|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **УТВЕРЖДЕНО** **Приказом от 30.12.2020 №241** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **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 | Выходблюда | 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 | Выходблюда | 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 | Выходблюда | 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 | Выходблюда | 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 | Выходблюда | 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 | Выходблюда | 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 | Выходблюда | 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 | Выходблюда | 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 | Выходблюда | 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 | Выходблюда | 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** |