

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 63 «Солнышко»
В.Г.Иванова
« 11 » апреля 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 рецептов блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136	-
215	Омлет натуральный	80	7,48	9,86	1,44	124	0,15
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	14,31	89	1,19
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Итого	370	12,98	20,14	40,17	396	11,34
2-й завтрак							
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	150	4,05	3,75	16,2	118	1,35
	Итого	150	4,05	3,75	16,2	118	1,35
Обед							
31	Салат из свёклы с сыром	60	2,82	5,7	4,28	80	4,9
81	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	150	3,29	3,16	9,79	81	3,49
ТТК	Капуста тушёная с мясом	150	12	6,5	7,1	135	23,35
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0	20,8	85	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Итого	550	21,05	15,84	55,33	451	32,04
Уплотнённый полдник							
469	Булочка домашняя	100	3,64	6,26	26,96	179	0
400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
	Итого	250	8,22	10,34	34,54	264	2,05
	ВСЕГО	1320	46,3	50,07	146,24	1229	46,78

Второй день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
2	Бутерброд с джемом	20/5/30	2,51	3,93	28,88	161	0,48
213	Яйцо вареное	1 шт	6,35	5,75	0,35	79	-
185	Каша молочная жидкая манная с маслом	150/5	2,4	3,82	16,1	108	-
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	17,96	109	1,2
	Итого	410	14,41	16,22	63,29	457	1,68
	2-й завтрак						
	Кефир с сахарным сиропом	140/10	4,06	3,5	12,09	100	0,98
	Итого	150	4,06	3,5	12,09	100	0,98
	Обед						
22	Салат из картофеля с соленым огурцом	40	0,55	2,08	3,43	35	4,8
99/2015	Суп из овощей	150	0,95	2,99	5,49	57	6,23
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	2,64	0,48	13,36	70	-
	Итого	530	22,84	13,05	60,68	458	21,03
	Уплотнённый полдник						
255	Котлета рыбная запеченная	80	11,03	4,1	7,5	111	0,29
318	Картофель отварной	120	2,29	3,45	18,41	114	16,8
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
399	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	63	3
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	470	16,05	8,15	60,52	382	30,09
	ВСЕГО	1560	57,36	40,92	196,58	1397	53,78

Третий день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136	-
237	Запеканка из творога со сгущённым молоком	80/20	21,74	11,72	25,21	296	0,58
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	14,31	89	1,19
	Итого	290	26,84	21,6	54,14	521	1,77
2-й завтрак							
	Биолакт	100	2,8	3,2	8,6	74	-
		100	2,8	3,2	8,6	74	0
Обед							
57	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/10	1,3	4,4	7,96	78	6,24
ТТК 432	Котлета домашняя (фарш домашний)	60	7,6	9,5	9,2	144	0,35
71/2015	Овощи свежие/соленые (огурцы свежие)	40	0,3	0	0,8	5	2,8
313	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,88	4,87	30,91	195	
376	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Итого	570	19,05	19,27	83,06	577	9,69
Уплотнённый полдник							
206	Рожки отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	0,14
368	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
392	Чай с сахаром	150	0,2	0	10	41	0,1
	Итого	404	9,89	10,41	42,51	306	10,24
	ВСЕГО	1364	58,58	54,48	188,31	1478	21,7

Четвертый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
2	Бутерброд с джемом	20/5/30	2,51	3,93	28,88	161	0,48
185	Каша молочная овсяная («Геркулес») жидкая с маслом	150/5	2,85	5,01	14,29	114	-
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	13,6	82	0,98
	Итого	360	7,7	10,94	56,77	357	1,46
2-й завтрак							
401	Йогурт питьевой	150	4,43	5,25	16,95	132	0,9
	Итого	150	4,43	5,25	16,95	132	0,9
Обед							
45	Винегрет овощной	60	0,82	3,7	5,1	57	6,2
85	Суп картофельный с клёцками	150/20	1,42	2,28	8,25	59	3,91
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	60/30	5,2	6,6	7,7	111	1,8
399	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73	1,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Итого	510	10,2	13,18	52,32	370	13,21
Уплотнённый полдник							
255	Биточки рыбные запечённые (филе трески)	80	11,03	4,1	7,5	111	0,29
321	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	110	14,53
368	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
393	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	63	3
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	470	16,21	8,54	58,46	378	27,82
	ВСЕГО	1490	38,54	37,91	184,5	1237	43,39

Пятый 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	2,45	7,55	14,62	136	-
ТТК 229	Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом	150/5	2,55	4,19	18,33	122	-
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	17,96	109	1,2
	Итого	345	8,15	14,46	50,91	367	1,2
2-й завтрак							
	Лактобактерин	125	3,5	4	6	75	0
	Итого	125	3,5	4	6	75	0
Обед							
67	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/10	1,3	4,43	5,45	67	11,11
305	Котлета рубленая из цыплят (цыплята)	60	9,63	8,68	9,98	157	0,54
137	Рагу из овощей	120	1,4	4,51	8,88	82	6,62
71/2015	Овощ свеж.\ солен (огурцы свежие)	40	0,28	-	0,76	6	2,4
376	Компот из сухофруктов	150	3,3	0	20,83	85	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Итого	570	18,55	18,1	59,26	467	20,97
Уплотнённый полдник							
235	Пудинг из творога со сгущенным молоком	80/20	13,5	10,3	30,6	270	0,35
400	Молоко кипячённое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Итого	350	18,48	14,78	47,98	402	12,4
	ВСЕГО	1390	48,68	51,34	164,15	1311	34,57

Шестой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136	-
185	Каша молочная жидкая рисовая с маслом	150/5	1,64	3,82	16,9	109	-
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	14,31	89	1,19
	Итого	345	6,74	13,7	45,83	334	1,19
	2-й завтрак						
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	150	4,05	3,75	16,2	118	1,35
	Итого	150	4,05	3,75	16,2	118	1,35
	Обед						
33	Салат из свеклы	40	0,57	2,44	3,34	38	3,8
76	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне со сметаной	150/10	1,59	5,35	10,68	97	4,62
292	Макаронник с мясом (говядина 1 сорт)	120	13,65	8,75	25,04	234	0,31
ТТК 243	Кисель	150	0	0	24,97	100	0,01
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Итого	510	18,45	17,02	77,39	539	8,74
	Уплотнённый полдник						
454	Пирожок печёный с капустой яйцом	100	4,17	5,83	21,55	156	0
	Вафли	18	0,8	4,5	11,88	92	0
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
393	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	63	3
	Итого	368	6,12	10,73	58,38	358	13
	ВСЕГО	1373	35,36	45,2	197,8	1349	24,28

Седьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
3	Бутерброд с сыром	10/5/30	4,73	6,88	14,56	139	0,07
183/2015	Каша молочная гречневая жидкая с маслом	150/5	6,8	7,98	26,35	204	1,37
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	17,96	109	1,2
	Итого	350	14,68	17,58	58,87	452	2,64
	2-й завтрак						
	Бифидумбактерин кисломолочный	100	2,8	3,2	4,1	60	-
		100	2,8	3,2	4,1	60	0
	Обед						
71/2015	Овощ свеж. \ солен (огурцы свежие)	40	0,28	-	0,76	6	2,4
57	Борщ из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	150/10	1,3	4,4	7,96	78	6,24
291	Запеканка картофельная с мясом (говядина 1 сорт)	120	8,91	6,59	20,43	177	17,85
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Итого	510	13,46	11,49	63,34	416	26,79
	Уплотнённый полдник						
458	Ватрушка с творогом	100	13,2	7,8	41,68	288	0,06
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
392	Чай с сахаром	150	0,2	0	10	41	0,1
	Итого	350	13,8	8,2	61,48	376	10,16
	ВСЕГО	1310	44,74	40,47	187,79	1304	39,59

Восьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136	-
ТТК	Вермишель молочная	150	1,9	0,2	13,7	64	
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	14,31	89	1,19
	Итого	340	7	10,08	42,63	289	1,19
	2-й завтрак						
401	Йогурт питьевой	150	4,43	5,25	16,95	132	0,9
	Итого	150	4,43	5,25	16,95	132	0,9
	Обед						
25	Салат из картофеля с зелёным горошком	40	0,79	2,1	3,91	38	6,26
109	Бульон куриный с гренками	150/25	3,76	1,57	26,4	135	0,26
304	Плов из птицы (цыплята)	160	22,12	6,29	27,78	333	2,83
399	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73	1,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Итого	565	29,43	10,56	89,36	649	10,65
	Полдник						
261	Тефтели рыбные тушёные (филе трески)	60/15	7,7	3,1	9,2	96	0,29
321	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	110	14,53
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
399	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	63	3
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	465	12,88	7,54	60,16	363	27,82
	ВСЕГО	1520	53,74	33,43	209,1	1433	40,56

Девятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
185	Каша молочная жидкая рисовая с маслом	150/5	1,64	3,82	16,9	109	
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	17,96	109	1,2
213	Яйцо вареное	1 шт	6,35	5,75	0,35	79	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	425	12,72	12,49	44,87	344	1,2
2-й завтрак							
	Бифилакт кисломолочный	100	3,2	3,2	3,9	60	-
	Итого	100	3,2	3,2	3,9	60	0
Обед							
80	Суп картофельный с рисом с мясными фрикадельками	10/150	2,7	2,8	8,8	72	4,99
274	Мясо тушеное с овощами в соусе (говядина 1 сорт)	200	16,1	15,75	14,92	366	5,1
	Овощ свеж.\ солен (огурцы свежие)	40	0,28	-	0,76	6	2,4
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Итого	560	22,05	19,05	58,67	599	12,79
Полдник							
237	Запеканка из творога с джемом	100/20	17,64	12,05	38,65	332	0,74
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
392	Чай с сахаром	150	0,2	0	10	41	0,1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	390	19,82	12,65	68,11	467	10,84
	ВСЕГО	1475	57,79	47,39	175,55	1470	24,83

Десятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
2	Бутерброд с джемом	20/5/30	2,51	3,93	28,88	161	0,48
185	Каша молочная пшённая жидкая с маслом	150/5	3,46	4,57	19,76	134	-
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	14,31	89	1,19
	Итого	360	8,62	10,83	62,95	384	1,67
	2-й завтрак						
401	Бифидок с сахарным сиропом	140/10	4,76	3,5	14,19	111	0,98
	Итого	150	4,76	3,5	14,19	111	0,98
	Обед						
45	Винегрет овощной	60	0,82	3,7	5,1	57	6,2
67	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	51	11,08
286	Тефтели мясные (фарш домашний)	60/30	7,3	9,7	11,7	151	1,38
313	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,88	4,87	30,91	195	
372	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73	1,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Итого	610	18,8	21,8	84,07	597	19,96
	Полдник						
268	Суфле из рыбы	60/5	9,6	4,8	2,46	91,5	0,19
321	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	110	14,53
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
399	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	63	3
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	455	14,78	9,24	53,42	358,5	27,72
	ВСЕГО	1575	46,96	45,37	214,63	1450,5	50,33
	Общее	14377	488,05	446,58	1864,65	13658,5	379,81
	среднее в день	1437	48,81	44,66	186,47	1366	37,98