

Утверждаю  
Директор департамента образования  
администрации г. Нижнего Новгорода

*Тарасова*

И.Б.Тарасова

10 августа 2015г

**Примерное 10-ти дневное меню  
для организации питания детей  
3-7 лет, посещающих муниципальные  
дошкольные образовательные учреждения  
города Нижнего Новгорода  
с 12-ти часовым пребыванием**

## Первый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Завтрак</b>						
1	Бутерброд с маслом	10/30	2.45	7.55	14.62	136	-
216	Омлет с сыром с маслом	80/5	9,1	15.8	1,4	184	0,15
	Помидора свежая	60	0,7	-	2,3	14	15
395	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	19.36	111	1,17
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	<b>Итого</b>		<b>16,68</b>	<b>25,96</b>	<b>47,34</b>	<b>492</b>	<b>16,32</b>
	<b>2-й завтрак</b>						
399	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76	3,6
	<b>Итого</b>		<b>0,9</b>	<b>-</b>	<b>18,18</b>	<b>76</b>	<b>3,6</b>
	<b>Обед</b>						
35	Салат из свеклы с яблоками	80	0.89	4.13	9.15	77	7.44
67	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250	1.74	4.89	8.48	85	18.47
278	Бефстроганов из отварного мяса	80/40	20,1	14,57	2,1	219	-
321	Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.44	137	18,16
376	Компот из кураги	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	<b>Итого</b>		<b>31,07</b>	<b>29,21</b>	<b>91,52</b>	<b>754</b>	<b>44,43</b>
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
449	Оладьи с джемом	120/20	9,11	8,11	62,93	360	0,8
	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	10
368	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	1,18	53	12
	<b>Итого</b>		<b>15,19</b>	<b>14,99</b>	<b>73,51</b>	<b>531</b>	<b>22,8</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>63,84</b>	<b>70,16</b>	<b>230,55</b>	<b>1853</b>	<b>87,15</b>

## Второй день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
<b>Завтрак</b>							
3	Бутерброд с сыром	15/5/40	6.68	8.45	19,39	180	0,11
185	Каша молочная жидкая манная с маслом	200/5	3.18	3.89	21,44	134	-
397	Какао с молоком	180	3.67	3.19	20,82	127	1.43
368	Фрукты свежис	120	0.48	0,48	1,18	53	12
	Итого		14.01	16,01	62,83	494	13,54
<b>2-й завтрак</b>							
401	Кефир с сахарным сиропом	180/15	5.22	4.5	17,18	130	1.26
	Итого		5.22	4.5	17,18	130	1.26
<b>Обед</b>							
45	Винегрет овощной	80	1.09	4.94	6.75	76	8.2
82	Суп картофельный с вермишелью с мясными фрикадельками	20/250	6.5	4.86	17.3	139	8.45
298	Голубцы ленивые	190	14.52	10,54	22,02	241	20,03
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	180	0.3	0	24.2	99	2,6
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	-
	Итого		27.29	21.14	96.63	689	39.28
<b>Уплотнённый полдник</b>							
255	Биточки рыбные запечённые	80	11.03	4.1	7.5	111	0.29
319	Картофель в молоке	150	3.51	3.73	19.74	127	16,16
	В/г помидора свежая	60	0.7	-	2.3	14	15
	Вафли	50	1.95	15.3	31.25	271	-
399	Сок фруктовый	180	0.9	-	18.18	76	3.6
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	-
	Итого		20.46	23.43	93.46	670	35,1
	<b>ВСЕГО</b>		<b>66,98</b>	<b>65,08</b>	<b>270,10</b>	<b>1983</b>	<b>89,18</b>

### Третий день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
<b>Завтрак</b>							
237	Запеканка из творога со сгущённым молоком	100/30	26.65	14,94	31.67	382	0,39
394	Чай с молоком	180	2.67	2,34	17.31	101	1,2
368	Фрукты свежие	150	0.60	0,60	1.48	66	15
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9.66	47	-
	Итого		31,5	18,08	60,12	596	16,59
<b>2-й завтрак</b>							
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	180	4.86	4,5	19.44	142	1,62
	Итого		4,86	4,5	19,44	142	1,62
<b>Обед</b>							
87	Суп с рыбными консервами	250	8.6	8,4	14.33	167	9,11
431/2004	Печень по-строгановски	50/30	12.9	3,7	5.9	109	8,11
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.6	6,09	38.64	244	-
	В/г помидора свежая	60	0.7	-	2.3	14	15
376	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0,02	24.99	102	0,36
	Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	16.7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0,2	9.66	47	-
	Итого		36,08	19,01	112,52	770	32,58
<b>Уплотнённый полдник</b>							
137	Рагу из овощей с маслом	150/5	1.79	9,24	11.17	135	8,27
	В/г огурец свежий	60	0.42	-	1.14	7	4,2
469	Булочка домашняя	50	3.64	6,26	26.96	179	-
700/2004	Напиток клюквенный	180	0.18	-	22.3	92	2,16
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0,3	14.49	71	-
	Итого		8,4	15,8	76,06	484	14,63
	<b>ВСЕГО</b>		<b>80,84</b>	<b>57,39</b>	<b>268,14</b>	<b>1992</b>	<b>65,42</b>

### Четвёртый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Завтрак</b>						
2	Бутерброд с джемом	20/5/30	2,51	3,93	28,88	161	0,48
185	Каша молочная овсяная («Геркулес») жидкая с маслом	200/5	3,75	1,89	23,91	128	-
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	Итого		9,11	8,23	67,15	380	1,65
	<b>2-й завтрак</b>						
401	Ряженка с сахарным сиропом	180/15	5,22	4,5	17,54	132	0,54
	Итого		5,22	4,5	17,54	132	0,54
	<b>Обед</b>						
22	Салат из картофеля с солёным огурцом	80	1,09	4,17	6,86	69	9,6
57	Борщ из свежей капусты с картофелем с мясными фрикадельками со сметаной	20/250/10	5,89	8,48	13,10	145	10,5
286	Тефтели из говядины	80/40	11,13	10,56	12,08	188	0,61
315	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	210	-
ТТК №175	Кисель витаминизированный	180	0	0	12,96	52	18
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого		26,64	29,38	108,04	798	38,31
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
249	Рыба запечённая в омлете	100	15,88	4,54	3,21	118	0,38
322	Пюре картофельное с морковью	150	2,86	4,62	18,02	125	15,75
	В/г огурец свежий	60	0,42	-	1,14	7	4,2
	Зефир	50	0,4	0,05	39,9	163	-
393	Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	13,2	53	2,83
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого		22,05	9,53	89,96	537	23,16
	<b>ВСЕГО</b>		<b>63,02</b>	<b>51,64</b>	<b>282,69</b>	<b>1847</b>	<b>63,66</b>

**Пятый день**

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Завтрак</b>						
3	Бутерброд с сыром	15/5/40	6,68	8.45	19.39	180	0.11
ТТК 229	Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом	200/5	3,38	4,4	24,41	151	-
397	Какао с молоком	180	3,67	3.19	20.82	127	1.43
368	Фрукты свежие	120	0,48	0.48	1.18	53	12
	Итого		14,21	16.52	65.8	511	13.54
	<b>2-й завтрак</b>						
401	Кефир с сахарным сиропом	180/15	5,22	4.5	17.18	130	1.26
	Итого		5,22	4.5	17.18	130	1.26
	<b>Обед</b>						
10	Салат из горошка зеленого консервированного	80	2,38	4.15	5.0	67	8.8
85	Суп картофельный с клёцками	250/25	3,07	4.16	16.88	117	5.75
305	Котлета рубленая из цыплят	80	12.92	11.85	13.46	212	0.73
132	Капуста тушёная	150	3.1	4.86	14.14	113	25.74
376	Компот из кураги	180	0.4	0.02	24.99	102	0.36
	Хлеб ржаной	50	3,3	0.6	16.7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0.2	9.66	47	-
	Итого		26,75	25.84	100.83	745	41.38
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
231	Сырники из творога со сгущенным молоком	100/30	20,19	15.22	28.2	330	0.25
400	Молоко кипячёное	180	5,48	4.88	9.07	102	2.46
454	Пирожок печёный с яблоками	60	3,5	3.85	28.87	164	0.25
	Итого		29,17	23.95	66.14	596	2.96
	<b>ВСЕГО</b>		<b>75,35</b>	<b>70,81</b>	<b>249,95</b>	<b>1982</b>	<b>59,14</b>

## Шестой день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
<b>Завтрак</b>							
213	Яйцо варёное	1шт	6.35	5.75	0,35	79	-
185	Каша молочная жидкая рисовая с маслом	200/5	2.17	3.89	22,51	134	-
395	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	19,36	111	1.17
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9,66	47	0.03
	Итого		12.95	12.25	51,88	371	1,2
<b>2-й завтрак</b>							
401	Йогурт питьевой	180	5.31	6.3	20,34	158	1.08
	Итого		5.31	6.3	20,34	158	1.08
<b>Обед</b>							
32	Салат из свёклы с курагой и изюмом	80	1.25	4.89	10,83	92	6.18
81	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	250	5.49	5.27	16,32	135	5.81
292	Макаронник с мясом	160	17.93	11.73	33,34	311	0,39
	В/г огурец свежий	60	0.42	-	1,14	7	4.2
399	Сок фруктовый	180	0.9	-	18,18	76	3.6
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9,66	47	-
	Итого		30.87	22.69	106.17	755	20.18
<b>Уплотнённый полдник</b>							
236/2004	Котлеты морковные со сгущённым молоком	150/30	8.38	11.27	30.21	301	0.92
	Печенье	50	2.37	6.25	25.8	169	-
368	Фрукты свежие	120	0.48	0.48	1,18	53	12
393	Чай с лимоном	180/7	0.12	0.02	13,2	53	2.83
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14,49	71	-
	Итого		13.72	18.32	84,88	647	35,93
	<b>ВСЕГО</b>		<b>62,85</b>	<b>59,56</b>	<b>263,27</b>	<b>1931</b>	<b>58,39</b>

## Седьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
<b>Завтрак</b>							
3	Бутерброд с сыром	15/5/40	6.68	8.45	19.39	180	0.11
185	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом	200/5	4.59	4.90	26.32	168	0
397	Какао с молоком	180	3.67	3.19	20.82	127	1.43
	Итого		14.94	16.54	66.53	475	1.54
<b>2-й завтрак</b>							
401	Кефир с сахарным сиропом	180/15	5.22	4.50	17.54	132	1.26
	Итого		5.22	4.50	17.54	132	1.26
<b>Обед</b>							
8	Сельдь солёная	25	4.25	2.13	0	36	-
67	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	250/10	2.04	6.39	13.14	119	10.3
291	Запеканка картофельная с мясом	160	12.13	9.5	25.7	237	3.8
	В/г помидора свежая	60	0.7	-	2.3	14	15
376	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.02	24.99	102	0.36
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	-
	Итого		24.4	18.84	92.49	642	29.46
<b>Уплотнённый десерт</b>							
ТТК 205	Пудинг творожно-банановый со сгущённым молоком	120/30	18.6	15.35	37.3	363	1.74
400	Молоко кипячёное	180	5.48	4.88	9.07	102	2.46
	Пряник	50	2.95	2.35	37.5	183	-
	Итого		27.03	22.58	83.87	648	4.2
	<b>ВСЕГО</b>		<b>71,59</b>	<b>62,46</b>	<b>260,43</b>	<b>1897</b>	<b>36,46</b>

## Восьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
<b>Завтрак</b>							
2	Бутерброд с джемом	20/5/30	2,51	3,93	28,88	161	0,48
215	Омлет натуральный с маслом	80/5	7,52	13,46	1,51	157	0,15
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	17,31	101	1,2
	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	1,18	53	12
	Итого		13,18	20,21	48,88	472	13,83
<b>2-й завтрак</b>							
401	Ряженка с сахарным сиропом	180/15	5,22	4,5	17,54	132	0,54
	Итого		5,22	4,5	17,54	132	0,54
<b>Обед</b>							
45/2004	Салат из квашеной капусты	80	1,28	4,08	6,16	66	21,6
109	Бульон куриный с гречками	250/25	7	0,79	39,5	194	3,97
302	Цыплята тушёные в соусе с овощами	230	11,37	7,37	20,88	195	9,24
ТТК №175	Кисель витаминизированный	180	0	0	12,96	52	18
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого		24,53	13,04	105,86	641	52,81
<b>Уплотнённый полдник</b>							
252	Рыба запечённая в сметанном соусе	100	10,54	5,35	2,43	100	0,2
315	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	210	-
	В/г помидора свежая	60	0,7	-	2,3	14	15
399	Сок фруктовый	180	0,90	-	18,18	76	3,60
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого		18,16	11,02	74,08	471	18,8
	<b>ВСЕГО</b>		<b>61,09</b>	<b>48,77</b>	<b>246,36</b>	<b>1716</b>	<b>85,98</b>

## Девятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
<b>Завтрак</b>							
237	Запеканка из творога с джемом	100/30	17.74	12.05	39.05	332	12,24
395	Кофейный напиток	180	2.85	2.41	19.36	111	1.17
368	Фрукты свежие	120	0.48	0.48	1.18	53	12
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	-
	Итого		22.65	15.14	69.25	543	25.41
<b>2-й завтрак</b>							
	Молоко витаминизированное	200	5.6	6.4	9.4	118	10
	Итого		5.6	6.4	9.4	118	10
<b>Обед</b>							
45	Винегрет овощной	80	1.09	4.94	6.75	76	8.2
84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/25	9.27	3.29	16.1	131	11.4
282	Шницель рубленный из говядины	80	12.44	9.24	12.56	183	0.12
317	Рожки отварные	150	5.52	4.52	26.45	168	-
376	Компот из кураги	180	0.4	0.02	24.99	102	0.36
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	-
	Итого		33.6	22.81	113.21	794	20.08
<b>Уплотнённый полдник</b>							
275	Сосиска отварная	50	5.5	11.95	0.2	130	-
321	Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.44	137	18.16
	В/г огурец свежий	60	0.42	-	1.14	7	4.2
466	Слоба обыкновенная	50	3.88	2.36	26.15	141	-
700/2004	Напиток клюквенный	180	0.18	-	22.3	92	2.16
	Итого		13.04	19.11	70.23	507	24.52
<b>ВСЕГО</b>							
			<b>74,89</b>	<b>63,46</b>	<b>262,09</b>	<b>1962</b>	<b>80,01</b>

## Десятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Завтрак</b>						
1	Бутерброд с маслом	10/30	2.45	7.55	14.62	136	-
185	Каша молочная овсяная («Геркулес») жидкая с маслом	200/5	3.75	1.89	23.91	128	-
394	Чай с молоком	180	2.67	2.34	17.31	101	1.2
	Итого		8,87	11,78	55,84	365	1.2
	<b>2-й завтрак</b>						
401	Бифидок с сахарным сиропом	180/15	5.22	4.5	17.18	130	1.26
	Итого		5,22	4,5	17,18	130	1,26
	<b>Обед</b>						
25	Салат из картофеля с зелёным горошком	80	1,57	4,19	7,82	75	12,5
76	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,35	7,0	16,9	141	7,53
308	Фрикадельки из цыплят	80	12,14	9,34	7,77	196	0,42
132	Капуста тушёная	150	3,1	4,86	14,14	113	25,74
372	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	88	1,55
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого		24,18	26,33	94,48	747	47,74
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
268	Суфле рыбное	80	12,61	7,32	3,29	129	0,14
332	Овощи в молочном соусе	150	3,09	2,83	13,25	91	12,23
	В/г помидора свежая	60	0,7	-	2,3	14	15
458	Ватрушка с творогом	50	6,6	3,9	20,84	144	0,03
399	Сок фруктовый	180	0,90	-	18,18	76	3,6
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого		25,48	14,25	67,52	501	31,0
	<b>ВСЕГО</b>		<b>63,75</b>	<b>56,86</b>	<b>235,02</b>	<b>1743</b>	<b>81,20</b>

**Накопительная ведомость расхода продуктов в день на одного ребёнка от 3-х до 7 лет (по весу нетто в гр.)**

Наименование продуктов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Итого за 10 дней	Фактическое выполнение	Норма продуктов	% выполнения
Молоко	402	457	300	420	619	436	601	293	332	460	4320	432	450	96
в т.ч. кисломолочные продукты		180	180	180	180	180	180	180		180	1440	144	150	96
Творог			92		90		81		92	19	374	37.4	40	94
Сметана	10	8	22	20			15	21	4	10	110	11	11	100
Сыр	10	15			15		15	5			60	6	6	100
Говядина	129	83	74	74		72	53		59		544	54	55	98
Цыплята-бройлеры					91			92		91	274	27	24	112
Рыба (филе)		60	49	81			25	72	24	73	384	38	37	103
Колбасные изделия									50		50	5	6.9	72
Яйцо куриное	59	11	5	26	9	65	13	60	6	13	267	27	24	112
Картофель	158	208	118	157	50	50	183	97	248	138	1407	141	140	101
Овощи	188	247	215	236	281	297	144	209	141	400	2358	236	260	91
Фрукты свежие	141	147	173	7	145	127	26	120	120	36	1042	104	100	104
Фрукты сухие	18		18		18	10	18		18		100	10	11	91
Сок фруктовый	180	180				180		180		180	900	90	100	90
Напитки витаминизированные				180				180			360	36	50	72
Крупы, бобовые		39	74	85	32	66	40	54		36	426	43	43	100
Хлеб ржаной	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	50	50	100
Хлеб пшеничный	70	104	70	91	75	70	60	119	54	85	798	80	80	100
Макаронные изделия		10				44			51		105	11	12	92
Мука пшеничная	71	4	45	11	53	12		8	45	36	285	29	29	100
Масло сливочное	24	21	18	32	14	12	22	21	22	22	208	21	21	100
Масло растительное	15	8	12	9	18	18	5	12	8	13	118	12	11	109
Кондитерские изделия		50		50		50	50				200	20	20	100
Чай			0.9	0.9		0.9		0.9		0.9	4.5	0.5	0.6	83
Какао-порошок		2			2		2				6	0.6	0.6	100
Кофейный напиток	3			3		3			3		12	1.2	1.2	100
Дрожжи хлебопекарные	1.9		0.8		1				0.5	0.7	4.9	0.5	0.5	100
Сахар	30	52	63	40	62	33	53	27	37	48	445	45	47	96
Соль пищевая	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60	6	6	100