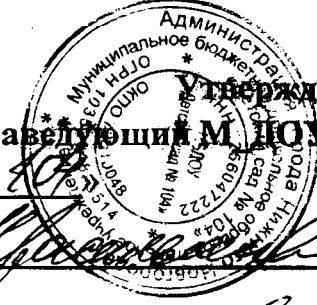
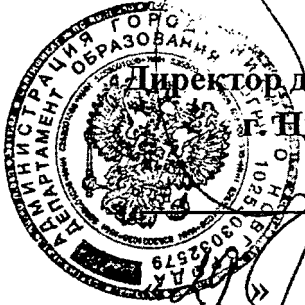


Утверждаю  
Заведующий М. ДОУ «Детский сад  
№ 207  
  
*Е.А.*  
«01» августа 2022г.

Согласовано  
Директор департамента образования  
Нижнего Новгорода  
*В.П. Радченко*  
  
«11» мая 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<br>Сборнику<br>рецептур блюд<br>2014 года | Наименование блюд  | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |             |              |                            |             |
|--|--|----------------|------------------|-------------|--------------|----------------------------|-------------|
|  |  |                | белки            | жиры        | углеводы     | Энергетическая<br>ценность | Витамин С   |
|  | <b>Завтрак</b>   |                |                  |             |              |                            |             |
| 3  | Бутерброд с сыром  | 10/5/25        | 4,3              | 7,0         | 14,3         | 138                        | 0,1         |
| 215  | Омлет натуральный  | 80             | 7,5              | 9,9         | 1,4          | 124                        | 0,2         |
| 394  | Чай с молоком  | 150            | 2,7              | 2,3         | 11,3         | 77                         | 1,2         |
| 368  | Фрукты свежие (яблоки)   | 100            | 0,4              | 0,4         | 9,8          | 44                         | 10,0        |
|  | Итого  | 370            | 14,9             | 19,6        | 36,8         | 383                        | 11,4        |
|  | <b>2-й завтрак</b>   |                |                  |             |              |                            |             |
| 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         |
|  | <b>Обед</b>  |                |                  |             |              |                            |             |
| 33   | Салат из свёклы  | 60             | 0,9              | 3,7         | 5,0          | 56                         | 2,2         |
| 67   | Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне, со сметаной | 150/5          | 2,0              | 3,7         | 5,3          | 68                         | 11,0        |
| 276  | Жаркое по-домашнему  | 150            | 15,6             | 1,9         | 16,4         | 154                        | 7,3         |
| 376  | Компот из сухофруктов  | 150            | 0,3              | 0,0         | 16,8         | 69                         | 0,3         |
|  | Хлеб ржаной  | 40             | 2,8              | 0,4         | 18,0         | 86                         | 0,0         |
|  | Итого  | 555            | 21,6             | 9,7         | 61,5         | 433                        | 20,8        |
|  | <b>Уплотнённый полдник</b>                                       |                |                  |             |              |                            |             |
| 449  | Оладьи со сгущённым молоком                                      | 60/15          | 5,2              | 4,8         | 27,9         | 176                        | 0,1         |
| 400  | Молоко кипяченое   | 150            | 4,6              | 4,1         | 7,6          | 85                         | 2,1         |
|  | Вафли  | 30             | 2,0              | 9,4         | 17,3         | 158                        | 0,0         |
|  | Итого  | 255            | 11,7             | 18,3        | 52,8         | 419                        | 2,2         |
|  |  |                |                  |             |              |                            |             |
|  | <b>ВСЕГО</b>   | <b>1280</b>    | <b>50,8</b>      | <b>50,0</b> | <b>162,1</b> | <b>1312</b>                | <b>35,3</b> |

| № рецептуры по<br>Сборнику<br>рецептур блюд<br>2014 года | Наименование блюд   |
|--|---|
|  | <b>Завтрак</b>  |
| 2  | Бутерброд с джемом  |
| 185  | Каша молочная жидкая манная с маслом                                  |
| 397  | Какао с молоком   |
| 368  | Фрукты свежие (бананы)  |
|  | Итого   |
|  | <b>2-й завтрак</b>  |
|  | Биолакт   |
|  | Итого   |
|  | <b>Обед</b>   |
| 45   | Винегрет овощной  |
| 82   | Суп картофельный с вермишелью с мясными фрикадельками (фарш домашний) |
| 276/2015   | Рулет мясной с яйцом (фарш домашний)                                  |
| 315  | Рис отварной  |
| ТТК 206  | Компот из ягод замороженных   |
|  | Хлеб ржаной   |
|  | Итого   |
|  | <b>Уплотнённый полдник</b>  |
| 252  | Рыба запечённая в сметанном соусе (филе горбуши)                      |
| 318  | Картофель отварной  |
| 399  | Сок фруктовый   |
|  | Батон   |
|  | Итого   |
|  | <b>ВСЕГО</b>  |

## Второй день

| Выход блюда | Пищевые вещества |             |              |                         |             |
|-------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|
|             | белки            | жиры        | углеводы     | Энергетическая ценность | Витамин С   |
| 20/5/25     | 2,1              | 4,1         | 28,6         | 160                     | 0,5         |
| 150/5       | 2,4              | 3,8         | 16,1         | 108                     | 0,0         |
| 150         | 3,2              | 2,7         | 13,0         | 89                      | 1,2         |
| 100         | 1,5              | 0,5         | 21,0         | 95                      | 10,0        |
| 455         | 9,2              | 11,1        | 78,7         | 452                     | 11,7        |
| 100         | 2,8              | 3,2         | 8,6          | 74                      | 0,0         |
| 100         | 2,8              | 3,2         | 8,6          | 74                      | 0,0         |
| 60          | 0,8              | 3,7         | 5,1          | 57                      | 6,2         |
| 10/150      | 3,6              | 4,5         | 12,6         | 105                     | 10,0        |
| 60          | 8,7              | 6,5         | 4,9          | 115                     | 0,1         |
| 120         | 2,9              | 4,3         | 29,4         | 168                     | 0,0         |
| 150         | 0,2              | 0,1         | 9,0          | 38                      | 3,4         |
| 40          | 2,8              | 0,4         | 18,0         | 86                      | 0,0         |
| 590         | 19,0             | 19,5        | 79,0         | 569                     | 19,7        |
| 80          | 12,7             | 8,6         | 1,9          | 136                     | 0,4         |
| 120         | 2,3              | 3,5         | 18,4         | 114                     | 16,8        |
| 150         | 0,8              | -           | 15,2         | 63                      | 3,0         |
| 25          | 2,0              | 0,5         | 14,3         | 70                      | 0,0         |
| 375         | 17,7             | 12,6        | 49,8         | 383                     | 20,2        |
| <b>1520</b> | <b>48,7</b>      | <b>46,4</b> | <b>216,1</b> | <b>1478</b>             | <b>51,6</b> |

### Третий день

| № рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года | Наименование блюд                         | Выход блюда | Пищевые вещества |             |              |                         |             |
|---|---|-------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|
|   |   |             | белки            | жиры        | углеводы     | Энергетическая ценность | Витамин С   |
| <b>Завтрак</b>                                  |   |             |                  |             |              |                         |             |
| 1   | Бутерброд с маслом                        | 10/25       | 2,0              | 7,7         | 14,4         | 136                     | 0,0         |
| 237   | Запеканка из творога со сгущённым молоком | 80/20       | 14,0             | 11,0        | 22,7         | 246                     | 0,3         |
| 394   | Чай с молоком                             | 150         | 2,7              | 2,3         | 11,3         | 77                      | 1,2         |
|   | <b>Итого</b>                              | <b>285</b>  | <b>18,7</b>      | <b>21,0</b> | <b>48,4</b>  | <b>459</b>              | <b>1,5</b>  |
| <b>2-й завтрак</b>                              |   |             |                  |             |              |                         |             |
| 401   | Ряженка с сахарным сиропом                | 100/10      | 2,9              | 4,0         | 10,7         | 91                      | 0,7         |
|   | <b>Итого</b>                              | <b>110</b>  | <b>2,9</b>       | <b>4,0</b>  | <b>10,7</b>  | <b>91</b>               | <b>0,7</b>  |
| <b>Обед</b>                                     |   |             |                  |             |              |                         |             |
| 81  | Суп картофельный с горохом                | 150         | 3,3              | 3,2         | 9,8          | 81                      | 3,5         |
| 271/2015  | Котлеты домашние (фарш домашний)          | 60          | 8,7              | 6,6         | 6,8          | 127                     | 0,2         |
| 313   | Каша гречневая рассыпчатая                | 120         | 6,8              | 4,9         | 29,6         | 189                     | 0,0         |
| 71/2015   | Помидоры свежие (доп. гарнир)             | 40          | 0,4              | 0,1         | 1,5          | 9                       | 10,0        |
| 376   | Компот из сухофруктов                     | 150         | 0,3              | 0,0         | 16,8         | 69                      | 0,3         |
|   | Хлеб ржаной                               | 40          | 2,8              | 0,4         | 18,0         | 86                      | 0,0         |
|   | <b>Итого</b>                              | <b>560</b>  | <b>22,3</b>      | <b>15,2</b> | <b>82,5</b>  | <b>561</b>              | <b>14,0</b> |
| <b>Уплотнённый полдник</b>                      |   |             |                  |             |              |                         |             |
| 208   | Макароны, запечённые с яйцом, маслом      | 100/5       | 5,1              | 5,9         | 15,3         | 136                     | 0,2         |
| 368   | Фрукты свежие (груши)                     | 100         | 0,4              | 0,3         | 10,3         | 46                      | 5,0         |
|   | Печенье                                   | 20          | 1,6              | 3,0         | 12,6         | 84                      | -           |
| 392   | Чай с сахаром                             | 150         | 0,0              | 0,0         | 7,0          | 28                      | 0,0         |
|   | <b>Итого</b>                              | <b>375</b>  | <b>7,1</b>       | <b>9,2</b>  | <b>45,2</b>  | <b>294</b>              | <b>5,2</b>  |
|   | <b>ВСЕГО</b>                              | <b>1330</b> | <b>51,1</b>      | <b>49,4</b> | <b>186,8</b> | <b>1405</b>             | <b>21,4</b> |

51,6

### Четвертый день

| № рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года | Наименование блюд                                  | Выход блюда | Пищевые вещества |             |              |                         |             |
|---|--|-------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|
|   |  |             | белки            | жиры        | углеводы     | Энергетическая ценность | Витамин С   |
| <b>Завтрак</b>                                  |  |             |                  |             |              |                         |             |
| 3   | Бутерброд с сыром                                  | 10/5/25     | 4,3              | 7,0         | 14,3         | 138                     | 0,1         |
| 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         | 11,3         | 77                      | 1,2         |
|   | <b>Итого</b>                                       | <b>345</b>  | <b>9,9</b>       | <b>14,3</b> | <b>39,9</b>  | <b>329</b>              | <b>1,3</b>  |
| <b>2-й завтрак</b>                              |  |             |                  |             |              |                         |             |
| 401   | Йогурт питьевой                                    | 100         | 3,0              | 2,5         | 11,0         | 79                      | 1,1         |
|   | <b>Итого</b>                                       | <b>100</b>  | <b>3,0</b>       | <b>2,5</b>  | <b>11,0</b>  | <b>79</b>               | <b>1,1</b>  |
| <b>Обед</b>                                     |  |             |                  |             |              |                         |             |
| 25  | Салат из картофеля с зелёным горошком              | 60          | 1,2              | 3,1         | 5,9          | 56                      | 9,4         |
| 57  | Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной       | 150/5       | 2,0              | 3,7         | 7,8          | 70                      | 6,2         |
| 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         | 10,9         | 45                      | 1,3         |
|   | Хлеб ржаной  | 40          | 2,8              | 0,4         | 18,0         | 86                      | 0,0         |
|   | <b>Итого</b>                                       | <b>495</b>  | <b>11,3</b>      | <b>13,9</b> | <b>50,3</b>  | <b>368</b>              | <b>18,7</b> |
| <b>Уплотнённый полдник</b>                      |  |             |                  |             |              |                         |             |
| 255   | Биточки рыбные запечённые (филе трески)            | 60          | 8,0              | 2,8         | 6,0          | 81                      | 0,3         |
| 321   | Пюре картофельное                                  | 120         | 2,5              | 3,8         | 16,4         | 110                     | 14,5        |
| 71/2015   | Огурцы свежие (доп. гарнир)                        | 40          | 0,3              | 0,0         | 0,8          | 5                       | 2,8         |
| 399   | Сок фруктовый                                      | 150         | 0,8              | 0,0         | 15,2         | 63                      | 3,0         |
|   | Батон  | 25          | 2,0              | 0,5         | 14,3         | 70                      | 0,0         |
|   | <b>Итого</b>                                       | <b>395</b>  | <b>13,6</b>      | <b>7,2</b>  | <b>52,6</b>  | <b>329</b>              | <b>20,6</b> |
|   | <b>ВСЕГО</b>                                       | <b>1335</b> | <b>37,7</b>      | <b>37,9</b> | <b>153,8</b> | <b>1105</b>             | <b>41,6</b> |

2.  
40  
ТТК

н С

1

0

2

3

,1

,1

9,4

6,2

1,8

1,3

0,0

18,7

0,3

14,5

2,8

3,0

0,0

20,6

41,6

| № рецептуры по<br>Сборнику<br>рецептур блюд<br>2014 года | Наименование блюд   |
|--|---|
|  | <b>Завтрак</b>  |
| 1  | Бутерброд с маслом  |
| ТТК 147  | Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом                    |
| 397  | Какао с молоком   |
| 368  | Фрукты свежие (яблоки)                                    |
|  | Итого   |
|  | <b>2-й завтрак</b>  |
|  | Биолакт   |
|  | Итого   |
|  | <b>Обед</b>   |
| ТТК 275  | Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром           |
| 84   | Суп картофельный с рыбными фрикадельками<br>(филе трески) |
| 305  | Котлета рубленая из цыплят (цыплята)                      |
| 137  | Рагу из овощей  |
| 376  | Компот из сухофруктов                                     |
|  | Хлеб ржаной   |
|  | Итого   |
|  | <b>Уплотнённый полдник</b>                                |
| 231  | Сырники из творога со сгущенным молоком                   |
| 400  | Молоко кипяченое  |
| ТТК 22   | Плюшка "Московская"                                       |
|  | Итого   |
|  | <b>ВСЕГО</b>  |

## Пятый день

| Выход<br>блюда | Пищевые вещества |             |              |                            |             |
|----------------|------------------|-------------|--------------|----------------------------|-------------|
|                | белки            | жиры        | углеводы     | Энергетическая<br>ценность | Витамин С   |
|                |                  |             |              |                            |             |
| 10/25          | 2,0              | 7,7         | 14,4         | 136                        | 0,0         |
| 150/5          | 4,7              | 6,6         | 22,4         | 167                        | 1,3         |
| 150            | 3,2              | 2,7         | 13,0         | 89                         | 1,2         |
| 100            | 0,4              | 0,4         | 9,8          | 44                         | 10,0        |
| 440            | 10,3             | 17,4        | 59,6         | 436                        | 12,5        |
|                |                  |             |              |                            |             |
| 100            | 2,8              | 3,2         | 8,6          | 74                         | 0,0         |
| 100            | 2,8              | 3,2         | 8,6          | 74                         | 0,0         |
|                |                  |             |              |                            |             |
| 60             | 0,4              | 3,0         | 6,0          | 52                         | 25,8        |
| 20/150         | 4,3              | 1,9         | 11,0         | 79                         | 6,8         |
| 60             | 9,6              | 8,7         | 10,0         | 157                        | 0,5         |
| 120            | 1,4              | 4,5         | 8,9          | 82                         | 6,6         |
| 150            | 0,3              | 0,0         | 16,8         | 69                         | 0,3         |
| 40             | 2,8              | 0,4         | 18,0         | 86                         | 0,0         |
| 600            | 18,9             | 18,5        | 70,7         | 525                        | 40,0        |
|                |                  |             |              |                            |             |
| 50/20          | 10,7             | 8,7         | 20,4         | 190                        | 0,2         |
| 150            | 4,6              | 4,1         | 7,6          | 85                         | 2,1         |
| 50             | 3,8              | 4,0         | 22,7         | 161                        | -           |
| 270            | 19,1             | 16,8        | 50,7         | 436                        | 2,3         |
|                |                  |             |              |                            |             |
| <b>1410</b>    | <b>51,1</b>      | <b>55,9</b> | <b>189,5</b> | <b>1471</b>                | <b>54,8</b> |



### Шестой день

| № рецептуры по<br>Сборнику<br>рецептур блюд<br>2014 года | Наименование блюд                                      | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |             |              |                            |
|--|--|----------------|------------------|-------------|--------------|----------------------------|
|  |  |                | белки            | жиры        | углеводы     | Энергетическая<br>ценность |
|  | <b>Завтрак</b>   |                |                  |             |              |                            |
| 1  | Бутерброд с маслом                                     | 10/25          | 2,0              | 7,7         | 14,4         | 136                        |
| 185  | Каша молочная жидкая рисовая с маслом                  | 150/5          | 1,6              | 3,8         | 16,9         | 109                        |
| 394  | Чай с молоком  | 150            | 2,7              | 2,3         | 11,3         | 77                         |
| 368  | Фрукты свежие (яблоки)                                 | 100            | 0,4              | 0,4         | 9,8          | 44                         |
|  | Итого  | 440            | 6,7              | 14,2        | 52,4         | 366                        |
|  | <b>2-й завтрак</b>                                     |                |                  |             |              |                            |
| 401  | Кисломолочный напиток «Снежок»                         | 100            | 2,6              | 2,5         | 11,0         | 77                         |
|  | Итого  | 100            | 2,6              | 2,5         | 11,0         | 77                         |
|  | <b>Обед</b>  |                |                  |             |              |                            |
| 35   | Салат из свеклы с яблоками                             | 60             | 0,7              | 3,1         | 6,9          | 58                         |
| 76   | Рассольник Ленинградский на мясном бульоне со сметаной | 150/5          | 0,7              | 4,6         | 10,5         | 89                         |
| 278  | Бефстроганов из отварного мяса (1 сорт)                | 60             | 7,7              | 6,2         | 1,6          | 93                         |
| 317  | Вермишель отварная                                     | 120            | 4,4              | 3,6         | 21,2         | 135                        |
| 372  | Компот из яблок  | 150            | 0,1              | 0,1         | 10,9         | 45                         |
|  | Хлеб ржаной  | 40             | 2,8              | 0,4         | 18,0         | 86                         |
|  | Итого  | 585            | 16,4             | 18,0        | 69,0         | 506                        |
|  | <b>Уплотнённый полдник</b>                             |                |                  |             |              |                            |
| 154  | Запеканка морковная с творогом, маслом                 | 100/5          | 10,5             | 11,8        | 16,6         | 213                        |
| 454  | Пирожок печёный сдобный с яблоками                     | 60             | 3,4              | 1,5         | 28,5         | 140                        |
| 399  | Сок фруктовый  | 150            | 0,8              | 0,0         | 15,2         | 63                         |
|  | Батон  | 25             | 2,0              | 0,5         | 14,3         | 70                         |
|  | Итого  | 340            | 16,7             | 13,8        | 74,6         | 486                        |
|  |  |                |                  |             |              |                            |
|  | <b>ВСЕГО</b>   | <b>1465</b>    | <b>42,4</b>      | <b>48,6</b> | <b>207,0</b> | <b>1435</b>                |

### Седьмой день

| № рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года | Наименование блюда                              | Выход блюда | Пищевые вещества |             |              |                         |             |
|---|---|-------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|
|   |   |             | белки            | жиры        | углеводы     | Энергетическая ценность | Витамин С   |
| <b>Завтрак</b>                                  |   |             |                  |             |              |                         |             |
| 3   | Бутерброд с сыром                               | 10/5/25     | 4,3              | 7,0         | 14,3         | 138                     | 0,1         |
| 183/2015  | Каша молочная гречневая жидкая с маслом         | 150/5       | 6,8              | 8,0         | 26,4         | 204                     | 1,4         |
| 397   | Какао с молоком                                 | 150         | 3,2              | 2,7         | 13,0         | 89                      | 1,2         |
|   | <b>Итого</b>                                    | <b>345</b>  | <b>14,3</b>      | <b>17,7</b> | <b>53,7</b>  | <b>431</b>              | <b>2,6</b>  |
| <b>2-й завтрак</b>                              |   |             |                  |             |              |                         |             |
|   | Биолакт   | 100         | 2,8              | 3,2         | 8,6          | 74                      | 0,0         |
|   | <b>Итого</b>                                    | <b>100</b>  | <b>2,8</b>       | <b>3,2</b>  | <b>8,6</b>   | <b>74</b>               | <b>0,0</b>  |
| <b>Обед</b>                                     |   |             |                  |             |              |                         |             |
| ГТК 275   | Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром | 60          | 0,4              | 3,0         | 6,0          | 52                      | 25,8        |
| 57  | Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной    | 150/5       | 2,0              | 3,7         | 7,8          | 70                      | 6,2         |
| 291   | Запеканка картофельная с печенью                | 120         | 7,6              | 3,9         | 20,4         | 147                     | 4,1         |
| 376   | Компот из сухофруктов                           | 150         | 0,3              | 0,0         | 16,8         | 69                      | 0,3         |
|   | Хлеб ржаной                                     | 40          | 2,8              | 0,4         | 18,0         | 86                      | 0,0         |
|   | Батон   | 25          | 2,0              | 0,5         | 14,3         | 70                      | 0,0         |
|   | <b>Итого</b>                                    | <b>550</b>  | <b>15,2</b>      | <b>11,5</b> | <b>83,3</b>  | <b>494</b>              | <b>36,4</b> |
| <b>Уплотнённый полдник</b>                      |   |             |                  |             |              |                         |             |
| 230   | Вареники ленивые с маслом                       | 100/5       | 14,8             | 10,9        | 15,3         | 218                     | 0,2         |
| 368   | Фрукты свежие (груши)                           | 100         | 0,4              | 0,3         | 10,3         | 46                      | 5,0         |
|   | Вафли   | 30          | 2,0              | 9,4         | 17,3         | 158                     | 0,0         |
| 393   | Чай с лимоном                                   | 150/3,5     | 0,1              | 0,0         | 10,1         | 41                      | 1,4         |
|   | <b>Итого</b>                                    | <b>388</b>  | <b>17,3</b>      | <b>20,6</b> | <b>53,0</b>  | <b>463</b>              | <b>6,6</b>  |
|   | <b>ВСЕГО</b>                                    | <b>1383</b> | <b>49,5</b>      | <b>53,0</b> | <b>198,5</b> | <b>1462</b>             | <b>45,6</b> |

### Восьмой день

| № рецептуры по<br>Сборнику<br>рецептур блюд<br>2014 года | Наименование блюда                    | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |             |              |                            |
|--|---------------------------------------|----------------|------------------|-------------|--------------|----------------------------|
|  |                                       |                | белки            | жиры        | углеводы     | Энергетическая<br>ценность |
|  | <b>Завтрак</b>                        |                |                  |             |              |                            |
| 1  | Бутерброд с маслом                    | 10/25          | 2,0              | 7,7         | 14,4         | 136                        |
| 215  | Омлет натуральный                     | 80             | 7,5              | 9,9         | 1,4          | 124                        |
| 394  | Чай с молоком                         | 150            | 2,7              | 2,3         | 11,3         | 77                         |
| 368  | Фрукты свежие (яблоки)                | 100            | 0,4              | 0,4         | 9,8          | 47                         |
|  | Итого                                 | 365            | 12,6             | 20,3        | 36,9         | 384                        |
|  | <b>2-й завтрак</b>                    |                |                  |             |              |                            |
| 401  | Йогурт питьевой                       | 100            | 3,0              | 2,5         | 11,0         | 79                         |
|  | Итого                                 | 100            | 3,0              | 2,5         | 11,0         | 79                         |
|  | <b>Обед</b>                           |                |                  |             |              |                            |
| 25   | Салат из картофеля с зелёным горошком | 60             | 1,2              | 3,1         | 5,9          | 56                         |
| 109  | Бульон куриный с гречками             | 150/25         | 3,8              | 1,6         | 26,4         | 135                        |
| 304  | Плов из птицы (цыплята)               | 160            | 22,1             | 6,3         | 27,8         | 333                        |
| 372  | Компот из яблок                       | 150            | 0,1              | 0,1         | 10,9         | 45                         |
|  | Хлеб ржаной                           | 40             | 2,8              | 0,4         | 18,0         | 86                         |
|  | Итого                                 | 585            | 30,0             | 11,5        | 89,0         | 655                        |
|  | <b>Уплотнённый полдник</b>            |                |                  |             |              |                            |
| 268  | Суфле из рыбы (филе трески)           | 60             | 9,7              | 4,6         | 2,4          | 90                         |
| 321  | Пюре картофельное                     | 120            | 2,5              | 3,8         | 16,4         | 110                        |
| 71/2015  | Огурцы свежие (доп. гарнир)           | 40             | 0,3              | 0,0         | 0,8          | 5                          |
| 399  | Сок фруктовый                         | 150            | 0,8              | 0,0         | 15,2         | 63                         |
|  | Батон                                 | 25             | 2,0              | 0,5         | 14,3         | 70                         |
|  | Итого                                 | 395            | 15,2             | 8,9         | 49,0         | 338                        |
|  | <b>ВСЕГО</b>                          | <b>1445</b>    | <b>60,7</b>      | <b>43,2</b> | <b>185,9</b> | <b>1456</b>                |

### Десятый день

| № рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года | Наименование блюд                             | Выход блюда | Пищевые вещества |              |               |                         |              |
|---|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|
|   |   |             | белки            | жиры         | углеводы      | Энергетическая ценность | Витамин С    |
|   | <b>Завтрак</b>                                |             |                  |              |               |                         |              |
| 2   | Бутерброд с джемом                            | 20/5/25     | 2,1              | 4,1          | 28,6          | 160                     | 0,5          |
| 185   | Каша молочная пшённая жидкая с маслом         | 150/5       | 3,5              | 4,6          | 19,8          | 134                     | 0,0          |
| 394   | Чай с молоком                                 | 150         | 2,7              | 2,3          | 11,3          | 77                      | 1,2          |
| 368   | Фрукты свежие (бананы)                        | 100         | 1,5              | 0,5          | 21,0          | 95                      | 10,0         |
|   | Итого   | 455         | 9,76             | 11,47        | 80,66         | 466                     | 11,68        |
|   | <b>2-й завтрак</b>                            |             |                  |              |               |                         |              |
|   | Биолакт                                       | 100         | 2,8              | 3,2          | 8,6           | 74                      | 0,0          |
|   | Итого   | 100         | 2,8              | 3,2          | 8,6           | 74                      | 0,0          |
|   | <b>Обед</b>                                   |             |                  |              |               |                         |              |
| 45  | Винегрет овощной                              | 60          | 0,8              | 3,7          | 5,1           | 57                      | 6,2          |
| 67  | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 150/5       | 2,0              | 3,7          | 5,3           | 68                      | 11,0         |
| 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          |
| ТТК 206   | Компот из ягод замороженных                   | 150         | 0,2              | 0,1          | 9,0           | 38                      | 3,4          |
|   | Хлеб ржаной                                   | 40          | 2,8              | 0,4          | 18,0          | 86                      | 0,0          |
|   | Итого   | 615         | 20,0             | 22,5         | 80,0          | 595                     | 22,0         |
|   | <b>Уплотнённый полдник</b>                    |             |                  |              |               |                         |              |
| 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         |
| 71/2015   | Огурцы свежие (доп. гарнир)                   | 40          | 0,3              | 0,0          | 0,8           | 5                       | 2,8          |
| 399   | Сок фруктовый                                 | 150         | 0,8              | 0,0          | 15,2          | 63                      | 3,0          |
|   | Батон   | 25          | 2,0              | 0,5          | 14,3          | 70                      | 0,0          |
|   | Итого   | 415         | 20,7             | 9,4          | 48,7          | 362                     | 21,0         |
|   |   |             |                  |              |               |                         |              |
|   | <b>ВСЕГО</b>                                  | <b>1585</b> | <b>53,2</b>      | <b>46,5</b>  | <b>218,0</b>  | <b>1497</b>             | <b>54,6</b>  |
|   |   |             |                  |              |               |                         |              |
|   | <b>Общее</b>                                  |             | <b>511,6</b>     | <b>485,9</b> | <b>1959,2</b> | <b>14321</b>            | <b>440,3</b> |
|   | <b>среднее в день</b>                         |             | <b>51,2</b>      | <b>48,6</b>  | <b>195,9</b>  | <b>1432</b>             | <b>44,0</b>  |

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

### Девятый день

| № рецептуры по<br>Сборнику<br>рецептур блюд<br>2014 года | Наименование блюда               | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |             |              |                            |             |
|--|----------------------------------|----------------|------------------|-------------|--------------|----------------------------|-------------|
|  |                                  |                | белки            | жиры        | углеводы     | Энергетическая<br>ценность | Витамин С   |
| <b>Завтрак</b>   |                                  |                |                  |             |              |                            |             |
| 3  | Бутерброд с сыром                | 10/5/25        | 4,3              | 7,0         | 14,3         | 138                        | 0,1         |
| 237  | Запеканка из творога с джемом    | 100/20         | 17,6             | 12,1        | 38,7         | 302                        | 0,7         |
| 394  | Чай с молоком                    | 150            | 2,7              | 2,3         | 11,3         | 77                         | 1,2         |
| 368  | Фрукты свежие (яблоки)           | 100            | 0,4              | 0,4         | 9,8          | 44                         | 10,0        |
|  | Итого                            | 410            | 25,0             | 21,8        | 74,1         | 561                        | 12,0        |
| <b>2-й завтрак</b>                                       |                                  |                |                  |             |              |                            |             |
| 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         |
| <b>Обед</b>  |                                  |                |                  |             |              |                            |             |
| 119/2015   | Суп с горохом, гречками          | 150/15         | 6,2              | 3,6         | 24,7         | 156                        | 0,6         |
| 271/2015   | Биточки домашние (фарш домашний) | 60             | 8,7              | 6,6         | 6,8          | 127                        | 0,2         |
| 317  | Рожки отварные                   | 120            | 4,4              | 3,6         | 21,2         | 135                        | 0,0         |
| 71/2015  | Помидоры свежие (доп. гарнир)    | 40             | 0,4              | 0,1         | 1,5          | 9                          | 10,0        |
| 376  | Компот из сухофруктов            | 150            | 0,3              | 0,0         | 16,8         | 69                         | 0,3         |
|  | Хлеб ржаной                      | 40             | 2,8              | 0,4         | 18,0         | 86                         | 0,0         |
|  | Итого                            | 575            | 22,8             | 14,3        | 89,0         | 582                        | 11,1        |
| <b>Уплотнённый полдник</b>                               |                                  |                |                  |             |              |                            |             |
| 298  | Голубцы ленивые (фарш домашний)  | 135            | 9,8              | 13,6        | 10,3         | 201                        | 35,1        |
| 466  | Сдоба обыкновенная               | 50             | 3,9              | 2,4         | 26,2         | 141                        | -           |
| 393  | Чай с лимоном                    | 150/3,5        | 0,1              | 0,0         | 10,1         | 41                         | 1,4         |
|  | Батон                            | 25             | 2,0              | 0,5         | 14,3         | 70                         | 0,0         |
|  | Итого                            | 363            | 15,8             | 16,5        | 60,9         | 453                        | 36,5        |
|  | <b>ВСЕГО</b>                     | <b>1458</b>    | <b>66,5</b>      | <b>55,1</b> | <b>241,5</b> | <b>1700</b>                | <b>60,5</b> |

**Калорийность питания**  
**1-3года**

| <b>Дни</b>       | <b>Белки</b> | <b>Жиры</b> | <b>Углеводы</b> | <b>Калорийность</b> |
|------------------|--------------|-------------|-----------------|---------------------|
| 1                | 50,8         | 50,0        | 162,1           | 1312                |
| 2                | 48,7         | 46,4        | 216,1           | 1478                |
| 3                | 51,1         | 49,4        | 186,8           | 1405                |
| 4                | 37,7         | 37,9        | 153,8           | 1105                |
| 5                | 51,1         | 55,9        | 189,5           | 1471                |
| 6                | 42,4         | 48,6        | 207,0           | 1435                |
| 7                | 49,5         | 53,0        | 198,5           | 1462                |
| 8                | 60,7         | 43,2        | 185,9           | 1456                |
| 9                | 66,5         | 55,1        | 241,5           | 1701                |
| 10               | 53,2         | 46,5        | 218,0           | 1497                |
| Итого            | 511,7        | 485,9       | 1959,2          | 14322               |
| В среднем в день | 51,2         | 48,6        | 195,9           | 1432                |
| Соотношение      | 1            | 0,9         | 3,8             |                     |

**Распределение калорийности по приёмам пищи  
1-3 года**

| <b>Дни</b>       | <b>Калорийность завтрака</b> | <b>Калорийность 2-го завтрака</b> | <b>Калорийность обеда</b> | <b>Калорийность уплотнённого полдника</b> | <b>Общая калорийность</b> |
|------------------|------------------------------|-----------------------------------|---------------------------|---|---------------------------|
| 1                | 383                          | 77                                | 433                       | 419                                       | 1312                      |
| 2                | 452                          | 74                                | 569                       | 383                                       | 1478                      |
| 3                | 459                          | 91                                | 561                       | 294                                       | 1405                      |
| 4                | 329                          | 79                                | 368                       | 329                                       | 1105                      |
| 5                | 436                          | 74                                | 525                       | 436                                       | 1471                      |
| 6                | 366                          | 77                                | 506                       | 486                                       | 1435                      |
| 7                | 431                          | 74                                | 494                       | 463                                       | 1462                      |
| 8                | 384                          | 79                                | 655                       | 338                                       | 1456                      |
| 9                | 561                          | 104                               | 582                       | 453                                       | 1700                      |
| 10               | 466                          | 74                                | 595                       | 362                                       | 1497                      |
| <b>Итого</b>     | <b>4267</b>                  | <b>803</b>                        | <b>5288</b>               | <b>3963</b>                               | <b>14321</b>              |
| В среднем в день | 427                          | 80                                | 529                       | 396                                       | 1432                      |
| Соотношение      | 30%                          | 6%                                | 38%                       | 28%                                       | 102%                      |
| Нормы СанПиНа    | 20-25%                       | 5,0%                              | 30-35%                    | 30-35%                                    |                           |

## Ведомость контроля за рационом питания по меню на 2022-2023гг

Рацион: Городские дет.сады 1-3 г

Приемы пищи: Уплотненный полдник; Завтрак; Обед; 2-ой завтрак

Возраст: 1-3 года

| Продукт                         | Количество продуктов по дням в граммах, нетто |     |     |     |     |      |     |     |     |     | Норма продуктов (100% от суточной нормы) для детей в возрасте от 1 до 3 лет, в граммах нетто | Фактическое выполнение, гр | % выполнения |
|---------------------------------|---|-----|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|-----|--|----------------------------|--------------|
|                                 | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6    | 7   | 8   | 9   | 10  |  |                            |              |
| Говядина                        | 65  | 43  | 43  | 30  |     | 49   |     |     | 88  | 38  | 50   | 36                         | 71           |
| Дрожжи хлебопекарные            | 0,3   |     |     |     | 0,3 | 0,3  |     |     | 0,3 |     | 0,1  | 0,1                        | 100          |
| Какао                           |   | 2   |     |     | 2   |      | 2   |     |     |     | 0,5  | 0,6                        | 120          |
| Картофель                       | 134   | 180 | 30  | 138 | 98  | 45   | 126 | 127 |     | 136 | 120  | 102                        | 85           |
| Кондитерские изделия            | 30  |     | 20  |     |     |      | 30  |     |     |     | 12   | 8                          | 67           |
| Крупы (злаки), бобовые          |   | 66  | 67  | 31  | 19  | 31   | 30  | 35  | 33  | 85  | 30   | 40                         | 132          |
| Макаронные изделия              |   | 6   | 28  |     |     | 41   |     |     | 41  |     | 8  | 12                         | 145          |
| Масло растительное              | 10  | 9   | 7   | 9   | 8   | 9    | 6   | 5   | 6   | 7   | 9  | 8                          | 85           |
| Масло сливочное                 | 13  | 19  | 23  | 17  | 21  | 29   | 18  | 27  | 19  | 25  | 18   | 21                         | 118          |
| Молоко, кисломолочная продукция | 486   | 280 | 276 | 299 | 521 | 284  | 297 | 246 | 206 | 304 | 390  | 320                        | 82           |
| Мука пшеничная                  | 34  | 3   | 6   | 2   | 41  | 31   | 11  | 3   | 42  | 9   | 25   | 18                         | 73           |
| Овощи, зелень                   | 111   | 55  | 55  | 136 | 78  | 118  | 108 | 97  | 139 | 138 | 180  | 103                        | 57           |
| Птица                           |   |     |     |     | 44  |      |     | 138 |     |     | 20   | 18                         | 91           |
| Рыба - филе                     |   | 59  |     | 45  | 22  |      |     | 55  |     | 65  | 32   | 25                         | 77           |
| Сахар                           | 16  | 20  | 35  | 27  | 33  | 35   | 38  | 14  | 41  | 19  | 25   | 28                         | 110          |
| Сметана                         | 5   | 9   | 3   | 13  | 9   | 16   | 5   |     | 8   | 13  | 9  | 8                          | 88           |
| Соки фруктовые (овощные)        |   | 150 |     | 150 |     | 150  |     | 150 |     | 150 | 100  | 75                         | 75           |
| Соль                            | 3   | 2   | 4   | 4   | 4   | 3    | 1   | 3   | 5   | 4   | 3  | 3                          | 100          |
| Субпродукты                     |   |     |     |     |     |      | 31  |     |     |     | 20   | 3                          | 16           |
| Сыр твердый                     | 10  | 4   |     | 10  |     |      | 10  |     | 10  |     | 4  | 4                          | 100          |
| Творог                          |   |     | 74  |     | 45  | 37   | 78  |     | 92  |     | 30   | 33                         | 109          |
| Фрукты (плоды) свежие           | 100   | 123 | 100 | 30  | 100 | 71   | 104 | 130 | 104 | 123 | 95   | 98                         | 104          |
| Фрукты (плоды) сухие            | 15  |     | 15  |     | 15  |      | 15  |     | 15  |     | 9  | 8                          | 83           |
| Хлеб пшеничный                  | 25  | 60  | 44  | 61  | 45  | 55   | 28  | 89  | 94  | 58  | 60   | 56                         | 93           |
| Хлеб ржаной                     | 40  | 40  | 40  | 40  | 40  | 40   | 40  | 40  | 40  | 40  | 40   | 40                         | 100          |
| Чай                             | 0,4   |     | 0,8 | 0,4 |     | 0,4  | 0,4 | 0,4 | 0,8 | 0,4 | 0,5  | 0,4                        | 80           |
| Яйцо                            | 62  | 21  | 19  | 7   | 41  | 14,2 | 6   | 68  | 44  | 20  | 40   | 30                         | 75           |

Начальник производственно-технологического отдела: Решетникова Н.В.

Исполнитель: инженер-технолог 1 категории Румянцев А.Ю..



Циклическое меню разработано на основании нормативных документов:

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях 2014 года издания.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2015 года издания
- Техничко-технологические карты
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

При приготовлении блюд используется йодированная соль, которая добавляется в конце варки.

По разработанному меню получены следующие данные:

| Названия пищевых веществ       | Потребность для детей от 1 до 3 лет | Фактическое выполнение по меню |
|--------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|
| Белки (г)                      | 42                                  | 51                             |
| Жиры (г)                       | 47                                  | 49                             |
| Углеводы (г)                   | 203                                 | 196                            |
| Энергетическая ценность (ккал) | 1400                                | 1432                           |

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

ПРОШНУРОВАНО ПРОНУМЕРОВАНО

И СКРЕПЛЕНО ПЕЧАТЬЮ

10 (ЦИФРАМИ)

(ПРОПИСЬЮ)

ЗАВЕДУЮЩИЙ

ИЛЬНИКОВА

