|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
|  |  | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
|  |  | |  | | |  | | |  | | |  |  | |
|  |  | |  | | |  | | | | | |  |  | |
|  |  | |  | | |  | | |  | | |  |  | |
|  |  | |  | | |  | | | | | |  |  | |
|  |  | |  | | |  | | | | | |  |  | |
|  |  | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
|  |  | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
|  | **Примерное 10-ти дневное меню** | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
|  | **для организации питания детей** | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
|  | **1-3 года** | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
|  | **дошкольные образовательные учреждения** | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
|  | **города Нижнего Новгорода** | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
|  | **с 12-ти часовым пребыванием** | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
|  |  | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
|  |  | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
|  |  | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
|  |  | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
|  |  | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
|  |  | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
|  |  | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
|  |  | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
|  |  | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
|  |  | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
|  |  | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
| **Первый день** |  | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
|  |  | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
| № рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года | Наименование блюд | | Выход  блюда | | | Пищевые вещества | | | | | |  |  | |
|  |  | |  | | | белки | | жиры | углеводы | | | Энергетическая ценность | Витамин С | |
|  |  | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
|  | **Завтрак** | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
| 1 | Бутерброд с маслом | | 10/30 | | | 2,45 | | 7,55 | 14,62 | | | 136 | - | |
| 215 | Омлет натуральный | | 80 | | | 7,48 | | 9,86 | 1,44 | | | 124 | 0,15 | |
| 394 | Чай с молоком | | 150 | | | 2,65 | | 2,33 | 14,31 | | | 89 | 1,19 | |
| 368 | Фрукты свежие (яблоки) | | 100 | | | 0,4 | | 0,4 | 9,8 | | | 47 | 10 | |
|  | Итого | | 370 | | | 12,98 | | 20,14 | 40,17 | | | 396 | 11,34 | |
|  | **2-й завтрак** | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
| 401 | Кисломолочный напиток «Снежок» | | 150 | | | 4,05 | | 3,75 | 16,2 | | | 118 | 1,35 | |
|  | Итого | | 150 | | | 4,05 | | 3,75 | 16,2 | | | 118 | 1,35 | |
|  | **Обед** | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
| 31 | Салат из свёклы с сыром | | 60 | | | 2,82 | | 5,7 | 4,28 | | | 80 | 4,9 | |
| 81 | Суп картофельный с горохом на мясном бульоне | | 150 | | | 3,29 | | 3,16 | 9,79 | | | 81 | 3,49 | |
| ТТК | Капуста тушёная с мясом | | 150 | | | 12 | | 6,5 | 7,1 | | | 135 | 23,35 | |
| 376 | Компот из кураги | | 150 | | | 0,33 | | 0,02 | 20,83 | | | 85 | 0,3 | |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | | | 2,64 | | 0,48 | 13,36 | | | 70 | - | |
|  | Итого | | 550 | | | 21,08 | | 15,86 | 55,36 | | | 451 | 32,04 | |
|  | **Уплотнённый полдник** | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
| 449 | Оладьи с джемом | | 60/10 | | | 4,58 | | 4,06 | 31,64 | | | 181 | 0,4 | |
| 400 | Молоко кипяченое | | 150 | | | 4,58 | | 4,08 | 7,58 | | | 85 | 2,05 | |
|  | Итого | | 240 | | | 9,16 | | 8,14 | 39,22 | | | 266 | 2,45 | |
|  |  | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
|  | **ВСЕГО** | | **1310** | | | **47,27** | | **47,89** | **150,95** | | | **1231** | **47,18** | |
| **Второй день** | | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
|  |  | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
| № рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года | Наименование блюд | | Выход  блюда | | | Пищевые вещества | | | | | |  |  | |
|  |  | |  | | | белки | | жиры | углеводы | | | Энергетическая ценность | Витамин С | |
|  |  | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
|  | **Завтрак** | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
| 2 | Бутерброд с джемом | | 20/5/30 | | | 2,51 | | 3,93 | 28,88 | | | 161 | 0,48 | |
| 185 | Каша молочная жидкая манная с маслом | | 150/5 | | | 2,4 | | 3,82 | 16,1 | | | 108 | - | |
| 397 | Какао с молоком | | 150 | | | 3,15 | | 2,72 | 17,96 | | | 109 | 1,2 | |
|  | Итого | | 360 | | | 8,06 | | 10,47 | 62,94 | | | 378 | 1,68 | |
|  | **2-й завтрак** | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
|  | Кефир с сахарным сиропом | | 140/10 | | | 4,06 | | 3,5 | 12,09 | | | 100 | 0,98 | |
|  | Итого | | 150 | | | 4,06 | | 3,5 | 12,09 | | | 100 | 0,98 | |
|  | **Обед** | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
| 22 | Салат из картофеля с соленым огурцом | | 40 | | | 0,55 | | 2,08 | 3,43 | | | 35 | 4,8 | |
| 99/2015 | Суп из овощей | | 150 | | | 0,95 | | 2,99 | 5,49 | | | 57 | 6,23 | |
| 276/2015 | Рулет мясной с яйцом | | 60 | | | 5,1 | | 3,9 | 4,9 | | | 76 |  | |
| 315 | Рис отварной | | 120 | | | 2,92 | | 4,3 | 29,35 | | | 168 | - | |
| ТТК 206 | Компот из ягод замороженных | | 150 | | | 0,25 | | - | 20,16 | | | 83 | 2,16 | |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | | | 2,64 | | 0,48 | 13,36 | | | 70 | - | |
|  | Итого | | 560 | | | 12,41 | | 13,75 | 76,69 | | | 489 | 13,19 | |
|  | **Уплотнённый полдник** | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
| 252 | Рыба запечённая в сметанном соусе (филе горбуши) | | 80 | | | 15,12 | | 10,4 | 2,58 | | | 165 | 0,27 | |
| 318 | Картофель отварной | | 120 | | | 2,29 | | 3,45 | 18,41 | | | 114 | 16,8 | |
| 368 | Фрукты свежие (бананы) | | 100 | | | 1,5 | | 0,5 | 21 | | | 96 | 10 | |
| 399 | Сок фруктовый | | 150 | | | 0,75 | | - | 15,15 | | | 63 | 3 | |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | | | 1,58 | | 0,2 | 9,66 | | | 47 | - | |
|  | Итого | | 470 | | | 21,24 | | 14,55 | 66,8 | | | 485 | 30,07 | |
|  |  | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
|  | **ВСЕГО** | | **1540** | | | **45,77** | | **42,27** | **218,52** | | | **1452** | **45,92** | |
| **Третий день** | | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
|  |  | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
| № рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года | Наименование блюд | | Выход  блюда | | | Пищевые вещества | | | | | |  |  | |
|  |  | |  | | | белки | | жиры | углеводы | | | Энергетическая ценность | Витамин С | |
|  |  | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
|  | **Завтрак** | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
| 1 | Бутерброд с маслом | | 10/30 | | | 2,45 | | 7,55 | 14,62 | | | 136 | - | |
| 237 | Запеканка из творога со сгущённым молоком | | 80/20 | | | 21,74 | | 11,72 | 25,21 | | | 296 | 0,58 | |
| 394 | Чай с молоком | | 150 | | | 2,65 | | 2,33 | 14,31 | | | 89 | 1,19 | |
|  | Итого | | 290 | | | 26,84 | | 21,6 | 54,14 | | | 521 | 1,77 | |
|  | **2-й завтрак** | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
|  | Биолакт | | 100 | | | 2,8 | | 3,2 | 8,6 | | | 74 | - | |
|  |  | | 100 | | | 2,8 | | 3,2 | 8,6 | | | 74 | 0 | |
|  | **Обед** | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
| 45/2004 | Салат из квашеной капусты | | 40 | | | 0,64 | | 2,04 | 3,08 | | | 33 | 10,67 | |
| 57 | Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной | | 150/10 | | | 1,3 | | 4,4 | 7,96 | | | 78 | 6,24 | |
| ТТК 432 | Котлета домашняя (фарш домашний) | | 60 | | | 7,6 | | 9,5 | 9,2 | | | 144 | 0,35 | |
| 321 | Пюре картофельное | | 120 | | | 2,45 | | 3,84 | 16,35 | | | 110 | 14,53 | |
| 376 | Компот из смеси сухофруктов | | 150 | | | 0,33 | | 0,02 | 20,83 | | | 85 | 0,3 | |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | | | 2,64 | | 0,48 | 13,36 | | | 70 | - | |
|  | Итого | | 570 | | | 14,96 | | 20,28 | 70,78 | | | 520 | 32,09 | |
|  | **Уплотнённый полдник** | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
| 206 | Рожки отварные с сыром | | 150 | | | 9,29 | | 10,01 | 22,71 | | | 218 | 0,14 | |
| 368 | Фрукты (яблоки) | | 100 | | | 0,4 | | 0,4 | 9,8 | | | 47 | 10 | |
| 393 | Чай с лимоном | | 150/3,5 | | | 0,07 | | 0,01 | 10,1 | | | 41 | 1,42 | |
|  | Итого | | 404 | | | 9,76 | | 10,42 | 42,61 | | | 306 | 11,56 | |
|  |  | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
|  | **ВСЕГО** | | **1364** | | | **54,36** | | **55,5** | **176,13** | | | **1421** | **45,42** | |
| **Четвертый день** | | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
|  |  | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
| № рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года | Наименование блюд | | Выход  блюда | | | Пищевые вещества | | | | | |  |  | |
|  |  | |  | | | белки | | жиры | углеводы | | | Энергетическая ценность | Витамин С | |
|  |  | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
|  | **Завтрак** | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
| 2 | Бутерброд с джемом | | 20/5/30 | | | 2,51 | | 3,93 | 28,88 | | | 161 | 0,48 | |
| 185 | Каша молочная овсяная («Геркулес») жидкая с маслом | | 150/5 | | | 2,85 | | 5,01 | 14,29 | | | 114 | - | |
| 394 | Чай с молоком | | 150 | | | 2,65 | | 2,33 | 14,31 | | | 89 | 1,19 | |
|  | Итого | | 355 | | | 8,01 | | 11,27 | 57,48 | | | 364 | 1,67 | |
|  | **2-й завтрак** | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
| 401 | Йогурт питьевой | | 150 | | | 4,43 | | 5,25 | 16,95 | | | 132 | 0,9 | |
|  | Итого | | 150 | | | 4,43 | | 5,25 | 16,95 | | | 132 | 0,9 | |
|  | **Обед** | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
| 45 | Винегрет овощной | | 60 | | | 0,82 | | 3,7 | 5,1 | | | 57 | 6,2 | |
| 85 | Суп картофельный с клёцками | | 150/20 | | | 1,42 | | 2,28 | 8,25 | | | 59 | 3,91 | |
| 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 ржаной | | 40 | | | 2,64 | | 0,48 | 13,36 | | | 70 | - | |
|  | Итого | | 510 | | | 10,2 | | 13,18 | 52,32 | | | 370 | 13,21 | |
|  | **Уплотнённый полдник** | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
| 255 | Биточки рыбные запечённые (филе трески) | | 80 | | | 11,03 | | 4,1 | 7,5 | | | 111 | 0,29 | |
| 322 | Пюре картофельное с морковью | | 120 | | | 2,29 | | 3,7 | 14,42 | | | 100 | 12,6 | |
| 368 | Фрукты свежие (бананы) | | 100 | | | 1,5 | | 0,5 | 21 | | | 96 | 10 | |
| 393 | Сок фруктовый | | 150 | | | 0,75 | | - | 15,15 | | | 63 | 3 | |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | | | 1,58 | | 0,2 | 9,66 | | | 47 | - | |
|  | Итого | | 470 | | | 17,15 | | 8,5 | 67,73 | | | 417 | 25,89 | |
|  |  | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
|  | **ВСЕГО** | | **1485** | | | **39,79** | | **38,2** | **194,48** | | | **1283** | **41,67** | |
| **Пятый день** | | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
|  |  | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
| № рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года | Наименование блюд | | Выход  блюда | | | Пищевые вещества | | | | | |  |  | |
|  |  | |  | | | белки | | жиры | углеводы | | | Энергетическая ценность | Витамин С | |
|  |  | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
|  | **Завтрак** | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
| 1 | Бутерброд с маслом | | 10/30 | | | 2,45 | | 7,55 | 14,62 | | | 136 | - | |
| ТТК 229 | Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом | | 150/5 | | | 2,55 | | 4,19 | 18,33 | | | 122 | - | |
| 397 | Какао с молоком | | 150 | | | 3,15 | | 2,72 | 17,96 | | | 109 | 1,2 | |
|  | Итого | | 345 | | | 8,15 | | 14,46 | 50,91 | | | 367 | 1,2 | |
|  | **2-й завтрак** | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
|  | Лактобактерин | | 125 | | | 3,5 | | 4 | 6 | | | 75 | 0 | |
|  | Итого | | 125 | | | 3,5 | | 4 | 6 | | | 75 | 0 | |
|  | **Обед** | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
| 67 | Щи из свежей капусты с картофелем | | 150/10 | | | 1,3 | | 4,43 | 5,45 | | | 67 | 11,11 | |
| 305 | Котлета рубленая из цыплят (цыплята) | | 60 | | | 9,63 | | 8,68 | 9,98 | | | 157 | 0,54 | |
| 137 | Рагу из овощей | | 120 | | | 1,4 | | 4,51 | 8,88 | | | 82 | 6,62 | |
|  | Овощ свеж.\ солен (огурцы свежие) | | 40 | | | 0,28 | | - | 0,76 | | | 6 | 2,4 | |
| 376 | Компот из кураги | | 150 | | | 0,33 | | 0,02 | 20,83 | | | 85 | 0,3 | |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | | | 2,64 | | 0,48 | 13,36 | | | 70 | - | |
|  | Итого | | 570 | | | 15,58 | | 18,12 | 59,26 | | | 467 | 20,97 | |
|  | **Уплотнённый полдник** | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
| 235 | Пудинг из творога со сгущенным молоком | | 80/20 | | | 13,5 | | 10,3 | 30,6 | | | 270 | 0,35 | |
| 454 | Пирожок печёный с капустой яйцом | | 60 | | | 4,17 | | 5,83 | 21,55 | | | 156 |  | |
| 400 | Молоко кипячённое | | 150 | | | 4,58 | | 4,08 | 7,58 | | | 85 | 2,05 | |
| 368 | Фрукты свежие (груши) | | 100 | | | 0,4 | | 0,3 | 10,3 | | | 47 | 5 | |
|  | Итого | | 350 | | | 22,65 | | 20,51 | 70,03 | | | 558 | 7,4 | |
|  |  | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
|  | **ВСЕГО** | | **1390** | | | **49,88** | | **57,09** | **186,2** | | | **1467** | **29,57** | |
| **Шестой день** | | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
|  |  | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
| № рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года | Наименование блюд | | Выход  блюда | | | Пищевые вещества | | | | | |  |  | |
|  |  | |  | | | белки | | жиры | углеводы | | | Энергетическая ценность | Витамин С | |
|  |  | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
|  | **Завтрак** | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
| 1 | Бутерброд с маслом | | 10/30 | | | 2,45 | | 7,55 | 14,62 | | | 136 | - | |
| 185 | Каша молочная жидкая рисовая с маслом | | 150/5 | | | 1,64 | | 3,82 | 16,9 | | | 109 | - | |
| 394 | Чай с молоком | | 150 | | | 2,65 | | 2,33 | 14,31 | | | 89 | 1,19 | |
|  | Итого | | 345 | | | 6,74 | | 13,7 | 45,83 | | | 334 | 1,19 | |
|  | **2-й завтрак** | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
| 401 | Кисломолочный напиток «Снежок» | | 150 | | | 4,05 | | 3,75 | 16,2 | | | 118 | 1,35 | |
|  | Итого | | 150 | | | 4,05 | | 3,75 | 16,2 | | | 118 | 1,35 | |
|  | **Обед** | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
| 33 | Салат из свеклы | | 40 | | | 0,57 | | 2,44 | 3,34 | | | 38 | 3,8 | |
| 76 | Рассольник Ленинградский на мясном бульоне со сметаной | | 150/10 | | | 1,59 | | 5,35 | 10,68 | | | 97 | 4,62 | |
| 292 | Макаронник с мясом (говядина 1 сорт) | | 120 | | | 13,65 | | 8,75 | 25,04 | | | 234 | 0,31 | |
| ТТК 206 | Компот из ягод замороженных | | 150 | | | 0,25 | | - | 20,16 | | | 83 | 2,16 | |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | | | 2,64 | | 0,48 | 13,36 | | | 70 | - | |
|  | Итого | | 510 | | | 18,7 | | 17,02 | 72,58 | | | 522 | 10,89 | |
|  | **Уплотнённый полдник** | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
| 236 | Котлеты морковные со сгущённым молоком | | 100/20 | | | 8,52 | | 5,42 | 29,51 | | | 202 | 0,2 | |
|  | Вафли | | 18 | | | 0,8 | | 4,5 | 11,88 | | | 92 | 0 | |
| 368 | Фрукты свежие (яблоки) | | 100 | | | 0,4 | | 0,4 | 9,8 | | | 47 | 10 | |
| 393 | Сок фруктовый | | 150 | | | 0,75 | | - | 15,15 | | | 63 | 3 | |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | | | 1,58 | | 0,2 | 9,66 | | | 47 | - | |
|  | Итого | | 400 | | | 12,05 | | 10,52 | 76 | | | 451 | 13,2 | |
|  |  | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
|  | **ВСЕГО** | | **1405** | | | **41,54** | | **44,99** | **210,61** | | | **1425** | **26,63** | |
| **Седьмой день** | | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
|  |  | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
| № рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года | Наименование блюд | | Выход  блюда | | | Пищевые вещества | | | | | |  |  | |
|  |  | |  | | | белки | | жиры | углеводы | | | Энергетическая ценность | Витамин С | |
|  |  | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
|  | **Завтрак** | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
| 3 | Бутерброд с сыром | | 10/5/30 | | | 4,73 | | 6,88 | 14,56 | | | 139 | 0,07 | |
| 183/2015 | Каша молочная гречневая жидкая с маслом | | 150/5 | | | 6,8 | | 7,98 | 26,35 | | | 204 | 1,37 | |
| 397 | Какао с молоком | | 150 | | | 3,15 | | 2,72 | 17,96 | | | 109 | 1,2 | |
|  | Итого | | 350 | | | 14,68 | | 17,58 | 58,87 | | | 452 | 2,64 | |
|  | **2-й завтрак** | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
|  | Бифидумбактерин кисломолочный | | 100 | | | 2,8 | | 3,2 | 4,1 | | | 60 | - | |
|  |  | | 100 | | | 2,8 | | 3,2 | 4,1 | | | 60 | 0 | |
|  | **Обед** | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
| 45/2004 | Салат из квашеной капусты | | 40 | | | 0,64 | | 2,04 | 3,08 | | | 33 | 10,67 | |
| 57 | Борщ из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной | | 150/10 | | | 1,3 | | 4,4 | 7,96 | | | 78 | 6,24 | |
| 291 | Запеканка картофельная с мясом (говядина 1 сорт) | | 120 | | | 8,91 | | 6,59 | 20,43 | | | 177 | 17,85 | |
| 376 | Компот из сухофруктов | | 150 | | | 0,33 | | 0,02 | 20,83 | | | 85 | 0,3 | |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | | | 2,64 | | 0,48 | 13,36 | | | 70 | - | |
|  | Итого | | 510 | | | 13,82 | | 13,53 | 65,66 | | | 443 | 35,06 | |
|  | **Уплотнённый полдник** | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
| 230 | Вареники ленивые с маслом | | 100/5 | | | 14,83 | | 10,86 | 15,31 | | | 218 | 0,19 | |
| 454 | Пирожок печёный с мясом луком | | 60 | | | 8,54 | | 6,22 | 20,35 | | | 172 |  | |
| 368 | Фрукты свежие (бананы) | | 100 | | | 1,5 | | 0,5 | 21 | | | 96 | 10 | |
| 393 | Чай с лимоном | | 150/3,5 | | | 0,07 | | 0,01 | 10,1 | | | 41 | 1,42 | |
|  | Итого | | 359 | | | 24,94 | | 17,59 | 66,76 | | | 527 | 11,61 | |
|  |  | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
|  | **ВСЕГО** | | **1319** | | | **56,24** | | **51,9** | **195,39** | | | **1482** | **49,31** | |
| **Восьмой день** | | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
|  |  | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
| № рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года | Наименование блюд | | Выход  блюда | | | Пищевые вещества | | | | | |  |  | |
|  |  | |  | | | белки | | жиры | углеводы | | | Энергетическая ценность | Витамин С | |
|  |  | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
|  | **Завтрак** | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
| 1 | Бутерброд с маслом | | 10/30 | | | 2,45 | | 7,55 | 14,62 | | | 136 | - | |
| ТТК | 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 | | 340 | | | 7 | | 10,08 | 42,63 | | | 289 | 1,19 | |
|  | **2-й завтрак** | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
| 401 | Йогурт питьевой | | 150 | | | 4,43 | | 5,25 | 16,95 | | | 132 | 0,9 | |
|  | Итого | | 150 | | | 4,43 | | 5,25 | 16,95 | | | 132 | 0,9 | |
|  | **Обед** | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
| 25 | Салат из картофеля с зелёным горошком | | 40 | | | 0,79 | | 2,1 | 3,91 | | | 38 | 6,26 | |
| 109 | Бульон куриный с гренками | | 150/25 | | | 3,76 | | 1,57 | 26,4 | | | 135 | 0,26 | |
| 304 | Плов из птицы (цыплята) | | 160 | | | 22,12 | | 6,29 | 27,78 | | | 333 | 2,83 | |
| ТТК 206 | Компот из ягод замороженных | | 150 | | | 0,25 | | 27,78 | 20,16 | | | 83 | 2,16 | |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | | | 2,64 | | 0,48 | 13,36 | | | 70 | - | |
|  | Итого | | 565 | | | 29,56 | | 38,22 | 91,61 | | | 659 | 11,51 | |
|  | **Полдник** | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
| 261 | Тефтели рыбные тушёные (филе трески) | | 60/15 | | | 7,7 | | 3,1 | 9,2 | | | 96 | 0,29 | |
| 321 | Пюре картофельное | | 120 | | | 2,45 | | 3,84 | 16,35 | | | 110 | 14,53 | |
| 368 | Фрукты свежие (груши) | | 100 | | | 0,4 | | 0,3 | 10,3 | | | 47 | 5 | |
| 399 | Сок фруктовый | | 150 | | | 0,75 | | - | 15,15 | | | 63 | 3 | |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | | | 1,58 | | 0,2 | 9,66 | | | 47 | - | |
|  | Итого | | 465 | | | 12,88 | | 7,44 | 60,66 | | | 363 | 22,82 | |
|  |  | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
|  | **ВСЕГО** | | **1520** | | | **53,87** | | **60,99** | **211,85** | | | **1443** | **36,42** | |
| **Девятый день** | | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
|  |  | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
| № рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года | Наименование блюд | | Выход  блюда | | | Пищевые вещества | | | | | |  |  | |
|  |  | |  | | | белки | | жиры | углеводы | | | Энергетическая ценность | Витамин С | |
|  |  | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
|  | **Завтрак** | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
| 237 | Запеканка из творога с джемом | | 100/20 | | | 17,64 | | 12,05 | 38,65 | | | 302 | 0,74 | |
| 397 | Какао с молоком | | 150 | | | 3,15 | | 2,72 | 17,96 | | | 109 | 1,2 | |
| 368 | Фрукты свежие (бананы) | | 100 | | | 1,5 | | 0,5 | 21 | | | 96 | 10 | |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | | | 1,58 | | 0,2 | 9,66 | | | 47 | - | |
|  | Итого | | 390 | | | 23,87 | | 15,47 | 87,27 | | | 554 | 11,94 | |
|  | **2-й завтрак** | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
|  | Бифилакт кисломолочный | | 100 | | | 3,2 | | 3,2 | 3,9 | | | 60 | - | |
|  | Итого | | 100 | | | 3,2 | | 3,2 | 3,9 | | | 60 | 0 | |
|  | **Обед** | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
| 80 | Суп картофельный с рисом с мясными фрикадельками | | 10/150 | | | 2,7 | | 2,8 | 8,8 | | | 72 | 4,99 | |
| 274 | Мясо тушеное с овощами в соусе (говядина 1 сорт) | | 200 | | | 16,1 | | 15,75 | 14,92 | | | 266 | 5,1 | |
|  | Овощ свеж.\ солен (огурцы свежие) | | 40 | | | 0,28 | | - | 0,76 | | | 6 | 2,4 | |
| 376 | Компот из кураги | | 150 | | | 0,33 | | 0,02 | 20,83 | | | 85 | 0,3 | |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | | | 2,64 | | 0,48 | 13,36 | | | 70 | - | |
|  | Итого | | 560 | | | 22,05 | | 19,05 | 58,67 | | | 499 | 12,79 | |
|  | **Полдник** | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
| ТТК 432 | Котлета домашняя (фарш домашний) | | 60 | | | 7,6 | | 9,5 | 9,2 | | | 144 | 0,35 | |
| 132 | Капуста тушёная | | 120 | | | 2,47 | | 3,89 | 11,32 | | | 90 | 20,59 | |
| 458 | Ватрушка с творогом | | 50 | | | 6,6 | | 3,9 | 20,84 | | | 144 | 0,03 | |
| 393 | | Чай с лимоном | | 150/3,5 | 0,07 | | 0,01 | | | 10,1 | 41 | | | 1,42 |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | | | 1,58 | | 0,2 | 9,66 | | | 47 | - | |
|  | Итого | | 404 | | | 18,32 | | 17,5 | 61,12 | | | 466 | 22,39 | |
|  |  | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
|  | **ВСЕГО** | | **1454** | | | **67,44** | | **55,22** | **210,96** | | | **1579** | **47,12** | |
| **Десятый день** | | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
|  |  | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
| № рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года | Наименование блюд | | Выход  блюда | | | Пищевые вещества | | | | | |  |  | |
|  |  | |  | | | белки | | жиры | углеводы | | | Энергетическая ценность | Витамин С | |
|  |  | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
|  | **Завтрак** | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
| 2 | Бутерброд с джемом | | 20/5/30 | | | 2,51 | | 3,93 | 28,88 | | | 161 | 0,48 | |
| 185 | Каша молочная пшённая жидкая с маслом | | 150/5 | | | 3,46 | | 4,57 | 19,76 | | | 134 | - | |
| 394 | Чай с молоком | | 150 | | | 2,65 | | 2,33 | 14,31 | | | 89 | 1,19 | |
|  | Итого | | 360 | | | 8,62 | | 10,83 | 62,95 | | | 384 | 1,67 | |
|  | **2-й завтрак** | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
| 401 | Бифидок с сахарным сиропом | | 140/10 | | | 4,76 | | 3,5 | 14,19 | | | 111 | 0,98 | |
|  | Итого | | 150 | | | 4,76 | | 3,5 | 14,19 | | | 111 | 0,98 | |
|  | **Обед** | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
| 45 | Винегрет овощной | | 60 | | | 0,82 | | 3,7 | 5,1 | | | 57 | 6,2 | |
| 67 | Щи из свежей капусты с картофелем | | 150 | | | 1,04 | | 2,93 | 5,09 | | | 51 | 11,08 | |
| 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 |  | |
| 372 | Компот из яблок | | 150 | | | 0,12 | | 0,12 | 17,91 | | | 73 | 1,3 | |
|  | Хлеб ржаной | | 40 | | | 2,64 | | 0,48 | 13,36 | | | 70 | - | |
|  | Итого | | 610 | | | 18,8 | | 21,8 | 84,07 | | | 597 | 19,96 | |
|  | **Полдник** | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
| 249 | Рыба запечённая в омлете (филе горбуши) | | 80 | | | 15,2 | | 5,03 | 2,1 | | | 114 | 0,64 | |
| 321 | Пюре картофельное | | 120 | | | 2,45 | | 3,84 | 16,35 | | | 110 | 14,53 | |
| 368 | Фрукты свежие (яблоки) | | 100 | | | 0,4 | | 0,4 | 9,8 | | | 47 | 10 | |
| 399 | Сок фруктовый | | 150 | | | 0,75 | | - | 15,15 | | | 63 | 3 | |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | | | 1,58 | | 0,2 | 9,66 | | | 47 | - | |
|  | Итого | | 480 | | | 20,38 | | 9,47 | 53,06 | | | 381 | 28,17 | |
|  | **ВСЕГО** | | **1600** | | | **52,56** | | **45,6** | **214,27** | | | **1473** | **50,78** | |
|  |  | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |
|  | **Общее** | |  | | | **508,72** | | **499,65** | **1969,36** | | | **14256** | **420,02** | |
|  | **среднее в день** | |  | | | **50,87** | | **49,97** | **196,94** | | | **1426** | **42,00** | |
|  |  | |  | | |  | |  |  | | |  |  | |