

Утверждаю

Заведующий М_ДОУ «Детский сад



Мед Ю.С. Костюков
Знахарь 2023г.



Согласовано

Директор департамента образования
Администрации г. Нижнего Новгорода

В.П. Радченко
« 11 » декабря 2023г.

**Примерное 10-ти дневное меню
для организации питания детей**

3-7 лет

**в дошкольных образовательных учреждениях
города Нижнего Новгорода
с 12-ти часовым пребыванием**

4

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	Рыба запечённая в омлете (горбуша)	80	15.2	5.0	2.1	114	0.6
321	Пюре картофельное	150	3.1	4.8	20.4	137	18.2
71/2015	Огурцы свежие (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	21.1	10.7	72.8	473	40.0
	ВСЕГО	1920	60.9	56.0	258.5	1768	57.6
	Общее	17903	662.1	574.9	2426.3	17609	610.9
	среднее в день	1790	66.2	57.5	242.6	1761	61.1

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

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