

срещдено печатно  
ошнуровано  
онумеровано

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 210»  
Н.В. Мартынова  
«20» марта 2023г.  
Приказ № 61-о от 20.03.2023г.



**Изменение в Примерное 10-ти дневное меню  
для организации питания детей  
1-3 года  
дошкольные образовательные учреждения  
города Нижнего Новгорода  
с 12-и часовым пребыванием**

**Третий день (1,5 -3 года)**

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 20104года	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	-	
215	Омлет натуральный	80	7,5	9,9	1,4	124	0,2	
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	11,3	77	1,2	
368	Фрукты (яблоки, бананы)	100	0,4	0,3	10,3	46	5,0	
	<b>Итого</b>	<b>385</b>	<b>12,6</b>	<b>21,3</b>	<b>58,7</b>	<b>505</b>	<b>6,5</b>	
	<b>2-й завтрак</b>							
401	Ряженка с сахарным сиропом	100/10	2,9	4,0	10,7	91	0,7	
	<b>Итого</b>	<b>110</b>	<b>2,9</b>	<b>4,0</b>	<b>10,7</b>	<b>91</b>	<b>0,7</b>	
	<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	
71/2015	Помидоры свежие(доп. гарнир)	40	0,4	0,1	1,5	9	10,0	
313	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,8	4,9	29,6	189	-	
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	-	16,8	69	0,3	
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,0	86	-	
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>22,3</b>	<b>15,2</b>	<b>82,5</b>	<b>561</b>	<b>14,0</b>	
	<b>Уплотненный полдник</b>							
237	Запеканка из творога со сгущенным молоком	80/20	14,0	11,0	22,7	246	0,3	
392	Чай с сахаром	150	-	-	7,0	28	0,0	
	Печенье	20	1,6	3,0	12,6	84	-	
	<b>Итого</b>	<b>275</b>	<b>15,6</b>	<b>14,0</b>	<b>42,3</b>	<b>358</b>	<b>0,3</b>	
	<b>Всего</b>	<b>1305</b>	<b>53,4</b>	<b>54,5</b>	<b>204,9</b>	<b>1514</b>	<b>21,5</b>	

л. 1

ЛИСТОВ (а)

ведующий МБДОУ «Детский сад № 210»

артынова Н.В.

дата

до 05.05.2023

