



Согласовано
Утверждаю
Заведующий УДОУ «Детский сад № 74»
«29» декабря 2023 г.

В.П. Радченко

«11» декабря 2023 г.

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

Первый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак						
185	Каша молочная овсяная «Геркулес» жидкая с маслом	150/5	2,9	5,0	13,3	110
213	Яйцо варёное	1шт	6,4	5,8	0,4	79
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	9,3	69
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70
	Итого	380	14,0	13,6	37,3	328
2-й завтрак						
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	100	2,6	2,5	11,0	77
	Итого	100	2,6	2,5	11,0	77
	Обед					
36	Салат из свёклы с огурцами солёными	40	0,6	2,4	2,7	35
67	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	150	1,0	2,9	5,0	51
276	Жаркое по-домашнему (говядина 1 сорт)	150	15,6	1,9	16,4	154
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	14,8	61
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75
	Батон	25	1,8	0,4	12,6	62
	Итого	550	21,8	8,0	67,3	438
Уплотнённый полдник						
449	Оладьи со сгущённым молоком	120/30	11,0	10,3	60,6	379
400	Молоко кипяченое	150	4,6	4,1	7,6	85
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44
	Итого	400	16,0	14,8	78,0	508
ВСЕГО						
		1430	54,4	38,9	193,6	1351
						38,7

Второй день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Пищевые вещества				Витамин С
		Выход блюда	белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
3	Бутерброд с сыром	10/5/25	4,3	7,0	14,3	138
185	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	150/5	1,6	3,8	15,9	105
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21,0	95
397	Какао с молоком	160	3,4	2,9	12,8	91
	Итого	455	10,8	14,2	64,0	429
2-й завтрак						
	Биолакт	100	2,8	3,2	8,6	74
	Итого	100	2,8	3,2	8,6	74
Обед						
45	Винегрет овощной	40	0,5	2,5	3,4	38
82	Суп картофельный с вермишелью с мясными фрикадельками (фарш домашний)	10/150	3,6	4,5	12,6	105
276/2015	Рулет мясной с яйцом (фарш домашний)	60	8,7	6,5	4,9	115
199/2015	Пюре гороховое	120	12,5	5,0	21,0	180
399	Компот из яблок	150	0,1	0,1	8,9	37
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75
	Итого	565	28,0	19,0	66,6	550
Уплотнённый полдник						
252	Рыба запечённая в сметанном соусе (горбуша) <i>Террику</i>	60	9,5	6,5	1,4	102
318	Картофель отварной	120	2,3	3,5	18,4	114
71/2015	Помидоры свежие (доп. гарнир)	45	0,5	0,1	1,7	10
399	Сок фруктовый	180	0,9	0,0	18,2	76
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70
	Итого	430	15,2	10,6	54,0	372
	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			Энергетическая ценность	· Витамин С
			белки	жидкости	углеводы		
Завтрак							
2	Бутерброд с джемом	20/5/25	2,1	4,1	28,6	160	0,5
ТТК 147	Каша молочная «Дружба» жидккая 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	Комплот 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

Шестой день

Шестой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Вход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
185	Каша молочная манная жидккая 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
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	400	13,8	12,7	40,3	331	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	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	1540	48,3	40,5	219,5	1451	24,0

Седьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жидкы	углеводы		
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 тушиёная 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	Пищевые вещества			
		Выход блюда	белки	жиры	углеводы
Завтрак					
ТТК 536	Вермишель молочная	150	1,9	0,2	13,7
213	Яйцо варёное	1шт	6,4	5,8	0,4
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	9,3
	Батон	25	2,0	0,5	14,3
	Итого	375	13,0	8,8	37,7
2-й завтрак					
401	Йогурт питьевой	100	3,0	2,5	11,0
	Итого	100	3,0	2,5	11,0
Обед					
34	Салат из свёклы с зеленым горошком	40	0,7	1,7	3,3
109	Бульон куриный с гренками	150/25	3,8	1,6	26,4
302	Цыплята, тушеные в соусе с овощами	150	7,4	4,8	13,6
399	Компот из яблок	150	0,1	0,1	8,9
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8
	Итого	550	14,5	8,6	68,0
Уплотнённый полдник					
258	Шницель рыбный натуральный (треска)	60	9,0	2,7	5,8
321	Пюре картофельное	120	2,5	3,8	16,4
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	40	0,3	2,0	4,0
	Печенье	20	1,6	3,0	12,6
399	Сок фруктовый	180	0,9	0,0	18,2
	Батон	25	2,0	0,5	14,3
	Итого	445	16,3	12,0	71,2
	ВСЕГО	1470	46,7	32,0	187,9
					1224
					50,9

Девятый день

Десятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак						
2	Бутерброд с джемом	20/5/25	2,1	4,1	28,6	160
185	Каша молочная пшённая жидккая с маслом	150/5	3,5	4,6	18,8	130
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	9,3	69
Итого		355	8,3	11,0	56,7	359
2-й завтрак						
	Биолакт	100	2,8	3,2	8,6	74
	Итого	100	2,8	3,2	8,6	74
Обед						
45	Винегрет овощной	40	0,5	2,5	3,4	38
85	Суп картофельный с клецками	150/20	1,4	2,3	8,3	59
286	Тефтели мясные (фарш домашний)	60/30	7,3	9,7	11,7	151
313	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,9	4,9	30,9	195
399	Сок фруктовый	180	0,9	0,0	18,2	76
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75
Итого		635	19,5	19,8	88,2	594
Уплотнённый полдник						
249	Рыба запечённая в омлете (горбуша)	60	10,3	3,6	2,6	84
321	Пюре картофельное	120	2,5	3,8	16,4	110
71/2015	Огурцы свежие (дол. гарнир)	40	0,3	0,0	0,8	5
368	Фрукты свежие (яблочки)	100	0,4	0,4	9,8	44
392	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	5,0	20
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70
Итого		495	15,5	8,3	48,8	333
ВСЕГО		1585	46,1	42,3	202,3	1360
Общее		14767	529,5	462,4	1932,8	14018
среднее в день		1477	52,9	46,2	193,3	1402

* Овощи свежие на дол. 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.