

Утверждаю:
Заведующий
МБДОУ «Детский сад № 342 «Теремок»
Е.П.Ильичева
Приказ № 1-О от «09» января 2024г.

**Примерное 10-ти дневное меню
для организации питания детей 3-7 лет
в МБДОУ «Детский сад № 342 «Теремок»
Советского района
города Нижнего Новгорода
с 12-ти часовым пребыванием**

Первый день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
185	Каша молочная овсяная («Геркулес») жидкая с маслом	200/5	3.8	5.5	18.0	137	0.0
213	Яйцо вареное	1 шт	6.4	5.8	0.4	79	0.0
394	Чай с молоком	180	2.7	2.3	12.3	81	1.2
	Батон	25	1.8	0.4	12.6	62	0.0
	Итого	460	14.6	14.0	43.3	359	1.2
	2-й завтрак						
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	100	2.6	2.5	11.0	77	0.9
	Итого	100	2.6	2.5	11.0	77	0.9
	Обед						
36	Салат из свёклы с огурцами солёными	60	0.8	3.1	5.1	52	7.2
67	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	1.3	3.9	6.8	68	14.7
276	Жаркое по-домашнему (говядина 1 сорт)	200	22.4	4.1	22.0	214	8.9
376	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.0	19.0	78	0.4
	Хлеб ржаной	45	3.2	0.5	20.3	97	0.0
	Батон	25	1.8	0.4	12.6	62	0.0
	Итого	710	29.9	12.0	85.8	571	31.2
	Уплотнённый полдник						
449	Оладьи со сгущённым молоком	120/30	11.0	10.3	60.6	379	0.3
	Молоко кипяченое	180	5.48	4.88	9.07	102.00	2.46
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	44	10.0
	Итого	430.00	16.88	15.58	79.47	525.00	12.76
	ВСЕГО	1700.00	63.95	44.04	219.55	1532.00	46.02

Второй день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
3	Бутерброд с сыром	15/5/25	5.5	8.5	14.3	155	0.1
185	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	200/5	2.2	3.9	21.5	130	0.0
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1.5	0.5	21.0	95	10.0
397	Какао с молоком	180	3.7	3.2	13.8	99	1.4
	Итого	530	12.8	16.1	70.6	479	11.5
	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						
45	Винегрет овощной	60	0.8	3.7	5.1	57	6.2
82	Суп картофельный с вермишелью с мясными фрикадельками (фарш домашний)	20/200	5.8	8.3	13.1	168	6.7
276/2015	Рулет мясной с яйцом (фарш домашний)	80	11.6	8.6	6.6	153	0.2
199/2015	Пюре гороховое	150	15.7	6.0	26.0	237	0.0
ТТК № 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	180	0.0	0.0	25.0	101	7.0
	Хлеб ржаной	45	3.2	0.5	20.3	97	0.0
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	Итого	760	39.1	27.6	110.4	883	20.1
	Уплотнённый полдник						
252	Запеканка картофельная с мясом	160	12.3	9.5	25.7	237	3.8
71/2015	Огурец соленый (доп. гарнир)	45	0.40	0.05	1.35	7.00	10.00
399	Сок фруктовый	180	0.9	-	18.2	76	3.6
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	Итого	410.00	15.60	10.05	59.53	390.00	17.40
	ВСЕГО	1800	70.4	56.9	249.1	1826	49.0

Третий день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	10/25	2.0	7.7	14.4	136	0.0
215	Омлет натуральный	150	14.1	17.6	2.8	224	0.3
306/2015	Горошек зелёный консервированный	35	1.2	0.1	2.3	14	3.5
395	Кофейный напиток витаминизированный с молоком	180	2.9	2.4	12.4	83	1.2
	Итого	400	20.2	27.8	31.9	457	5.0
	2-й завтрак						
401	Ряженка с сахарным сиропом	100/10	2.9	4.0	10.7	91	0.7
	Итого	110	2.9	4.0	10.7	91	0.7
	Обед						
31	Салат из свеклы с сыром	60	2.8	5.7	4.3	80	4.9
76	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	1.4	6.3	16.7	133	7.5
271/2015	Котлеты домашние (фарш домашний)	80	11.6	8.8	9.0	169	0.2
137	Рагу из овощей	150	1.8	5.6	11.1	102	8.3
376	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.0	19.0	78	0.4
	Хлеб ржаной	45	3.2	0.5	20.3	97	0.0
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	Итого	745	23.2	27.5	94.7	729	21.2
	Уплотнённый полдник						
154	Запеканка морковная с творогом со сгущённым молоком	150/25	17.0	14.6	37.9	352	2.3
466	Сдоба обыкновенная	50	3.9	2.4	26.2	141	0.0
368	Фрукты свежие (груши)	100	0.4	0.3	10.3	46	5.0
393	Чай с лимоном	180/7	0.1	0.0	11.2	45	2.8
	Итого	512	21.4	17.3	85.6	584	10.1
	ВСЕГО	1767	67.6	76.6	222.9	1861	37.0

Четвертый день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
2	Бутерброд с джемом	20/5/25	2.1	4.1	28.6	160	0.5
ТТК 147	Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом	200/5	6.2	7.5	31.7	210	1.8
394	Чай с молоком	180	2.7	2.3	12.3	81	1.2
	Итого	435	11.0	13.9	72.6	451	3.4
	2-й завтрак						
401	Йогурт питьевой	100	3.0	2.5	11.0	79	1.1
	Итого	100	3.0	2.5	11.0	79	1.1
	Обед						
25	Салат из картофеля с зелёным горошком	60	1.2	3.1	5.9	56	9.4
57	Борщ со свежей капустой и картофелем на мясном бульоне, со сметаной	200/5	2.4	4.7	10.4	90	8.2
292	Макаронник с мясом (говядина 1 сорт)	200	22.4	14.7	41.7	388	0.5
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	180	0.2	0.1	9.8	41	4.1
	Хлеб ржаной	45	3.2	0.5	20.3	97	0.0
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	Итого	715	31.4	23.6	102.4	742	22.1
	Уплотнённый полдник						
255	Тефтели мясные (фарш домашний)	80	9.7	12.9	14.8	200	1.9
321	Пюре картофельное	150	3.1	4.8	20.4	137	18.2
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	60	0.4	3.0	6.0	52	25.8
399	Сок фруктовый	180	0.9	0.0	18.2	76	3.6
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	Итого	495	16.1	21.2	73.7	535	49.45
	ВСЕГО	1745.00	61.39	61.23	259.72	1807.00	76.11

Пятый день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
3	Бутерброд с сыром	15/5/25	5.5	8.5	14.3	155	0.1
237	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/25	28.1	20.1	37.6	445	0.6
397	Какао с молоком	180	3.7	3.2	13.8	99	1.4
	Итого	400	37.3	31.8	65.7	699	2.2
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							
84	Суп картофельный с мясными фрикадельками	20/200	5.3	4.1	12.3	108	9.0
305	Котлета рубленая из цыплят (цыпята)	80	12.9	11.9	13.5	212	0.7
330	Пюре из овощей	150	3.6	4.4	16.6	120	27.0
376	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.0	19.0	78	0.4
	Хлеб ржаной	45	3.2	0.5	20.3	97	0.0
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	Итого	700	27.4	21.4	96.0	685	37.1
Уплотнённый полдник							
298	Голубцы ленивые (фарш домашний)	190	13.0	18.4	13.5	274	44.5
	Вафли	30	2.0	9.4	17.3	158	0.0
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	44	10.0
393	Чай с лимоном	180/7	0.1	0.0	11.2	45	2.8
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	Итого	532	17.5	28.7	66.1	591	57.3
	ВСЕГО	1732	85.0	85.1	236.4	2049	96.6

Шестой день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	10/25	2.0	7.7	14.4	136	0.0
185	Каша молочная манная жидкая с маслом	200/5	3.2	3.9	20.4	130	0.0
395	Кофейный напиток витаминизированный с молоком	180	2.9	2.4	12.4	83	1.2
	Итого	420	8.1	14.0	47.2	349	1.2
	2-й завтрак						
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	100	2.6	2.5	11.0	77	0.9
	Итого	100	2.6	2.5	11.0	77	0.9
	Обед						
35	Салат из свеклы с яблоками	60	0.7	3.1	6.9	58	5.6
81	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	200	4.4	4.2	13.1	108	4.7
277	Гуляш из отварного мяса (говядина I сорт)	80	10.7	6.9	2.4	114	0.5
317	Рожки отварные	150	5.5	4.5	26.4	168	0.0
399	Сок фруктовый	180	0.9	0.0	18.2	76	3.6
	Хлеб ржаной	45	3.2	0.5	20.3	97	0.0
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	Итого	740	27.4	19.7	101.5	691	14.3
	Уплотнённый полдник						
189	Запеканка рисовая с творогом с джемом	150/30	9.0	7.4	69.4	378	0.8
ТТК 22	Плюшка Московская	50	3.8	4.0	22.7	161	0.0
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	44	10.0
394	Чай с молоком	180	2.7	2.3	12.3	81	1.2
	Итого	510	15.9	14.1	114.2	664	12.0
	ВСЕГО	1770	53.9	50.4	273.9	1781	28.4

Седьмой день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
2	Бутерброд с джемом	20/5/25	2.1	4.1	28.6	160	0.5
ТТК 147	Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом	200/5	6.2	7.5	21.7	210	1.8
397	Какао с молоком	180	3.7	3.2	13.8	99	1.4
	Итого	435	12.0	14.8	64.1	469	3.7
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							
57	Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной	200/5	2.4	4.7	10.4	90	8.2
291	Запеканка картофельная с печенью	160	10.2	6.3	27.3	206	5.4
71/2015	Огурцы соленые (доп. гарнир)	60	0.4	0.0	1.1	7	4.2
376	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.0	19.0	78	0.4
	Хлеб ржаной	45	3.2	0.5	20.3	97	0.0
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	Итого	675	18.6	12.0	92.4	548	18.2
Уплотнённый полдник							
ТТК 534	Капуста тушёная с мясом	200	16.8	8.2	9.3	178	30.6
454	Пирожок печёный сдобный с яблоками	60	3.4	1.5	28.5	140	0.2
393	Чай с лимоном	180/7	0.1	0.0	11.2	45	2.8
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1.5	0.5	21.0	95	10.0
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	Итого	572	23.8	10.7	84.3	528	43.6
	ВСЕГО	1782	57.2	40.7	249.4	1619	65.5

Восьмой день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
ТТК 536	Вермишель молочная	200	2.4	0.3	19.5	90	0.0
213	Яйцо вареное	1 шт	6.4	5.8	0.4	79	0.0
394	Чай с молоком	180	2.7	2.3	12.3	81	1.2
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	Итого	455	13.4	8.9	46.5	320	1.2
2-й завтрак							
401	Йогурт питьевой	100	3.0	2.5	11.0	79	1.1
	Итого	100	3.0	2.5	11.0	79	1.1
Обед							
34	Салат из свёклы с зеленым горошком	60	1.0	2.5	4.9	46	5.9
109	Бульон куриный с гренками	200/25	5.7	0.6	32.3	159	3.2
302	Цыплята, тушеные в соусе с овощами	200	9.9	6.4	18.2	170	8.0
ТТК № 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	180	0.0	0.0	25.0	101	7.0
	Хлеб ржаной	45	3.2	0.5	20.3	97	0.0
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	Итого	735	21.8	10.5	115.0	643	24.1
Уплотнённый полдник							
258	Биточки домашние (фарш домашний)	80	11.6	8.8	9.0	169	0.2
321	Пюре картофельное	150	3.1	4.8	20.4	137	18.2
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	60	0.4	3.0	6.0	52	25.8
	Печенье	20	1.6	3.0	12.6	84	-
399	Сок фруктовый	180	0.9	0.0	18.2	76	3.6
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	Итого	515	19.6	20.1	80.5	588	47.8
	ВСЕГО	1805	57.8	42.0	253.0	1630	74.2

Девятый день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
3	Бутерброд с сыром	15/5/25	5.5	8.5	14.3	155	0.1
231	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/25	28.1	20.1	37.6	445	0.6
395	Кофейный напиток витаминизированный с молоком	180	2.9	2.4	12.4	83	1.2
	Итого	400	36.5	31.0	64.3	683	1.9
2-й завтрак							
401	Кефир с сахарным сиропом	100/10	2.8	2.5	17.6	104	0.9
	Итого	110	2.8	2.5	17.6	104	0.9
Обед							
22	Салат из картофеля с соленым огурцом	60	0.8	3.1	5.1	52	7.2
67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.3	3.9	6.8	68	14.7
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные" (фарш домашний)	100/50	11.6	11.4	12.9	205	3.5
376	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.0	19.0	78	0.4
	Хлеб ржаной	45	3.2	0.5	20.3	97	0.0
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	Итого	660	19.3	19.5	78.4	570	25.7
Уплотнённый полдник							
305	Котлета рубленая из цыплят (цыплята)	80	12.9	11.9	13.5	212	0.7
137	Рагу из овощей	150	1.8	5.6	11.1	102	8.3
368	Фрукты свежие (груши)	100	0.4	0.3	10.3	46	5.0
393	Чай с лимоном	180/7	0.1	0.0	11.2	45	2.8
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	Итого	542	17.2	18.3	60.4	475	16.8
	ВСЕГО	1712	75.8	71.3	220.7	1832	45.3

Десятый день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом	10/25	2.0	7.7	14.4	136	0.0
185	Каша молочная пшённная жидкая с маслом	200/5	4.6	4.9	25.3	164	0.0
394	Чай с молоком	180	2.7	2.3	12.3	81	1.2
	Итого	420	9.3	14.9	52.0	381	1.2
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							
45	Винегрет овощной	60	0.8	3.7	5.1	57	6.2
85	Суп картофельный с клецками	200/25	2.5	3.4	13.8	96	4.7
286	Тефтели мясные (фарш домашний)	80/40	9.7	12.9	14.8	200	1.9
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.6	6.1	38.6	244	0.0
399	Сок фруктовый	180	0.9	0.0	18.2	76	3.6
	Хлеб ржаной	45	3.2	0.5	20.3	97	0.0
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	Итого	805	27.7	27.1	125.1	840	16.4
Уплотнённый полдник							
249	Бефстроганов из отварного мяса	80.00	10.30	8.30	2.20	12.40	0.00
321	Пюре картофельное	150	3.1	4.8	20.4	137	18.2
71/2015	Огурцы соленые (доп. гарнир)	60	0.4	0.0	1.1	7	4.2
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	44	10.0
ТТК № 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	180	0.0	0.0	25.0	101	7.0
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	Итого	595	16.2	14.0	72.9	371	39.4
	ВСЕГО	1920	56.0	59.2	258.6	1666	57.0
	Общее	17733	648.9	587.5	2443.3	17603	575.1
	среднее в день	1773	64.9	58.7	244.3	1760	57.5

* Овощи свежие на доп. гарнир с апреля по октябрь. С ноября по март замена на консервированные овощи.