Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад №439»
_____
«29» _____ 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 блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
185	Каша молочная овсяная «Геркулес» жидкая с маслом	150/5	2.9	5.0	13.3	110	0.0
213	Яйцо варёное	1шт	6.4	5.8	0.4	79	0.0
394	Чай с молоком	150	2.7	2.3	9.3	69	1.2
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	Итого	380	14.0	13.6	37.3	328	1.2
	2-й завтрак						
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	100	2.6	2.5	11.0	77	0.9
	Итого	100	2.6	2.5	11.0	77	3.3
	Обед						
36	Салат из свёклы с огурцами солёными	40	0.6	2.4	2.7	35	3.4
67	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	150	1.0	2.9	5.0	51	11.0
276	Жаркое по-домашнему (говядина 1 сорт)	150	15.6	1.9	16.4	154	7.3
376	Компот из сухофруктов	150	0.3	0.0	14.8	61	0.3
	Хлеб ржаной	35	2.5	0.4	15.8	75	0.0
	Батон	25	1.8	0.4	12.6	62	0.0
	Итого	550	21.8	8.0	67.3	438	22.0
	Уплотнённый полдник						
449	Оладьи со сгущённым молоком	120/30	11.0	10.3	60.6	379	0.2
400	Молоко кипяченое	150	4.6	4.1	7.6	85	2.1
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	44	10.0
	Итого	400	16.0	14.8	78.0	508	12.3
	ВСЕГО	**1430**	**54.4**	**38.9**	**193.6**	**1351**	**38.7**

Второй день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
3	Бутерброд с сыром	10/5/25	4.3	7.0	14.3	138	0.1
185	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	150/5	1.6	3.8	15.9	105	0.0
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1.5	0.5	21.0	95	10.0
397	Какао с молоком	160	3.4	2.9	12.8	91	1.3
	Итого	455	10.8	14.2	64.0	429	11.4
	2-й завтрак						
	Биолакт	100	2.8	3.2	8.6	74	0.0
	Итого	100	2.8	3.2	8.6	74	0.0
	Обед						
45	Винегрет овощной	40	0.5	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	10.0
276/2015	Рулет мясной с яйцом (фарш домашний)	60	8.7	6.5	4.9	115	0.1
199/2015	Пюре гороховое	120	12.5	5.0	21.0	180	0.0
399	Компот из яблок	150	0.1	0.1	8.9	37	1.3
	Хлеб ржаной	35	2.5	0.4	15.8	75	0.0
	Итого	565	28.0	19.0	66.6	550	15.5
	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	17.0
71/2015	Помидоры свежие (доп. гарнир)	45	0.5	0.1	1.7	10	11.3
399	Сок фруктовый	180	0.9	0.0	18.2	76	3.6
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	Итого	430	15.2	10.6	54.0	372	32.2
	ВСЕГО	**1550**	**57**	**47**	**193**	**1425**	**59**

Третий день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	5/25	2.0	3.6	14.4	99	0.0
215	Омлет натуральный	130	12.4	15.0	2.3	194	0.2
306/2015	Горошек зелёный консервированный	35	1.2	0.1	2.3	14	3.5
392	Чай с сахаром	160	0.0	0.0	5.3	21	0.0
	Итого	355	15.6	18.7	24.3	328	3.7
	2-й завтрак						
401	Ряженка с сахарным сиропом	100/10	2.9	4.0	10.7	91	0.7
	Итого	110	2.9	4.0	10.7	91	0.7
	Обед						
31	Салат из свеклы с сыром	40	1.9	3.8	2.9	53	3.3
76	Рассольник Ленинградский со сметаной	150/5	0.7	4.6	10.5	89	4.6
271/2015	Котлеты домашние (фарш домашний)	60	8.7	6.6	6.8	127	0.2
137	Рагу из овощей	120	1.4	4.5	8.9	82	6.6
376	Компот из сухофруктов	150	0.3	0.0	14.8	61	0.3
	Хлеб ржаной	35	2.5	0.4	15.8	75	0.0
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	Итого	585	17.5	20.4	74.0	557	15.0
	Уплотнённый полдник						
154	Запеканка морковная с творогом со сгущённым молоком	130/20	14.4	11.7	31.6	290	2.0
466	Сдоба обыкновенная	50	3.9	2.4	26.2	141	0.0
368	Фрукты свежие (груши)	100	0.4	0.3	10.3	46	5.0
400	Молоко кипяченое	150	4.6	4.1	7.6	85	2.1
	Итого	450	23.3	18.5	75.7	562	9.0
	ВСЕГО	**1500**	**59.3**	**61.6**	**184.7**	**1538**	**28.4**

Четвертый день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур 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	0.5
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	13.0	59.8	392	3.0
	2-й завтрак						
401	Йогурт питьевой	100	3.0	2.5	11.0	79	1.1
	Итого	100	3.0	2.5	11.0	79	1.1
	Обед						
25	Салат из картофеля с зелёным горошком	40	0.8	2.0	3.9	37	6.3
57	Борщ со свежей капустой и картофелем на мясном бульоне, со сметаной	150/5	2.0	3.7	7.8	70	6.2
292	Макаронник с мясом (говядина 1 сорт)	150	16.8	11.0	31.0	291	0.4
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	150	0.2	0.1	8.0	34	3.4
	Хлеб ржаной	35	2.5	0.4	15.8	75	0.0
	Итого	530	22.3	17.2	66.5	507	16.3
	Уплотнённый полдник						
255	Биточки рыбные запечённые (треска)	60	8.0	2.8	6.0	81	0.3
321	Пюре картофельное	120	2.5	3.8	16.4	110	14.5
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	45	0.7	2.3	5.5	46	12.0
399	Сок фруктовый	180	0.9	0.0	18.2	76	3.6
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	Итого	430	14.1	9.5	60.3	383	30.4
	ВСЕГО	**1415**	**48.8**	**42.1**	**197.6**	**1361**	**50.7**

Пятый день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
3	Бутерброд с сыром	10/5/25	4.3	7.0	14.3	138	0.1
237	Запеканка из творога со сгущённым молоком	130/20	24.2	17.3	31.4	379	0.5
397	Какао с молоком	160	3.4	2.9	12.8	91	1.3
	Итого	350	31.9	27.2	58.5	608	1.9
	2-й завтрак						
	Биолакт	100	2.8	3.2	8.6	74	0.0
	Итого	100	2.8	3.2	8.6	74	0.0
	Обед						
84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (треска)	20/150	4.3	1.9	11.0	79	6.8
305	Котлета рубленая из цыплят (цыплята)	60	9.6	8.7	10.0	157	0.5
330	Пюре из овощей	120	2.9	3.5	13.2	96	21.5
376	Компот из сухофруктов	150	0.3	0.0	14.8	61	0.3
	Хлеб ржаной	35	2.5	0.4	15.8	75	0.0
	Итого	535	19.7	14.5	64.8	468	29.1
	Уплотнённый полдник						
298	Голубцы ленивые (фарш домашний)	135	9.8	13.6	10.3	201	35.1
	Вафли	30	2.0	9.4	17.3	158	0.0
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	44	10.0
393	Чай с лимоном	150/3,5	0.1	0.0	8.1	33	1.4
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	Итого	444	14.3	23.9	59.8	506	46.5
	ВСЕГО	**1429**	**68.6**	**68.8**	**191.7**	**1656**	**77.5**

Шестой день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
185	Каша молочная манная жидкая с маслом	150/5	2.4	3.8	15.1	104	0.0
213	Яйцо варёное	1шт	6.4	5.8	0.4	79	0.0
394	Чай с молоком	170	3.0	2.6	10.5	78	1.1
	Итого	375	11.8	12.2	26.0	261.0	1.1
	2-й завтрак						
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	100	2.6	2.5	11.0	77	0.9
	Итого	100	2.6	2.5	11.0	77	0.9
	Обед						
35	Салат из свеклы с яблоками	40	0.5	2.0	4.6	39	3.7
81	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	150	3.3	3.2	9.8	81	3.5
277	Гуляш из отварного мяса (1сорт)	60	8.1	5.3	2.2	89	0.5
317	Рожки отварные	120	4.4	3.6	21.2	135	0.0
399	Сок фруктовый	180	0.9	0.0	18.2	76	3.6
	Хлеб ржаной	35	2.5	0.4	15.8	75	0.0
	Итого	585	19.7	14.5	71.7	495	11.3
	Уплотнённый полдник						
189	Запеканка рисовая с творогом, с джемом	130/25	8.0	6.4	59.0	323	0.7
ТТК 22	Плюшка Московская	50	3.8	4.0	22.7	161	0.0
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	44	10.0
392	Чай с сахаром	150	0.0	0.0	5.0	20	0.0
	Итого	455	12.2	10.8	96.5	548	10.7
	ВСЕГО	**1515**	**46.3**	**40.0**	**205.2**	**1381**	**24.0**

Седьмой день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур 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	0.5
ТТК 147	Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом	150/5	4.7	6.6	21.9	163	1.3
397	Какао с молоком	150	3.2	2.7	11.0	81	1.2
	Итого	355	10.0	13.4	61.5	404	3.0
	2-й завтрак						
	Биолакт	100	2.8	3.2	8.6	74	0.0
	Итого	100	2.8	3.2	8.6	74	0.0
	Обед						
57	Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной	150/5	2.0	3.7	7.8	70	6.2
291	Запеканка картофельная с печенью	130	8.3	4.2	22.0	159	4.4
71/2015	Огурцы свежие (доп.гарнир)	40	0.3	0.0	0.8	5	2.8
376	Компот из сухофруктов	150	0.3	0.0	14.8	61	0.3
	Хлеб ржаной	35	2.5	0.4	15.8	75	0.0
	Итого	510	13.4	8.3	61.2	370	13.7
	Уплотнённый полдник						
ТТК 534	Капуста тушёная с мясом	150	12.0	6.5	7.1	135	23.4
454	Пирожок печёный сдобный с яблоками	60	3.4	1.5	28.5	140	0.2
393	Чай с лимоном	150/3,5	0.1	0.0	8.1	33	1.4
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1.5	0.5	21.0	95	10.0
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	Итого	489	19.0	9.0	79.0	473	35.0
	ВСЕГО	**1454**	**45.1**	**34.0**	**210.2**	**1321**	**51.7**

Восьмой день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
ТТК 536	Вермишель молочная	150	1.9	0.2	13.7	64	0.0
213	Яйцо варёное	1шт	6.4	5.8	0.4	79	0.0
394	Чай с молоком	150	2.7	2.3	9.3	69	1.2
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	Итого	375	13.0	8.8	37.7	282	1.2
	2-й завтрак						
401	Йогурт питьевой	100	3.0	2.5	11.0	79	1.1
	Итого	100	3.0	2.5	11.0	79	1.1
	Обед						
34	Салат из свёклы с зеленым горошком	40	0.7	1.7	3.3	31	3.9
109	Бульон куриный с гренками	150/25	3.8	1.6	26.4	135	0.3
302	Цыплята, тушеные в соусе с овощами	150	7.4	4.8	13.6	127	6.0
399	Компот из яблок	150	0.1	0.1	8.9	37	1.3
	Хлеб ржаной	35	2.5	0.4	15.8	75	0.0
	Итого	550	14.5	8.6	68.0	405	11.5
	Уплотнённый полдник						
258	Шницель рыбный натуральный (треска)	60	9.0	2.7	5.8	83	1.8
321	Пюре картофельное	120	2.5	3.8	16.4	110	14.5
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	40	0.3	2.0	4.0	35	17.2
	Печенье	20	1.6	3.0	12.6	84	0.0
399	Сок фруктовый	180	0.9	0.0	18.2	76	3.6
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	Итого	445	16.3	12.0	71.2	458	37.1
	ВСЕГО	**1470**	**46.7**	**32.0**	**187.9**	**1224**	**50.9**

Девятый день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
3	Бутерброд с сыром	10/5/25	4.3	7.0	14.3	138	0.1
231	Сырники из творога со сгущенным молоком	130/30	26.4	19.0	28.5	393	0.6
392	Чай с сахаром	150	0.0	0.0	5.0	20	0.0
	Итого	350	30.7	26.0	47.8	551	0.7
	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	0.6	2.1	3.4	35	4.8
67	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1.0	2.9	5.0	51	11.0
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"(фарш домашний)	80/50	5.9	7.7	10.5	135	2.0
376	Компот из сухофруктов	150	0.3	0.0	14.8	61	0.3
	Хлеб ржаной	35	2.5	0.4	15.8	75	0.0
	Итого	505	10.3	13.1	49.5	357	18.1
	Уплотнённый полдник						
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
368	Фрукты свежие (груши)	100	0.4	0.3	10.3	46	5.0
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	150	0.2	0.1	8.0	34	3.4
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	Итого	455	13.6	14.1	51.5	389	15.6
	ВСЕГО	**1420**	**57.4**	**55.7**	**166.4**	**1401**	**35.3**

Десятый день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур 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	0.5
185	Каша молочная пшённая жидкая с маслом	150/5	3.5	4.6	18.8	130	0.0
394	Чай с молоком	150	2.7	2.3	9.3	69	1.2
	Итого	355	8.3	11.0	56.7	359	1.7
	2-й завтрак						
	Биолакт	100	2.8	3.2	8.6	74	0.0
	Итого	100	2.8	3.2	8.6	74	0.0
	Обед						
45	Винегрет овощной	40	0.5	2.5	3.4	38	4.1
85	Суп картофельный с клецками	150/20	1.4	2.3	8.3	59	3.9
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
399	Сок фруктовый	180	0.9	0.0	18.2	76	3.6
	Хлеб ржаной	35	2.5	0.4	15.8	75	0.0
	Итого	635	19.5	19.8	88.2	594	13.0
	Уплотнённый полдник						
249	Рыба запечённая в омлете (горбуша)	60	10.3	3.6	2.6	84	0.2
321	Пюре картофельное	120	2.5	3.8	16.4	110	14.5
71/2015	Огурцы свежие (доп.гарнир)	40	0.3	0.0	0.8	5	2.8
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	44	10.0
392	Чай с сахаром	150	0.0	0.0	5.0	20	0.0
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	Итого	495	15.5	8.3	48.8	333	27.6
	ВСЕГО	**1585**	**46.1**	**42.3**	**202.3**	**1360**	**42.3**
	Общее	**14767**	**529.5**	**462.4**	**1932.8**	**14018**	**458.4**
	среднее в день	**1477**	**52.9**	**46.2**	**193.3**	**1402**	**45.8**

* 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.