«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ "Детский сад № 86"

_____ Е.Г.Пилецкая-Лысенкова
Приказ № 5 от 11. 01 .2021г.

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

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	2,45	7,55	14,62	136	-
215	Омлет натуральный	80	7,48	9,86	1,44	124	0,15
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	19,36	111	1,17
	Итого	400	12,78	19,82	35,42	371	1,32
	2-й завтрак						
401	Кисломолочный напиток	180	4,86	4,5	19,44	142	1,62
	Итого	180	4,86	4,5	19,44	142	1,62
	Обед						
31	Салат из свеклы	80	3,76	7,6	5,7	106	6,56
67	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	1,7	5,4	7,1	84	14,8
315	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	210	-
282	Котлета домашняя (фарш домашний)	80	10,2	12,7	12,3	192	0,46
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	730	24,59	31,89	113,13	828	22,18
	Уплотнённый полдник						
	Сдоба обыкновенная	50	5	4	42,3	224	
	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	10
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Итого	340	11	10,8	61,5	389	20
	ВСЕГО	**1650**	**53,23**	**67,01**	**229,49**	**1730**	**45,12**

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	2,51	3,93	28,88	161	0,48
185	Каша молочная жидкая манная с маслом	200/5	3,18	3,89	21,44	134	-
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	20,82	127	1,43
	Итого	440	9,36	11,01	71,14	422	1,91
	2-й завтрак						
	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	3,6
	Итого	180	0,9	0	18,18	76	3,6
	Обед						
22	Огурец соленый	80	1,09	4,17	6,86	69	9,6
99/2015	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,3	76	8,3
282	Шницель рубленый	80	12,9	13,5	11,8	220	
331	Рожки отварные	150	5,52	4,52	26,45	168	
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	180	0,3	-	24,2	99	2,6
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	760	25,96	26,98	102,97	766	20,5
	Уплотнённый полдник						
252	Рыба запечённая в сметанном соусе (горбуша)	100	12,09	8,15	2,05	130	0,21
318	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142	21
392	Чай сладкий	180	0,9	-	18,18	76	3,6
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого	560	18,22	12,77	57,73	419	24,81
	ВСЕГО	**1940**	**54,44**	**50,76**	**250,02**	**1683**	**50,82**

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	2,45	7,55	14,62	136	-
237	Запеканка из творога со сгущённым молоком	100/30	26,65	14,94	31,67	382	0,39
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	17,31	101	1,2
	Итого	350	31,77	24,83	63,6	619	1,59
	2-й завтрак						
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
	Итого	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
	Обед						
45/2004	Салат из квашеной капусты	80	1,28	4,08	6,16	66	21,6
57	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной	200/10	1,58	5,83	7,99	99	7,92
286	Тефтели мясные	80	10,6	13,2	9,5	198	
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	244	0
373	Компот из свежих яблок	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	770	27,34	30,02	113,64	843	29,88
	Уплотнённый полдник						
206	Рожки отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	0,14
368	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	10
393	Чай с лимоном	180/7	0,5	0	10,7	45	2,83
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	507	12,87	10,71	64,07	406	12,97
	ВСЕГО	**1807**	**77,46**	**70,44**	**250,38**	**1970**	**46,9**

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	6,68	8,45	19,39	180	0,11
185	Каша молочная овсяная («Геркулес») жидкая с маслом	200/5	3,75	1,89	23,91	128	-
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	Итого	445	13,28	12,75	57,66	399	1,28
	2-й завтрак						
401	Кисломолочный напиток	180	5,31	6,3	20,34	158	1,08
	Итого	180	5,31	6,3	20,34	158	1,08
	Обед						
91	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/10	2,2	4,6	13,7	109,6	5,5
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	100/50	11,6	11,4	12,9	205	3,45
ТТК №243	Кисель витаминизированный	180	-	-	12,96	52	18
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	725	18,68	16,8	65,92	500,6	26,95
	Уплотнённый полдник			+			
255	Биточки рыбные запечённые (филе трески)	80	11,03	4,1	7,5	111	0,29
321	Пюре картофельное	150	2,86	4,62	18,02	125	15,75
392	Чай сладкий	180	0,4	-	10,5	43	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого	540	16,66	9,02	50,51	350	16,04
	ВСЕГО	**1890**	**53,93**	**44,87**	**194,43**	**1407,6**	**45,35**

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	2,45	7,55	14,62	136	-
183/2015	Каша молочная гречневая жидкая с маслом	200/5	9	9,4	35	262	1,8
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	20,82	127	1,43
	Итого	425	15,12	20,14	70,44	525	3,23
	2-й завтрак						
	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	3,6
	Итого	180	0,9	0	18,18	76	3,6
	Обед						
85	Суп картофельный с клёцками	200/25	2,5	3,4	13,8	96	4,7
305	Котлета рубленная из цыплят (цыплята)	80	12,92	11,85	13,46	212	0,73
137	Рагу из овощей	150	1,75	5,64	11,1	102	8,27
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	750	22,45	21,71	89,71	646	14,06
	Уплотнённый полдник						
235	Пудинг из творога со сгущённым молоком	100/30	17,34	10,8	41,33	272	0,49
400	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
368	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47	5
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	17,49	71	
	Итого	470	25,59	16,28	78,19	492	7,95
	ВСЕГО	**1825**	**64,06**	**58,13**	**256,52**	**1739**	**28,84**

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	2,45	7,55	14,62	136	-
185	Каша молочная жидкая рисовая с маслом	200/5	2,17	3,89	22,51	134	-
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	19,36	111	1,17
	Итого	425	7,47	13,85	56,49	381	1,17
	2-й завтрак						
	Кисломолочный напиток	165/15	4,8	6,6	16,6	144	1,2
	Итого	180	4,8	6,6	16,6	144	1,2
	Обед						
33	Салат из свёклы	80	1,1	4,9	6,7	75	7,6
76	Суп картофельный с рисом и мясными фрикадельками	20/200	4,6	4,6	11,8	107	6,68
292	Макаронник с мясом (говядина 1 сорт)	160	17,93	11,73	33,34	311	0,39
	Компот из кураги	180	0	0	12,96	52	18
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	700	28,51	22,03	91,16	679	32,67
	Уплотнённый полдник						
414	Каша гречневая с маслом	150	4,6	4,1	20,7	138,1	
	Печенье	20	1,5	2	14,9	83	0
393	Чай с лимоном	180	2,67	2,34	17,31	101	1,2
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого	510	11,14	8,74	67,4	393,1	1,2
	ВСЕГО	**1815**	**51,92**	**51,22**	**231,65**	**1597,1**	**36,24**

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	6,68	8,45	19,39	180	0,11
190	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	200/5	3,38	4,4	24,41	151	-
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	20,82	127	1,43
	Итого	445	13,73	16,04	64,62	458	1,54
	2-й завтрак						
	Сок фруктовый	180	0,9		18,18	76	3,6
	Итого	180	0,9	0	18,18	76	3,6
	Обед						
45/2004	Салат из квашеной капусты	80	1,28	4,08	6,16	66	21,6
57	Борщ из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	200/10	1,58	5,83	7,99	99	7,92
291	Запеканка картофельная с мясом (говядина 1 сорт)	160	12,13	9,5	25,7	237	3,8
376	Кисель витаминизированный	180	0	0	12,96	52	18
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	700	19,87	20,21	79,17	588	51,32
	Уплотнённый полдник						
224	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/30	26,65	14,94	31,67	382	0,39
368	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	10
393	Молоко кипяченое	180	0,12	0,02	13,2	53	2,83
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Итого	452	28,27	15,46	65,87	531	13,22
	ВСЕГО	**1777**	**62,77**	**51,71**	**227,84**	**1653**	**69,68**

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	2,45	7,55	14,62	136	-
ТТК	Вермишель молочная	200	2,4	0,3	19,5	90	
394	Чай сладкий	180	0,1	0	9,8	39,4	
	Итого	450	4,95	7,85	43,92	265,4	0
	2-й завтрак						
401	Кисломолочный напиток	180	5,31	6,3	20,34	158	1,08
	Итого	180	5,31	6,3	20,34	158	1,08
	Обед						
25	Салат из квашеной капусты	80	1,57	4,19	7,82	75	12,5
109	Бульон куриный с гренками	200/25	5,7	0,64	32,3	159	3,2
304	Плов из птицы (цыплята)	210	22,26	7,73	35,69	301	1,01
376	Компот из сухофруктов	180	0	+	12,96	52	18
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	765	34,41	13,36	115,13	721	34,71
	Уплотнённый полдник						
261	Тефтели рыбные тушёные (филе трески)	80/30	10,3	5	12,5	135	0,39
368	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47	5
393	Чай с лимоном	180	0,9	0	18,18	76	3,6
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого	570	13,97	5,6	55,47	329	8,99
	ВСЕГО	**1965**	**58,64**	**33,11**	**234,86**	**1473,4**	**44,78**

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	17,74	12,05	39,05	332	12,24
395	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	19,36	111	1,17
3	Бутерброд с сыром	15/5/30	4,5	8,7	7,4	131	
	Итого	430	25,09	23,16	65,81	574	13,41
	2-й завтрак						
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
	Итого	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
	Обед						
	Щи из свежей капусты на м/б со сметаной	200/10	1,7	5,4	7,1	84	14,8
274	Мясо тушеное с овощами в соусе (говядина 1 сорт)	200	16,1	15,75	14,92	266	5,1
376	Компот из замороженных ягод	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	730	23,08	21,97	73,37	586	20,26
	Уплотнённый полдник						
132	Капуста тушёная	150	3,1	4,86	14,14	113	25,74
458	Булочка домашняя	50	3,8	6,4	29,9	192,3	
392	Чай сладкий	180/7	0,12	0,02	13,2	53	2,83
	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47	5
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого	467	9,79	11,88	82,03	476,3	33,57
	ВСЕГО	**1807**	**63,44**	**61,89**	**230,28**	**1738,3**	**69,7**

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	2,51	3,93	28,88	161	0,48
185	Каша молочная пшённая жидкая с маслом	200/5	4,59	4,9	26,32	168	0
394	Какао с молоком	180	2,67	2,34	17,31	101	1,2
	Итого	440	9,77	11,17	72,51	430	1,68
	2-й завтрак						
401	Кисломолочный напиток	165/15	5,6	4,1	18,8	139	1,16
	Итого	180	5,6	4,1	18,8	139	1,16
	Обед						
67	Суп гороховый						
286	Тефтели мясные (фарш домашний)	80/40	9,7	12,9	14,8	200	1,85
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	18,2
372	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	88	1,55
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	810	17,78	18,64	83,09	559	21,6
	Уплотнённый полдник						
249	Рыба запечённая в омлете (филе горбуши)	100	16,5	5,4	2,8	126	0,28
	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,8	
392	Чай сладкий	180	0,1		9,8	39,4	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого	560	21,97	9,6	56,89	403,2	0,28
	ВСЕГО	**1990**	**55,12**	**43,51**	**231,29**	**1531,2**	**24,72**
	Общее		**595,01**	**532,65**	**2336,76**	**16522,6**	**462,15**
	среднее в день		**59,50**	**53,27**	**233,68**	**1652**	**46,22**