СОГЛАСОВАНО
Директор департамента образования
_____ В.П.Радченко
29 марта 2022г

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
_____ Баранова ВН
«31» 03 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

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 88"
Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 88"
Дата: 2022.04.01 10:14:56 +03'00'

Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
		белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак						
Бутерброд с маслом	10/30	2,5	7,6	14,6	136	0,0
Омлет натуральный	80	7,5	9,9	1,4	124	0,2
Чай с молоком	150	2,7	2,3	14,3	89	1,2
Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0
Итого	370	13,0	20,1	40,2	396	11,3
2-й завтрак						
Кисломолочный напиток «Снежок»	150	4,1	3,8	16,2	118	1,4
Итого	150	4,1	3,8	16,2	118	1,4
Обед						
Салат из свёклы с сыром	60	2,8	5,7	4,3	80	4,9
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	150	3,3	3,2	9,8	81	3,5
Капуста тушёная с мясом (говядина 1 сорт)	150	12,0	6,5	7,1	135	23,4
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	21,1	15,9	55,4	451	32,0
Уплотнённый полдник						
Оладьи с джемом	60/10	4,6	4,1	31,6	181	0,4
Молоко кипяченое	150	4,6	4,1	7,6	85	2,1
Итого	240	9,2	8,1	39,2	266	2,5
ВСЕГО	**1310**	**47,3**	**47,9**	**151,0**	**1231**	**47,2**

Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
		белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак						

Бутерброд с джемом	20/5/30	2,5	3,9	28,9	161	0,5
Каша молочная жидкая манная с маслом	150/5	2,4	3,8	16,1	108	0,0
Какао с молоком	150	3,2	2,7	18,0	109	1,2
Итого	360	8,1	10,5	62,9	378	1,7
2-й завтрак						
Кефир с сахарным сиропом	140/10	4,1	3,5	12,1	100	1,0
Итого	150	4,1	3,5	12,1	100	1,0
Обед						
Салат из картофеля с соленым огурцом	40	0,6	2,1	3,4	35	4,8
Суп из овощей	150	1,0	3,0	5,5	57	6,2
Запеканка из печени с рисом	150	18,6	7,4	20,5	223	8,7
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	560	22,9	13,1	60,7	458	21,0
Уплотнённый полдник						
Рыба запечённая в сметанном соусе (филе горбуши)	80	15,1	10,4	2,6	165	0,3
Картофель отварной	120	2,3	3,5	18,4	114	16,8
Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0
Сок фруктовый	150	0,8	-	15,2	63	3,0
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,0
Итого	470	20,1	14,5	55,6	436	30,1
ВСЕГО	**1540**	**55,1**	**41,5**	**191,3**	**1372**	**53,8**
Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
		белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак						

Бутерброд с маслом	10/30	2,5	7,6	14,6	136	0,0
Запеканка из творога со сгущённым молоком	80/20	21,7	11,7	25,2	296	0,6
Чай с молоком	150	2,7	2,3	14,3	89	1,2
Итого	290	26,8	21,6	54,1	521	1,8
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						
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/10	1,3	4,4	8,0	78	6,2
Котлета домашняя (фарш домашний)	60	7,6	9,5	9,2	144	0,4
Овощи свежие\соленые (огурцы свежие)	40	0,3	0,0	0,8	5	2,8
Пюре картофельное	120	2,5	3,8	16,4	110	14,5
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	570	14,6	18,2	68,5	492	24,2
Уплотнённый полдник						
Рожки отварные с сыром	150	9,3	10,0	22,7	218	0,1
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0
Чай с сахаром	150	0,2	0,0	10,0	41	0,1
Итого	404	9,9	10,5	42,6	306	10,2
ВСЕГО	**1364**	**54,1**	**53,5**	**173,8**	**1393**	**36,2**

Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
		белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак						
Бутерброд с джемом	20/5/30	2,5	3,9	28,9	161	0,5

Каша молочная овсяная («Геркулес») жидкая с маслом	150/5	2,9	5,0	14,3	114	0,0
Чай с молоком	150	2,7	2,3	14,3	89	1,2
Итого	355	8,0	11,3	57,5	364	1,7
2-й завтрак						
Йогурт питьевой	150	4,4	5,3	17,0	132	0,9
Итого	150	4,4	5,3	17,0	132	0,9
Обед						
Винегрет овощной	60	0,8	3,7	5,1	57	6,2
Суп картофельный с клёцками	150/20	1,4	2,3	8,3	59	3,9
Ёжики "Аппетитные"(фарш домашний)	60/30	5,2	6,6	7,7	111	1,8
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	510	10,2	13,2	52,3	370	13,2
Уплотнённый полдник						
Биточки рыбные запечённые (филе трески)	80	11,0	4,1	7,5	111	0,3
Пюре картофельное с морковью	120	2,3	3,7	14,4	100	12,6
Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0
Сок фруктовый	150	0,8	-	15,2	63	3,0
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,0
Итого	470	16,1	8,4	56,5	368	25,9
ВСЕГО	**1485**	**38,7**	**38,1**	**183,3**	**1234**	**41,7**
Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
		белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак						
Бутерброд с маслом	10/30	2,5	7,6	14,6	136	0,0

Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом	150/5	2,6	4,2	18,3	122	0,0
Какао с молоком	150	3,2	2,7	18,0	109	1,2
Итого	345	8,2	14,5	50,9	367	1,2
2-й завтрак						
Лактобактерин	125	3,5	4,0	6,0	75	0,0
Итого	125	3,5	4,0	6,0	75	0,0
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/10	1,3	4,4	5,5	67	11,1
Котлета рубленая из цыплят (цыплята)	60	9,6	8,7	10,0	157	0,5
Рагу из овощей	120	1,4	4,5	8,9	82	6,6
Овощ свеж.\ солен (огурцы свежие)	40	0,3	0,0	0,8	6	2,4
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	570	14,3	13,7	53,8	400	9,9
Уплотнённый полдник						
Пудинг из творога со сгущенным молоком	80/20	13,5	10,3	30,6	270	0,4
Пирожок печёный с капустой яйцом	60	4,2	5,8	21,6	156	0,0
Молоко кипячённое	150	4,6	4,1	7,6	85	2,1
Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0
Итого	350	22,7	20,6	69,5	558	12,4
ВСЕГО	**1390**	**48,6**	**52,8**	**180,3**	**1400**	**23,5**
Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
		белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак						
Бутерброд с маслом	10/30	2,5	7,6	14,6	136	0,0
Каша молочная жидкая рисовая с маслом	150/5	1,6	3,8	16,9	109	0,0

Чай с молоком	150	2,7	2,3	14,3	89	1,2
Итого	345	6,7	13,7	45,8	334	1,2
2-й завтрак						
Кисломолочный напиток «Снежок»	150	4,1	3,8	16,2	118	1,4
Итого	150	4,1	3,8	16,2	118	1,4
Обед						
Салат из свеклы	40	0,6	2,4	3,3	38	3,8
Рассольник Ленинградский на мясном бульоне со сметаной	150/10	1,6	5,4	10,7	97	4,6
Макаронник с мясом (говядина 1 сорт)	120	13,7	8,8	25,0	234	0,3
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	510	18,6	17,1	70,3	512	10,0
Уплотнённый полдник						
Котлеты морковные со сгущённым молоком	100/20	8,5	5,4	29,5	202	0,2
Вафли	18	0,8	4,5	11,9	92	0,0
Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0
Сок фруктовый	150	0,8	-	15,2	63	3,0
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,0
Итого	400	12,1	10,5	76,0	451	13,2
ВСЕГО	**1405**	**41,4**	**45,1**	**208,4**	**1415**	**25,8**

Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
		белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак						
Бутерброд с сыром	10/5/30	4,7	6,9	14,6	139	0,1
Каша молочная гречневая жидкая с маслом	150/5	6,8	8,0	26,4	204	1,4
Какао с молоком	150	3,2	2,7	18,0	109	1,2

Итого	350	14,7	17,6	58,9	452	2,6
2-й завтрак						
Бифидумбактерин кисломолочный	100	2,8	3,2	4,1	60	0,0
Итого	100	2,8	3,2	4,1	60	0,0
Обед						
Борщ из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	150/10	1,3	4,4	8,0	78	6,2
Запеканка картофельная с мясом	120	8,2	6,6	20,4	177	1,9
Овощи свежие\соленые (огурцы свежие)	40	0,3	0,0	0,8	5	2,8
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	510	12,7	11,5	63,3	415	11,2
Уплотнённый полдник						
Вареники ленивые с маслом	100/5	14,8	10,9	15,3	218	0,2
Пирожок печёный с мясом луком	60	8,5	6,2	20,4	172	0,0
Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0
Чай с сахаром	150	0,2	0,0	10,0	41	0,1
Итого	359	23,9	17,5	55,5	478	10,3
ВСЕГО	**1319**	**54,2**	**49,8**	**181,8**	**1405**	**24,1**

Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
		белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак						
Бутерброд с маслом	10/30	2,5	7,6	14,6	136	0,0
Вермишель молочная	150	1,9	0,2	13,7	64	0,0
Чай с молоком	150	2,7	2,3	14,3	89	1,2
Итого	340	7,0	10,1	42,6	289	1,2

2-й завтрак						
Йогурт питьевой	150	4,4	5,3	17,0	132	0,9
Итого	150	4,4	5,3	17,0	132	0,9
Обед						
Салат из картофеля с зелёным горошком	40	0,8	2,1	3,9	38	6,3
Бульон куриный с гренками	150/25	3,8	1,6	26,4	135	0,3
Плов из птицы (цыплята)	160	22,1	6,3	27,8	333	2,8
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
Полдник						
Тефтели рыбные тушёные (филе трески)	60/15	7,7	3,1	9,2	96	0,3
Пюре картофельное	120	2,5	3,8	16,4	110	14,5
Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0
Сок фруктовый	150	0,8	-	15,2	63	3,0
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,0
Итого	465	12,9	7,5	60,2	363	27,8
ВСЕГО	**1520**	**53,7**	**33,4**	**209,1**	**1433**	**40,6**

Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
		белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак						
Запеканка из творога с джемом	100/20	17,6	12,1	38,7	302	0,7
Какао с молоком	150	3,2	2,7	18,0	109	1,2
Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,0
Итого	390	22,8	15,4	76,1	505	11,9
2-й завтрак						

Бифилакт кисломолочный	100	3,2	3,2	3,9	60	0,0
Итого	100	3,2	3,2	3,9	60	0,0
Обед						
Суп картофельный с рисом с мясными фрикадельками (фарш домашний)	10/150	2,7	2,8	8,8	72	5,0
Мясо тушеное с овощами в соусе (говядина 1 сорт)	200	16,1	15,8	14,9	266	5,1
Овощи свежие\соленые (огурцы свежие)	40	0,3	0,0	0,8	5	2,8
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	560	22,1	19,1	58,7	498	13,2
Полдник						
Котлета домашняя (фарш домашний)	60	7,6	9,5	9,2	144	0,4
Капуста тушёная	120	2,5	3,9	11,3	90	20,6
Ватрушка с творогом	50	6,6	3,9	20,8	144	0,0
Чай с сахаром	150	0,2	0,0	10,0	41	0,1
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,0
Итого	404	18,4	17,5	61,1	466	21,1
ВСЕГО	**1454**	**66,4**	**55,2**	**199,7**	**1529**	**46,2**
Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
		белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак						
Бутерброд с джемом	20/5/30	2,5	3,9	28,9	161	0,5
Каша молочная пшённая жидкая с маслом	150/5	3,5	4,6	19,8	134	0,0
Чай с молоком	150	2,7	2,3	14,3	89	1,2
Итого	360	8,6	10,8	63,0	384	1,7
2-й завтрак						

Бифидок с сахарным сиропом	140/10	4,8	3,5	14,2	111	1,0
Итого	150	4,8	3,5	14,2	111	1,0
Обед						
Винегрет овощной	60	0,8	3,7	5,1	57	6,2
Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,0	2,9	5,1	51	11,1
Тефтели мясные (фарш домашний)	60/30	7,3	9,7	11,7	151	1,4
Каша гречневая рассыпчатая	120	6,9	4,9	30,9	195	0,0
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
Полдник						
Рыба запечённая в омлете (филе горбуши)	80	15,2	5,0	2,1	114	0,6
Пюре картофельное	120	2,5	3,8	16,4	110	14,5
Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0
Сок фруктовый	150	0,8	-	15,2	63	3,0
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	-
Итого	480	20,4	9,5	53,1	381	28,2
ВСЕГО	**1600**	**52,6**	**45,6**	**214,3**	**1473**	**50,8**
Общее		**512,0**	**462,8**	**1892,8**	**13885**	**389,7**
среднее в день		**51,2**	**46,3**	**189,3**	**1389**	**39,0**