

Согласованно
Директор департамента образования
администрации города Нижнего Новгорода

В.П.Радченко



«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ
"Детский сад №436" _____ Е.А.Вяткина
приказ № 247-1/ОД от «01» августа 2022 г.

**Циклическое 10-ти дневное меню
для организации питания детей
3-7 лет, посещающих Муниципальное
бюджетное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад № 436"
с 12-ти часовым пребыванием**

Первый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	витамин С	Энергетическая ценность
Завтрак							
1	Бутерброд с сыром	15/5/25	5,5	8,5	14,3	0,1	155
215	Омлет натуральный	80	7,48	9,86	1,44	0,2	124
395	Кофейный напиток витаминизированный с молоком	180	2,9	2,4	14,4	1,2	91
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	10	44
	Итого	405	16,28	21,16	39,94	1,4	414
2-й завтрак							
401	Кисломолочный напиток "Снежок"	100	2,6	2,5	11	0,9	77
	Итого	100	2,6	2,5	11	10	77
Обед							
31	Салат из свеклы	80	3,76	7,6	5,7	7,6	106
67	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне, со сметаной	200/5	2,3	4,7	7	14,7	88
276	Жаркое по домашнему	200	22,4	4,1	22	8,9	214
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	0,1	102
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	0	87
	Батон	25	2	0,5	14,3	0	70
	Итого	710	32,16	17,02	76,39	43,3	597
Уплотнённый полдник							
449	Оладьи со сгущенным молоком	120/20	10,4	9,5	55,8	0,2	351
	Молоко кипяченое	180	5,7	6,3	9,24	2,5	118
400	Печенье	20	2	9,4	17,3	0	158
	Итого	340	18,1	25,2	82,34	3,3	627
	ВСЕГО	1555	69,14	65,88	209,67	59,2	1715

Второй день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	витамин С	Энергетическая ценность
Завтрак							
2	Бутерброд с джемом	20/5/25	6,68	8,45	19,39	0	180
185	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	4,6	4,9	26,33	0	168
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	20,82	1,4	127
368	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	10	95
	Итого	535	16,45	17,04	87,54	1,4	570
2-й завтрак							
401	Кефир с сахарным сиропом	100/10	4,8	4,1	16,3	1,2	126
	Итого	110	4,8	4,1	16,3	1,2	126
Обед							
45	Винегрет овощной	80	1,1	4,9	6,8	8,2	76
82	Суп картофельный с вермишелью с мясными фрикадельками (фарш домашний)	20/200	5,8	8,3	13,1	6,7	168
276/2015	Рулет мясной с яйцом(фарш домашний)	80	11,6	8,6	6,6	0,2	153
294	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	0	210
399	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	1,6	88
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	0	87
	Батон	25	2	0,5	14,3	0	70
	Итого	785	27,59	28,41	115,67	26,2	852
Уплотнённый полдник							
252	Рыба запеченная в сметанном соусе	100	15,9	10,7	2,4	0,5	170
318	Картофель отварной	150	2,9	4,3	23	21	142
318	Сок фруктовый	150	0,9	-	18,18	3,6	76
	Батон	25	2,37	0,3	14,49	0	71
	Итого	425	22,07	15,3	58,07	34,7	459
	ВСЕГО	1855	70,91	64,85	277,58	63,5	2007

Третий день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	витамин С	Энергетическая ценность
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом	10/25	2,45	7,55	14,62	0	136
185	Каша молочная жидкая рисовая с маслом	200/5	1,6	3,8	16,9	0	109
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	17,31	1,2	101
	Итого	425	6,72	13,69	48,83	1,2	346
2-й завтрак							
401	Ряженка с сахарным сиропом	100/10	4,8	6,6	16,6	1,2	144
	Итого	110	4,8	6,6	16,6	1,2	144
Обед							
81	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,10	4,70	108
271/2015	Котлета домашняя(фарш домашний)	80	11,6	8,8	9	0,2	169
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,1	38,6	0	244
71/2015	Помидоры свежие(дополнительный гарнир)	60	0,7	0,10	2,3	15	13
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	0,4	102
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	0	87
	Батон	25	2	0,5	14,3	0	70
	Итого	745	29	19,82	104,69	195	723
Уплотнённый полдник							
317	Макаронные изделия	150	7,44	8,00	18,15	0,1	174
213	Яйцо вареное	1/2	3,18	2,88	0,2	0	40
368	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	10	47
	Печенье	20	1,6	3	12,6	0	84
ТТК №243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	180	0,12	0,02	13,2	0,1	53
	Итого	480	12,74	14,3	53,95	10,2	398
	ВСЕГО	1760	53,26	54,41	224,07	207,6	1611

Четвертый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	витамин С	Энергетическая ценность
Завтрак							
3	Бутерброд с сыром	15/5/25	6,68	8,45	19,39	0,1	180
183/2015	Каша молочная гречневая жидкая с маслом	200/5	9,00	9,4	35	0	262
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	1,2	91
	Итого	445	18,53	20,26	68,75	1,3	533
2-й завтрак							
401	Йогурт питьевой	100	3	2,5	11	1,1	79
	Итого	100	3	2,5	11	10	79
Обед							
25	Салат из картофеля с зеленым горошком	80	1,6	4,2	7,8	8,2	75
57	Борщ из свежей капусты с картофелем,со сметаной	200/5	2,4	4,7	10,4	8,2	90
ТТК 274	Ежики "Аппетитные"(фарш домашний)	100/50	11,6	11,4	12,9	3,5	205
372	Компот из яблок	180	0,16	0,16	21,93	1,6	90,85
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	0	87
	Батон	25	2	0,5	14,3	0	70
372	Итого	690	19,06	21,06	69,73	18	547,85
Уплотнённый полдник							
255	Биточки рыбные запечённые	80	11,03	4,1	7,5	0,3	111
321	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,44	182	137
399	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	3,6	76
71/2015	Огурцы свежие (доп.гарнир)	60	0,4	0	1,1	4,2	7
	Батон	25	2,37	0,3	14,49	0	71
	Итого	440	17,8	9,2	61,71	186	402
	ВСЕГО	1675	58,39	53,02	211,19	215,3	1561,85

Пятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	витамин С	Энергетическая ценность
	Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	10/25	2	7,7	14,4	0	136
ТТК147	Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом	200/5	6,2	7,5	29,7	1,8	212
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,8	1,4	127
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	13,2	499
	Итого	525	12,27	18,79	69,7	1,4	974
	2-й завтрак						
	Биолакт	100	0,9	-	18,18	3,6	76
	Итого	100	0,9	0	18,18	3,6	76
	Обед						
ТТК 275	Капуста квашенная с маслом растительным,сахаром	80	0,5	4	8	34,4	69
84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/25	6	2,5	11,4	9	106
305	Котлета рубленая из цыплят	80	12,92	11,85	13,46	0,7	212
137	Рагу из овощей	120	2,48	3,89	11,3	8,3	82
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	0,4	102
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	0	87
	Батон	25	2	0,5	22,5	0	108
	Итого	790	25,1	18,86	77,85	26,7	589
	Уплотнённый полдник						
231	Сырники из творога со сгущённым молоком	100/30	20,2	15,2	28,2	0,3	330
466	Плюшка Московская	50	3,8	4	22,7	0	161
400	Молоко кипяченое	180	5,5	4,9	9,1	2,5	102
	Итого	360	29,5	24,1	60	10,6	593
	ВСЕГО	1775	67,77	61,75	225,73	42,3	1689

Шестой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	витамин С	Энергетическая ценность
Завтрак							
	Бутерброд с маслом	10/25	2,45	7,55	14,62	0	136
	Каша молочная жидкая рисовая с маслом	200/5	2,17	3,89	22,51	0	134
395	Кофейный напиток витаминизированный с молоком	180	2,85	2,41	19,36	1,2	111
	Итого	425	7,47	13,85	56,49	1,2	381
2-й завтрак							
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	100	4,86	4,5	19,44	1,6	142
	Итого	100	4,86	4,5	19,44	1,6	142
Обед							
33	Салат из свёклы с яблоками	80	0,9	4,1	9,2	7,4	77
76	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне со сметаной	200/5	1,4	6,3	16,7	7,5	133
278	Бефстроганов из отварного мяса	80	10,3	8,3	2,2	0	124
317	Вермишель отварная	150	5,5	4,5	26,4	0	168
ТТК №243	Кисель витаминизированный	180	0	0	12,96	18	52
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	0	87
	Батон	25	2	0,5	14,3	0	70
	Итого	770	23,4	24,3	98,46	32,1	711
Уплотнённый полдник							
154	Запеканка морковная с творогом,маслом	150/5	15,3	16,6	25,1	2	211
454	Пирожок печеный сдобный с яблоками	60	3,4	1,5	28,5	0,2	140
399	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	3,6	76
	Батон	30	2,37	0,3	14,49	0	71
	Итого	420	21,97	18,4	86,27	47,6	498
	ВСЕГО	1715	57,7	61,05	260,66	82,5	1732

Седьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	витамин С	Энергетическая ценность
Завтрак							
3	Бутерброд с сыром	15/5/25	6,68	8,45	19,39	0,1	180
183/2015	Каша молочная гречневая жидкая с маслом	200/5	9	9,4	35	1,8	262
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	20,82	1,4	127
	Итого	545	19,35	21,04	75,21	13,3	569
2-й завтрак							
	Биолакт	100	2,8	3,2	8,6	0	74
	Итого	100	2,8	3,2	8,6	0	74
Обед							
ТТК 275	Капуста квашенная с маслом растительным, сахаром	80	0,5	4	8	34,4	69
57	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	2,4	4,7	10,4	8,2	90
291	Запеканка картофельная с печенью	160	10,2	6,3	27,3	0,4	86
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	0	102
	Батон	25	2	0,5	14,3	0	70
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	0	87
	Итого	700	18,8	16,12	101,69	12,1	504
Уплотнённый полдник							
231	Пудинг рисовый с джемом	150/20	7,1	10,72	87,42	0	471
466	Булочка домашняя	50	6,6	3,9	10,13	0	144
3	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	10	47
393	Чай с лимоном	180/7	0,1	0	13,2	2,8	53
	Итого	500	14,2	15,02	120,55	10,1	715
	ВСЕГО	1845	55,15	55,38	306,05	36,7	1862

Восьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	витамин С	Энергетическая ценность
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом	10/25	2,45	7,55	14,62	0	136
ТТК№243	Вермишель молочная	200	2,4	0,3	19,5	0	90
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	17,31	1,2	101
368	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	10	47
	Итого	515	7,52	10,19	51,43	1,2	327
2-й завтрак							
401	Йогурт питьевой	100	5,31	6,3	20,34	1,1	158
	Итого	100	5,31	6,3	20,34	1,1	158
Обед							
25	Салат из картофеля с зеленым горошком	80	1,6	4,2	7,8	12,5	75
109	Бульон куриный с гренками	200/25	5,7	0,64	32,3	3,2	159
304	Плов из птицы	210	42	25,83	40	8,1	571
372	Компот из яблок	180	0,16	0,16	21,93	1,6	90,85
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	0	87
	Батон	25	35,1	13,6	137,6	23,7	814
	Итого	770	87,86	45,03	256,33	15,4	1796,85
Уплотнённый полдник							
268	Суфле из рыбы	80	11,68	9,36	8,56	8,56	162,64
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	18,2	137
368	Огурец свежий (доп. гарнир)	60	0,4	0	1,1	3,6	7
399	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	3,6	76
	Батон	25	2	0,5	14,3	0	70
	Итого	495	18,04	14,66	62,58	40,36	452,64
	ВСЕГО	1880	118,73	76,18	390,68	58,06	2734,49

Девятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	витамин С	Энергетическая ценность
Завтрак							
3	Бутерброд с сыром	15/5/25	5,5	8,5	14,3	0,1	155
237	Запеканка из творога с джемом	100/20	17,74	12,05	39,05	12,2	332
395	Кофейный напиток витаминизированный с молоком	180	2,9	2,4	14,4	1,2	91
368	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	10	96
	Итого	420	22,14	14,95	74,45	23,4	519
2-й завтрак							
401	Кефир с сахарным сиропом	100/10	2,8	2,5	17,6	0,9	104
	Итого	110	2,8	2,5	17,6	1,2	104
Обед							
119/2015	Суп с горохом, гречками	200/15	1,12	4,48	6,08	3,36	7,6
271/2015	Биточки домашние	80	4,6	4,6	11,8	6,7	107
317	Макаронные изделия	150	16,1	15,75	14,92	5,1	266
71/2015	Помидоры свежие (доп. гарнир)	60	0,7	0,1	2,3	15	13
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	0,4	102
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	0	87
	Батон	25	2	0,5	14,3	0	70
	Итого	760	25,1	21,07	70,71	15,56	575
Уплотнённый полдник							
298	Голубцы ленивые	190	13	18,4	13,5	44,5	274
466	Сдоба обыкновенная	50	3,9	2,4	26,2	0	141
393	Чай с лимоном	180/7	0,1	0	13,2	2,8	53
	Батон	25	2	0,5	14,3	0	70
	Итого	452	19	21,3	67,2	25,8	538
	ВСЕГО	1742	69,04	59,82	229,96	65,96	1736

Десятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	витамин С	Энергетическая ценность
Завтрак							
2	Бутерброд с джемом	20/5/25	2,1	4,1	28,6	0,5	160
185	Каша молочная пшённая жидкая с маслом	200/5	4,6	4,9	26,3	0	168
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	17,31	1,2	101
368	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	10	95
	Итого	535	10,9	11,8	90,2	11,7	512
2-й завтрак							
	Биолакт	100	2,8	3,2	8,6	0	7,4
	Итого	100	2,8	3,2	8,6	10	7,4
Обед							
45	Винегрет овощной	80	1,09	4,94	6,75	8,2	76
67	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	2,3	4,7	7	14,7	88
286	Тефтели мясные	80/40	9,7	12,9	14,8	1,9	200
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	0	244
372	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	0	88
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	1,6	87
	Батон	25	2	0,5	14,3	0	70
	Итого	810	25,13	29,37	105,38	24,6	783
Уплотнённый полдник							
43	Рыба запеченная в омлете	100	16,5	5,4	2,8	0,3	126
321	Пюре картофельное	120	3,06	4,8	20,44	182	137
71/2015	Огурец свежий (доп. гарнир)	60	0,4	0	1,1	4,2	7
399	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	3,6	76
36	Батон	25	2	0,5	14,3	0	70
	Итого	515	22,86	10,7	56,82	185,6	416
	ВСЕГО	1960	61,69	55,07	261	221,4	1718,4
	Общее		681,78	607,41	2596,59	1052,52	18366,74
	среднее в день		68,18	60,74	259,66	105,00	1837