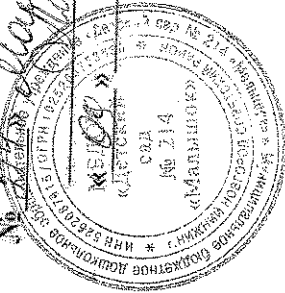


Утверждаю

Заведующий М. ДОУ «Детский сад

№ 214 «Мальчишки»
Ирина Владимировна Иванова
2023г.

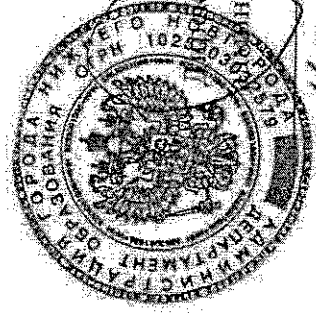


Согласовано

Директор Департамента образования
и молодежной политики
г. Новгорода

В.П. Радченко

2023г.



**Примерное 10-ти дневное меню
для организации питания детей**

3-7 лет

**в дошкольных образовательных учреждениях
города Нижнего Новгорода
с 12-ти часовым пребыванием**

Первый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы			
	Завтрак							
185	Каша молочная овсяная («Геркулес») жидкая с маслом	200/5	3,8	5,5	18,0	137	0,0	
213	Яйцо вареное	1 шт	6,4	5,8	0,4	79	0,0	
394	Чай с молоком	180	2,7	2,3	12,3	81	1,2	
	Батон	25	1,8	0,4	12,6	62	0,0	
	Итого	460	14,6	14,0	43,3	359	1,2	
	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							
36	Салат из свежлы с огурцами солёными	60	0,8	3,1	5,1	52	7,2	
67	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	1,3	3,9	6,8	68	14,7	
276	Жаркое по-домашнему (говядина I сорт)	200	22,4	4,1	22,0	214	8,9	
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	19,0	78	0,4	
	Хлеб ржаной	45	3,2	0,5	20,3	97	0,0	
	Батон	25	1,8	0,4	12,6	62	0,0	
	Итого	710	29,9	12,0	85,8	571	31,2	
	Уплотнённый полдник							
449	Оладьи со стужённым молоком	120/30	11,0	10,3	60,6	379	0,3	
	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	10,0	
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0	
	Итого	450	17,0	17,1	79,8	541	20,3	
	ВСЕГО	1720	64,1	45,6	219,9	1548	53,6	

Второй день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы			
	Завтрак							
3	Бутерброд с сыром	15/5/25	5,5	8,5	14,3	155	0,1	
185	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	200/5	2,2	3,9	21,5	130	0,0	
397	Какао с молоком	180	3,7	3,2	13,8	99	1,4	
	Итого	430	11,3	15,6	49,6	384	1,5	
	2-й завтрак							
	Биолакт	100	2,8	3,2	8,6	74	0,0	
	Итого	100	2,8	3,2	8,6	74	0,0	
	Обед							
45	Винегрет овощной	60	0,8	3,7	5,1	57	6,2	
82	Суп картофельный с вермишелью с мясными фрикадельками (фарш домашний)	20/200	5,8	8,3	13,1	168	6,7	
276/2015	Рулет мясной с яйцом (фарш домашний)	80	11,6	8,6	6,6	153	0,2	
317	Рожки отварные	150	5,5	4,5	26,4	168	0,0	
ТТК № 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	180	0,0	0,0	25,0	101	7,0	
	Хлеб ржаной	45	3,2	0,5	20,3	97	0,0	
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0	
	Итого	760	28,9	26,1	110,8	814	20,1	
	Уплотнённый полдник							
252	Рыба запечённая в сметанном соусе (горбуша)	80	12,7	8,6	1,9	136	0,4	
318	Картофель отварной	150	2,9	4,3	23,0	142	21,0	
71/2015	Помидоры свежие (доп. гарнир)	60	0,7	0,1	2,3	13	15,0	
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21,0	95	10,0	
399	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,2	76	3,6	
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0	
	Итого	595	20,7	14,0	80,7	532	50,0	
	ВСЕГО	1885	63,7	58,9	249,7	1804	71,6	

Третий день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	
	Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	10/25	2,0	7,7	14,4	136	0,0
215	Омлет натуральный	150	14,1	17,6	2,8	224	0,3
306/2015	Горошек зелёный консервированный	35	1,2	0,1	2,3	14	3,5
395	Кофейный напиток витаминизированный с молоком	180	2,9	2,4	12,4	83	1,2
	Итого	400	20,2	27,8	31,9	457	5,0
	2-й завтрак						
401	Ряженка с сахарным сиропом	100/10	2,9	4,0	10,7	91	0,7
	Итого	110	2,9	4,0	10,7	91	0,7
	Обед						
31	Салат из свеслы с сыром	60	2,8	5,7	4,3	80	4,9
76	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	1,4	6,3	16,7	133	7,5
271/2015	Котлеты домашние (фарш домашний)	80	11,6	8,8	9,0	169	0,2
137	Рагу из овощей	150	1,8	5,6	11,1	102	8,3
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	19,0	78	0,4
	Хлеб ржаной	45	3,2	0,5	20,3	97	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	745	23,2	27,5	94,7	729	21,2
	Уплотнённый полдник						
466	Сдоба обыкновенная	50	3,9	2,4	26,2	141	0,0
368	Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	46	5,0
393	Чай с лимоном	180/7	0,1	0,0	11,2	45	2,8
	Итого	337	4,4	2,7	47,7	232	7,8
	ВСЕГО	1592	50,6	62,0	185,0	1509	34,7

Четвертый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы			
	Завтрак							
2	Бутерброд с джемом	20/5/25	2,1	4,1	28,6	160	0,5	
ТТК 147	Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом	200/5	6,2	7,5	31,7	210	1,8	
394	Чай с молоком	180	2,7	2,3	12,3	81	1,2	
	Итого	435	11,0	13,9	72,6	451	3,4	
	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	60	1,2	3,1	5,9	56	9,4	
57	Борщ со свежей капустой и картофелем на мясном бульоне, со сметаной	200/5	2,4	4,7	10,4	90	8,2	
292	Макаронник с мясом (говядина 1 сорт)	200	22,4	14,7	41,7	388	0,5	
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	180	0,2	0,1	9,8	41	4,1	
	Хлеб ржаной	45	3,2	0,5	20,3	97	0,0	
	Багон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0	
	Итого	715	31,4	23,6	102,4	742	22,1	
	Уплотнённый полдник							
255	Биточки рыбные запечённые (треска)	80	11,0	4,1	7,5	111	0,3	
321	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137	18,2	
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	60	0,4	3,0	6,0	52	25,8	
399	Сок фруктовый	180	0,9	0,0	18,2	76	3,6	
	Багон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0	
	Итого	495	17,4	12,4	66,4	446	47,9	
	ВСЕГО	1745	62,7	52,4	252,4	1718	74,6	

Пятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы			
	Завтрак							
3	Бутерброд с сыром	15/5/25	5,5	8,5	14,3	155	0,1	
237	Запеканка из творога со ступённым молоком	150/25	28,1	20,1	37,6	445	0,6	
397	Какао с молоком	180	3,7	3,2	13,8	99	1,4	
	Итого	400	37,3	31,8	65,7	699	2,2	
	2-й завтрак							
401	Кефир с сахарным сиропом	100/10	2,8	2,5	17,6	104	0,9	
	Итого	100	2,8	2,5	17,6	104	0,9	
	Обед							
84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (треска)	25/200	6,0	2,5	11,4	106	9,0	
305	Котлета рубленая из цыплят (цыплята)	80	12,9	11,9	13,5	212	0,7	
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	
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	19,0	78	0,4	
	Хлеб ржаной	45	3,2	0,5	20,3	97	0,0	
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0	
	Итого	765	28,0	20,2	100,1	707	32,5	
	Уплотнённый полдник							
298	Голубцы ленивые (фарш домашний)	190	13,0	18,4	13,5	274	44,5	
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0	
393	Чай с лимоном	180/7	0,1	0,0	11,2	45	2,8	
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0	
	Итого	502	15,5	19,3	48,8	433	57,3	
	ВСЕГО	1767	83,6	73,8	232,2	1943	92,9	

Шестой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы			
	Завтрак							
1	Бутерброд с маслом	10/25	2,0	7,7	14,4	136	0,0	
185	Каша молочная манная жидкая с маслом	200/5	3,2	3,9	20,4	130	0,0	
395	Кофейный напиток витаминизированный с молоком	180	2,9	2,4	12,4	83	1,2	
	Итого	420	8,1	14,0	47,2	349	1,2	
	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	60	0,7	3,1	6,9	58	5,6	
81	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	200	4,4	4,2	13,1	108	4,7	
277	Гуляш из отварного мяса (говядина I сорт)	80	10,7	6,9	2,4	114	0,5	
317	Рожки отварные	150	5,5	4,5	26,4	168	0,0	
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	180	0,2	0,1	9,8	41	4,1	
	Хлеб ржаной	45	3,2	0,5	20,3	97	0,0	
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0	
	Итого	740	26,6	19,8	93,1	656	14,8	
	Уплотнённый полдник							
189	Запеканка рисовая с творогом с джемом	150/30	9,0	7,4	69,4	378	0,8	
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0	
394	Чай с молоком	180	2,7	2,3	12,3	81	1,2	
	Итого	460	12,1	10,1	91,5	503	12,0	
	ВСЕГО	1720	49,4	46,5	242,8	1585	28,9	

Седьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы			
	Завтрак							
2	Бутерброд с джемом	20/5/25	2,1	4,1	28,6	160	0,5	
ТТК 147	Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом	200/5	6,2	7,5	21,7	210	1,8	
397	Какао с молоком	180	3,7	3,2	13,8	99	1,4	
	Итого	435	12,0	14,8	64,1	469	3,7	
	2-й завтрак							
	Биолакт	100	2,8	3,2	8,6	74	0,0	
	Итого	100	2,8	3,2	8,6	74	0,0	
	Обед							
57	Борщ со свежей капустой и 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	
71/2015	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,4	0,0	1,1	7	4,2	
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	19,0	78	0,4	
	Хлеб ржаной	45	3,2	0,5	20,3	97	0,0	
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0	
	Итого	675	18,6	12,0	92,4	548	18,2	
	Уплотнённый полдник							
ТТК 534	Капуста тушёная с мясом	200	16,8	8,2	9,3	178	30,6	
454	Пирожок печёный сдобный с яблоками	60	3,4	1,5	28,5	140	0,2	
393	Чай с лимоном	180/7	0,1	0,0	11,2	45	2,8	
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21,0	95	10,0	
	Итого	547	21,8	10,2	70,0	458	43,6	
	ВСЕГО	1757	55,2	40,2	235,1	1549	65,5	

Восьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы			
	Завтрак							
ТТК 536	Вермишель молочная	200	2,4	0,3	19,5	90	0,0	
213	Яйцо вареное	1 шт	6,4	5,8	0,4	79	0,0	
394	Чай с молоком	180	2,7	2,3	12,3	81	1,2	
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0	
	Итого	455	13,4	8,9	46,5	320	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							
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	60	0,4	3,0	6,0	52	25,8	
109	Бульон куриный с гречками	200/25	5,7	0,6	32,3	159	3,2	
302	Цыпленок, тушеный в соусе с овощами	200	9,9	6,4	18,2	170	8,0	
ТТК № 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	180	0,0	0,0	25,0	101	7,0	
	Хлеб ржаной	45	3,2	0,5	20,3	97	0,0	
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0	
	Итого	735	21,2	11,0	116,1	649	44,0	
	Уплотнённый полдник							
258	Шницель рыбный натуральный (треска)	80	12,1	3,9	8,2	116	2,6	
315	Рис отварной	150	3,7	5,4	36,7	210	0,0	
	Печенье	20	1,6	3,0	12,6	84	-	
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	455	20,3	12,8	90,0	556	6,2	
	ВСЕГО	1745	57,9	35,3	263,5	1604	52,5	

Девятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность		
	Завтрак							
3	Бутерброд с сыром	15/5/25	5,5	8,5	14,3	155	0,1	
237	Запеканка из творога со ступённым молоком	150/30	26,6	18,2	27,6	380	0,4	
395	Кофейный напиток витаминизированный с молоком	180	2,9	2,4	12,4	83	1,2	
	Итого	405	35,0	29,1	54,3	618	1,6	
	2-й завтрак							
401	Кефир с сахарным сиропом	100/10	2,8	2,5	17,6	104	0,9	
	Итого	110	2,8	2,5	17,6	104	0,9	
	Обед							
22	Салат из картофеля с соевым огурцом	60	0,8	3,1	5,1	52	7,2	
67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,3	3,9	6,8	68	14,7	
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные" (фарш домашний)	100/50	11,6	11,4	12,9	205	3,5	
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	19,0	78	0,4	
	Хлеб ржаной	45	3,2	0,5	20,3	97	0,0	
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0	
	Итого	660	19,3	19,5	78,4	570	25,7	
	Уплотнённый полдник							
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	
368	Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	46	5,0	
393	Чай с лимоном	180/7	0,1	0,0	11,2	45	2,8	
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0	
	Итого	542	17,2	18,3	60,4	475	16,8	
	ВСЕГО	1717	74,3	69,3	210,7	1767	45,1	

Десятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					Витамин С
			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 пшеничная жидкая с маслом	200/5	4,6	4,9	25,3	164	0,0	
394	Чай с молоком	180	2,7	2,3	12,3	81	1,2	
	Итого	420	9,3	14,9	52,0	381	1,2	
	2-й завтрак							
401	Ряженка с сахарным сиропом	100/10	2,9	4,0	10,7	91	0,7	
	Итого	100	2,9	4,0	10,7	91	0,7	
	Обед							
45	Винегрет овощной	60	0,8	3,7	5,1	57	6,2	
85	Суп картофельный с клецками	200/25	2,5	3,4	13,8	96	4,7	
286	Тефтели мясные (фарш домашний)	80/40	9,7	12,9	14,8	200	1,9	
321	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137	18,2	
ТТК № 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	180	0,0	0,0	25,0	101	7,0	
	Хлеб ржаной	45	3,2	0,5	20,3	97	0,0	
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0	
	Итого	805	21,3	25,8	113,7	758	38,0	
	Уплотнённый полдник							
249	Рыба запечённая в омлете (горбуша)	80	15,2	5,0	2,1	114	0,6	
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,1	38,6	244	0,0	
71/2015	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,4	0,0	1,1	7	4,2	
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0	
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	595	27,5	12,0	84,2	555	18,4	
	ВСЕГО	1920	61,0	56,8	260,6	1785	58,3	
	Общее	17568	622,4	540,7	2351,9	16812	577,5	
	среднее в день	1757	62,2	54,1	235,2	1681	57,8	

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

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