

СОГЛАСОВАНО
Директор департамента образования
администрации города Нижнего
Новгорода

В.П.Радченко

29 марта 2022

МБДОУ
"ДЕТСКИЙ САД
№11
"РОССИЯНОЧКА
"

Подписано цифровой подписью: МБДОУ
"ДЕТСКИЙ САД №11 "РОССИЯНОЧКА"
DN: street=УЛИЦА ЛИТЕРАТУРНАЯ, 26А, st=52
ОБЛАСТЬ НИЖЕГОРОДСКАЯ, l=ГОРОД НИЖНИЙ
НОВГОРОД, c=RU, givenName=Наталья Юрьевна,
sn=Бутрина, cn=МБДОУ "ДЕТСКИЙ САД №11
"РОССИЯНОЧКА", title=ЗАВЕДУЮЩИЙ, o=МБДОУ
"ДЕТСКИЙ САД №11 "РОССИЯНОЧКА",
email=detisad11@yandex.ru,
1.2.643.3.131.1.1=120С30303532353730343336393
3, 1.2.643.100.3=120В3033383532323638363637,
1.2.643.100.1=120D3130323532303234303734333
8
Дата: 2021.03.31 11:08:36 +03'00'
Версия Adobe Acrobat Reader: 2021.001.20145

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей
3-7 лет, посещающих муниципальные дошкольные
образовательные учреждения с 12-ти часовым пребыванием
города Нижнего Новгорода

Первый 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
215	Омлет натуральный	80	7.5	9.9	1.4	124	0.2
395	Кофейный напиток с молоком	180	2.9	2.4	19.4	111	1.2
368	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	10.0
	Итого	400	13.2	20.2	45.2	418	11.3
2-й завтрак							
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	180	4.9	4.5	19.4	142	1.6
	Итого	180	4.9	4.5	19.4	142	1.6
Обед							
31	Салат из свеклы с сыром	80	3.8	7.6	5.7	106	6.6
81	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	200	4.4	4.2	13.1	108	4.7
ТТК	Капуста тушёная с мясом (говядина 1 сорт)	200	16.8	8.2	9.3	178	30.6
376	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.0	25.0	102	0.4
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0.0
	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	9.7	47	0.0
	Итого	730	30.2	20.8	79.4	628	42.2
Уплотнённый полдник							
449	Оладьи с джемом	120/20	9.1	8.1	62.9	360	0.8
	Молоко витаминизированное	200	5.6	6.4	9.4	118	10.0
	Вафли	18	0.8	4.5	11.9	92	0.0
	Итого	340	15.5	19.0	84.2	570	10.8
	ВСЕГО	1650	63.8	64.6	228.3	1758	65.9

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	200/5	3.2	3.9	21.4	134	0.0
397	Какао с молоком	180	3.7	3.2	20.8	127	1.4
	Итого	440	9.4	11.0	71.1	422	1.9
	2-й завтрак						
401	Кефир с сахарным сиропом	165/15	4.8	4.1	16.3	126	1.2
	Итого	180	4.8	4.1	16.3	126	1.2
	Обед						
22	Салат из картофеля с солёным огурцом	80	1.1	4.2	6.9	69	9.6
99/2015	Суп из овощей	200	1.3	4.0	7.3	76	8.3
294	Запеканка из печени с рисом	180	22.5	9.1	24.7	271	10.5
372	Компот из яблок	180	0.1	0.1	21.5	88	1.6
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0.0
	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	9.7	47	0.0
	Итого	760	29.9	18.2	86.7	638.0	29.9
	Уплотнённый полдник						
252	Рыба запечённая в сметанном соусе	100	12.1	8.2	2.1	130	0.2
318	Картофель отварной	150	2.9	4.3	23.0	142	21.0
368	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	10.0
399	Сок фруктовый	180	0.9	-	18.2	76	3.6
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	71	0.0
	Итого	560	18.6	13.2	67.5	466	34.8
	ВСЕГО	1940	62.7	46.5	241.7	1652	67.8

Третий 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
237	Запеканка из творога со сгущённым молоком	100/30	26.7	14.9	31.7	382	0.4
394	Чай с молоком	180	2.7	2.3	17.3	101	1.2
	Итого	350	31.8	24.8	63.6	619	1.6
2-й завтрак							
401	Ряженка с сахарным сиропом	165/15	4.8	6.6	16.6	144	1.2
	Итого	180	4.8	6.6	16.6	144	1.2
Обед							
57	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной	200/10	1.6	5.8	8.0	99	7.9
ТТК 432	Котлета домашняя (фарш домашний)	80	10.2	12.7	12.3	192	0.5
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.6	6.1	38.6	244	0.0
71/2015	Овощи свежие\ соленые (огурцы свежие)	60	0.4	0.0	1.1	7	4.2
376	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.0	25.0	102	0.4
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0.0
	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	9.7	47	0.0
	Итого	770	26.1	25.4	111.4	778	12.9
Уплотнённый полдник							
206	Рожки отварные с сыром	150	9.3	10.0	22.7	218	0.1
213	Яйцо вареное	1 шт	6.4	5.8	0.4	79	0.0
368	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	10.0
392	Чай с сахаром	180	0.2	0.0	12.0	49	0.1
	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	9.7	47	0.0
	Итого	507	17.8	16.4	54.6	440	10.2
	ВСЕГО	1807	80.4	73.3	246.2	1981	26.0

Четвертый 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	15/5/40	6.7	8.5	19.4	180	0.1
185	Каша молочная овсяная («Геркулес») жидкая с маслом	200/5	3.8	1.9	23.9	128	0.0
395	Кофейный напиток с молоком	180	2.9	2.4	14.4	91	1.2
	Итого	445	13.3	12.8	57.7	399	1.3
	2-й завтрак						
401	Йогурт питьевой	180	5.3	6.3	20.3	158	1.1
	Итого	180	5.3	6.3	20.3	158	1.1
	Обед						
45	Винегрет овощной	80	1.1	4.9	6.8	76	8.2
85	Суп картофельный с клецками	200/25	2.5	3.4	13.8	96	4.7
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные" (фарш домашний)	100/50	11.6	11.4	12.9	205	3.5
ТТК №243	Кисель витаминизированный	180	0.0	0.0	13.0	52	18.0
	Печенье	20	1.6	2.6	13.4	84	0.0
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0.0
	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	9.7	47	0.0
	Итого	725	21.7	23.1	86.2	647	34.4
	Уплотнённый полдник						
255	Биточки рыбные запечённые	80	11.0	4.1	7.5	111	0.3
322	Пюре картофельное с морковью	150	2.9	4.6	18.0	125	15.8
368	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	10.0
399	Сок фруктовый	180	0.9	0.0	18.2	76	3.6
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	71	0.0
	Итого	540	17.6	9.4	68.0	430	29.6
	ВСЕГО	1890	57.8	51.6	232.2	1634	66.4

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	200/5	3.4	4.4	24.4	151	0.0
397	Какао с молоком	180	3.7	3.2	20.8	127	1.4
	Итого	425	9.5	15.1	59.9	414	1.4
	2-й завтрак						
401	Кефир с сахарным сиропом	165/15	4.8	4.1	16.3	126	1.2
	Итого	180	4.8	4.1	16.3	126	1.2
	Обед						
67	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1.7	5.4	7.1	84	14.8
305	Цыплята тушеные в соусе с овощами	230	11.3	7.4	20.9	195	9.2
71/2015	Овощи свежие\ соленые (огурцы свежие)	60	0.4	0.0	1.1	7	4.2
376	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.0	25.0	102	0.4
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0.0
	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	9.7	47	0.0
	Итого	750	18.7	13.6	80.5	522	28.6
	Уплотнённый полдник						
235	Пудинг из творога со сгущённым молоком	100/30	17.3	10.8	41.3	272	0.5
400	Молоко кипячёное	180	5.5	4.9	9.1	102	2.5
368	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	10.0
	Итого	470	23.2	16.1	60.2	421	13.0
	ВСЕГО	1825	56.2	48.9	216.8	1483	44.1

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	200/5	2.2	3.9	22.5	134	0.0
395	Кофейный напиток с молоком	180	2.9	2.4	19.4	111	1.2
	Итого	425	7.5	13.9	56.5	381	1.2
2-й завтрак							
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	180	4.9	4.5	19.4	142	1.6
	Итого	180	4.9	4.5	19.4	142	1.6
Обед							
33	Салат из свёклы	80	1.1	4.9	6.7	75	7.6
76	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне со сметаной	200/10	1.9	5.5	14.1	113	6.1
292	Макаронник с мясом (говядина 1 сорт)	160	17.9	11.7	33.3	311	0.4
ТТК №243	Кисель витаминизированный	180	0.0	0.0	13.0	52	18.0
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0.0
	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	9.7	47	0.0
	Итого	700	25.8	23.0	93.4	685	32.0
Уплотнённый полдник							
236	Котлеты морковные со сгущённым молоком	150/30	8.4	11.3	30.2	301	0.9
	Вафли	18	0.8	4.5	11.9	92	0.0
368	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	10.0
399	Сок фруктовый	180	0.9	0.0	18.2	76	3.6
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	71	0.0
	Итого	510	12.9	16.5	84.6	587	14.5
	ВСЕГО	1815	51.0	57.8	253.9	1795	49.4

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	15/5/40	6.7	8.5	19.4	180	0.1
183/2015	Каша молочная гречневая жидкая с маслом	200/5	9.0	9.4	35.0	262	1.8
397	Какао с молоком	180	3.7	3.2	20.8	127	1.4
	Итого	445	19.4	21.0	75.2	569	3.3
2-й завтрак							
401	Кефир с сахарным сиропом	165/15	4.8	4.1	16.3	126	1.2
	Итого	180	4.8	4.1	16.3	126	1.2
Обед							
57	Борщ из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	200/10	1.6	5.8	8.0	99	7.9
291	Запеканка картофельная с мясом	160	12.1	9.5	25.7	237	3.8
71/2015	Овощи свежие\ соленые (огурцы свежие)	60	0.4	0.0	1.1	7	4.2
376	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.0	25.0	102	0.4
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0.0
	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	9.7	47	0.0
	Итого	700	19.4	16.2	86.2	579	16.3
Уплотнённый полдник							
230	Вареники ленивые с маслом	100/5	14.8	10.9	15.3	218	0.2
368	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	10.0
392	Чай с сахаром	180	0.2	0.0	12.0	49	0.1
	Итого	452	15.4	11.3	37.1	314	10.3
	ВСЕГО	1777	59.0	52.6	214.8	1588	31.1

Восьмой 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	Вермишель молочная	200	2.4	0.3	19.5	90	0.0
394	Чай с молоком	180	2.7	2.3	17.3	101	1.2
	Итого	450	7.5	10.2	51.4	327	1.2
2-й завтрак							
401	Йогурт питьевой	180	5.3	6.3	20.3	158	1.1
	Итого	180	5.3	6.3	20.3	158	1.1
Обед							
25	Салат из картофеля с зелёным горошком	80	1.6	4.2	7.8	75	12.5
109	Бульон куриный с гречками	200/25	5.7	0.6	32.3	159	3.2
304	Плов из птицы	210	22.3	7.7	35.7	301	1.0
ТТК №243	Кисель витаминизированный	180	0.0	0.0	13.0	52	18.0
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0.0
	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	9.7	47	0.0
	Итого	765	34.4	13.4	115.1	721	34.7
Уплотнённый полдник							
261	Тефтели рыбные тушёные	80/30	10.3	5.0	12.5	135	0.4
321	Пюре картофельное	150	3.1	4.8	20.4	137	18.2
368	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	10.0
399	Сок фруктовый	180	0.9	0.0	18.2	76	3.6
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	71	0.0
	Итого	570	17.0	10.5	75.4	466	32.2
	ВСЕГО	1965	64.3	40.4	262.3	1672	69.2

Девятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
237	Запеканка из творога с джемом	100/30	17.7	12.1	39.1	332	12.2
395	Кофейный напиток	180	2.9	2.4	19.4	111	1.2
368	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	10.0
	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	9.7	47	0.0
	Итого	430	22.6	15.1	77.9	537	23.4
2-й завтрак							
401	Ряженка с сахарным сиропом	165/15	4.8	6.6	16.6	144	1.2
	Итого	180	4.8	6.6	16.6	144	1.2
Обед							
80	Суп картофельный с рисом с мясными фрикадельками (фарш домашний)	20/200	4.6	4.6	11.8	107	6.7
274	Мясо тушеное с овощами в соусе (говядина 1 сорт)	200	16.1	15.8	14.9	266	5.1
	Овощ свеж.\ солен (огурцы)	60	0.5	0.1	1.5	8	6.0
376	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.0	25.0	102	0.4
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0.0
	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	9.7	47	0.0
	Итого	730	26.5	21.2	79.6	617	18.1
Уплотнённый полдник							
275	Сосиска отварная	50	5.5	12.0	0.2	130	0.0
132	Капуста тушёная	150	3.1	4.9	14.1	113	25.7
392	Чай с сахаром	180	0.2	0.0	12.0	49	0.1
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	71	0.0
	Итого	467	11.1	17.2	40.9	363	25.8
	ВСЕГО	1807	65.0	60.0	214.9	1661	68.6

Десятый 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 пшённая жидкая с маслом	200/5	4.6	4.9	26.3	168	0.0
394	Чай с молоком	180	2.7	2.3	17.3	101	1.2
	Итого	440	9.8	11.2	72.5	430	1.7
2-й завтрак							
401	Бифидок с сахарным сиропом	165/15	5.6	4.1	18.8	139	1.2
	Итого	180	5.6	4.1	18.8	139	1.2
Обед							
45	Винегрет овощной	80	1.1	4.9	6.8	76	8.2
67	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1.7	5.4	7.1	84	14.8
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
372	Компот из яблок	180	0.1	0.1	21.5	88	1.6
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0.0
	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	9.7	47	0.0
	Итого	810	26.1	30.3	115.1	826	26.4
Уплотнённый полдник							
249	Рыбное суфле	100	12.6	7.3	3.3	129	0.1
321	Пюре картофельное	150	3.1	4.8	20.4	137	18.2
368	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	10.0
399	Сок фруктовый	180	0.9	0.0	18.2	76	3.6
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.5	71	0.0
	Итого	560	6.7	12.8	66.2	460	31.9
	ВСЕГО	1990	48.2	58.4	272.7	1855	61.2
	Общее		608.3	554.0	2383.7	17079	549.5
	среднее в день		60.8	55.4	238.4	1708	54.9