



УТВЕРЖДАЮ

Директор департамента образования

г. Нижнего Новгорода

Е.А. Платонова
Е.А. Платонова

« 27 » *июня* 2019г.

**Примерное 10-ти дневное меню
для организации питания детей 1,5-3 года
в муниципальных дошкольных образовательных
города Нижнего Новгорода
с 12-ти часовым пребыванием**

Первый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюда	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	-
216	Омлет с сыром	80	9,1	12,2	1,3	151	0,17
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	14,6	22,48	40,03	423	11,36
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							
35	Салат из свеклы с яблоком	40	0,45	2,06	4,57	39	3,72
67	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	150	1,04	2,93	5,09	51	11,08
278	Бефстроганов из отварного мяса (говядина 1 сорт)	60/30	15,11	10,93	1,5	165	-
321	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	110	14,53
376	Компот из кураги	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52	-
	Итого	580	21,36	20,14	58,34	502	29,63
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
	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65	-
	Итого	240	9,32	8,16	55,18	331	2,45
	ВСЕГО	1340	49,33	54,53	169,75	1374	44,79

Второй день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюда	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
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	350	10,28	13,42	48,62	356	1,27
	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						
45	Винегрет овощной	60	0,82	3,7	5,1	57	6,2
82	Суп картофельный с вермишелью с мясными фрикадельками (фарш домашний)	10/150	3,62	4,45	12,56	105	10
298	Голубцы ленивые (фарш домашний)	135	9,82	13,55	10,34	201	35,1
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	545	17,15	22,18	61,52	516	53,46
	Уплотнённый полдник						
255	Биточки рыбные запечённые (филе пикши)	80	10,64	3,76	7,67	107	0,34
319	Картофель в молоке	100	2,34	2,49	13,16	84	10,77
399	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	63	3
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21	96	10
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	450	16,81	6,95	66,64	397	24,11
	ВСЕГО	1495	48,3	46,05	188,87	1369	79,82

Третий день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюда	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	70/20	27,3	8,44	23,4	225	0,4
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	14,31	89	1,19
368	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Итого	380	32,8	18,72	62,13	497	11,59
	2-й завтрак						
	Биолакт	100	2,8	3,2	8,6	74	-
		100	2,8	3,2	8,6	74	0
	Обед						
57	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/10	1,3	4,4	7,96	78	6,24
274	Мясо тушеное с овощами в соусе (говядина 1 сорт)	170	16,2	13,28	11,03	228	3,71
	Овощ свеж.\ солен (огурцы свежие)	40	0,28	-	0,76	6	2,4
376	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52	-
	Итого	550	20,09	18,06	50,58	449	12,65
	Уплотнённый полдник						
195	Пудинг рисовый с джемом	150/20	5,31	8,79	63,25	351	0,53
393	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	63	3
454	Пирожок с яблоками	60	3,5	3,85	28,87	164	0,25
	Итого	380	9,56	12,64	107,27	578	3,78
	ВСЕГО	1410	65,25	52,62	228,58	1598	28,02

Четвертый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
3	Бутерброд с сыром	15/5/30	6,37	9,25	20,17	191	0,11
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	11,87	16,59	48,77	394	1,3
2-й завтрак							
401	Ряженка с сахарным сиропом	140/10	4,06	5,6	12,37	116	0,98
	Итого	150	4,06	5,6	12,37	116	0,98
Обед							
22	Салат из картофеля с соленым огурцом	40	0,55	2,08	3,43	35	4,8
87	Суп картофельный с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,6	100	5,47
255	Котлета рыбная запечённая (филе трески)	80	10,64	3,76	7,67	107	0,34
315	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,45	140	-
393	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	63	3
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52	-
	Итого	550	21,51	14,82	69,3	497	13,61
Уплотнённый полдник							
286	Тефтели мясные (фарш домашний)	60/30	7,3	9,7	11,7	151	1,38
137	Рагу из овощей	150	1,75	5,64	11,1	102	8,27
393	Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	10,1	41	1,42
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого	424	11,49	15,65	47,39	365	11,07
	ВСЕГО	1479	48,93	52,66	177,83	1372	26,96

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	-
ТГК 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							
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
305	Котлета рубленая из щиплят (щиплята)	60	9,63	8,68	9,98	157	0,54
132	Капуста тушёная	150	3,1	4,86	14,14	113	25,74
376	Компот из кураги	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52	-
	Итого	620	17,28	19,9	68,3	523	36,69
Уплотнённый полдник							
231	Сырники из творога со сгущенным молоком	50/20	10,72	8,71	20,37	190	0,21
393	Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	10,1	41	1,42
368	Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	5
	Итого	323	11,19	9,02	40,77	278	6,63
	ВСЕГО	1413	40,12	47,38	165,98	1243	44,52

Шестой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюда	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	Йогурт питьевой	150	4,43	5,25	16,95	132	0,9
	Итого	150	4,43	5,25	16,95	132	0,9
Обед							
33	Салат из свеклы	40	0,57	2,44	3,34	38	3,8
81	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	150	3,29	3,16	9,79	81	3,49
292	Макаронник с мясом (говядина 1 сорт)	120	13,65	8,75	25,04	234	0,31
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	500	20,27	14,95	69,44	496	8,9
Уплотнённый полдник							
137	Рагу из овощей	150	1,75	5,64	11,1	102	8,27
466	Сдоба обыкновенная	60	4,66	2,8	31,4	169	-
393	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	63	3
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	380	8,74	8,64	67,31	381	11,27
	ВСЕГО	1375	40,18	42,54	199,53	1343	22,26

Седьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюда	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
185	Каша молочная пшённая жидкая с маслом	150/5	3,46	4,57	19,76	134	-
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	17,96	109	1,2
	Итого	350	11,34	14,17	52,28	382	1,27
2-й завтрак							
	Бифидумбактерин кисломолочный	100	2,8	3,2	4,1	60	-
		100	2,8	3,2	4,1	60	0
Обед							
67	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	150	1,04	2,93	5,09	51	11,08
291	Запеканка картофельная с мясом (говядина 1 сорт)	120	8,91	6,59	20,43	177	17,85
	Овощ свеж. \ солен (помидоры свежие)	40	0,47	-	1,53	9	10
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого	530	15,76	10,32	75,73	463	39,23
Уплотнённый полдник							
235	Пудинг из творога со сгущенным молоком	50/15	8,67	5,4	20,67	136	0,35
	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	17
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Вафли	18	0,81	5,04	11,52	95	-
	Итого	383	15,48	17,24	51,39	396	27,35
	ВСЕГО	1363	45,38	44,93	183,5	1301	67,85

Восьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
215	Омлет натуральный	80	7,48	9,86	1,44	124	0,15
368	Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	5
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	14,31	89	1,19
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	350	12,11	12,69	35,71	307	6,34
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							
45/2004	Салат из квашеной капусты	40	0,64	2,04	3,08	33	10,67
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	30	1,98	0,36	10	52	-
	Итого	555	28,75	38,04	87,42	636	15,92
Полдник							
245	Рыба припущенная (филе горбуши)	80	13,52	0,52	0,25	60	0,45
318	Картофель отварной	75	1,4	2,2	11,5	71	10,5
336	Капуста тушеная	75	1,4	2,4	5,4	49	7,7
399	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	63	3
458	Ватрушка с творогом	50	6,6	3,9	20,84	144	0,03
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	450	25,25	9,22	62,8	434	21,68
	ВСЕГО	1505	70,16	63,7	202,13	1495	45,29

Девятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
251	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
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	290	22,37	14,97	66,27	458	1,94
2-й завтрак							
	Бифилакт кисломолочный	100	3,2	3,2	3,9	60	-
	Итого	100	3,2	3,2	3,9	60	0
Обед							
45	Винегрет овощной	60	0,82	3,7	5,1	57	6,2
84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (филе трески)	20/150	4,31	1,89	11,02	79	6,75
ТТК 432	Котлета домашняя (фарш домашний)	60	7,6	9,5	9,2	144	0,35
317	Рожки отварные	100	3,68	3	17,63	113	-
376	Компот из кураги	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52	-
	Итого	570	18,72	18,47	73,78	530	13,6
Полдник							
288	Фрикадельки мясные в соусе (фарш домашний)	60/60	8,5	11,5	11,1	170	1,68
321	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	110	14,53
	Овощ свеж. \ солен (помидоры свежие)	40	0,47	-	1,53	9	10
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	453	13,07	15,55	48,74	377	27,63
	ВСЕГО	1413	57,36	52,19	192,69	1425	43,17

Десятый 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	-
183/2015	Каша молочная гречневая жидкая с маслом	150/5	6,8	7,98	26,35	204	1,37
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	14,31	89	1,19
	Итого	345	11,9	17,86	55,28	429	2,56
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							
25	Салат из картофеля с зелёным горошком	40	0,79	2,1	3,91	38	6,26
76	Расольник Ленинградский со сметаной	150/5	1,46	4,6	10,5	89	4,6
308	Фрикадельки из птицы (цыплята)	60	9,03	6,95	5,85	122	0,32
132	Капуста тушёная	150	3,1	4,86	14,14	113	25,74
372	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73	1,3
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	52	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	605	18,06	19,19	71,97	534	38,22
Полдник							
268	Суфле рыбное (филе пикши)	80	12,61	7,32	3,29	129	0,14
332	Овощи в молочном соусе	150	3,09	2,83	13,25	91	12,23
399	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	63	3
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Печенье	10	0,8	1,5	6,3	42	-
	Итого	410	18,83	11,85	47,65	372	15,37
	ВСЕГО	1510	53,55	52,4	189,09	1446	57,13
	Общее		518,56	509	1897,95	13966	459,81
	среднее в день		51,86	50,90	189,80	1397	45,98

Начальник технологического отдела МП «Единый центр муниципального заказа» Решетникова Н.В.