

**СОГЛАСОВАНО**

**Директор департамента образования**

\_\_\_\_\_ **В.П.Радченко**

**29 марта 2022г**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Заведующий**

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ **2022г.**

**Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей  
1,5-3 лет, посещающих муниципальные дошкольные  
образовательные учреждения с 12-ти часовым пребыванием  
города Нижнего Новгорода**



## Первый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
<b>Завтрак</b>							
1	Бутерброд с сыром	10/5/25	4,3	7,0	14,3	138	0,1
215	Омлет натуральный	80	7,5	9,9	1,4	124	0,2
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	14,3	89	1,2
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0
	Итого	370	14,8	19,6	39,9	398	11,4
<b>2-й завтрак</b>							
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
<b>Обед</b>							
33	Салат из свёклы	60	0,9	3,7	5,0	56	2,2
67	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне, со сметаной	150/5	3,3	3,2	9,8	81	3,5
276	Жаркое по домашнему	150	12,0	6,5	7,1	135	23,4
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	20,8	85	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	0,0
	Итого	555	19,2	13,9	56,1	427	29,3
<b>Уплотнённый полдник</b>							
449	Оладьи со сгущенным молоком	60/15	4,6	4,1	31,6	181	0,4
400	Молоко кипяченое	150	4,6	4,1	7,6	85	2,1
	Печенье	20	2,0	9,4	17,3	158	0,0
	Итого	245	9,2	8,1	39,2	424	2,5
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1310</b>	<b>45,8</b>	<b>44,1</b>	<b>146,2</b>	<b>1326</b>	<b>44,1</b>

## Второй день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
<b>Завтрак</b>							
2	Бутерброд с джемом	20/5/25	2,1	4,1	28,6	160	0,5
185	Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	2,4	3,8	16,1	108	0,0
397	Какао с молоком	150	3,2	2,7	18,0	109	1,2
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21,0	95	10,0
	Итого	460	9,2	11,1	83,7	472	11,7
<b>2-й завтрак</b>							
	Кефир с сахарным сиропом	100/10	4,1	3,5	12,1	100	1,0
	Итого	100/10	4,1	3,5	12,1	100	1,0
<b>Обед</b>							
45	Винегрет овощной	60	0,8	3,7	5,1	57	6,2
82	Суп картофельный с вермишелью с мясными фрикадельками (фарш домашний)	10/150	3,6	4,5	12,6	105	10,0
294	Рулет мясной с яйцом(фарш домашний)	60	8,7	6,5	4,9	115	0,1
	Рис отварной	120	2,9	4,3	29,4	168	0,0
372	Компот из яблок	150	0,2	0,1	17,9	73	1,3
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	0,0
	Итого	590	18,8	19,6	83,3	588	17,6
<b>Уплотнённый полдник</b>							
252	Рыба запечённая в сметанном соусе	80	15,1	10,4	2,6	165	0,3
318	Картофель отварной	120	2,3	3,5	18,4	114	16,8
399	Сок фруктовый	150	0,8	-	15,2	63	3,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	375	20,2	14,4	50,4	412	20,1
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1540</b>	<b>52,3</b>	<b>48,6</b>	<b>229,5</b>	<b>1572</b>	<b>50,4</b>

### Третий день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	<b>Завтрак</b>						
1	Бутерброд с маслом	10/25	2,5	7,6	14,6	136	0,0
237	Каша молочная жидкая рисовая с маслом	150/5	1,6	3,8	16,9	109	0,6
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	14,3	89	1,2
	Итого	345	6,7	13,7	45,8	334	1,8
	<b>2-й завтрак</b>						
	Ряженка с сахарным сиропом	100/10	2,9	4,0	10,7	91	0,7
	Итого	100/10	2,9	4,0	10,7	91	0,7
	<b>Обед</b>						
81	Суп картофельный с горохом	150	3,3	3,2	9,8	81	3,5
271/2015	Котлета домашняя (фарш домашний)	60	8,7	6,6	6,8	127	0,2
313	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,8	4,9	29,6	189	0,0
71/2015	Помидоры свежие(дополнительный гарнир)	40	0,4	0,1	1,5	9	10,0
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	16,8	69	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,0	86	0,0
	Итого	560	22,3	15,2	82,5	561	14,0
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
206	Макаронные изделия отварные	120	9,3	10,0	22,7	218	0,1
213	Яйцо вареное	1/2	3,2	2,9	0,2	40	0,0
368	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0
392	Чай с сахаром	150	0,2	0,0	10,0	41	0,1
	Итого	404	13,0	13,3	42,8	346	10,2
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1364</b>	<b>44,9</b>	<b>46,2</b>	<b>181,8</b>	<b>1332</b>	<b>26,7</b>

### Четвертый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
<b>Завтрак</b>							
1	Бутерброд с сыром	10/5/25	2,0	7,7	14,4	136	0,0
185	Каша молочная гречневая жидкая с маслом	150/5	2,9	5,0	14,3	114	0,0
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	14,3	89	1,2
	Итого	355	7,5	15,0	43,0	339	1,2
<b>2-й завтрак</b>							
401	Йогурт питьевой	100	3,0	2,5	11,0	79	1,1
	Итого	100	3,0	2,5	11,0	79	1,1
<b>Обед</b>							
45	Салат из картофеля с зеленым горошком	60	0,8	3,7	5,1	57	6,2
85	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной	150/5	1,4	2,3	8,3	59	3,9
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"(фарш домашний)	60/30	5,2	6,6	7,7	111	1,8
399	Компот из яблок	150	0,1	0,1	17,9	73	1,3
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	0,0
	Итого	495	10,2	13,2	52,3	370	13,2
<b>Уплотнённый полдник</b>							
255	Биточки рыбные запечённые	60	11,0	4,1	7,5	111	0,3
322	Пюре картофельное	120	2,3	3,7	14,4	100	12,6
368	Огурцы свежие (доп. гарнир)	40	0,4	0,4	9,8	47	10,0
393	Сок фруктовый	150	0,8	-	15,2	63	3,0
	Батон	25	1,6	0,2	9,7	47	0,0
	Итого	395	16,1	8,4	56,5	368	25,9
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1485</b>	<b>36,8</b>	<b>39,1</b>	<b>162,9</b>	<b>1156</b>	<b>41,4</b>

## Пятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	<b>Завтрак</b>						
1	Бутерброд с маслом	10/25	2,5	7,6	14,6	136	0,0
ТТК 147	Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом	150/5	2,6	4,2	18,3	122	0,0
397	Какао с молоком	150	3,2	2,7	18,0	109	1,2
368	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
	Итого	440	8,2	14,5	50,9	367	1,2
	<b>2-й завтрак</b>						
	Биолакт	100	0,8	0,0	15,2	63	3,0
	Итого	100	0,8	0,0	15,2	63	3,0
	<b>Обед</b>						
ТТК 275	Капуста квашенная с маслом растительным, сахаром	60	0,4	3,0	6,0	52	25,8
84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	20/150	4,3	1,9	11,0	79	6,8
305	Котлета рубленая из цыплят	60	9,6	8,7	10,0	157	0,5
137	Рагу из овощей	120	1,4	4,5	8,9	82	6,6
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	16,8	69	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,0	86	0,0
	Итого	600	18,9	18,5	70,7	525	40,0
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
231	Сырники из творога со сгущенным молоком	50/20	10,7	8,7	20,4	190	0,2
400	Молоко кипячённое	150	4,6	4,1	7,6	85	2,1
ТТК 22	Плюшка Московская	50	3,8	4,0	22,7	161	0,0
	Итого	270	19,1	16,8	50,7	436	2,3
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1390</b>	<b>46,9</b>	<b>49,7</b>	<b>187,5</b>	<b>1391</b>	<b>46,5</b>

## Шестой день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
<b>Завтрак</b>							
1	Бутерброд с маслом	10/25	2,0	7,7	14,4	136	0,0
185	Каша молочная жидкая рисовая с маслом	150/5	1,6	3,8	16,9	109	0,0
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	14,3	89	1,2
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
	Итого	345	6,7	14,3	55,4	378	11,2
<b>2-й завтрак</b>							
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
<b>Обед</b>							
35	Салат из свеклы с яблоками	60	0,7	3,1	6,9	58	5,6
76	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне со сметаной	150/5	0,7	4,6	10,5	89	4,6
278	Бефстоганов из отварного мяса	60	7,7	6,2	1,6	93	0,0
317	Вермишель отварная	120	4,4	3,6	21,2	135	0,0
372	Компот из яблок	150	0,1	0,1	10,9	45	1,3
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	0,0
	Итого	585	16,3	18,1	64,5	490	11,5
<b>Уплотнённый полдник</b>							
236	Запеканка морковная с творогом,маслом	100/5	10,5	11,8	16,6	213	1,4
454	Пирожок печеный сдобный с яблоками	60	3,4	1,5	28,5	140	0,2
393	Сок фруктовый	150	0,8	-	15,2	63	3,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	400	16,7	13,8	74,6	486	4,6
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1405</b>	<b>42,2</b>	<b>48,7</b>	<b>205,4</b>	<b>1431</b>	<b>28,2</b>



## Седьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	<b>Завтрак</b>						
3	Бутерброд с сыром	10/5/25	4,7	6,9	14,6	139	0,1
183/2015	Каша молочная гречневая жидкая с маслом	150/5	6,8	8,0	26,4	204	1,4
397	Какао с молоком	150	3,2	2,7	18,0	109	1,2
	Итого	345	14,7	17,6	58,9	452	2,6
	<b>2-й завтрак</b>						
	Биолакт	100	2,8	3,2	8,6	74	0,0
	Итого	100	2,8	3,2	8,6	74	0,0
	<b>Обед</b>						
57	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/5	1,3	4,4	8,0	78	6,2
291	Запеканка картофельная с печенью	120	7,6	3,9	20,4	147	4,1
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	20,8	85	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	0,0
	Итого	550	11,9	8,8	62,6	380	10,6
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
230	Пудинг рисовый с джемом	100/5	14,8	10,9	15,3	218	0,2
368	Булочка домашняя	50	0,4	0,4	9,8	47	10,0
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0
392	Чай с лимоном	150/3,5	0,2	0,0	10,0	41	0,1
	Итого	388	15,8	11,7	45,0	353	20,3
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1319</b>	<b>45,1</b>	<b>41,3</b>	<b>175,0</b>	<b>1259</b>	<b>33,6</b>

## Восьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	<b>Завтрак</b>						
1	Бутерброд с маслом	10/25	2,5	7,6	14,6	136	0,0
ТТК	Вермишель молочная	150	1,9	0,2	13,7	64	0,0
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	14,3	89	1,2
368	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0
	Итого	365	12,6	20,3	36,9	384	11,4
	<b>2-й завтрак</b>						
401	Йогурт питьевой	100	3,0	2,5	11,0	79	1,1
	Итого	100	3,0	2,5	11,0	79	1,1
	<b>Обед</b>						
25	Салат из картофеля с зелёным горошком	60	0,8	2,1	3,9	38	6,3
109	Бульон куриный с гренками	150/25	3,8	1,6	26,4	135	0,3
304	Плов из птицы (цыплята)	160	22,1	6,3	27,8	333	2,8
372	Компот из яблок	150	0,1	0,1	17,9	73	1,3
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	0,0
	Итого	565	29,4	10,6	89,4	649	10,7
	<b>Полдник</b>						
268	Суфле из рыбы	60	7,7	3,1	9,2	96	0,3
321	Пюре картофельное	120	2,5	3,8	16,4	110	14,5
71/2015	Огурец свежий (доп.гарнир)	40	0,3	0,0	0,8	5	2,8
399	Сок фруктовый	150	0,8	-	15,2	63	3,0
	Батон	20	1,6	0,2	9,7	47	0,0
	Итого	395	15,2	8,9	49,0	338	20,5
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1520</b>	<b>60,2</b>	<b>42,3</b>	<b>186,3</b>	<b>1450</b>	<b>43,7</b>

## Девятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
<b>Завтрак</b>							
237	Запеканка из творога с джемом	100/20	17,6	12,1	38,7	302	0,7
397	Чай с молоком	150	3,2	2,7	18,0	109	1,2
368	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0
	Батон	20	1,6	0,2	9,7	47	0,0
	Итого	390	22,8	15,4	76,1	505	11,9
<b>2-й завтрак</b>							
	Кефир с сахарным сиропом	100/10	2,8	2,5	17,6	104	0,9
	Итого	100/10	2,8	2,5	17,6	104	0,9
<b>Обед</b>							
119/2015	Суп с горохом, гренками	150/15	6,2	3,6	24,7	156	0,6
271/2015	Биточки домашние	60	8,7	6,6	6,8	127	0,2
317	Макаронные изделия	120	4,4	3,6	21,2	135	0,0
71/2015	Помидоры свежие (доп. гарнир)	40	0,4	0,1	1,5	9	10,0
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	16,8	69	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	0,0
	Итого	575	22,7	14,4	84,4	566	11,1
<b>Полдник</b>							
ТТК 432	Голубцы ленивые	135	9,8	13,6	10,3	201	35,1
132	Сдоба обыкновенная	50	3,9	2,4	26,2	141	0,0
458	Чай с лимоном	150/3,5	0,1	0,0	10,1	41	1,4
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	363	15,8	16,5	60,9	453	36,5
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1454</b>	<b>64,0</b>	<b>48,8</b>	<b>238,9</b>	<b>1628</b>	<b>60,4</b>

## Десятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	<b>Завтрак</b>						
2	Бутерброд с джемом	20/5/25	2,5	3,9	28,9	161	0,5
185	Каша молочная пшённная жидкая с маслом	150/5	3,5	4,6	19,8	134	0,0
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	14,3	89	1,2
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21,0	95	10,0
	Итого	360	10,1	11,3	84,0	479	11,7
	<b>2-й завтрак</b>						
	Биолакт	100	2,8	3,2	8,6	7	0,0
	Итого	100	2,8	3,2	8,6	7	0,0
	<b>Обед</b>						
45	Винегрет овощной	60	0,8	3,7	5,1	57	6,2
67	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/5	1,0	2,9	5,1	51	11,1
286	Тефтели мясные (фарш домашний)	60/30	7,3	9,7	11,7	151	1,4
313	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,9	4,9	30,9	195	0,0
372	Компот из яблок	150	0,1	0,1	17,9	73	1,3
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	0,0
	Итого	610	18,8	21,8	84,1	597	20,0
	<b>Полдник</b>						
249	Рыба запечённая в омлете (филе горбуши)	80	15,2	5,0	2,1	114	0,6
321	Пюре картофельное	120	2,5	3,8	16,4	110	14,5
368	Огурец свежий (доп.гарнир)	40	0,3	0,0	0,8	5	2,8
399	Сок фруктовый	150	0,8	-	15,2	63	3,0
	Батон	20	1,6	0,2	9,7	47	-
	Итого	480	20,3	9,1	44,1	339	21,0
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1600</b>	<b>52,0</b>	<b>45,4</b>	<b>220,7</b>	<b>1422</b>	<b>52,6</b>
	<b>Общее</b>		<b>490,2</b>	<b>454,1</b>	<b>1934,0</b>	<b>13967</b>	<b>427,5</b>
	<b>среднее в день</b>		<b>49,0</b>	<b>45,4</b>	<b>193,4</b>	<b>1397</b>	<b>42,7</b>

**Начальник производственно-технологического отдела МБУ «Дирекция по организации питания» Решетникова Н.В.**