

**Утверждено
приказом 211-ОД
от 21.11.2023**

**Примерное 10-ти дневное меню
для организации питания детей
от 1-3 лет
дошкольные образовательные учреждения
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						
3	Бутерброд с сыром	10/5/25	4,3	7,0	14,3	138	0,1
215	Омлет натуральный	80	7,5	9,9	1,4	124	0,2
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	11,3	77	1,2
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
	Итого	370	14,9	19,6	36,8	383	11,4
	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						
33	Салат из свёклы	60	0,9	3,7	5,0	56	2,2
67	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне, со сметаной	150/10	2,0	3,7	5,3	68	11,0
276	Жаркое по-домашнему	150	15,6	1,9	16,4	154	7,3
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	16,8	69	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,0	86	0,0
	Итого	540	21,6	9,7	61,5	433	20,8
	Уплотнённый полдник						
449	Оладьи со сгущённым молоком	60/15	5,2	4,8	27,9	176	0,1
400	Молоко кипяченое	150	4,6	4,1	7,6	85	2,1
	Вафли	20	2,0	9,4	17,3	158	0,0
	Итого	245	11,7	18,3	52,8	419	2,2
	ВСЕГО	1255	50,8	50,0	162,1	1312	35,3

Второй 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	10/5/25	2,1	4,1	28,6	160	0,5
185	Каша молочная жидкая манная с маслом	150/5	2,4	3,8	16,1	108	0,0
397	Какао с молоком	150	3,2	2,7	13,0	89	1,2
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21,0	95	10,0
	Итого	455	9,2	11,1	78,7	452	11,7
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	60	0,8	3,7	5,1	57	6,2
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
315	Рис отварной	120	2,9	4,3	29,4	168	0,0
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	150	0,2	0,1	9,0	38	3,4
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,0	86	0,0
	Итого	590	19,0	19,5	79,0	569	19,7
Уплотнённый полдник							
	Фрикадельки из цыплят	60	15,9	10,7	2,4	170	0,5
318	Картофель отварной	75	2,3	3,5	18,4	114	16,8
399	Сок фруктовый	150	0,8	-	15,2	63	3,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	310	20,9	14,7	50,3	417	20,3
	ВСЕГО	1455	51,9	48,5	216,6	1512	51,7

Третий день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	10/25	2,0	7,7	14,4	136	0,0
237	Запеканка из творога со сгущённым молоком	100/30	14,0	11,0	22,7	246	0,3
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	11,3	77	1,2
	Итого	285	18,7	21,0	48,4	459	1,5
	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						
81	Суп картофельный с горохом	150	3,3	3,2	9,8	81	3,5
271/2015	Котлеты домашние (фарш домашний)	60	8,7	6,6	6,8	127	0,2
313	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,8	4,9	29,6	189	0,0
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	16,8	69	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,0	86	0,0
	Итого	520	21,9	15,1	81,0	552	4,0
	Уплотнённый полдник						
208	Макароны, запечённые с яйцом, маслом	100/5	5,1	5,9	15,3	136	0,2
368	Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	46	5,0
392	Компот из яблок	150	0,0	0,0	7,0	28	0,0
	Итого	375	5,5	6,2	32,6	210	5,2
	ВСЕГО	1290	49,1	46,3	172,7	1312	11,4

Четвертый 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 сыром	10/5/25	4,3	7,0	14,3	138	0,1
185	Каша молочная овсяная («Геркулес») жидкая с маслом	150/5	2,9	5,0	14,3	114	0,0
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	11,3	77	1,2
	Итого	345	9,9	14,3	39,9	329	1,3
2-й завтрак							
401	Кисломолочный "Снежок"	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	60	1,2	3,1	5,9	56	9,4
57	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной	150/10	2,0	3,7	7,8	70	6,2
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"(фарш домашний)	60/30	5,2	6,6	7,7	111	1,8
399	Компот из яблок	150	0,1	0,1	10,9	45	1,3
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,0	86	0,0
	Итого	495	11,3	13,9	50,3	368	18,7
Уплотнённый полдник							
291	Запеканка картофельная с печенью	120	10,2	6,3	27,3	206	5,4
71/2015	Огурцы свежие (доп. гарнир)	40	0,3	0,0	0,8	5	2,8
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	150	0,8	0,0	15,2	63	3,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	335	13,2	6,8	57,6	344	11,2
	ВСЕГО	1275	37,4	37,5	158,8	1120	32,3

Пятый 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	10/25	2,0	7,7	14,4	136	0,0
ТТК 147	Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом	150/5	4,7	6,6	22,4	167	1,3
397	Какао с молоком	150	3,2	2,7	13,0	89	1,2
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
	Итого	440	10,3	17,4	59,6	436	12,5
	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						
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	60	0,4	3,0	6,0	52	25,8
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/10	6,0	2,5	11,4	106	9,0
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
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	16,8	69	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,0	86	0,0
	Итого	600	20,6	19,1	71,1	552	42,3
	Уплотнённый полдник						
231	Сырники из творога со сгущенным молоком	100/30	10,7	8,7	20,4	190	0,2
400	Молоко кипяченое	150	4,6	4,1	7,6	85	2,1
ТТК 22	Плюшка "Московская"	50	3,8	4,0	22,7	161	-
	Итого	330	19,1	16,8	50,7	436	2,3
	ВСЕГО	1470	52,7	56,5	190,0	1498	57,0

Шестой день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом	10/25	2,0	7,7	14,4	136	0,0
185	Каша молочная жидкая рисовая с маслом	150/5	1,6	3,8	16,9	109	0,0
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	11,3	77	1,2
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
	Итого	440	6,7	14,2	52,4	366	11,2
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	0,9
Обед							
35	Салат из свеклы с яблоками	60	0,7	3,1	6,9	58	5,6
76	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне со сметаной	150/10	0,7	4,6	10,5	89	4,6
278	Бефстроганов из отварного мяса (1 сорт)	60	7,7	6,2	1,6	93	0,0
317	Макароны отварные	120	4,4	3,6	21,2	135	0,0
372	Компот из яблок	150	0,1	0,1	10,9	45	1,3
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,0	86	0,0
	Итого	585	16,4	18,0	69,0	506	11,5
Уплотнённый полдник							
154	Запеканка морковная с творогом, маслом	100/5	10,5	11,8	16,6	213	1,4
454	Пирожок печёный сдобный с яблоками	60	3,4	1,5	28,5	140	0,2
392	Чай с сахаром	150	0,8	0,0	15,2	63	3,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	340	16,7	13,8	74,6	486	4,6
	ВСЕГО	1465	42,4	48,6	207,0	1435	28,2

Седьмой 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 сыром	10/5/25	4,3	7,0	14,3	138	0,1
183/2015	Каша молочная гречневая жидкая с маслом	150/5	6,8	8,0	26,4	204	1,4
397	Какао с молоком	150	3,2	2,7	13,0	89	1,2
	Итого	345	14,3	17,7	53,7	431	2,6
	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						
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	60	0,4	3,0	6,0	52	25,8
57	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной	150/10	2,0	3,7	7,8	70	6,2
291	Запеканка картофельная с печенью	120	7,6	3,9	20,4	147	4,1
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	16,8	69	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,0	86	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	550	15,2	11,5	83,3	494	36,4
	Уплотнённый полдник						
230	Вареники ленивые с маслом	100/5	14,8	10,9	15,3	218	0,2
368	Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	46	5,0
	Вафли	20	2,0	9,4	17,3	158	0,0
393	Чай с лимоном	150/3,5	0,1	0,0	10,1	41	1,4
	Итого	378	17,3	20,6	53,0	463	6,6
	ВСЕГО	1373	49,5	53,0	198,5	1462	45,6

Восьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	10/25	2,0	7,7	14,4	136	0,0
215	Омлет натуральный	80	7,5	9,9	1,4	124	0,2
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	11,3	77	1,2
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0
	Итого	365	12,6	20,3	36,9	384	11,4
	2-й завтрак						
401	Кисломолочный "Снежок"	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	60	1,2	3,1	5,9	56	9,4
109	Бульон куриный с грёнками	150/25	3,8	1,6	26,4	135	0,3
304	Плов из птицы (цыплята)	160	22,1	6,3	27,8	333	2,8
372	Компот из яблок	150	0,1	0,1	10,9	45	1,3
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,0	86	0,0
	Итого	585	30,0	11,5	89,0	655	13,8
	Уплотнённый полдник						
276	Жаркое по-домашнему	150	22,4	4,1	22,0	214	8,9
71/2015	Огурцы свежие или соленые (доп. гарнир)	40	0,3	0,0	0,8	5	2,8
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	150	0,8	0,0	15,2	63	3,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	365	25,4	4,6	52,3	352	14,7
	ВСЕГО	1415	71,0	38,9	189,2	1470	40,9

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 сыром	10/5/25	4,3	7,0	14,3	138	0,1
237	Запеканка из творога с джемом	100/20	17,6	12,1	38,7	302	0,7
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	11,3	77	1,2
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
	Итого	410	25,0	21,8	74,1	561	12,0
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							
119/2015	Суп с горохом, гречками	150/15	6,2	3,6	24,7	156	0,6
271/2015	Биточки домашние (фарш домашний)	60	8,7	6,6	6,8	127	0,2
317	Рожки отварные	120	4,4	3,6	21,2	135	0,0
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	16,8	69	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,0	86	0,0
	Итого	535	22,4	14,2	87,5	573	1,1
Уплотнённый полдник							
298	Голубцы ленивые (фарш домашний)	135	9,8	13,6	10,3	201	35,1
466	Сдоба обыкновенная	50	3,9	2,4	26,2	141	-
393	Чай с лимоном	150/3,5	0,1	0,0	10,1	41	1,4
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	363	15,8	16,5	60,9	453	36,5
	ВСЕГО	1418	66,1	55,0	240,0	1691	50,5

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	10/5/25	2,1	4,1	28,6	160	0,5
185	Каша молочная пшённая жидкая с маслом	150/5	3,5	4,6	19,8	134	0,0
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	11,3	77	1,2
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21,0	95	10,0
	Итого	445	9,76	11,47	80,66	466	11,68
	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	60	0,8	3,7	5,1	57	6,2
67	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/10	2,0	3,7	5,3	68	11,0
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
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	150	0,2	0,1	9,0	38	3,4
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,0	86	0,0
	Итого	615	20,0	22,5	80,0	595	22,0
	Уплотнённый полдник						
305	Котлета рубленая из цыплят (цыпята)	80	12,9	11,9	13,5	212	0,7
321	Пюре картофельное	120	2,5	3,8	16,4	110	14,5
71/2015	Огурцы свежие или соленые (доп. гарнир)	40	0,3	0,0	0,8	5	2,8
392	Чай с сахаром	150	0,8	0,0	15,2	63	3,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	415	18,4	16,2	60,1	460	21,1
	ВСЕГО	1575	50,9	53,3	229,3	1595	54,7
	Общее		521,7	487,6	1964,1	14407	407,6

	среднее в день		52,2	48,8	196,4	1441	40,8
--	-----------------------	--	-------------	-------------	--------------	-------------	-------------

Начальник производственно-технологического отдела МБУ «Дирекция по организации питания» Решетникова Н.В.