

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
"Детский сад № 161"
Ю.К.Лакеева
" _ " _____ 2023 год

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

Первый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
3	Бутерброд с сыром	15/5/25	5.5	8.5	14.3	155	0.1
215	Омлет натуральный	80	7.5	9.9	1.4	124	0.2
395	Кофейный напиток витаминизированный с молоком	180	2.9	2.4	14.4	91	1.2
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	44	10.0
	Итого	405	16.2	21.2	39.9	414	11.4
2-й завтрак							
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	100	2.6	2.5	11.0	77	0.9
	Итого	100	2.6	2.5	11.0	77	0.9
Обед							
33	Салат из свёклы	80	1.1	4.9	6.7	75	7.6
67	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне, со сметаной	200/5	2.3	4.7	7.0	88	14.7
274	Мясо тушеное с овощами в соусе (говядина 1 сорт)	200	16.1	15.8	14.9	296	5.1
376	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.0	21.0	86	0.4
	Хлеб ржаной	50	3.5	0.5	22.5	108	0.0
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	Итого	540	25.4	26.4	86.4	723	27.8
Уплотнённый полдник							
449	Оладьи со сгущённым молоком	120/20	10.4	9.5	55.8	351	0.2
	Молоко витаминизированное	200	5.6	6.4	9.4	118	10.0
	Вафли	30	2.0	9.4	17.3	158	0.0
	Итого	370	18.0	25.3	82.5	627	10.2
	ВСЕГО	1415	62.2	75.4	219.8	1841	50.3

Второй день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом	10/25	2.0	7.7	14.4	136	0.0
185	Каша молочная жидкая манная с маслом	200/5	3.2	3.9	21.4	134	0.0
397	Какао с молоком	180	3.7	3.2	15.8	107	1.4
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1.5	0.5	21.0	95	10.0
	Итого	535	10.4	15.3	72.6	472	11.4
2-й завтрак							
401	Кефир	100	2.8	2.5	17.6	104	0.9
	Итого	100	2.8	2.5	17.6	104	0.9
Обед							
45	Винегрет овощной	80	1.1	4.9	6.8	76	8.2
82	Суп картофельный с вермишелью с мясными фрикадельками (фарш домашний)	20/200	5.8	8.3	13.1	168	6.7
271/2015	Котлеты домашние (фарш домашний)	80	11.6	8.8	9.0	169	0.2
132	Капуста тушёная	150	3.1	4.9	14.1	113	25.7
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	180	0.2	0.1	10.8	45	4.1
	Хлеб ржаной	50	3.5	0.5	22.5	108	0.0
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	Итого	785	20.4	14.8	70.7	505	30.0
Уплотнённый полдник							
252	Рыба запечённая в сметанном соусе (горбуша)	100	15.9	10.7	2.4	170	0.5
318	Картофель отварной	150	2.9	4.3	23.0	142	21.0
399	Сок фруктовый	180	0.9	-	18.2	76	3.6
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	Итого	455	21.7	15.5	57.9	458	25.1
	ВСЕГО	1875	55.2	48.1	218.8	1539	67.4

Третий день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
237	Запеканка из творога со сгущённым молоком	100/30	17.8	14.4	31.4	326	0.4
394	Чай с молоком	180	2.7	2.3	14.3	89	1.2
368	Фрукты свежие (груши)	100	0.4	0.3	10.3	46	5.0
	Итого	435	22.5	17.2	60.0	485	1.6
2-й завтрак							
401	Ряженка	100	2.9	4.0	10.7	91	0.7
	Итого	110	2.9	4.0	10.7	91	0.7
Обед							
81	Суп картофельный с горохом	200	4.4	4.2	13.1	108	4.7
286	Тефтели мясные (фарш домашний)	80/40	9.7	12.9	14.8	200	1.9
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.6	6.1	38.6	244	0.0
71/2015	Помидоры свежие (доп. гарнир)	60	0.7	0.1	2.3	13	15.0
376	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.0	21.0	86	0.4
	Хлеб ржаной	50	3.5	0.5	22.5	108	0.0
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	Итого	665	29.3	24.3	126.6	829	21.9
Уплотнённый полдник							
206	Рожки отварные с сыром	150	9.3	10.0	22.7	218	0.1
	Печенье	20	1.6	3.0	12.6	84	-
ТТК № 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	180	0.0	0.0	25.0	101	7.0
	Итого	350	10.9	13.0	60.3	403	7.1
	ВСЕГО	1560	65.6	58.6	257.6	1808	31.3

Четвертый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом	10/25	2.0	7.7	14.4	136	0.0
185	Каша молочная овсяная («Геркулес») жидкая с маслом	200/5	3.8	1.9	23.9	128	0.0
213	Яйцо вареное	1 шт	6.4	5.8	0.4	79	0.0
395	Кофейный напиток витаминизированный с молоком	180	2.9	2.4	14.4	91	1.2
	Итого	480	15.0	17.8	53.1	434	1.2
2-й завтрак							
401	Йогурт питьевой	100	3.0	2.5	11.0	79	1.1
	Итого	100	3.0	2.5	11.0	79	1.1
Обед							
25	Салат из картофеля с зелёным горошком	80	1.6	4.2	7.8	75	12.5
57	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200/5	2.4	4.7	10.4	90	8.2
298	Голубцы ленивые (фарш домашний)	190	13.0	18.4	13.5	274	44.5
372	Компот из яблок	180	0.1	0.1	13.5	56	1.6
	Хлеб ржаной	50	3.5	0.5	22.5	108	0.0
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	Итого	690	22.6	28.4	82.0	673	66.8
Уплотнённый полдник							
255	Биточки рыбные запечённые (филе трески)	80	11.0	4.1	7.5	111	0.3
321	Пюре картофельное	150	3.1	4.8	20.4	137	18.2
71/2015	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0.4	0.0	1.1	7	4.2
399	Сок фруктовый	180	0.9	0.0	18.2	76	3.6
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	Итого	495	17.4	9.4	61.6	401	26.3
	ВСЕГО	1765	58.0	58.1	207.6	1587	95.3

Пятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом	10/25	2.0	7.7	14.4	136	0.0
ТТК 147	Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом	200/5	6.2	7.5	29.7	212	1.8
397	Какао с молоком	180	3.7	3.2	15.8	107	1.4
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	44	10.0
	Итого	520	12.3	18.8	69.7	499	13.2
2-й завтрак							
401	Кефир	100	2.8	2.5	17.6	104	0.9
	Итого	100	2.8	2.5	17.6	104	0.9
Обед							
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	80	0.5	4.0	8.0	69	34.4
85	Суп картофельный с клецками	200/25	2.5	3.4	13.8	96	4.7
305	Котлета рубленая из цыплят (цыплята)	80	12.9	11.9	13.5	212	0.7
137	Рагу из овощей	150	1.8	5.6	11.1	102	8.3
376	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.0	21.0	86	0.4
	Хлеб ржаной	50	3.5	0.5	22.5	108	0.0
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	Итого	790	23.6	25.9	104.2	743	48.5
Уплотнённый полдник							
235	Пудинг из творога со сгущённым молоком	100/30	17.3	10.8	41.3	272	0.5
400	Молоко кипячёное	180	5.5	4.9	9.1	102	2.5
466	Сдоба обыкновенная	50	3.9	2.4	26.2	141	-
	Итого	360	26.7	18.1	76.6	515	3.0
	ВСЕГО	1770	65.3	65.3	268.0	1861	65.5

Шестой день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом	10/25	2.0	7.7	14.4	136	0.0
185	Каша молочная жидкая рисовая с маслом	200/5	2.2	3.9	22.5	134	0.0
395	Кофейный напиток витаминизированный с молоком	180	2.9	2.4	14.4	91	1.2
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	44	10.0
	Итого	520	7.4	14.4	61.1	405	11.2
2-й завтрак							
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	100	2.6	2.5	11.0	77	0.9
	Итого	100	2.6	2.5	11.0	77	0.9
Обед							
35	Салат из свеклы с яблоками	80	0.9	4.1	9.2	77	7.4
76	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне со сметаной	200/5	1.4	6.3	16.7	133	7.5
292	Макаронник с мясом (говядина 1 сорт)	160	17.9	11.7	33.3	311	0.4
ТТК № 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	180	0.0	0.0	25.0	101	7.0
	Хлеб ржаной	50	3.5	0.5	22.5	108	0.0
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	Итого	770	25.7	23.1	121.0	800	22.3
Уплотнённый полдник							
154	Запеканка морковная с творогом, маслом	150/5	15.3	16.6	25.1	311	2.0
399	Сок фруктовый	180	0.9	0.0	18.2	76	3.6
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	Итого	420	18.2	17.1	57.6	457	5.6
	ВСЕГО	1810	53.9	57.1	250.6	1739	40.0

Седьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом	10/25	2.0	7.7	14.4	136	0.0
183/2015	Каша молочная гречневая жидкая с маслом	200/5	9.0	9.4	35.0	262	1.8
213	Яйцо вареное	1 шт	6.4	5.8	0.4	79	0.0
397	Какао с молоком	180	3.7	3.2	15.8	107	1.4
	Итого	475	21.0	26.0	65.6	584	3.2
2-й завтрак							
401	Ряженка	100	2.9	4.0	10.7	91	0.7
	Итого	100	2.9	4.0	10.7	91	0.7
Обед							
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	80	0.5	4.0	8.0	69	34.4
57	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200/5	2.4	4.7	10.4	90	8.2
291	Запеканка картофельная с печенью	160	10.2	6.3	27.3	206	5.4
376	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.0	21.0	86	0.4
	Хлеб ржаной	50	3.5	0.5	22.5	108	0.0
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	Итого	700	19.0	16.0	103.5	629	48.4
Уплотнённый полдник							
230	Вареники ленивые с маслом	100/5	14.8	10.9	15.3	218	0.2
368	Фрукты свежие (груши)	100	0.4	0.3	10.3	46	5.0
	Вафли	30	2.0	9.4	17.3	158	0.0
393	Чай с лимоном	180/7	0.1	0.0	13.2	53	2.8
	Итого	422	17.3	20.6	56.1	475	8.0
	ВСЕГО	1697	60.2	66.6	235.9	1779	60.3

Восьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
3	Бутерброд с сыром	15/5/25	5.5	8.5	14.3	155	0.1
215	Омлет натуральный	80	7.5	9.9	1.4	124	0.2
394	Чай с молоком	180	2.7	2.3	14.3	89	1.2
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	47	10.0
	Итого	405	16.1	21.1	39.8	415	11.5
2-й завтрак							
401	Йогурт питьевой	100	3.0	2.5	11.0	79	1.1
	Итого	100	3.0	2.5	11.0	79	1.1
Обед							
25	Салат из картофеля с зелёным горошком	80	1.6	4.2	7.8	75	12.5
109	Бульон куриный с гренками	200/25	5.7	0.6	32.3	159	3.2
304	Плов из птицы (цыплята)	210	22.3	7.7	35.7	301	1.0
ТТК № 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	180	0.0	0.0	25.0	101	7.0
	Хлеб ржаной	50	3.5	0.5	22.5	108	0.0
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	Итого	770	35.1	13.6	137.6	814	23.7
Уплотнённый полдник							
268	Суфле из рыбы (филе трески)	80	12.8	6.4	3.3	122	0.3
137	Рагу из овощей	150	1.8	5.6	11.1	102	8.3
71/2015	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0.4	0.0	1.1	7	4.2
399	Сок фруктовый	180	0.9	0.0	18.2	76	3.6
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	Итого	495	17.9	12.5	48.0	377	16.3
	ВСЕГО	1770	72.0	49.7	236.5	1685	52.6

Девятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
237	Запеканка из творога с джемом	100/30	17.7	12.1	39.1	332	12.2
395	Кофейный напиток витаминизированный с молоком	180	2.9	2.4	14.4	91	1.2
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	44	10.0
	Итого	445	23.0	15.4	77.6	537	23.4
	2-й завтрак						
401	Кефир	100	2.8	2.5	17.6	104	0.9
	Итого	110	2.8	2.5	17.6	104	0.9
	Обед						
119/2015	Суп с горохом, гречками	200/15	7.6	4.7	28.5	187	0.8
271/2015	Биточки домашние (фарш домашний)	80	11.6	8.8	9.0	169	0.2
317	Рожки отварные	150	5.5	4.5	26.4	168	0.0
71/2015	Помидоры свежие (доп. гарнир)	60	0.7	0.1	2.3	13	15.0
376	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.0	21.0	86	0.4
	Хлеб ржаной	50	3.5	0.5	22.5	108	0.0
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	Итого	760	31.3	19.1	124.0	801	16.4
	Уплотнённый полдник						
132	Капуста тушёная	150	3.1	4.9	14.1	113	25.7
ТТК 22	Плюшка "Московская"	50	3.8	4.0	22.7	161	-
393	Чай с лимоном	180/7	0.1	0.0	13.2	53	2.8
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	Итого	452	9.0	9.4	64.3	397	28.5
	ВСЕГО	1767	66.1	46.4	283.5	1839	69.2

Десятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом	10/25	2.0	7.7	14.4	136	0.0
185	Каша молочная пшённая жидкая с маслом	200/5	4.6	4.9	26.3	168	0.0
394	Чай с молоком	180	2.7	2.3	14.3	89	1.2
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1.5	0.5	21.0	95	10.0
	Итого	535	10.8	15.4	76.0	488	11.2
2-й завтрак							
401	Ряженка	100	2.9	4.0	10.7	91	0.7
	Итого	100	2.9	4.0	10.7	91	0.7
Обед							
45	Винегрет овощной	80	1.1	4.9	6.8	76	8.2
67	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	2.3	4.7	7.0	88	14.7
286	Тефтели мясные (фарш домашний)	80/40	9.7	12.9	14.8	200	1.9
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.6	6.1	38.6	244	0.0
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	180	0.2	0.1	10.8	45	4.1
	Хлеб ржаной	50	3.5	0.5	22.5	108	0.0
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	Итого	810	27.4	29.7	114.8	831	28.8
Уплотнённый полдник							
249	Рыба запечённая в омлете (филе горбуши)	100	16.5	5.4	2.8	126	0.3
321	Пюре картофельное	150	3.1	4.8	20.4	137	18.2
71/2015	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0.4	0.0	1.1	7	4.2
399	Сок фруктовый	180	0.9	0.0	18.2	76	3.6
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	Итого	515	22.9	10.7	56.9	416	26.3
	ВСЕГО	1960	63.9	59.9	258.4	1826	67.0
	Общее	17389	622.4	585.1	2436.7	17504	598.8
	среднее в день	1739	62.2	58.5	243.7	1750	59.9

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