«Согласовано»

«Утверждаю»
Директор департамента образования
г. Нижнего Новгорода
_____Е.А. Платонова
«_____»_____2020г.

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей 1-3 года 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
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	14,31	89	1,19
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Итого	370	12,98	20,14	40,17	396	11,34
	2-й завтрак						
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	150	4,05	3,75	16,2	118	1,35
	Итого	150	4,05	3,75	16,2	118	1,35
	Обед						
31	Салат из свёклы с сыром	60	2,82	5,7	4,28	80	4,9
81	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	150	3,29	3,16	9,79	81	3,49
ТТК	Капуста тушёная с мясом	150	12	6,5	7,1	135	23,35
376	Компот из кураги	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Итого	550	21,08	15,86	55,36	451	32,04
	Уплотнённый полдник						
449	Оладьи с джемом	60/10	4,58	4,06	31,64	181	0,4
400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
	Итого	240	9,16	8,14	39,22	266	2,45
	ВСЕГО	**1310**	**47,27**	**47,89**	**150,95**	**1231**	**47,18**

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	150/5	2,4	3,82	16,1	108	-
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	17,96	109	1,2
	Итого	360	8,06	10,47	62,94	378	1,68
	2-й завтрак						
	Кефир с сахарным сиропом	140/10	4,06	3,5	12,09	100	0,98
	Итого	150	4,06	3,5	12,09	100	0,98
	Обед						
22	Салат из картофеля с соленым огурцом	40	0,55	2,08	3,43	35	4,8
99/2015	Суп из овощей	150	0,95	2,99	5,49	57	6,23
276/2015	Рулет мясной с яйцом	60	5,1	3,9	4,9	76	
315	Рис отварной	120	2,92	4,3	29,35	168	-
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	150	0,25	-	20,16	83	2,16
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Итого	560	12,41	13,75	76,69	489	13,19
	Уплотнённый полдник						
252	Рыба запечённая в сметанном соусе (филе горбуши)	80	15,12	10,4	2,58	165	0,27
318	Картофель отварной	120	2,29	3,45	18,41	114	16,8
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21	96	10
399	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	63	3
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	470	21,24	14,55	66,8	485	30,07
	ВСЕГО	**1540**	**45,77**	**42,27**	**218,52**	**1452**	**45,92**

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	80/20	21,74	11,72	25,21	296	0,58
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	14,31	89	1,19
	Итого	290	26,84	21,6	54,14	521	1,77
	2-й завтрак						
	Биолакт	100	2,8	3,2	8,6	74	-
		100	2,8	3,2	8,6	74	0
	Обед						
45/2004	Салат из квашеной капусты	40	0,64	2,04	3,08	33	10,67
57	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/10	1,3	4,4	7,96	78	6,24
ТТК 432	Котлета домашняя (фарш домашний)	60	7,6	9,5	9,2	144	0,35
321	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	110	14,53
376	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Итого	570	14,96	20,28	70,78	520	32,09
	Уплотнённый полдник						
206	Рожки отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	0,14
368	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
393	Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	10,1	41	1,42
	Итого	404	9,76	10,42	42,61	306	11,56
	ВСЕГО	**1364**	**54,36**	**55,5**	**176,13**	**1421**	**45,42**

Четвертый 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 овсяная («Геркулес») жидкая с маслом	150/5	2,85	5,01	14,29	114	-
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	14,31	89	1,19
	Итого	355	8,01	11,27	57,48	364	1,67
	2-й завтрак						
401	Йогурт питьевой	150	4,43	5,25	16,95	132	0,9
	Итого	150	4,43	5,25	16,95	132	0,9
	Обед						
45	Винегрет овощной	60	0,82	3,7	5,1	57	6,2
85	Суп картофельный с клёцками	150/20	1,42	2,28	8,25	59	3,91
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	60/30	5,2	6,6	7,7	111	1,8
399	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73	1,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Итого	510	10,2	13,18	52,32	370	13,21
	Уплотнённый полдник						
255	Биточки рыбные запечённые (филе трески)	80	11,03	4,1	7,5	111	0,29
322	Пюре картофельное с морковью	120	2,29	3,7	14,42	100	12,6
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21	96	10
393	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	63	3
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	470	17,15	8,5	67,73	417	25,89
	ВСЕГО	**1485**	**39,79**	**38,2**	**194,48**	**1283**	**41,67**

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	-
ТТК 229	Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом	150/5	2,55	4,19	18,33	122	-
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	17,96	109	1,2
	Итого	345	8,15	14,46	50,91	367	1,2
	2-й завтрак						
	Лактобактерин	125	3,5	4	6	75	0
	Итого	125	3,5	4	6	75	0
	Обед						
67	Щи из свежей капусты с картофелем	150/10	1,3	4,43	5,45	67	11,11
305	Котлета рубленая из цыплят (цыплята)	60	9,63	8,68	9,98	157	0,54
137	Рагу из овощей	120	1,4	4,51	8,88	82	6,62
	Овощ свеж.\ солен (огурцы свежие)	40	0,28	-	0,76	6	2,4
376	Компот из кураги	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Итого	570	15,58	18,12	59,26	467	20,97
	Уплотнённый полдник						
235	Пудинг из творога со сгущенным молоком	80/20	13,5	10,3	30,6	270	0,35
454	Пирожок печёный с капустой яйцом	60	4,17	5,83	21,55	156	
400	Молоко кипячённое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
368	Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	5
	Итого	350	22,65	20,51	70,03	558	7,4
	ВСЕГО	**1390**	**49,88**	**57,09**	**186,2**	**1467**	**29,57**

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	150/5	1,64	3,82	16,9	109	-
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	14,31	89	1,19
	Итого	345	6,74	13,7	45,83	334	1,19
	2-й завтрак						
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	150	4,05	3,75	16,2	118	1,35
	Итого	150	4,05	3,75	16,2	118	1,35
	Обед						
33	Салат из свеклы	40	0,57	2,44	3,34	38	3,8
76	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне со сметаной	150/10	1,59	5,35	10,68	97	4,62
292	Макаронник с мясом (говядина 1 сорт)	120	13,65	8,75	25,04	234	0,31
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	150	0,25	-	20,16	83	2,16
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Итого	510	18,7	17,02	72,58	522	10,89
	Уплотнённый полдник						
236	Котлеты морковные со сгущённым молоком	100/20	8,52	5,42	29,51	202	0,2
	Вафли	18	0,8	4,5	11,88	92	0
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
393	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	63	3
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	400	12,05	10,52	76	451	13,2
	ВСЕГО	**1405**	**41,54**	**44,99**	**210,61**	**1425**	**26,63**

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	4,73	6,88	14,56	139	0,07
183/2015	Каша молочная гречневая жидкая с маслом	150/5	6,8	7,98	26,35	204	1,37
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	17,96	109	1,2
	Итого	350	14,68	17,58	58,87	452	2,64
	2-й завтрак						
	Бифидумбактерин кисломолочный	100	2,8	3,2	4,1	60	-
		100	2,8	3,2	4,1	60	0
	Обед						
45/2004	Салат из квашеной капусты	40	0,64	2,04	3,08	33	10,67
57	Борщ из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	150/10	1,3	4,4	7,96	78	6,24
291	Запеканка картофельная с мясом (говядина 1 сорт)	120	8,91	6,59	20,43	177	17,85
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Итого	510	13,82	13,53	65,66	443	35,06
	Уплотнённый полдник						
230	Вареники ленивые с маслом	100/5	14,83	10,86	15,31	218	0,19
454	Пирожок печёный с мясом луком	60	8,54	6,22	20,35	172	
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21	96	10
393	Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	10,1	41	1,42
	Итого	359	24,94	17,59	66,76	527	11,61
	ВСЕГО	**1319**	**56,24**	**51,9**	**195,39**	**1482**	**49,31**

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	150	1,9	0,2	13,7	64	
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	14,31	89	1,19
	Итого	340	7	10,08	42,63	289	1,19
	2-й завтрак						
401	Йогурт питьевой	150	4,43	5,25	16,95	132	0,9
	Итого	150	4,43	5,25	16,95	132	0,9
	Обед						
25	Салат из картофеля с зелёным горошком	40	0,79	2,1	3,91	38	6,26
109	Бульон куриный с гренками	150/25	3,76	1,57	26,4	135	0,26
304	Плов из птицы (цыплята)	160	22,12	6,29	27,78	333	2,83
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	150	0,25	27,78	20,16	83	2,16
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Итого	565	29,56	38,22	91,61	659	11,51
	Полдник						
261	Тефтели рыбные тушёные (филе трески)	60/15	7,7	3,1	9,2	96	0,29
321	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	110	14,53
368	Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	5
399	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	63	3
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	465	12,88	7,44	60,66	363	22,82
	ВСЕГО	**1520**	**53,87**	**60,99**	**211,85**	**1443**	**36,42**

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	100/20	17,64	12,05	38,65	302	0,74
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	17,96	109	1,2
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21	96	10
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	390	23,87	15,47	87,27	554	11,94
	2-й завтрак						
	Бифилакт кисломолочный	100	3,2	3,2	3,9	60	-
	Итого	100	3,2	3,2	3,9	60	0
	Обед						
80	Суп картофельный с рисом с мясными фрикадельками	10/150	2,7	2,8	8,8	72	4,99
274	Мясо тушеное с овощами в соусе (говядина 1 сорт)	200	16,1	15,75	14,92	266	5,1
	Овощ свеж.\ солен (огурцы свежие)	40	0,28	-	0,76	6	2,4
376	Компот из кураги	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Итого	560	22,05	19,05	58,67	499	12,79
	Полдник						
ТТК 432	Котлета домашняя (фарш домашний)	60	7,6	9,5	9,2	144	0,35
132	Капуста тушёная	120	2,47	3,89	11,32	90	20,59
458	Ватрушка с творогом	50	6,6	3,9	20,84	144	0,03
393	Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	10,1	41	1,42
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	404	18,32	17,5	61,12	466	22,39
	ВСЕГО	**1454**	**67,44**	**55,22**	**210,96**	**1579**	**47,12**

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	150/5	3,46	4,57	19,76	134	-
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	14,31	89	1,19
	Итого	360	8,62	10,83	62,95	384	1,67
	2-й завтрак						
401	Бифидок с сахарным сиропом	140/10	4,76	3,5	14,19	111	0,98
	Итого	150	4,76	3,5	14,19	111	0,98
	Обед						
45	Винегрет овощной	60	0,82	3,7	5,1	57	6,2
67	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	51	11,08
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	
372	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73	1,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Итого	610	18,8	21,8	84,07	597	19,96
	Полдник						
249	Рыба запечённая в омлете (филе горбуши)	80	15,2	5,03	2,1	114	0,64
321	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	110	14,53
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
399	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	63	3
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	480	20,38	9,47	53,06	381	28,17
	ВСЕГО	**1600**	**52,56**	**45,6**	**214,27**	**1473**	**50,78**
	Общее		**508,72**	**499,65**	**1969,36**	**14256**	**420,02**
	среднее в день		**50,87**	**49,97**	**196,94**	**1426**	**42,00**

Накопительная ведомость расхода продуктов в день на одного ребёнка

Рацион: Городские дет.сады

Приемы пищи: Завтрак; 2-ой завтрак; Обед; Уплотненный полдник

Возраст: 1-3 года

Продукт	Количество продуктов по дням в граммах, нетто										Норма продуктов (100% от суточной нормы) для детей в возрасте от 1 до 3 лет, в граммах нетто	Фактическое выполнение, гр	% выполнения
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
Говядина	57	32	43	30		55	72		152	38	50	48	96
Дрожжи сухие	0,3				0,3		0,3		0,3		0,1	0,1	100
Какао		2			2		2		2		0,5	0,8	160
Картофель	30	166	114	132	56	45	126	119	112	140	120	104	87
Кисломолочная продукция	150	140	100	150	125	150	100	150		140	135	121	90
Кондитерские изделия						18					7	2	26
Крупы (злаки), бобовые	12	66		31	18	34	30	35	9	55	30	29	97
Макаронные изделия			44			33		17			8	9	112
Масло растительное	14	9	8	9	12	13	8	4	10	7	9	9	100
Масло сливочное	14	19	22	19	19	20	20	20	9	25	18	19	104
Молоко, в т.ч. кисломолочные продукты	497	320	276	359	515	399	297	401	107	344	390	352	90
Мука пшеничная	36	3	6	9	31		40	5	35	9	25	17	69
Овощи, зелень	207	51	85	90	177	167	94	46	229	94	205	124	60
Птица					44			138			20	18	91
Рыба - филе		59		60				42		65	32	23	70
Сахар	23	41	41	29	32	32	50	30	44	36	37	36	96
Сметана		9	13	8	21	10	10	4	4	8	9	9	96
Соки фруктовые (овощные)		150		150		150		150		150	100	75	75
Соль	4	2	3	4	4	3	3	3	2	5	4	3	81
Сыр твердый	9	4	20				10				4	4	100
Творог			74		60		78		111		30	32	106

Фрукты (плоды) свежие	100	100	104	130	100	100	104	100	104	130	95	107	113
Фрукты (плоды) сухие	15		15		23		15		15		9	8	92
Хлеб пшеничный	30	57	40	64	41	50	30	99	50	58	60	52	87
Хлеб ржаной	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	100
Чай	0,8		1,6	0,8		0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,5	0,7	140
Яйцо	62	20	4	10	11	11	10		8	20	20	15	77

Приложение №1

Цикличное меню разработано на основании нормативных документов:

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях 2010 года издания.

- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2015года издания

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 года

- Технико-технологические карты

-Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»

При приготовлении блюд используется йодированная соль, которая добавляется в конце варки.

По разработанному меню получены следующие данные:

Названия пищевых веществ	Потребность для детей от 1-х до 3 лет	Фактическое выполнение по меню
Белки (г)	42	51
Жиры (г)	47	50
Углеводы (г)	203	197
Энергетическая ценность (ккал)	1400	1426

Приложение №2

Распределение калорийности по приёмам пищи
1-3лет

Дни	***Калорийность завтрака***	***Калорийность 2-го завтрака***	***Калорийность обеда***	***Калорийность уплотнённого полдника***	***Общая калорийность***
1	396	118	451	266	1231
2	378	100	489	485	1452
3	521	74	520	306	1421
4	364	132	370	417	1283
5	367	75	467	558	1467
6	334	118	522	451	1425
7	452	60	443	527	1482
8	289	132	659	363	1443
9	554	60	499	466	1579
10	384	111	597	381	1473
Итого	4039	980	5017	4220	14256
В среднем в день	404	98	502	422	1426
Соотношение	28,9%	7,0%	35,9%	30,2%	102,00%
Нормы СанПиНа	20-25%	5,0%	30-35%	30-35%	

Приложение №3

Калорийность питания
1-3года

Дни	***Белки***	***Жиры***	***Углеводы***	***Калорийность***
1	47,27	47,89	150,95	1231
2	45,77	42,27	218,52	1452
3	54,36	55,5	176,13	1421
4	39,79	38,2	194,48	1283
5	49,88	57,09	186,2	1467
6	41,54	44,99	210,61	1425
7	56,24	51,9	195,39	1482
8	53,87	60,99	211,85	1443
9	67,44	55,22	210,96	1579
10	52,56	45,6	214,27	1473
Итого	508,72	499,65	1969,36	14256
В среднем в день	50,9	50,0	196,9	1426,0
Соотношение	1	1	3,9	