Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 83"
г. Нижнего Новгорода
_____Е.А.Иванова
приказ № 70
от 01.08.2022г.

Основное меню
для организации питания детей 1-3 лет
В МБДОУ "Детский сад № 83"
города Нижнего Новгорода
с 12-ти часовым пребыванием

Первый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность
	Завтрак					
3	Бутерброд с сыром	10/5/25	4.3	7.0	14.3	138
215	Омлет натуральный	80	7.5	9.9	1.4	124
394	Чай с молоком	150	2.7	2.3	11.3	77
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	44
	Итого	370	14.9	19.6	36.8	383
	2-й завтрак					
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	100	2.6	2.5	11.0	77
	Итого	100	2.6	2.5	11.0	77
	Обед					
33	Салат из свёклы	60	0.9	3.7	5.0	56
67	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне, со сметаной	150/5	2.0	3.7	5.3	68
276	Жаркое по-домашнему	150	15.6	1.9	16.4	154
376	Компот из сухофруктов	150	0.3	0.0	16.8	69
	Хлеб ржаной	40	2.8	0.4	18.0	86
	Итого	555	21.6	9.7	61.5	433
	Уплотнённый полдник					
449	Оладьи со сгущённым молоком	60/15	5.2	4.8	27.9	176
400	Молоко кипяченое	150	4.6	4.1	7.6	85
	Итого	255	9.8	8.9	35.5	261
	ВСЕГО	**1280**	**48.8**	**40.6**	**144.8**	**1154**

Второй день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность
	Завтрак					
2	Бутерброд с джемом	20/5/25	2.1	4.1	28.6	160
185	Каша молочная жидкая манная с маслом	150/5	2.4	3.8	16.1	108
397	Какао с молоком	150	3.2	2.7	13.0	89
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1.5	0.5	21.0	95
	Итого	455	9.2	11.1	78.7	452
	2-й завтрак					
	Биолакт	100	2.8	3.2	8.6	74
	Итого	100	2.8	3.2	8.6	74
	Обед					
45	Винегрет овощной	60	0.8	3.7	5.1	57
82	Суп картофельный с вермишелью с мясными фрикадельками (фарш домашний)	10/150	3.6	4.5	12.6	105
276/2015	Рулет мясной с яйцом (фарш домашний)	60	8.7	6.5	4.9	115
315	Рис отварной	120	2.9	4.3	29.4	168
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	150	0.2	0.1	9.0	38
	Хлеб ржаной	40	2.8	0.4	18.0	86
	Итого	590	19.0	19.5	79.0	569
	Уплотнённый полдник					
252	Рыба запечённая в сметанном соусе (филе горбуши)	80	12.7	8.6	1.9	136
318	Картофель отварной	120	2.3	3.5	18.4	114
399	Сок фруктовый	150	0.8	-	15.2	63
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70
	Итого	375	17.7	12.6	49.8	383
	ВСЕГО	**1520**	**48.7**	**46.4**	**216.1**	**1478**

Третий день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность
	Завтрак					
1	Бутерброд с маслом	10/25	2.0	7.7	14.4	136
237	Запеканка из творога со сгущённым молоком	80/20	14.0	11.0	22.7	246
394	Чай с молоком	150	2.7	2.3	11.3	77
	Итого	285	18.7	21.0	48.4	459
	2-й завтрак					
401	Ряженка с сахарным сиропом	100/10	2.9	4.0	10.7	91
	Итого	110	2.9	4.0	10.7	91
	Обед					
81	Суп картофельный с горохом	150	3.3	3.2	9.8	81
271/2015	Котлеты домашние (фарш домашний)	60	8.7	6.6	6.8	127
313	Каша гречневая рассыпчатая	120	6.8	4.9	29.6	189
71/2015	Помидоры свежие (доп.гарнир)	40	0.4	0.1	1.5	9
376	Компот из сухофруктов	150	0.3	0.0	16.8	69
	Хлеб ржаной	40	2.8	0.4	18.0	86
	Итого	560	22.3	15.2	82.5	561
	Уплотнённый полдник					
206	Рожки отварные с сыром	150	9.29	10.01	22.71	218
368	Фрукты свежие (груши)	100	0.4	0.3	10.3	46
392	Чай с сахаром	150	0.0	0.0	7.0	28
	Итого	375	9.7	10.3	40.0	292
	ВСЕГО	**1330**	**53.7**	**50.5**	**181.6**	**1403**

Четвертый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность
	Завтрак					
3	Бутерброд с сыром	10/5/25	4.3	7.0	14.3	138
185	Каша молочная овсяная («Геркулес») жидкая с маслом	150/5	2.9	5.0	14.3	114
394	Чай с молоком	150	2.7	2.3	11.3	77
	Итого	345	9.9	14.3	39.9	329
	2-й завтрак					
401	Йогурт питьевой	100	3.0	2.5	11.0	79
	Итого	100	3.0	2.5	11.0	79
	Обед					
25	Салат из картофеля с зелёным горошком	60	1.2	3.1	5.9	56
57	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной	150/5	2.0	3.7	7.8	70
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"(фарш домашний)	60/30	5.2	6.6	7.7	111
399	Компот из яблок	150	0.1	0.1	10.9	45
	Хлеб ржаной	40	2.8	0.4	18.0	86
	Итого	495	11.3	13.9	50.3	368
	Уплотнённый полдник					
255	Биточки рыбные запечённые (филе трески)	60	8.0	2.8	6.0	81
321	Пюре картофельное	120	2.5	3.8	16.4	110
71/2015	Огурцы свежие (доп. гарнир)	40	0.3	0.0	0.8	5
399	Сок фруктовый	150	0.8	0.0	15.2	63
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70
	Итого	395	13.6	7.2	52.6	329
	ВСЕГО	**1335**	**37.7**	**37.9**	**153.8**	**1105**

Пятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность
	Завтрак					
1	Бутерброд с маслом	10/25	2.0	7.7	14.4	136
ТТК 147	Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом	150/5	4.7	6.6	22.4	167
397	Какао с молоком	150	3.2	2.7	13.0	89
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	44
	Итого	440	10.3	17.4	59.6	436
	2-й завтрак					
	Биолакт	100	2.8	3.2	8.6	74
	Итого	100	2.8	3.2	8.6	74
	Обед					
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	60	0.4	3.0	6.0	52
85	Суп картофельный с клёцками на курином бульоне	20/150	2.5	3.4	13.8	96
305	Котлета рубленая из цыплят (цыплята)	60	9.6	8.7	10.0	157
137	Рагу из овощей	120	1.4	4.5	8.9	82
376	Компот из сухофруктов	150	0.3	0.0	16.8	69
	Хлеб ржаной	40	2.8	0.4	18.0	86
	Итого	600	17.1	20.0	73.5	542
	Уплотнённый полдник					
231	Сырники из творога со сгущенным молоком	50/20	10.7	8.7	20.4	190
400	Молоко кипяченое	150	4.6	4.1	7.6	85
	Итого	270	15.3	12.8	28.0	275
	ВСЕГО	**1410**	**45.4**	**53.4**	**169.6**	**1327**

Шестой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность
	Завтрак					
1	Бутерброд с маслом	10/25	2.0	7.7	14.4	136
185	Каша молочная жидкая рисовая с маслом	150/5	1.6	3.8	16.9	109
394	Чай с молоком	150	2.7	2.3	11.3	77
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	44
	Итого	440	6.7	14.2	52.4	366
	2-й завтрак					
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	100	2.6	2.5	11.0	77
	Итого	100	2.6	2.5	11.0	77
	Обед					
35	Салат из свеклы с яблоками	60	0.7	3.1	6.9	58
76	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне со сметаной	150/5	0.7	4.6	10.5	89
278	Бефстроганов из отварного мяса (1сорт)	60	7.7	6.2	1.6	93
317	Вермишель отварная	120	4.4	3.6	21.2	135
372	Компот из яблок	150	0.1	0.1	10.9	45
	Хлеб ржаной	40	2.8	0.4	18.0	86
	Итого	585	16.4	18.0	69.0	506
	Уплотнённый полдник					
454	Пирожок печёный сдобный с яблоками	60	3.4	1.5	28.5	140
392	Чай с сахаром	150	0.2	0.0	10.0	41
	Итого	340	3.6	1.5	38.5	181
	ВСЕГО	**1465**	**29.3**	**36.3**	**171.0**	**1130**

Седьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность
	Завтрак					
3	Бутерброд с сыром	10/5/25	4.3	7.0	14.3	138
183/2015	Каша молочная гречневая жидкая с маслом	150/5	6.8	8.0	26.4	204
397	Какао с молоком	150	3.2	2.7	13.0	89
	Итого	345	14.3	17.7	53.7	431
	2-й завтрак					
	Биолакт	100	2.8	3.2	8.6	74
	Итого	100	2.8	3.2	8.6	74
	Обед					
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	60	0.4	3.0	6.0	52
57	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной	150/5	2.0	3.7	7.8	70
291	Запеканка картофельная с печенью	120	7.6	3.9	20.4	147
376	Компот из сухофруктов	150	0.3	0.0	16.8	69
	Хлеб ржаной	40	2.8	0.4	18.0	86
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70
	Итого	550	15.2	11.5	83.3	494
	Уплотнённый полдник					
230	Вареники ленивые с маслом	100/5	14.8	10.9	15.3	218
368	Фрукты свежие (груши)	100	0.4	0.3	10.3	46
	Вафли	30	2.0	9.4	17.3	158
393	Чай с лимоном	150/3,5	0.1	0.0	10.1	41
	Итого	388	17.3	20.6	53.0	463
	ВСЕГО	**1383**	**49.5**	**53.0**	**198.5**	**1462**

Восьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность
	Завтрак					
1	Бутерброд с маслом	10/25	2.0	7.7	14.4	136
215	Омлет натуральный	80	7.5	9.9	1.4	124
394	Чай с молоком	150	2.7	2.3	11.3	77
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	47
	Итого	365	12.6	20.3	36.9	384
	2-й завтрак					
401	Йогурт питьевой	100	3.0	2.5	11.0	79
	Итого	100	3.0	2.5	11.0	79
	Обед					
25	Салат из картофеля с зелёным горошком	60	1.2	3.1	5.9	56
109	Бульон куриный с гренками	150/25	3.8	1.6	26.4	135
304	Плов из птицы (цыплята)	160	22.1	6.3	27.8	333
372	Компот из яблок	150	0.1	0.1	10.9	45
	Хлеб ржаной	40	2.8	0.4	18.0	86
	Итого	585	30.0	11.5	89.0	655
	Уплотнённый полдник					
268	Суфле из рыбы (филе трески)	60	9.7	4.6	2.4	90
321	Пюре картофельное	120	2.5	3.8	16.4	110
71/2015	Огурцы свежие (доп. гарнир)	40	0.3	0.0	0.8	5
399	Сок фруктовый	150	0.8	0.0	15.2	63
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70
	Итого	395	15.2	8.9	49.0	338
	ВСЕГО	**1445**	**60.7**	**43.2**	**185.9**	**1456**

Девятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность
	Завтрак					
3	Бутерброд с сыром	10/5/25	4.3	7.0	14.3	138
237	Запеканка из творога с джемом	100/20	17.6	12.1	38.7	302
394	Чай с молоком	150	2.7	2.3	11.3	77
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	44
	Итого	410	25.0	21.8	74.1	561
	2-й завтрак					
401	Кефир с сахарным сиропом	100/10	2.8	2.5	17.6	104
	Итого	110	2.8	2.5	17.6	104
	Обед					
119/2015	Суп с горохом, гренками	150/15	6.2	3.6	24.7	156
271/2015	Биточки домашние (фарш домашний)	60	8.7	6.6	6.8	127
317	Рожки отварные	120	4.4	3.6	21.2	135
71/2015	Помидоры свежие (доп. гарнир)	40	0.4	0.1	1.5	9
376	Компот из сухофруктов	150	0.3	0.0	16.8	69
	Хлеб ржаной	40	2.8	0.4	18.0	86
	Итого	575	22.8	14.3	89.0	582
	Уплотнённый полдник					
185	Каша молочная жидкая рисовая с маслом	150/5	1.6	3.8	16.9	109
466	Сдоба обыкновенная	50	3.9	2.4	26.2	141
393	Чай с лимоном	150/3,5	0.1	0.0	10.1	41
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70
	Итого	363	7.6	6.7	67.5	361
	ВСЕГО	**1458**	**58.3**	**45.3**	**248.1**	**1608**

Десятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность
	Завтрак					
2	Бутерброд с джемом	20/5/25	2.1	4.1	28.6	160
185	Каша молочная пшённая жидкая с маслом	150/5	3.5	4.6	19.8	134
394	Чай с молоком	150	2.7	2.3	11.3	77
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1.5	0.5	21.0	95
	Итого	455	9.76	11.47	80.66	466
	2-й завтрак					
	Биолакт	100	2.8	3.2	8.6	74
	Итого	100	2.8	3.2	8.6	74
	Обед					
45	Винегрет овощной	60	0.8	3.7	5.1	57
67	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/5	2.0	3.7	5.3	68
286	Тефтели мясные (фарш домашний)	60/30	7.3	9.7	11.7	151
313	Каша гречневая рассыпчатая	120	6.9	4.9	30.9	195
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	150	0.2	0.1	9.0	38
	Хлеб ржаной	40	2.8	0.4	18.0	86
	Итого	615	20.0	22.5	80.0	595
	Уплотнённый полдник					
249	Рыба запечённая в омлете (филе горбуши)	80	15.2	5.0	2.1	114
321	Пюре картофельное	120	2.5	3.8	16.4	110
71/2015	Огурцы свежие (доп. гарнир)	40	0.3	0.0	0.8	5
399	Сок фруктовый	150	0.8	0.0	15.2	63
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70
	Итого	415	20.7	9.4	48.7	362
	ВСЕГО	**1585**	**53.2**	**46.5**	**218.0**	**1497**
	Общее		**485.4**	**453.1**	**1887.4**	**13620**

	среднее в день		**48.5**	**45.3**	**188.7**	**1362**

Витамин С
0.1
0.2
1.2
10.0
11.4
0.9
0.9
2.2
11.0
7.3
0.3
0.0
20.8
0.1
2.1
2.2
35.3

Витамин С
0.5
0.0
1.2
10.0
11.7
0.0
0.0
6.2
10.0
0.1
0.0
3.4
0.0
19.7
0.4
16.8
3.0
0.0
20.2
51.6

Витамин С
0.0
0.3
1.2
1.5
0.7
0.7
3.5
0.2
0.0
10.0
0.3
0.0
14.0
0.14
5.0
0.0
5.2
21.3

Витамин С
0.1
0.0
1.2
1.3
1.1
1.1
9.4
6.2
1.8
1.3
0.0
18.7
0.3
14.5
2.8
3.0
0.0
20.6
41.6

Витамин С
0.0
1.3
1.2
10.0
12.5
0.0
0.0
25.8
4.7
0.5
6.6
0.3
0.0
38.0
0.2
2.1
2.3
52.7

Витамин С
0.0
0.0
1.2
10.0
11.2
0.9
0.9
5.6
4.6
0.0
0.0
1.3
0.0
11.5
0.2
0.1
0.3
23.9

Витамин С
0.1
1.4
1.2
2.6
0.0
0.0
25.8
6.2
4.1
0.3
0.0
0.0
36.4
0.2
5.0
0.0
1.4
6.6
45.6

Витамин С
0.0
0.2
1.2
10.0
11.4
1.1
1.1
9.4
0.3
2.8
1.3
0.0
13.8
0.2
14.5
2.8
3.0
0.0
20.5
46.7

Витамин С
0.1
0.7
1.2
10.0
12.0
0.9
0.9
0.6
0.2
0.0
10.0
0.3
0.0
11.1
0.0
-
1.4
0.0
1.4
25.4

Витамин С
0.5
0.0
1.2
10.0
11.68
0.0
0.0
6.2
11.0
1.4
0.0
3.4
0.0
22.0
0.6
14.5
2.8
3.0
0.0
21.0
54.6
398.8

39.9