

Утверждаю
Заведующий МБ ДОУ «Детский сад
№ 11»
И.И. Витрина
« 19 » 12 2023г.

Согласовано
Директор департамента образования
Администрации г. Нижнего Новгорода
В.П. Радченко
« 11 » декабря 2023г.

**Примерное 10-ти дневное меню
для организации питания детей
1-3 года
в дошкольных образовательных учреждениях
города Нижнего Новгорода
с 12-ти часовым пребыванием**

Первый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
185	Каша молочная овсяная «Геркулес» жидкая с маслом	150/5	2,85	5,01	13,3	110	0
213	Яйцо варёное	1шт	6,4	5,8	0,4	79	0
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	9,3	69	1,2
	Батон	25	2	0,5	14,3	70	0
	Итого	380	13,95	13,61	37,3	328	1,2
2-й завтрак							
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	100	2,6	2,5	11	77	0,9
	Итого	100	2,6	2,5	11	77	3,3
Обед							
70	Огурцы консервированные	40	0,32	0,04	1,2	6	2
67	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	150	1	2,9	5	51	11
276	Жаркое по-домашнему (говядина 1 сорт)	150	15,6	1,9	16,4	154	7,26
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	14,8	61	0,3
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0
	Батон	25	1,8	0,4	12,6	62	0
	Итого	550	21,55	5,66	65,8	409	20,56
Уплотнённый полдник							
449	Оладьи со сгущённым молоком	120/30	11	10,3	60,6	379	0,2
400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
368	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10
	Итого	400	15,98	14,78	77,98	508	12,25
	ВСЕГО	1430	54,08	36,55	192,08	1322	37,31

Второй день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
3	Бутерброд с сыром	10/5/25	4,3	7	14,3	138	0,07
185	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	150/5	1,64	3,82	15,9	105	0
368	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	10
397	Какао с молоком	160	3,36	2,9	12,8	91	1,28
	Итого	455	10,8	14,22	64	429	11,35
2-й завтрак							
	Биолакт	100	2,8	3,2	8,6	74	0
	Итого	100	2,8	3,2	8,6	74	0
Обед							
45	Винегрет овощной	40	0,54	2,5	3,4	38	4,1
82	Суп картофельный с вермишелью с мясными фрикадельками (фарш домашний)	10/150	3,6	4,5	12,6	105	10
276/2015	Руллет мясной с яйцом (фарш домашний)	60	8,7	6,5	4,9	115	0,12
315	Рис отварной	120	2,92	4,3	39,35	168	0
399	Компот из яблок	150	0,12	0,12	8,9	37	1,3
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0
	Итого	565	18,38	18,32	84,95	538	15,52
Уплотнённый полдник							
252	Рыба запечённая в сметанном соусе (горбуша)	60	9,5	6,5	1,4	102	0,3
318	Картофель отварной	120	2,3	3,5	18,4	114	17
71/2015	Помидоры свежие (доп. гарнир)	45	0,5	0,09	1,7	10	11,3
399	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	3,6
	Батон	25	2	0,5	14,3	70	0
	Итого	430	15,2	10,59	53,98	372	32,2
	ВСЕГО	1550	47,18	46,33	211,53	1413	59,07

Третий 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	5/25	2	3,6	14,4	99	0
215	Омлет натуральный	130	12,4	15	2,3	194	0,2
306/2015	Горошек зелёный консервированный	35	1,2	0,07	2,3	14	3,5
392	Чай с сахаром	160	0,04	0,01	5,3	21	0,02
	Итого	355	15,64	18,68	24,3	328	3,72
2-й завтрак							
401	Ряженка с сахарным сиропом	100/10	2,9	4	10,7	91	0,7
	Итого	110	2,9	4	10,7	91	0,7
Обед							
31	Салат из свеклы с сыром	40	1,88	3,8	2,9	53	3,3
76	Рассольник Ленинградский со сметаной	150/5	0,66	4,6	10,5	89	4,62
271/2015	Котлеты домашние (фарш домашний)	60	8,7	6,6	6,8	127	0,15
137	Рагу из овощей	120	1,4	4,51	8,88	82	6,62
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	14,8	61	0,3
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0
	Батон	25	2	0,5	14,3	70	0
	Итого	585	17,47	20,43	73,98	557	14,99
Уплотнённый полдник							
154	Запеканка морковная с творогом со сгущённым молоком	130/20	14,4	11,7	31,6	290	1,97
368	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	5
400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	450	19,38	16,08	49,48	421	9,02
	ВСЕГО	1500	55,39	59,19	158,46	1397	28,43

Четвертый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
2	Бутерброд с джемом	20/5/25	2,1	4,1	28,6	160	0,48
ТТК 147	Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом	150/5	4,7	6,6	21,9	163	1,3
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	9,3	69	1,2
	Итого	355	9,5	13	59,8	392	2,98
2-й завтрак							
401	Йогурт питьевой	100	3	2,5	11	79	1,08
	Итого	100	3	2,5	11	79	1,08
Обед							
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	45	0,7	2,3	5,5	46	12
57	Борщ со свежей капустой и картофелем на мясном бульоне, со сметаной	150/5	2	3,7	7,8	70	6,2
292	Макаронник с мясом (говядина 1 сорт)	150	16,8	11	31	291	0,36
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	150	0,15	0,08	8	34	3,4
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0
	Итого	530	22,15	17,48	68,1	516	21,96
Уплотнённый полдник							
255	Биточки рыбные запечённые (треска)	60	8,02	2,82	5,99	81	0,26
321	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	110	14,53
399	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	3,6
	Батон	25	2	0,5	14,3	70	0
	Итого	385	13,37	7,16	54,82	337	18,39
	ВСЕГО	1370	48,02	40,14	193,72	1324	44,41

Пятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
3	Бутерброд с сыром	10/5/25	4,3	7	14,3	138	0,07
237	Запеканка из творога со сгущённым молоком	130/20	24,2	17,3	31,4	379	0,5
397	Какао с молоком	160	3,36	2,9	12,8	91	1,28
	Итого	350	31,86	27,2	58,5	608	1,85
2-й завтрак							
	Биолакт	100	2,8	3,2	8,6	74	0
	Итого	100	2,8	3,2	8,6	74	0
Обед							
84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (треска)	20/150	4,31	1,89	11,02	79	6,75
302	Цыплята тушеные в соусе с овощами	180	8,66	5,55	16,49	151	7,34
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	14,8	61	0,3
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0
	Итого	535	15,8	7,86	58,11	366	14,39
Уплотнённый полдник							
271/2015	Биточки домашние (фарш домашний)	60	8,7	6,6	6,8	127	0,15
132	Капуста тушеная	100	2,06	3,24	9,43	75	17,16
	Вафли	30	2	9,4	17,3	158	0
368	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10
393	Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	8,1	33	1,42
	Батон	25	2	0,5	14,3	70	0
	Итого	443,5	13,17	16,91	56,3	432	11,57
	ВСЕГО	1428,5	63,63	55,17	181,51	1480	27,81

Шестой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
185	Каша молочная манная жидкая с маслом	150/5	2,4	3,82	15,1	104	0
213	Яйцо варёное	1шт	6,4	5,8	0,4	79	0
394	Чай с молоком	170	3	2,6	10,5	78	1,1
	Итого	375	11,8	12,22	26	261	1,1
2-й завтрак							
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	100	2,6	2,5	11	77	0,9
	Итого	100	2,6	2,5	11	77	0,9
Обед							
33	Салат из свеклы	40	0,85	3,65	5	56	2,23
81	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	150	3,3	3,2	9,8	81	3,5
277	Гуляш из отварного мяса (1 сорт)	60	8,1	5,3	2,2	89	0,45
317	Рожки отварные	120	4,41	3,61	21,16	135	0
399	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	3,6
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0
	Итого	585	20,06	16,16	72,14	512	9,78
Уплотнённый полдник							
189	Запеканка рисовая с творогом, с джемом	130/25	8	6,4	59	323	0,7
368	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	5	20	0,02
	Батон	25	2	0,5	14,3	70	0
	Итого	455	8,44	6,81	73,8	387	10,72
	ВСЕГО	1515	42,9	37,69	182,94	1237	22,5

Седьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
2	Бутерброд с джемом	20/5/25	2,1	4,1	28,6	160	0,48
ТТК 147	Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом	150/5	4,7	6,6	21,9	163	1,3
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	10,98	81	1,2
	Итого	355	9,95	13,42	61,48	404	2,98
2-й завтрак							
	Биолакт	100	2,8	3,2	8,6	74	0
	Итого	100	2,8	3,2	8,6	74	0
Обед							
57	Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной	150/5	2	3,7	7,8	70	6,2
291	Запеканка картофельная с печенью	130	8,3	4,2	22	159	4,42
71/2015	Огурцы свежие/огурец консервированный	40	0,28	0	0,76	5	2,8
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	14,8	61	0,3
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0
	Итого	510	13,41	8,32	61,16	370	13,72
Уплотнённый полдник							
454	Пирожок печёный сдобный с яблоками	60	3,4	1,5	28,5	140	0,2
393	Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	8,1	33	1,42
368	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	10
	Батон	25	2	0,5	14,3	70	0
	Итого	488,5	6,97	2,51	71,9	338	11,62
	ВСЕГО	1453,5	33,13	27,45	203,14	1186	28,32

Восьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
ТТК 536	Вермишель молочная	150	1,9	0,2	13,7	64	0
213	Яйцо варёное	1шт	6,4	5,8	0,4	79	0
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	9,3	69	1,19
	Батон	25	2	0,5	14,3	70	0
	Итого	375	12,95	8,83	37,7	282	1,19
2-й завтрак							
401	Йогурт питьевой	100	3	2,5	11	79	1,08
	Итого	100	3	2,5	11	79	1,08
Обед							
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	40	0,3	2	4	35	17,2
109	Бульон куриный с гренками	150/25	3,76	1,57	26,4	135	0,26
302	Цыплята, тушеные в соусе с овощами	150	7,4	4,8	13,6	127	6
399	Компот из яблок	150	0,12	0,12	8,9	37	1,3
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0
	Итого	550	14,08	8,89	68,7	409	24,76
Уплотнённый полдник							
258	Шницель рыбный натуральный (треска)	60	9	2,7	5,8	83	1,8
321	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	110	14,53
	Печенье	20	1,6	3	12,6	84	0
399	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	3,6
	Батон	25	2	0,5	14,3	70	0
	Итого	405	15,95	10,04	67,23	423	19,93
	ВСЕГО	1430	45,98	30,26	184,63	1193	46,96

Девятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
3	Бутерброд с сыром	10/5/25	4,3	7	14,3	138	0,07
237	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/20	17,64	12,05	38,65	304	0,74
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	5	20	0,02
	Итого	350	21,98	19,06	57,95	462	0,83
2-й завтрак							
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
Обед							
22	Салат из картофеля с соленым огурцом	40	0,55	2,08	3,4	35	4,8
67	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1	2,9	5	51	11
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"(фарш домашний)	80/50	5,9	7,7	10,5	135	2
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	14,8	61	0,3
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0
	Итого	505	10,28	13,1	49,5	357	18,1
Уплотнённый полдник							
271/2015	Котлеты домашние (фарш домашний)	60	8,7	6,6	6,8	127	0,15
137	Рагу из овощей	120	1,4	4,51	8,88	82	6,62
368	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	5
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	150	0,15	0,08	8	34	3,4
	Батон	25	2	0,5	14,3	70	0
	Итого	455	12,65	11,99	48,28	359	15,17
	ВСЕГО	1420	47,71	46,65	173,33	1282	35

Десятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
2	Бутерброд с джемом	20/5/25	2,1	4,1	28,6	160	0,48
185	Каша молочная пшённая жидкая с маслом	150/5	3,5	4,6	18,76	130	0
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	9,3	69	1,2
	Итого	355	8,3	11	56,66	359	1,68
2-й завтрак							
	Биолакт	100	2,8	3,2	8,6	74	0
	Итого	100	2,8	3,2	8,6	74	0
Обед							
45	Винегрет овощной	40	0,54	2,5	3,4	38	4,1
85	Суп картофельный с клецками	150/20	1,42	2,28	8,25	59	3,91
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	0
399	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	3,6
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0
	Итого	635	19,54	19,75	88,24	594	12,99
Уплотнённый полдник							
249	Рыба запечённая в омлете (горбуша)	60	10,3	3,56	2,57	84	0,24
321	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	110	14,53
71/2015	Огурцы свежие (доп.гарнир)	40	0,28	0	0,76	5	2,8
368	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	5	20	0,02
	Батон	25	2	0,5	14,3	70	0
	Итого	495	15,47	8,31	48,78	333	27,59
ВСЕГО							
		1585	46,11	42,26	202,28	1360	42,26
Общее							
		14682	484,13	421,69	1883,62	13194	372,07

	среднее в день	1468,2	48,413	42,169	188,362	1319,4	37,207
* 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.