной                                   | 35             | 2.5              | 0.4          | 15.8          | 75                         | -            |
|                                                          | Итого                                         | 620            | 26.53            | 22.29        | 87.49         | 656                        | 8.32         |
|                                                          | <b>Уплотнённый полдник</b>                    |                |                  |              |               |                            |              |
| 6-4                                                      | Пирожок с капустой, яйцом                     | 70             | 5.67             | 10.7         | 26.3          | 226                        | 13.6         |
| 400                                                      | Молоко кипяченое                              | 150            | 4.58             | 4.08         | 7.58          | 85                         | 2.05         |
| 4-2                                                      | Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром | 120            | 3.39             | 3.03         | 39.06         | 199.79                     | -            |
|                                                          | Итого                                         | 340            | 13.64            | 17.81        | 72.94         | 510.79                     | 15.65        |
|                                                          |                                               |                |                  |              |               |                            |              |
|                                                          | <b>ВСЕГО</b>                                  | <b>1405</b>    | <b>50.57</b>     | <b>55.04</b> | <b>214.13</b> | <b>1559.79</b>             | <b>25.86</b> |

### Седьмой день

| № рецептуры по<br>Сборнику<br>рецептур блюд<br>2010 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                        | 0.1          |
| 185                                                      | Каша молочная жидкая манная | 150/5          | 2.85             | 5.01         | 14.29         | 114                        |              |
| 397                                                      | Какао с молоком             | 150            | 2.4              | 3.82         | 16.1          | 108                        |              |
|                                                          | Итого                       | 345            | 9.55             | 15.83        | 44.69         | 360                        | 0.1          |
|                                                          | <b>2-й завтрак</b>          |                |                  |              |               |                            |              |
| 401                                                      | Кефир с сахарным сиропом    | 100/10         | 2.8              | 2.5          | 17.6          | 104                        | 0.9          |
|                                                          |                             | 110            | 2.8              | 2.5          | 17.6          | 104                        | 0.9          |
|                                                          | <b>Обед</b>                 |                |                  |              |               |                            |              |
| 1-13                                                     | Свекольник                  | 150/10         | 2.62             | 4.77         | 7.73          | 108                        | 7.05         |
| 2-8                                                      | Печень по-строгановски      | 60             | 10               | 4.8          | 2.7           | 91.8                       |              |
| 315                                                      | Рис отварной                | 120            | 2.92             | 4.3          | 29.35         | 168                        |              |
| 372                                                      | Компот из яблок             | 150            | 0.12             | 0.12         | 17.91         | 73                         | 1.3          |
| 8-5                                                      | Огурец консервированный     | 40             | 0.8              |              | 2.2           | 10.9                       |              |
|                                                          | Хлеб пшеничный              | 25             | 2                | 0.5          | 14.3          | 70                         |              |
|                                                          | Хлеб ржаной                 | 35             | 2.5              | 0.4          | 15.8          | 75                         | -            |
|                                                          | Итого                       | 590            | 20.96            | 14.89        | 89.99         | 596.7                      | 8.35         |
|                                                          | <b>Уплотнённый полдник</b>  |                |                  |              |               |                            |              |
| 8-3а                                                     | Пудинг творожный с морковью | 80/20          | 17.4             | 13.2         | 25.6          | 291                        | 0.75         |
| 393                                                      | Чай с лимоном               | 150            | 0.07             | 0.01         | 10.1          | 41                         | 1.42         |
| 368                                                      | Фрукты свежие               | 100            | 0.4              | 0.3          | 10.3          | 47                         | 5            |
|                                                          | Итого                       | 350            | 17.87            | 13.51        | 46            | 379                        | 7.17         |
|                                                          |                             |                |                  |              |               |                            |              |
|                                                          | <b>ВСЕГО</b>                | <b>1395</b>    | <b>51.18</b>     | <b>46.73</b> | <b>198.28</b> | <b>1439.7</b>              | <b>16.52</b> |

### Восьмой день

| № рецептуры по<br>Сборнику<br>рецептур блюд<br>2010 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                         | -           |
| 229                                                      | Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом | 150/5          | 2.55             | 4.19         | 18.33         | 122                        |             |
| 394                                                      | Чай с молоком                          | 150            | 2.65             | 2.33         | 14.31         | 89                         | 1.19        |
|                                                          | Итого                                  | 335            | 7.2              | 10.12        | 47.04         | 310                        | 1.19        |
|                                                          | <b>2-й завтрак</b>                     |                |                  |              |               |                            |             |
| 401                                                      | Йогурт питьевой                        | 100            | 3                | 2.5          | 11            | 79                         | 1.1         |
|                                                          | Итого                                  | 100            | 3                | 2.5          | 11            | 79                         | 1.1         |
|                                                          | <b>Обед</b>                            |                |                  |              |               |                            |             |
|                                                          |                                        |                |                  |              |               |                            |             |
| 109                                                      | Бульон куриный с гренками              | 150/25         | 3.76             | 1.57         | 26.4          | 135                        | 0.26        |
| 321                                                      | Пюре картофельное                      | 120            | 2.45             | 3.84         | 16.35         | 110                        | 14.53       |
| 305                                                      | Котлета рубленая из цыплят             | 60             | 9.63             | 8.68         | 9.98          | 157                        | 0.54        |
| 376                                                      | Компот из кураги                       | 150            | 0.33             | 0.02         | 20.83         | 85                         | 0.3         |
|                                                          | Хлеб ржаной                            | 35             | 2.5              | 0.4          | 15.8          | 75                         | -           |
| 45                                                       | Салат из квашенной капусты             | 40             | 0.63             | 2.05         | 4.53          | 36                         | 10.6        |
|                                                          | Итого                                  | 580            | 19.3             | 16.56        | 93.89         | 598                        | 26.23       |
|                                                          | <b>Полдник</b>                         |                |                  |              |               |                            |             |
| 249                                                      | Рыба в омлете                          | 80             | 12.7             | 3.63         | 2.57          | 94                         | 0.38        |
| 368                                                      | Фрукты свежие                          | 100            | 0.4              | 0.3          | 10.3          | 47                         | 5           |
| 399                                                      | Сок фруктовый                          | 150            | 0.75             | -            | 15.15         | 63                         | 3           |
|                                                          | Хлеб пшеничный                         | 25             | 2                | 0.5          | 14.3          | 70                         | -           |
|                                                          | Итого                                  | 355            | 15.85            | 4.43         | 42.32         | 274                        | 8.38        |
|                                                          |                                        |                |                  |              |               |                            |             |
|                                                          | <b>ВСЕГО</b>                           | <b>1370</b>    | <b>45.35</b>     | <b>33.61</b> | <b>194.25</b> | <b>1261</b>                | <b>36.9</b> |

### Девятый день

| № рецептуры по<br>Сборнику<br>рецептур блюд<br>2010 года | Наименование блюд                           | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |              |               |                            |              |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|--------------|
|                                                          |                                             |                | белки            | жиры         | углеводы      | Энергетическая<br>ценность | Витамин С    |
|                                                          | <b>Завтрак</b>                              |                |                  |              |               |                            |              |
| 237                                                      | Запеканка из творога с джемом               | 80/20          | 17.64            | 12.05        | 38.65         | 302                        | 0.74         |
| 397                                                      | Какао с молоком                             | 150            | 3.15             | 2.72         | 17.96         | 109                        | 1.2          |
| 1                                                        | Бутерброд с маслом                          | 5/25           | 2                | 3.6          | 14.4          | 99                         | -            |
|                                                          | Итого                                       | 280            | 22.79            | 18.37        | 71.01         | 510                        | 1.94         |
|                                                          | <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>                                 |                |                  |              |               |                            |              |
| 67                                                       | Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной | 10/150         | 1.69             | 3.91         | 6.79          | 68                         | 14.77        |
| 9-4                                                      | Жаркое по-домашнему                         | 150            | 13.4             | 13.8         | 22.8          | 247                        | 28.5         |
| 8-5                                                      | Огурец консервированный                     | 40             | 0.8              | -            | 2.2           | 10.9                       |              |
| 206                                                      | Компот из ягод замороженных                 | 150            | 0.25             |              | 20.16         | 83                         | 2.16         |
|                                                          | Хлеб пшеничный                              | 25             | 2                | 0.5          | 14.3          | 70                         |              |
|                                                          | Хлеб ржаной                                 | 35             | 2.5              | 0.4          | 15.8          | 75                         | -            |
|                                                          | Итого                                       | 560            | 20.64            | 18.61        | 82.05         | 553.9                      | 45.43        |
|                                                          | <b>Полдник</b>                              |                |                  |              |               |                            |              |
| 1-16                                                     | Суп молочный рисовый                        | 150            | 4.69             | 5.3          | 18.3          | 140                        | 0.81         |
| 5-17                                                     | Чай с сахаром                               | 150            | 10.8             | 2.75         | 11.7          | 44.35                      | 5.4          |
|                                                          | Хлеб пшеничный                              | 25             | 1.58             | 0.2          | 9.66          | 47                         | -            |
|                                                          | Итого                                       | 325            | 17.07            | 8.25         | 39.66         | 231.35                     | 6.21         |
|                                                          |                                             |                |                  |              |               |                            |              |
|                                                          | <b>ВСЕГО</b>                                | <b>1265</b>    | <b>63.1</b>      | <b>47.73</b> | <b>203.72</b> | <b>1372.25</b>             | <b>54.48</b> |

### Десятый день

| № рецептуры по<br>Сборнику<br>рецептур блюд<br>2010 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                        | 0.1           |
| 183                                                      | Каша жидкая молочная из гречневой крупы с   | 150/5          | 6.8              | 7.98          | 26.35          | 204                        | 1.37          |
| 394                                                      | Чай с молоком                               | 150            | 2.65             | 2.33          | 14.31          | 89                         | 1.19          |
|                                                          | Итого                                       | 345            | 13.75            | 17.31         | 54.96          | 431                        | 2.66          |
|                                                          | <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>                                 |                |                  |               |                |                            |               |
| 10                                                       | Салат из горошка зеленого консервированного | 60             | 1.79             | 3.11          | 3.75           | 50.3                       | 6.6           |
| 1-17                                                     | Суп "Кудрявый"                              | 150            | 2.8              | 3.09          | 11.6           | 74.3                       | 14.6          |
| 2-26                                                     | Бигос с курами                              | 120            | 14.8             | 14.9          | 12.9           | 241.4                      |               |
| 372                                                      | Компот из яблок                             | 150            | 0.12             | 0.12          | 17.91          | 73                         | 1.3           |
|                                                          | Хлеб пшеничный                              | 25             | 2                | 0.5           | 14.3           | 70                         |               |
|                                                          | Хлеб ржаной                                 | 35             | 2.5              | 0.4           | 15.8           | 75                         | -             |
|                                                          | Итого                                       | 540            | 24.01            | 22.12         | 76.26          | 584                        | 22.5          |
|                                                          | <b>Полдник</b>                              |                |                  |               |                |                            |               |
| 255                                                      | Котлеты рыбные запеченные                   | 60             | 8.02             | 2.82          | 5.99           | 81                         | 0.26          |
| 3-3                                                      | Икра кабачковая                             | 45             | 0.86             | 4             | 3.46           | 53.55                      | 3.15          |
|                                                          | Печенье                                     | 50             | 4                | 6.5           | 33.5           | 210                        |               |
| 400                                                      | Молоко кипяченое                            | 150            | 4.58             | 4.08          | 7.58           | 85                         | 2.05          |
|                                                          | Хлеб пшеничный                              | 25             | 2                | 0.5           | 14.3           | 70                         | -             |
|                                                          | Итого                                       | 330            | 19.46            | 17.9          | 64.83          | 499.55                     | 5.46          |
|                                                          | <b>ВСЕГО</b>                                | <b>1325</b>    | <b>60.02</b>     | <b>59.83</b>  | <b>213.65</b>  | <b>1618.55</b>             | <b>31.52</b>  |
|                                                          |                                             |                |                  |               |                |                            |               |
|                                                          | <b>Общее</b>                                | <b>13500</b>   | <b>531.88</b>    | <b>476.61</b> | <b>2008.74</b> | <b>14314.71</b>            | <b>346.95</b> |
|                                                          | <b>среднее в день</b>                       | <b>1350</b>    | <b>53.19</b>     | <b>47.66</b>  | <b>200.87</b>  | <b>1431</b>                | <b>34.70</b>  |