

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МБДОУ "Детский сад № 445"

Е.В.Макарова

« 01 » апреля 2022г.



**Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей
1,5-3 лет, посещающих муниципальные дошкольные
образовательные учреждения с 12-ти часовым пребыванием
города Нижнего Новгорода**

Первый 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	2,5	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 рецептур 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 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	2,5	7,6	14,6	136	0,0
237	Запеканка из творога со сгущённым молоком	80/20	21,7	11,7	25,2	296	0,6
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	14,3	89	1,2
	Итого	290	26,8	21,6	54,1	521	1,8
2-й завтрак							
401	Ряженка с сахарным сиропом	140/10	4,4	3,8	6,3	76,0	0,5
	Итого	150	4,4	3,8	6,3	76,0	0,5
Обед							
57	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/10	1,3	4,4	8,0	78	6,2
ТТК 432	Котлета домашняя (фарш домашний)	60	7,6	9,5	9,2	144	0,4
71/2015	Овощи свежие\соленые (огурцы свежие)	40	0,3	0,0	0,8	5	2,8
321	Пюре картофельное	120	2,5	3,8	16,4	110	14,5
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	14,6	18,2	68,5	492	24,2
Уплотнённый полдник							
206	Рожки отварные с сыром	150	9,3	10,0	22,7	218	0,1
368	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0
392	Чай с сахаром	150	0,2	0,0	10,0	41	0,1
	Итого	404	9,9	10,5	42,6	306	10,2
	ВСЕГО	1414	55,6	54,0	171,5	1395	36,7

Четвертый 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 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 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
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							
401	Кефир с сахарным сиропом	140/10	4,4	3,8	6,0	75	1,1
	Итого	150	4,4	3,8	6,0	75	1,1
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	1415	49,4	52,5	180,3	1400	24,5

Шестой 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
185	Каша молочная жидкая рисовая с маслом	150/5	1,6	3,8	16,9	109	0,0
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	14,3	89	1,2
	Итого	345	6,7	13,7	45,8	334	1,2
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							
33	Салат из свеклы	40	0,6	2,4	3,3	38	3,8
76	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне со сметаной	150/10	1,6	5,4	10,7	97	4,6
292	Макаронник с мясом (говядина 1 сорт)	120	13,7	8,8	25,0	234	0,3
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	510	18,6	17,1	70,3	512	10,0
Уплотнённый полдник							
236	Котлеты морковные со сгущённым молоком	100/20	8,5	5,4	29,5	202	0,2
	Вафли	18	0,8	4,5	11,9	92	0,0
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	400	12,1	10,5	76,0	451	13,2
	ВСЕГО	1405	41,4	45,1	208,4	1415	25,8

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	4,7	6,9	14,6	139	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	18,0	109	1,2
	Итого	350	14,7	17,6	58,9	452	2,6
2-й завтрак							
401	Кефир с сахарным сиропом	140/10	4,4	3,8	6,0	75	1,1
	Итого	150	4,4	3,8	6,0	75	1,1
Обед							
57	Борщ из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	150/10	1,3	4,4	8,0	78	6,2
291	Запеканка картофельная с мясом	120	8,2	6,6	20,4	177	1,9
71/2015	Овощи свежие\соленые (огурцы свежие)	40	0,3	0,0	0,8	5	2,8
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	510	12,7	11,5	63,3	415	11,2
Уплотнённый полдник							
230	Вареники ленивые с маслом	100/5	14,8	10,9	15,3	218	0,2
454	Пирожок печёный с мясом луком	60	8,5	6,2	20,4	172	0,0
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0
392	Чай с сахаром	150	0,2	0,0	10,0	41	0,1
	Итого	359	23,9	17,5	55,5	478	10,3
	ВСЕГО	1369	55,7	50,3	183,7	1420	25,2

Восьмой 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	2,5	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 рецептов блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
237	Запеканка из творога с джемом	100/20	17,6	12,1	38,7	302	0,7
397	Какао с молоком	150	3,2	2,7	18,0	109	1,2
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,0
	Итого	390	22,8	15,4	76,1	505	11,9
2-й завтрак							
401	Ряженка с сахарным сиропом	140/10	4,4	3,8	6,3	76	0,5
	Итого	150	4,4	3,8	6,3	76	0,5
Обед							
80	Суп картофельный с рисом с мясными фрикадельками (фарш домашний)	10/150	2,7	2,8	8,8	72	5,0
274	Мясо тушеное с овощами в соусе (говядина 1 сорт)	200	16,1	15,8	14,9	266	5,1
71/2015	Овощи свежие\соленые (огурцы свежие)	40	0,3	0,0	0,8	5	2,8
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	560	22,1	19,1	58,7	498	13,2
Полдник							
ТТК 432	Котлета домашняя (фарш домашний)	60	7,6	9,5	9,2	144	0,4
132	Капуста тушёная	120	2,5	3,9	11,3	90	20,6
458	Ватрушка с творогом	50	6,6	3,9	20,8	144	0,0
392	Чай с сахаром	150	0,2	0,0	10,0	41	0,1
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,0
	Итого	404	18,4	17,5	61,1	466	21,1
	ВСЕГО	1504	67,6	55,7	202,1	1545	46,6

Десятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур 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 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		517,1	464,2	1894,8	13918	392,7
	среднее в день		51,7	46,4	189,5	1392	39,3

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