

Приложение к приказу
05.04.2024 № 59- ОД

от

**Примерное 10-ти дневное меню
для организации питания детей
3-7 лет
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	3,8	5,5	18,0	137	0,0
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	12,3	81	1,2
	Батон	25	1,8	0,4	12,6	62	0,0
	Итого	460	8,2	8,2	42,9	280	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	0,9
Обед							
	Огурец соленый	60	0,8	3,7	5,1	57	6,2
67	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	150	1,3	3,9	6,8	68	14,7
276	Жаркое по-домашнему (говядина 1 сорт)	150	22,4	4,1	22,0	214	8,9
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	19,0	78	0,4
	Хлеб ржаной	35	3,2	0,5	20,3	97	0,0
	Батон	25	1,8	0,4	12,6	62	0,0
	Итого	600	29,9	12,6	85,8	576	30,2
Уплотнённый полдник							
449	Оладьи со сгущённым молоком	120/20	11,0	10,3	60,6	379	0,3
	Молоко кипяченое	150	5,6	6,4	9,4	118	10,0
368	Фрукты свежие (яблоки)	50	0,4	0,4	9,8	44	10,0
	Итого	450	17,0	17,1	79,8	541	20,3
	ВСЕГО	1610	57,7	40,4	219,5	1474	52,6

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	5,5	8,5	14,3	155	0,1
185	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	150//5	2,2	3,9	21,5	130	0,0
397	Какао с молоком	150	3,7	3,2	13,8	99	1,4
	Итого	530	11,3	15,6	49,6	384	1,5
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							
82	Суп картофельный с вермишелью с мясными фрикадельками (фарш домашний)	200//15	5,8	8,3	13,1	168	6,7
276/2015	Рулет мясной с яйцом (фарш домашний)	60	11,6	8,6	6,6	153	0,2
199/2015	Пюре гороховое	120	15,7	6,0	26,0	237	0,0
ТТК № 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	150	0,0	0,0	25,0	101	7,0
	Хлеб ржаной	35	3,2	0,5	20,3	97	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	760	38,3	23,9	105,3	826	13,9
Уплотнённый полдник							
252	Запеканка картофельная с мясом	130	12,7	8,6	1,9	136	0,4
399	Сок фруктовый	150	0,9	-	18,2	76	3,6
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	305	15,6	9,1	34,4	282	4,0
	ВСЕГО	1705	68,0	51,8	197,9	1566	19,4

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	7,7	14,4	136	0,0
215	Омлет натуральный	80	14,1	17,6	2,8	224	0,3
395	Кофейный напиток витаминизированный с молоком	150	2,9	2,4	12,4	83	1,2
	Итого	400	19,0	27,7	29,6	443	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							
31	Салат из свеклы	60	2,8	5,7	4,3	80	4,9
76	Рассольник Ленинградский со сметаной	150//5	1,4	6,3	16,7	133	7,5
271/2015	Котлеты домашние (фарш домашний)	60	11,6	8,8	9,0	169	0,2
137	Рагу из овощей	120	1,8	5,6	11,1	102	8,3
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	19,0	78	0,4
	Хлеб ржаной	35	3,2	0,5	20,3	97	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	745	23,2	27,5	94,7	729	21,2
Уплотнённый полдник							
154	Запеканка морковная с творогом со сгущённым молоком	100//20	17,0	14,6	37,9	352	2,3
368	Фрукты свежие (груши)	50	0,4	0,3	10,3	46	5,0
393	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	11,2	45	2,8
	Печенье	20	3,9	2,4	26,2	141	0,0
	Итого	512	17,5	14,9	59,4	443	10,1
	ВСЕГО	1275	48,9	61,6	161,2	1404	23,4

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 маслом	/5/25	2,1	4,1	28,6	160	0,5
ТТК 147	Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом	150//5	6,2	7,5	31,7	210	1,8
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	12,3	81	1,2
	Итого	435	11,0	13,9	72,6	451	3,4
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	2,4	4,7	10,4	90	8,2
292	Макаронник с мясом (говядина 1 сорт)	120	22,4	14,7	41,7	388	0,5
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	180	0,2	0,1	9,8	41	4,1
	Хлеб ржаной	35	3,2	0,5	20,3	97	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	715	30,2	20,5	96,5	686	12,7
Уплотнённый полдник							
255	Тефтели мясные	60//30	11,0	4,1	7,5	111	0,3
321	Пюре картофельное	120	3,1	4,8	20,4	137	18,2
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	17,0	9,4	60,4	394	22,1
	ВСЕГО	1545	61,1	46,3	240,5	1610	39,4

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 джемом	10//25	5,5	8,5	14,3	155	0,1
237	Запеканка из творога со сгущённым молоком	100//20	28,1	20,1	37,6	445	0,6
397	Какао с молоком	150	3,7	3,2	13,8	99	1,4
	Итого	400	37,3	31,8	65,7	699	2,2
2-й завтрак							
	Кефир 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							
84	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150//15	6,0	2,5	11,4	106	9,0
305	Котлета рубленая из цыплят (цыплята)	60	12,9	11,9	13,5	212	0,7
330	Пюре из овощей	120	3,6	4,4	16,6	120	27,0
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	19,0	78	0,4
	Хлеб ржаной	35	3,2	0,5	20,3	97	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	765	28,1	19,8	95,1	683	37,1
Уплотнённый полдник							
298	Голубцы ленивые (фарш домашний)	135	13,0	18,4	13,5	274	44,5
	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	11,2	45	2,8
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	532	17,5	28,7	66,1	591	57,3
	ВСЕГО	1520	85,7	83,5	235,5	2047	96,6

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	3,2	3,9	20,4	130	0,0
395	Кофейный напиток витаминизированный с молоком	150	2,9	2,4	12,4	83	1,2
	Итого	420	8,1	14,0	47,2	349	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	0,9
Обед							
35	Салат из свеклы с яблоками	60	0,7	3,1	6,9	58	5,6
81	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	150	4,4	4,2	13,1	108	4,7
277	Гуляш из отварного мяса (говядина I сорт)	60	10,7	6,9	2,4	114	0,5
317	Рожки отварные	120	5,5	4,5	26,4	168	0,0
399	Сок фруктовый	150	0,9	0,0	18,2	76	3,6
	Хлеб ржаной	35	3,2	0,5	20,3	97	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	600	27,4	19,7	101,5	691	14,3
Уплотнённый полдник							
189	Запеканка рисовая с творогом с джемом	100//25	9,0	7,4	69,4	378	0,8
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
394	Чай с сахаром	150	2,7	2,3	12,3	81	1,2
	Итого	510	15,9	14,1	114,2	664	12,0
	ВСЕГО	1630	53,9	50,4	273,9	1781	28,4

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	6,2	7,5	21,7	210	1,8
397	Какао с молоком	150	3,7	3,2	13,8	99	1,4
	Итого	435	12,0	14,8	64,1	469	3,7
2-й завтрак							
	Кефир 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							
57	Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной	150//5	2,4	4,7	10,4	90	8,2
291	Запеканка картофельная с печенью	120	10,2	6,3	27,3	206	5,4
71/2015	Огурцы свежие	60	0,4	0,0	1,1	7	4,2
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	19,0	78	0,4
	Хлеб ржаной	35	3,2	0,5	20,3	97	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	675	18,6	12,0	92,4	548	18,2
Уплотнённый полдник							
ТТК 534	Капуста тушёная с мясом	120	16,8	8,2	9,3	178	30,6
393	Чай с лимоном	180/7	0,1	0,0	11,2	45	2,8
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Вафли	20	2,0	9,4	17,3	158	0,0
	Итого	572	20,9	18,1	52,1	293	33,4
	ВСЕГО	1132	54,3	48,1	217,2	1384	55,3

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	2,4	0,3	19,5	90	0,0
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	12,3	81	1,2
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	455	7,1	3,1	46,1	241	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	1,0	2,5	4,9	46	5,9
109	Бульон куриный с гренками	200//15	5,7	0,6	32,3	159	3,2
302	Цыплята, тушеные в соусе с овощами	120	9,9	6,4	18,2	170	8,0
ТТК № 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	150	0,0	0,0	25,0	101	7,0
	Хлеб ржаной	35	3,2	0,5	20,3	97	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	735	21,8	10,5	115,0	643	24,1
Уплотнённый полдник							
258	Биточки домашние	60	12,1	3,9	8,2	116	2,6
321	Пюре картофельное	120	3,1	4,8	20,4	137	18,2
	Печенье	20	1,6	3,0	12,6	84	-
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	19,6	12,2	73,7	483	24,4
	ВСЕГО	1665	51,5	28,4	245,8	1446	50,8

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 маслом	/5/25	5,5	8,5	14,3	155	0,1
231	Сырники из творога со сгущенным молоком	100//20	29,8	21,1	28,0	423	0,6
395	Кофейный напиток витаминизированный с молоком	150	2,9	2,4	12,4	83	1,2
	Итого	400	38,2	32,0	54,7	661	1,9
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	1,3	3,9	6,8	68	14,7
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные" (фарш домашний)	80//50	11,6	11,4	12,9	205	3,5
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	19,0	78	0,4
	Хлеб ржаной	35	3,2	0,5	20,3	97	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	660	18,5	16,3	73,3	518	18,5
Уплотнённый полдник							
305	Котлета рубленая из цыплят (цыплята)	60	12,9	11,9	13,5	212	0,7
137	Рагу из овощей	120	1,8	5,6	11,1	102	8,3
393	Чай с лимоном	180/7	0,1	0,0	11,2	45	2,8
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	542	16,8	18,0	50,1	429	11,8
	ВСЕГО	1712	76,2	68,8	195,7	1712	33,1

Десятый 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 джемом	15//25	2,0	7,7	14,4	136	0,0
185	Каша молочная пшённая жидкая с маслом	150//5	4,6	4,9	25,3	164	0,0
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	12,3	81	1,2
	Итого	420	9,3	14,9	52,0	381	1,2
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	0,8	3,7	5,1	57	6,2
85	Суп картофельный с клецками	150//20	2,5	3,4	13,8	96	4,7
286	Тефтели мясные (фарш домашний)	60//30	9,7	12,9	14,8	200	1,9
313	Каша гречневая рассыпчатая	120	8,6	6,1	38,6	244	0,0
399	Сок фруктовый	150	0,9	0,0	18,2	76	3,6
	Хлеб ржаной	35	3,2	0,5	20,3	97	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	805	27,7	27,1	125,1	840	16,4
Уплотнённый полдник							
249	Бефстроганов из отварного мяса	60	15,2	5,0	2,1	114	0,6
321	Пюре картофельное	120	3,1	4,8	20,4	137	18,2
ТТК № 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	150	0,0	0,0	25,0	101	7,0
368	Фрукты свежие (яблоко)	50	0,4	0,4	9,8	44	10,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	405	20,7	10,7	71,6	466	35,8
	ВСЕГО	1545	60,4	56,0	257,4	1761	53,4
	Общее	15339	617,8	535,3	2244,6	16185	452,3
	среднее в день	1534	61,8	53,5	224,5	1619	45,2

* 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.