


Утверждаю
Заведующий М_ДОУ «Детский сад
№ 123 »


« 01 » Июня 2022г.



Согласовано
Директор департамента образования
г. Нижнего Новгорода

В.П. Радченко
« 29 » Июня 2022г.



**Примерное 10-ти дневное меню
для организации питания детей
1-3 года
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				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,5	7,6	14,6	136	0,0
215	Омлет натуральный	80	7,5	9,9	1,4	124	0,2
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	14,3	89	1,2
368	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							
401	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							
31	Салат из свёклы с сыром	60	2,8	5,7	4,3	80	4,9
81	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	150	3,3	3,2	9,8	81	3,5
ТТК	Капуста тушёная с мясом (говядина 1 сорт)	150	12,0	6,5	7,1	135	23,4
376	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							
449	Оладьи с джемом	60/10	4,6	4,1	31,6	181	0,4
400	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

Второй день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
2	Бутерброд с джемом	20/5/30	2,5	3,9	28,9	161	0,5
185	Каша молочная жидкая манная с маслом	150/5	2,4	3,8	16,1	108	0,0
397	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						
22	Салат из картофеля с соленым огурцом	40	0,6	2,1	3,4	35	4,8
99/2015	Суп из овощей	150	1,0	3,0	5,5	57	6,2
294	Запеканка из печени с рисом	150	18,6	7,4	20,5	223	8,7
372	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						
252	Рыба запечённая в сметанном соусе (филе горбуши)	80	15,1	10,4	2,6	165	0,3
318	Картофель отварной	120	2,3	3,5	18,4	114	16,8
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0
399	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

Третий день

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества				
-------------	-------------------	-------	------------------	--	--	--	--

рецептур блюد 2010 года						ценность	
	Завтрак						
2	Бутерброд с джемом	20/5/30	2,5	3,9	28,9	161	0,5
185	Каша молочная овсяная («Геркулес») жидкая с маслом	150/5	2,9	5,0	14,3	114	0,0
394	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						
401	Йогурт питьевой	150	4,4	5,3	17,0	132	0,9
	Итого	150	4,4	5,3	17,0	132	0,9
	Обед						
45	Винегрет овощной	60	0,8	3,7	5,1	57	6,2
85	Суп картофельный с клецками	150/20	1,4	2,3	8,3	59	3,9
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"(фарш домашний)	60/30	5,2	6,6	7,7	111	1,8
399	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						
255	Биточки рыбные запечённые (филе трески)	80	11,0	4,1	7,5	111	0,3
322	Пюре картофельное с морковью	120	2,3	3,7	14,4	100	12,6
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0
393	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

Пятый день

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества
-------------	-------------------	-------	------------------

по Сборнику рецептур блюда 2010 года		блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,5	7,6	14,6	136	0,0
ТТК 229	Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом	150/5	2,6	4,2	18,3	122	0,0
397	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						
67	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/10	1,3	4,4	5,5	67	11,1
305	Котлета рубленая из цыплят (цыплята)	60	9,6	8,7	10,0	157	0,5
137	Рагу из овощей	120	1,4	4,5	8,9	82	6,6
71/2015	Овощ свеж. \ солен (огурцы свежие)	40	0,3	0,0	0,8	6	2,4
376	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						
235	Пудинг из творога со сгущенным молоком	80/20	13,5	10,3	30,6	270	0,4
454	Пирожок печёный с капустой яйцом	60	4,2	5,8	21,6	156	0,0
400	Молоко кипячённое	150	4,6	4,1	7,6	85	2,1
368	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

Шестой день

№ рецептуры по Сборнику	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая	Витамин С

Завтрак							
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,5	7,6	14,6	136	0,0
ТТК	Вермишель молочная	150	1,9	0,2	13,7	64	0,0
394	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							
401	Йогурт питьевой	150	4,4	5,3	17,0	132	0,9
	Итого	150	4,4	5,3	17,0	132	0,9
Обед							
25	Салат из картофеля с зелёным горошком	40	0,8	2,1	3,9	38	6,3
109	Бульон куриный с гречками	150/25	3,8	1,6	26,4	135	0,3
304	Плов из птицы (цыплята)	160	22,1	6,3	27,8	333	2,8
372	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							
261	Тефтели рыбные тушёные (филе трески)	60/15	7,7	3,1	9,2	96	0,3
321	Пюре картофельное	120	2,5	3,8	16,4	110	14,5
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0
399	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

Девятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						

Завтрак							
2	Бутерброд с джемом	20/5/30	2,5	3,9	28,9	161	0,5
185	Каша молочная пшённная жидкая с маслом	150/5	3,5	4,6	19,8	134	0,0
394	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							
401	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							
45	Винегрет овощной	60	0,8	3,7	5,1	57	6,2
67	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,0	2,9	5,1	51	11,1
286	Тефтели мясные (фарш домашний)	60/30	7,3	9,7	11,7	151	1,4
313	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,9	4,9	30,9	195	0,0
372	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							
249	Рыба запечённая в омлете (филе горбуши)	80	15,2	5,0	2,1	114	0,6
321	Пюре картофельное	120	2,5	3,8	16,4	110	14,5
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0
399	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

Начальник производственно-технологического отдела МБУ «Дирекция по организации питания» Решетникова Н.В.