

Приложение к приказу
от 05.04.2024 № 59- ОД

**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 рецептов 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
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	7,6	7,8	36,9	249	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							
	Огурец соленый	40	0,8	3,7	5,1	57	6,2
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	22,0	9,3	69,7	460	24,8
Уплотнённый полдник							
449	Оладьи со сгущённым молоком	60//20	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)	50	0,4	0,4	9,8	44	10,0
	Итого	400	16,0	14,8	78,0	508	12,3
	ВСЕГО	1430	48,2	34,4	195,6	1294	41,5

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	7,0	14,3	138	0,1
185	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	150/5	1,6	3,8	15,9	105	0,0
397	Какао с молоком	150	3,4	2,9	12,8	91	1,3
	Итого	455	9,3	13,7	43,0	334	1,4
2-й завтрак							
	Кефир с сахарным сиропом	100//10	2,8	3,2	8,6	74	0,0
	Итого	100	2,8	3,2	8,6	74	0,0
Обед							
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	27,4	16,5	63,2	512	11,4
Уплотнённый полдник							
252	Запеканка картофельная с мясом	130	9,5	6,5	1,4	102	0,3
399	Сок фруктовый	150	0,9	0,0	18,2	76	3,6
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	305	12,4	7,0	33,9	248	3,9
	ВСЕГО	1425	52	40	149	1168	17

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	80	12,4	15,0	2,3	194	0,2
392	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	5,3	21	0,0
	Итого	355	14,4	18,6	22,0	314	0,2
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	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
	Итого	585	15,5	19,9	59,7	487	15,0
Уплотнённый полдник							
154	Запеканка морковная с творогом со сгущённым молоком	100//20	14,4	11,7	31,6	290	2,0
	Чай с сахаром	150	0,1	0,0	11,2	45	2,8
368	Фрукты свежие (груши)	50	0,4	0,3	10,3	46	5,0
	Печенье	20	3,9	2,4	26,2	141	0,0
	Итого	450	18,8	14,4	79,3	522	9,8
	ВСЕГО	1500	51,6	56,9	171,7	1414	25,7

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 маслом	/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 зеленым 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)	120	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	21,5	15,2	62,6	470	10,0
Уплотнённый полдник							
255	Тефтели мясные	60//30	8,0	2,8	6,0	81	0,3
321	Пюре картофельное	120	2,5	3,8	16,4	110	14,5
399	Сок фруктовый	150	0,9	0,0	18,2	76	3,6
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	295	13,4	7,2	54,8	337	18,4
	ВСЕГО	1280	47,3	37,8	188,2	1278	32,4

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 джемом	10//25	4,3	7,0	14,3	138	0,1
237	Запеканка из творога со сгущённым молоком	100//20	24,2	17,3	31,4	379	0,5
397	Какао с молоком	150	3,4	2,9	12,8	91	1,3
	Итого	350	31,9	27,2	58,5	608	1,9
2-й завтрак							
	Кефир с сахарным сиропом	100//10	2,8	3,2	8,6	74	0,0
	Итого	110	2,8	3,2	8,6	74	0,0
Обед							
84	Суп картофельный с мясными фрикадельками фрикадельками	150//15	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	20	2,0	9,4	17,3	158	0,0
368	Фрукты свежие (яблоки)	50	0,4	0,4	9,8	44	10,0
393	Чай с сахаром	150	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	1439	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							
1	Бутерброд с маслом	5//25	2,0	7,7	14,4	136	0,0
185	Каша молочная манная жидкая с маслом	150/5	2,4	3,8	15,1	104	0,0
394	Чай с молоком	170	3,0	2,6	10,5	78	1,1
	Итого	375	5,4	6,4	25,6	182,0	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 (1 сорт)	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	150	0,9	0,0	18,2	76	3,6
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0,0
	Итого	555	19,7	14,5	71,7	495	11,3
Уплотнённый полдник							
189	Запеканка рисовая с творогом, с джемом	100//25	8,0	6,4	59,0	323	0,7
368	Фрукты свежие (яблоки)	50	0,4	0,4	9,8	44	10,0
ТТК 22	Плюшка Московская	50	3,8	4,0	22,7	161	0,0
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	1485	39,9	34,2	204,8	1302	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	/15/25	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							
	Кефир с сахарным сиропом	100//10	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	120	8,3	4,2	22,0	159	4,4
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	13,1	8,3	60,4	365	10,9
Уплотнённый полдник							
ТТК 534	Капуста тушёная с мясом	120	12,0	6,5	7,1	135	23,4
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
	Вафли	20	2,0	9,4	17,3	158	0,0
	Итого	489	16,1	16,4	46,8	396	24,8
	ВСЕГО	1454	42,0	41,4	177,3	1239	38,7

Восьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептов 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
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	6,6	3,0	37,3	203	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 свеклы с зеленым горошком	40	0,7	1,7	3,3	31	3,9
109	Бульон куриный с гренками	150//15	3,8	1,6	26,4	135	0,3
302	Цыплята, тушеные в соусе с овощами	120	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	Биточки домашние	60	9,0	2,7	5,8	83	1,8
321	Пюре картофельное	120	2,5	3,8	16,4	110	14,5
	Печенье	20	1,6	3,0	12,6	84	0,0
399	Сок фруктовый	150	0,9	0,0	18,2	76	3,6
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	375	16,0	10,0	67,2	423	19,9
	ВСЕГО	1400	40,0	24,2	183,5	1110	33,7

Девятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
3	Бутерброд с маслом	/5/25	4,3	7,0	14,3	138	0,1
231	Сырники из творога со сгущенным молоком	100//20	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							
45	Винегрет овощной	40	0,5	2,5	3,4	38	4,1
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	9,7	11,0	46,1	322	13,3
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
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	355	13,2	13,8	41,2	343	10,6
	ВСЕГО	1320	56,5	53,3	152,7	1320	25,5

Десятый 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	15//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							
	Ряженка с сахарным сиропом	100 //10	2,8	3,2	8,6	74	0,0
	Итого	100// 10	2,8	3,2	8,6	74	0,0
Обед							
45	Огурцы соленые	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	150	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	Бефстроганов из отварного мяса	60	10,3	3,6	2,6	84	0,2
321	Пюре картофельное	120	2,5	3,8	16,4	110	14,5
392	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	5,0	20	0,0
368	Фрукты свежие (яблоки)	50	0,4	0,4	9,8	44	10,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	405	15,2	8,3	48,0	328	24,8
	ВСЕГО	1520	45,8	42,3	201,5	1355	39,5
	Общее	14252	491,7	433,7	1815,7	13136	355,0
	среднее в день	1425	49,2	43,4	181,6	1314	35,5

* 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.