

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ «Детский сад № 415»
_____ Л.А.Муравьева

**Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей до 3 лет,
посещающих муниципальные дошкольные образовательные учреждения с 12-
ти часовым пребыванием города Нижнего Новгорода**

1 день /до 3 лет 90% /

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюда	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	7	Сыр	7	1,6	2,0	0	24,7	0,07
	185	Каша «Дружба» с маслом	130/3,3	4,0	5,4	21,3	149,8	0,4
	395	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,5	15,3	93	0,9
		Хлеб пшеничный (батон)	40	2,4	1,2	19,6	98,8	0
		Итого:	360	10,5	11,1	56,2	366,3	1,37
II Завтрак	399	Сок фруктовый	120	0,5	0	11,0	46	2,4
		Итого:	120	0,5	0	11,0	46	2,4
Обед	101	Икра кабачковая	40	0,8	3,6	3,4	49,2	2,8
	67	Щи из св. капусты с мясом и сметаной	150 /20/5	1,2	2,3	5,3	46,4	7,2
				4,5	1,9	0	34,5	0
	287	Ежики из говядины с соусом	60/ 20	6,7	8,8	9,8	145,2	0,5
				0,3	0,9	1,3	14,2	0
	ТТК	Картофель тушеный	130	2,5	4,0	18,5	120	8,6
	ТТК	Компот из кураги	160	0,4	0	16,4	67	0,3
		Хлеб пшеничный	15	0,9	0,45	7,4	37,5	0
		Хлеб ржаной	35	1,8	0,5	13,5	65,7	0
	Итого:	635	19,1	22,45	75,6	579,7	19,4	
Полдник	454	Оладьи с молоком сгущенным	100/ 20	4,5	5,1	30,8	187,1	0
				1,4	1,7	11,2	65,7	0,2
	ТТК	Чай с сахаром	200	0,1	0	10,0	40,4	0
	368	Фрукт свежий	95	0,28	0,28	9,4	41,2	57
		Итого:	415	6,28	7,08	61,4	334,4	57,2
	ВСЕГО:	1530	36,38	40,63	204,2	1326,4	80,55	

2 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	215	Омлет натуральный	120	11,2	14,6	2,0	186	0,2
	ТТК	Помидор свежий	30	0,3	0,1	1,1	6,5	7,5
	ТТК	Чай с молоком	200	1,4	2,2	11,6	71,0	1,0
		Хлеб пшеничный (батон)	20	1,2	0,6	9,8	49,4	0
		Итого:	375	14,1	21,1	24,5	345,3	8,7
II Завтрак	401	Йогурт	150	3,6	4,4	13,5	108	0,8
		Итого:	150	3,6	4,4	13,5	108	0,8
Обед	82	Суп с макаронами и мясом	150/20	1,6	1,6	11,4	66,4	4
	4,5			1,9	0	34,5	0	
	247	Рыба тушеная с овощами	60/60	9,8	5,8	3,4	105	1,7
	321	Пюре картофельное	130	2,7	4,3	17,4	119	9,0
	399	Сок плодовый	150	0,7	0	13,8	58	3,0
		Хлеб пшеничный	35	2,1	1,1	17,2	87	0
		Хлеб ржаной	35	1,8	0,5	13,5	65,7	0
		Итого:	640	23,2	15,2	76,7	535,6	17,7
	Полдник	368	Фрукт свежий /банан/	95	1,5	0,1	19,0	89
237		Запеканка из творога с молоком сгущенным	120/20	19,2	13,7	18	272,1	0,2
				1,4	1,7	11,2	65,7	0,2
400		Молоко	180	4,6	5,1	7,7	95	2,3
		Итого:	415	26,7	20,6	55,9	521,8	12,7
	Всего за день	1580	67,6	61,3	170,6	1510,7	39,2	

3 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	185	Каша рисовая с маслом	130/3,3	3,3	5,9	19	142	0,7
	397	Какао с молоком	180	2,9	3,6	10,7	89	1,2
		Хлеб пшеничный (батон)	40	2,4	1,2	19,6	98,8	0
		Итого:	358,3	8,6	14,3	49,3	362,2	1,9
II Завтрак	399	Сок фруктовый	120	0,5	0	11,0	46	2,4
		Итого:	120	0,5	0	11,0	46	2,4
Обед	ТТК	Капуста квашеная	40	0,7	3	1,0	33,8	12
	97	Суп картофельный с рыбой	150/25	1,4	1,6	10,9	63,6	5,8
				4,5	0,2	0	20,5	0,2
	ТТК	Печень по-строгановски	100	13,4	10	4,8	162,8	1
	171	Греча отварная	110	5,2	6,9	29,5	201	0
	ТТК	Компот из смеси сухофруктов	160	0,4	0	18,7	76,4	0,4
		Хлеб пшеничный	15	0,9	0,45	7,4	37,5	0
		Хлеб ржаной	35	1,8	0,5	13,5	65,7	0
		Итого:	635	28,3	22,65	85,8	661,3	19,4
Полдник	199	Биточки манные с джемом, повидлом	50/20	1,7	2,6	11,7	77,0	0/0,1
				0,1	0	13,1	52,8	0,1
	401	Ряженка	180	2,7	5,4	3,7	74	0,2
	368	Фрукт свежий	95	0,28	0,28	9,4	41,2	57
		Вафли	20	0,5	5,6	15,2	110	0
		Итого:	365	5,28	13,88	53,1	355	57,3
	Всего за день	1478,3	42,68	50,83	199,2	1424,5	81	

4 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	185	Каша овсяная с маслом	130/3,3	4,5	6,1	18,1	145	0,7
	394	Чай с молоком	200	1,4	2,2	11,6	71,0	1,0
		Хлеб пшеничный (батон)	20	1,2	0,6	9,8	49,4	0
		Итого:	358,3	7,1	12,5	39,5	297,8	1,7
II Завтрак	401	Кефир	150	4,2	4,8	6,2	84,6	1,0
		Итого:	150	4,2	4,8	6,2	84,6	1,0
Обед	ТТК	Помидор свежий	40	0,4	0,06	1,5	8,1	10,0
	76	Рассольник Ленинградский с птицей и сметаной	150/30/5	1,4	2,3	9,6	65,0	4
				4,7	3,9	0	53,9	0
	295	Котлета из птицы	60	8,5	4,4	7,9	105,2	0,1
	ТТК	Овощи тушеные	130	2,6	3,9	14,3	102	15,2
	ТТК	Кисель плодовый	180	0,09	0	25	100	1,2
		Хлеб пшеничный	15	0,9	0,45	7,4	37,5	0
		Хлеб ржаной	35	1,8	0,5	13,5	65,7	0
	Итого:	645	20,39	15,51	79,2	537,4	30,5	
Полдник	ТТК	Мясо тушеное с капустой	120	9,3	6,8	9,2	135	8,1
		Хлеб пшеничный	20	1,2	0,6	9,8	49,4	0
	410	Ватрушка с творогом	100	11,8	5,9	37,8	251,5	0,1
	400	Молоко	180	4,6	5,1	7,7	95	2,3
		Итого:	420	26,9	18,4	64,5	530,9	10,5
	Всего за день	1573,3	58,59	51,21	189,4	1450,7	43,7	

5 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	93	Лапша молочная	150	4,5	4,1	12,8	106,2	0,7
	395	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,5	15,3	93	0,9
		Хлеб пшеничный	20	1,2	0,6	9,8	49,4	0
		Итого:	355	8,2	10,8	37,9	281	1,6
II Завтрак	399	Сок плодовый	120	0,5	0	11,0	46	2,4
		Итого:	120	0,5	0	11,0	46	2,4
Обед	ТТК	Салат из свеклы с огурцом	40	0,4	2,0	2,0	27,6	1,7
	81	Суп картофельный с бобовыми с мясом	150/20	3,2	2,3	11	77,6	2,8
				4,8	1,9	0	36,8	0
	298	Голубцы ленивые	160/30	11,4	10,2	13,1	193,8	17,8
	ТТК	Компот из кураги	160	0,4	0	16,4	67	0,3
		Хлеб пшеничный	15	0,9	0,45	7,4	37,5	0
		Хлеб ржаной	35	1,8	0,5	13,5	65,7	0
	Итого:	610	22,9	17,35	63,4	506	22,6	
Полдник	261	Тефтели рыбные	60/ 20	7,7	2,7	7,9	86,7	0,3
				0,3	0,9	1,3	14,2	0
	321	Пюре картофельное	130	2,7	4,3	17,4	119	9,0
		Хлеб пшеничный	20	1,2	0,6	9,8	49,4	0
		Зефир	30	0,02	0	28,4	89	0
	400	Молоко	180	4,6	5,1	7,7	95	2,3
	368	Фрукт свежий /банан/	95	1,5	0,1	19,0	89	10
	Итого	535	18,02	13,7	91,5	542,3	21,6	
		Всего за день	1620	49,62	41,85	203,8	1375,3	48,2

6 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	215	Омлет натуральный	120	11,2	14,6	2,0	186	0,2
	ТТК	Помидор свежий	30	0,3	0,1	1,1	6,5	7,5
	ТТК	Чай с сахаром	200	0,1	0	10,0	40,4	0
		Хлеб пшеничный (батон)	20	1,2	0,6	9,8	49,4	0
		Итого:	375	12,8	18,9	22,9	314,7	7,7
II Завтрак	399	Сок плодовый	120	0,5	0	11,0	46	2,4
		Итого:	120	0,5	0	11,0	46	2,4
Обед	101	Икра кабачковая	40	0,8	3,6	3,4	49,2	2,8
	75	Рассольник домашний на мяс/б, сметаной	150/5	1,4	2,2	8,4	58,6	6,3
	ТТК	Пудинг мясной	60	12,1	4,6	0,7	92,6	0,08
	ТТК	Рагу из овощей	130	2,4	5,7	9,7	99,7	15,2
	ТТК	Компот из смеси сухофруктов	160	0,4	0	18,7	76,4	0,4
		Хлеб пшеничный	15	0,9	0,45	7,4	37,5	0
		Хлеб ржаной	35	1,8	0,5	13,5	65,7	0
		Итого:	595	19,8	17,05	61,8	479,7	24,78
	ТТК	Бигус из говядины	130	10	7,4	10,3	171	10,1
		Хлеб пшеничный	20	1,2	0,6	9,8	49,4	0
	466	Сдоба обыкновенная	50	3,8	2,3	26,6	142,3	0
	400	Молоко	180	4,7	5,0	7,7	94,6	2,3
	368	Фрукт свежий /банан/	95	1,5	0,1	19,0	89	10
		Итого:	475	21,2	15,4	73,4	546,3	22,4
		Всего за день	1565	54,3	51,35	169,1	1386,7	57,28

7 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	185	Каша манная с маслом	130/3,3	3,8	5,7	18,6	140,6	0,8
	394	Чай с молоком	200	1,4	2,2	11,6	71,0	1,0
		Хлеб пшеничный (батон)	20	1,2	0,6	9,8	49,4	0
		Итого:	358,3	6,4	12,1	40	293,4	1,8
II Завтрак	401	Снежок	130	3,3	4,4	14,4	110,4	1,3
		Итого:	130	3,3	4,4	14,4	110,4	1,3
Обед	ТТК	Овощи. Огурец свежий	40	0,3	0,02	0,8	4,5	4,7
	109	Бульон с птицей, с гречками	150/ 30/ 20	0,7	0,03	0,8	3,0	0,3
				4,7	2,9	0	53,9	0
				2,4	0,3	15,2	73	0
	ТТК	Плов из птицы	130	10,2	15,2	14,3	235	1,0
	ТТК	Компот из св. плодов	160	0,16	0,16	13,8	57	21
		Хлеб пшеничный	-35	-	-	-1,8	-	-
		Хлеб ржаной	565	0,5	13,5		65,7	0
		Итого:		20,26	19,11	58,4	492,1	27
Полдник			120/ 20					
	240	Запеканка из творога с яблоками, с молоком сгущенным	95	14	12,8	17,6	242	1,4
				1,4	1,7	11,2	65,7	0,2
	368	Фрукт свежий	200	0,3	0,3	9,9	45	60
	392	Чай без сахара	435	0,1	0	0,1	0,8	0,03
		Итого:	1488,3	15,8	14,8	38,8	353,5	61,63
	Всего за день		45,76	50,41	151,6	1249,4	91,73	

8 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	ТТК	Макароны с сыром	130	5,6	8,5	24,7	198	0,06
	397	Какао с молоком	180	2,9	3,6	10,7	89	1,2
		Хлеб пшеничный (батон)	20	1,2	0,6	9,8	49,4	0
		Итого:	335	9,7	16,3	45,2	368,8	1,26
II Завтрак	399	Сок фруктовый	120	0,5	0	11,0	46	2,4
		Итого:	120	0,5	0	11,0	46	2,4
Обед	ТТК	Капуста квашеная	40	0,7	3	1,0	33,8	12
	ТТК	Суп из овощей с мясом и сметаной	150/20/5	1,2	2,2	6,4	50,2	5,1
				4,8	1,9	0	36,8	0
	291	Запеканка картофельная с мясом или печенью	140	9,9	7,8	23,7	204	11,1
	ТТК	Компот из кураги	160	0,4	0	16,4	67	0,3
		Хлеб пшеничный	15	0,9	0,45	7,4	37,5	0
		Хлеб ржаной	35	1,8	0,5	13,5	65,7	0
		Итого:	565	19,7	15,85	68,4	495	28,5
Полдник								
	ТТК	Бефстроганов	90	14,4	8,4	4,5	151	0,9
	315	Рис отварной	80	1,9	2,9	19	109	0
	ТТК	доп/г Свекла отварная	30	0,45	0	2,6	12,2	1,2
		Хлеб пшеничный	20	1,2	0,6	9,8	49,4	0
	458	Ватрушка с конфитюром	70	4,4	2,8	41,0	206,8	0,1
	ТТК	Чай без сахара	200	0,1	0	0,1	0,8	0,03
		Итого:	490	22,45	14,7	77	529,2	2,23
	Всего за день	1510	52,35	46,85	201,6	1439	34,39	

9 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	185	Каша пшеничная с маслом	130/3,3	4,7	5,7	22,8	161	0,4
	ТТК	Чай с молоком	200	1,4	2,2	11,6	71,0	1,0
		Хлеб пшеничный (батон)	20	1,2	0,6	9,8	49,4	0
		Итого:	358,3	7,3	12,1	44,2	313,8	1,4
II Завтрак	401	Ряженка	130	2,8	4,2	6,8	76,2	0,13
		Итого:	130	2,8	4,2	6,8	76,2	0,13
Обед	ТТК	Огурец соленый	40	0,4	0,07	0,7	5,0	2,0
	57	Борщ с капустой и карт. со сметаной	150 /5	1,2	2,4	7,2	55,2	4,5
	249	Рыба, запеченная в омлете	120	16,9	7,1	3,2	152,3	0,8
	ТТК	Овощи тушеные	130	2,6	3,9	14,3	102	15,2
	ТТК	Кисель плодовый	180	0,09	0	25	100	1,2
		Хлеб пшеничный	35	2,1	1,1	17,2	87	0
		Хлеб ржаной	35	1,8	0,5	13,5	65,7	0
		Итого:	695	25,09	15,07	81,1	567,2	23,7
Полдник	212	Лапшевник с творогом, с маслом	120/4	7,7	7,5	25,5	200	0,06
		Печенье	20	1,2	1,6	16,2	84	0
	392	Чай с сахаром	200	0,1	0	10,0	40,4	0
	368	Фрукт свежий /банан/	95	1,5	0,1	19,0	89	10
		Итого:	439	10,5	9,2	70,7	413,4	10,06
	Всего за день	1622,3	45,69	40,57	202,8	1370,6	35,29	

10 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход г	Химический состав			Ккал	С (мг)
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	14	Масло сливочное	5	0	3,6	0	32,4	0
	ТТК	Помидор свежий	30	0,3	0,1	1,1	6,5	7,5
	216	Омлет с сыром	120	13,8	15,9	1,8	205,5	0,3
		Вафли	20	0,5	5,6	15,2	110	0
	395	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,5	15,3	93	0,9
		Хлеб пшеничный (батон)	20	1,2	0,6	9,8	49,4	0
		Итого:	375	18,3	28,3	43,2	496,8	8,7
II Завтрак		Фрукт свежий	130	0,5	0,5	12,8	57,7	79
		Итого:	130	0,5	0,5	12,8	57,7	79
Обед	101	Икра кабачковая	40	0,8	4,2	3,4	54,0	3,5
	85	Суп картофельный с клецками	150/15	0,8	1,4	5,4	37,4	2,8
				0,5	0,5	3	18,2	0
	282	Биточки из говядины	60	8,0	7,3	9,1	134,1	0,1
	ТТК	Рагу из овощей	130	2,4	5,7	9,7	99,7	15,2
	399	Сок плодовый	150	0,7	0	13,8	58	3,0
		Хлеб пшеничный	15	0,9	0,45	7,4	37,5	0
		Хлеб ржаной	35	1,8	0,5	13,5	65,7	0
	Итого:	595	15,9	20,05	65,3	504,6	24,6	
Полдник	256	Котлета рыбная любительская	60	6,2	3,1	3,8	68	0,8
	126	Картофель в молоке	130	2,8	4,5	15,2	112,5	7,4
	ТТК	Овощи огурец соленый	20	0,1	0,04	0,4	2,3	1,0
		Хлеб пшеничный	20	1,2	0,6	9,8	49,4	0
	400	Молоко	180	4,6	5,1	7,7	95	2,3
		Итого:	410	14,9	13,34	36,9	327,2	11,5
	Всего за день	1510	49,6	62,19	158,2	1386,3	123,8	