

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ детский сад №156

М.А. Смирнова

2020г.

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

Первый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы			
	Завтрак							
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136	-	
215	Омлет натуральный	80	7,48	9,86	1,44	124	0,15	
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	12,98	20,14	40,17	396	11,34	
	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							
31	Салат из свёклы с сыром	60	2,82	5,7	4,28	80	4,9	
81	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	150	3,29	3,16	9,79	81	3,49	
ТТК	Капуста тушёная с мясом	150	12	6,5	7,1	135	23,35	
376	Компот из кураги	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-	
	Итого	550	21,08	15,86	55,36	451	32,04	
	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	
	Итого	240	9,16	8,14	39,22	266	2,45	
	ВСЕГО	1310	47,27	47,89	150,95	1231	47,18	

Второй день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы				
	Завтрак								
2	Бутерброд с джемом	20/5/30	2,51	3,93	28,88	161	0,48		
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	360	8,06	10,47	62,94	378	1,68		
	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								
22	Салат из картофеля с соленым огурцом	40	0,55	2,08	3,43	35	4,8		
99/2015	Суп из овощей	150	0,95	2,99	5,49	57	6,23		
276/2015	Рулет мясной с яйцом	60	5,1	3,9	4,9	76	-		
315	Рис отварной	120	2,92	4,3	29,35	168	-		
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	560	12,41	13,75	76,69	489	13,19		
	Уплотнённый полдник								
252	Рыба запечённая в сметанном соусе (филе горбуши)	80	15,12	10,4	2,58	165	0,27		
318	Картофель отварной	120	2,29	3,45	18,41	114	16,8		
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21	96	10		
399	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	63	3		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-		
	Итого	470	21,24	14,55	66,8	485	30,07		
	ВСЕГО	1540	45,77	42,27	218,52	1452	45,92		

Третий день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы			
	Завтрак							
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136	-	
237	Запеканка из творога со стужённым молоком	80/20	21,74	11,72	25,21	296	0,58	
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	14,31	89	1,19	
	Итого	290	26,84	21,6	54,14	521	1,77	
	2-й завтрак							
	Биолакт	100	2,8	3,2	8,6	74	-	
		100	2,8	3,2	8,6	74	0	
	Обед							
45/2004	Салат из квашеной капусты	40	0,64	2,04	3,08	33	10,67	
57	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/10	1,3	4,4	7,96	78	6,24	
ТТК 432	Котлета домашняя (фарш домашний)	60	7,6	9,5	9,2	144	0,35	
321	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	110	14,53	
376	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-	
	Итого	570	14,96	20,28	70,78	520	32,09	
	Уплотнённый полдник							
206	Рожки отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	0,14	
368	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
393	Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	10,1	41	1,42	
	Итого	404	9,76	10,42	42,61	306	11,56	
	ВСЕГО	1364	54,36	55,5	176,13	1421	45,42	

Четвертый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества					Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность		
	Завтрак							
2	Бутерброд с джемом	20/5/30	2,51	3,93	28,88	161	0,48	
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	8,01	11,27	57,48	364	1,67	
	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							
45	Винегрет овощной	60	0,82	3,7	5,1	57	6,2	
85	Суп картофельный с клецками	150/20	1,42	2,28	8,25	59	3,91	
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	60/30	5,2	6,6	7,7	111	1,8	
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	510	10,2	13,18	52,32	370	13,21	
	Уплотнённый полдник							
255	Биточки рыбные запечённые (филе трески)	80	11,03	4,1	7,5	111	0,29	
322	Пюре картофельное с морковью	120	2,29	3,7	14,42	100	12,6	
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21	96	10	
393	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	63	3	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	
	Итого	470	17,15	8,5	67,73	417	25,89	
	ВСЕГО	1485	39,79	38,2	194,48	1283	41,67	

Пятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	
	Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136	-
ТТК 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						
67	Щи из свежей капусты с картофелем	150/10	1,3	4,43	5,45	67	11,11
305	Коплета рубленая из цыплят (цыпленка)	60	9,63	8,68	9,98	157	0,54
137	Рагу из овощей	120	1,4	4,51	8,88	82	6,62
	Овощ свеж. \ солен (огурцы свежие)	40	0,28	-	0,76	6	2,4
376	Компот из кураги	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Итого	570	15,58	18,12	59,26	467	20,97
	Уплотнённый полдник						
235	Пудинг из творога со сгущённым молоком	80/20	13,5	10,3	30,6	270	0,35
454	Пирожок печёный с капустой яйцом	60	4,17	5,83	21,55	156	
400	Молоко кипячённое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
368	Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	5
	Итого	350	22,65	20,51	70,03	558	7,4
	ВСЕГО	1390	49,88	57,09	186,2	1467	29,57

Шестой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы			
	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	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							
33	Салат из свеклы	40	0,57	2,44	3,34		38	3,8
76	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне со сметаной	150/10	1,59	5,35	10,68		97	4,62
292	Макароник с мясом (говядина 1 сорт)	120	13,65	8,75	25,04		234	0,31
111К 206	Компот из ягод замороженных	150	0,25	-	20,16		83	2,16
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36		70	-
	Итого	510	18,7	17,02	72,58		522	10,89
	Уплотнённый полдник							
236	Котлеты морковные со стужённым молоком	100/20	8,52	5,42	29,51		202	0,2
	Вафли	18	0,8	4,5	11,88		92	0
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8		47	10
393	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15		63	3
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66		47	-
	Итого	400	12,05	10,52	76		451	13,2
	ВСЕГО	1405	41,54	44,99	210,61		1425	26,63

Седьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы			
	Завтрак							
3	Бутерброд с сыром	10/5/30	4,73	6,88	14,56	139	0,07	
183/2015	Каша молочная гречневая жидкая с маслом	150/5	6,8	7,98	26,35	204	1,37	
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	17,96	109	1,2	
	Итого	350	14,68	17,58	58,87	452	2,64	
	2-й завтрак							
	Бифидумбактерин кисломолочный	100	2,8	3,2	4,1	60	-	
		100	2,8	3,2	4,1	60	0	
	Обед							
45/2004	Салат из квашеной капусты	40	0,64	2,04	3,08	33	10,67	
57	Борщ из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	150/10	1,3	4,4	7,96	78	6,24	
291	Запеканка картофельная с мясом (говядина 1 сорт)	120	8,91	6,59	20,43	177	17,85	
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-	
	Итого	510	13,82	13,53	65,66	443	35,06	
	Уплотнённый полдник							
230	Вареники ленивые с маслом	100/5	14,83	10,86	15,31	218	0,19	
454	Пирожок печёный с мясом луком	60	8,54	6,22	20,35	172		
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21	96	10	
393	Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	10,1	41	1,42	
	Итого	359	24,94	17,59	66,76	527	11,61	
	ВСЕГО	1319	56,24	51,9	195,39	1482	49,31	

Восьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы				
	Завтрак								
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62		136	-	
ТТК	Вермишель молочная	150	1,9	0,2	13,7		64	1,19	
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	14,31		89	1,19	
	Итого	340	7	10,08	42,63		289		
	2-й завтрак								
	Итого	150	4,43	5,25	16,95		132	0,9	
401	Йогурт питьевой	150	4,43	5,25	16,95		132	0,9	
	Обед								
	Итого	40	0,79	2,1	3,91		38	6,26	
25	Салат из картофеля с зеленым горошком	150/25	3,76	1,57	26,4		135	0,26	
109	Бульон куриный с гренками	160	22,12	6,29	27,78		333	2,83	
304	Плов из птицы (цыпленка)	150	0,25	27,78	20,16		83	2,16	
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	40	2,64	0,48	13,36		70	-	
	Хлеб ржаной	565	29,56	38,22	91,61		659	11,51	
	Итого	60/15	7,7	3,1	9,2		96	0,29	
	Полдник								
261	Тефтели рыбные тушеные (филе трески)	120	2,45	3,84	16,35		110	14,53	
321	Пюре картофельное	100	0,4	0,3	10,3		47	5	
368	Фрукты свежие (груши)	150	0,75	-	15,15		63	3	
399	Сок фруктовый	20	1,58	0,2	9,66		47	-	
	Хлеб пшеничный	465	12,88	7,44	60,66		363	22,82	
	Итого	1520	53,87	60,99	211,85		1443	36,42	
	ВСЕГО								

Девятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность		
	Завтрак							
237	Запеканка из творога с джемом	100/20	17,64	12,05	38,65	302	0,74	
397	Каша с молоком	150	3,15	2,72	17,96	109	1,2	
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21	96	10	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	
	Итого	390	23,87	15,47	87,27	554	11,94	
	2-й завтрак							
	Бифилакт кисломолочный	100	3,2	3,2	3,9	60	-	
	Итого	100	3,2	3,2	3,9	60	0	
	Обед							
80	Суп картофельный с рисом с мясными фрикадельками	10/150	2,7	2,8	8,8	72	4,99	
274	Мясо тушеное с овощами в соусе (говядина 1 сорт)	200	16,1	15,75	14,92	266	5,1	
	Овощ свеж \ солен (огурцы свежие)	40	0,28	-	0,76	6	2,4	
376	Компот из кураги	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-	
	Итого	560	22,05	19,05	58,67	499	12,79	
	Полдник							
ТТК 432	Котлета домашняя (фарш домашний)	60	7,6	9,5	9,2	144	0,35	
132	Капуста тушеная	120	2,47	3,89	11,32	90	20,59	
458	Ватрушка с творогом	50	6,6	3,9	20,84	144	0,03	
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	404	18,32	17,5	61,12	466	22,39	
	ВСЕГО	1454	67,44	55,22	210,96	1579	47,12	

Десятый день

рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность		
	Завтрак	20/5/30	2,51	3,93	28,88	161	0,48	
2	Бутерброд с джемом	150/5	3,46	4,57	19,76	134	-	
185	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом	150	2,65	2,33	14,31	89	1,19	
394	Чай с молоком	360	8,62	10,83	62,95	384	1,67	
	Итого							
	2-й завтрак	140/10	4,76	3,5	14,19	111	0,98	
401	Вифидок с сахарным сиропом	150	4,76	3,5	14,19	111	0,98	
	Итого							
	Обед	60	0,82	3,7	5,1	57	6,2	
45	Винегрет овощной	150	1,04	2,93	5,09	51	11,08	
67	ПЦ из свежей капусты с картофелем	60/30	7,3	9,7	11,7	151	1,38	
286	Тефтели мясные (фарш домашний)	120	6,88	4,87	30,91	195		
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	0,12	0,12	17,91	73	1,3	
372	Компот из яблок	40	2,64	0,48	13,36	70	-	
	Хлеб ржаной	610	18,8	21,8	84,07	597	19,96	
	Итого							
	Полдник	80	15,2	5,03	2,1	114	0,64	
249	Рыба запеченная в омлете (филе горбуши)	120	2,45	3,84	16,35	110	14,53	
321	Пюре картофельное	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
368	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,75	-	15,15	63	3	
399	Сок фруктовый	20	1,58	0,2	9,66	47	-	
	Хлеб пшеничный	480	20,38	9,47	53,06	381	28,17	
	Итого	1600	52,56	45,6	214,27	1473	50,78	
	ВСЕГО							
	Общее среднее в день		508,72	499,65	1969,36	14256	420,02	
			50,87	49,97	196,94	1426	42,00	