

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад №99»
Л.А.Козина
«03» февраля 2025г.



**10-ти дневное меню
для организации питания детей
1-3 года
в дошкольных образовательных учреждениях
города Нижнего Новгорода
с 12-ти часовым пребыванием**

**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	30	0.5	1.8	2.0	26	2.6
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	540	21.7	7.4	66.6	429	21.1
Уплотнённый полдник							
454	Пирожок печеный сдобный из дрожжевого теста с фаршем из свежей капусты с яйцом	60	4.2	5.8	21.6	156	0.0
400	Молоко кипяченое	150	4.6	4.1	7.6	85	2.1
	Итого	210	8.8	9.9	29.1	241	2.1
	ВСЕГО	1230	47.0	33.4	144.0	1075	27.7

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
397	Какао с молоком	160	3.4	2.9	12.8	91	1.3
	Итого	355	9.3	13.7	43.0	334	1.4
	2-й завтрак						
400	Молоко кипяченое	100	3.1	2.7	5.1	57	1.4
	Итого	100	3.1	2.7	5.1	57	1.4
	Обед						
45	Винегрет овощной	30	0.4	1.9	2.6	29	3.1
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	555	27.8	18.4	65.8	541	14.5
	Уплотнённый полдник						
291	Запеканка картофельная с мясом	130	9.6	7.1	22.1	192	3.1
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	335	12.5	7.6	54.6	338	6.7
	ВСЕГО	1345	53	42	168	1270	24

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	7.5	9.9	1.4	124	0.2
392	Чай с сахаром	160	0.0	0.0	5.3	21	0.0
	Итого	270	9.5	13.5	21.1	244	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						
33	Салат из свеклы	30	0.4	1.8	2.5	28	1.9
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	575	16.0	18.5	73.6	532	13.6
	Уплотнённый полдник						
154	Запеканка морковная с творогом со сгущённым молоком	80/20	8.4	9.4	13.3	170	1.1
466	Сдоба обыкновенная	50	3.9	2.4	26.2	141	0.0
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	44	10.0
400	Молоко кипяченое	150	4.6	4.1	7.6	85	2.1
	Итого	400	17.3	16.3	56.9	440	13.2
	ВСЕГО	1355	45.7	52.3	162.3	1307	27.7

Четвертый 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
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	9.4	12.5	45.6	331	2.5
	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	30	0.6	1.6	3.0	28	4.7
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	520	22.0	16.8	65.6	498	14.7
	Уплотнённый полдник						
286	Тефтели мясные	60/30	7.3	9.7	11.7	151	1.4
321	Пюре картофельное	120	2.5	3.8	16.4	110	14.5
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	415	12.7	14.0	60.5	407	19.5
	ВСЕГО	1390	47.1	45.8	182.7	1315	37.7

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	5/25	2.0	3.6	14.4	99	0.0
237	Запеканка из творога со сгущённым молоком	80/20	14.0	11.0	22.7	246	0.3
397	Какао с молоком	160	3.4	2.9	12.8	91	1.3
	Итого	290	19.4	17.5	49.9	436	1.6
2-й завтрак							
400	Молоко кипяченое	100	3.1	2.7	5.1	57	1.4
	Итого	100	3.1	2.7	5.1	57	1.4
Обед							
80	Суп картофельный на курином бульоне	150	5.2	5.6	8.5	120	6.4
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	515	20.6	18.2	62.3	509	28.8
Уплотнённый полдник							
298	Голубцы ленивые (фарш домашний)	135	9.8	13.6	10.3	201	35.1
	Вафли	20	1.3	2.0	38.0	187	0.3
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	334	13.2	16.1	70.7	491	36.8
	ВСЕГО	1239	56.2	54.5	187.9	1492	68.5

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
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	Итого	400	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						
33	Салат из свеклы	30	0.4	1.8	2.5	28	1.9
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	575	19.6	14.3	69.6	484	9.5
	Уплотнённый полдник						
189	Запеканка рисовая с творогом, с джемом	80/25	5.4	4.9	12.2	129	0.2
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	305	9.2	8.9	39.9	310	0.2
	ВСЕГО	1380	43.3	38.0	146.5	1132	11.7

Седьмой 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
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	335	9.9	12.9	47.3	343	2.5
	2-й завтрак						
400	Молоко кипяченое	100	3.1	2.7	5.1	57	1.4
	Итого	100	3.1	2.7	5.1	57	1.4
	Обед						
57	Борщ со свежей капустой и картофелем на мясном бульоне, со сметаной	150/5	2.0	3.7	7.8	70	6.2
ТТК 534	Капуста тушёная с мясом	150	12.0	6.5	7.1	135	23.4
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	490	16.8	10.6	45.5	341	29.9
	Уплотнённый полдник						
291	Запеканка картофельная с печенью	130	8.3	4.2	22.0	159	4.4
393	Чай с лимоном	150/3,5	0.1	0.0	8.1	33	1.4
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	44	10.0
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	Итого	409	10.8	5.1	54.2	306	15.8
	ВСЕГО	1334	40.5	31.4	152.0	1047	49.5

Восьмой день							
№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюда	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	30	0.5	1.3	2.5	23	2.9
109	Бульон куриный с гречками	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	540	14.3	8.1	67.2	397	10.5
Уплотнённый полдник							
271	Биточки домашние	60	8.7	6.6	6.8	127	0.2
321	Пюре картофельное	120	2.5	3.8	16.4	110	14.5
	Печенье	10	0.8	1.5	6.3	42	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	395	14.9	12.4	61.9	425	18.3
	ВСЕГО	1410	45.1	31.9	177.8	1183	31.1

Девятый 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
237	Запеканка из творога со сгущенным молоком	80/20	14.0	11.0	22.7	246	0.3
392	Чай с сахаром	150	0.0	0.0	5.0	20	0.0
	Итого	280	16.0	14.6	42.1	365	0.3
	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	30	0.4	1.6	2.6	26	3.6
67	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	150	1.0	2.9	5.0	51	11.0
305	Котлета рубленая из цыплят (цыпята)	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	14.8	61	0.3
	Хлеб ржаной	35	2.5	0.4	15.8	75	0.0
	Итого	545	15.3	18.1	57.0	452	22.1
	Уплотнённый полдник						
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"(фарш домашний)	80/50	5.9	7.7	10.5	135	2.0
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	305	8.1	8.3	32.8	239	5.4
	ВСЕГО	1240	42.2	43.5	149.5	1160	28.7

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 маслом	5/25	2.0	3.6	14.4	99	0.0
185	Каша молочная пшённная 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	335	8.2	10.5	42.5	298	1.2
2-й завтрак							
400	Молоко кипяченое	100	3.1	2.7	5.1	57	1.4
	Итого	100	3.1	2.7	5.1	57	1.4
Обед							
45	Винегрет овощной	30	0.4	1.9	2.6	29	3.1
85	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	150/20	1.4	2.3	8.3	59	3.9
278	Бефстроганов из отварного мяса	60	7.7	6.2	1.6	93	0.0
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	595	19.8	15.6	77.3	527	10.6
Уплотнённый полдник							
286	Тефтели мясные (фарш домашний)	60/30	7.3	9.7	11.7	151	1.4
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
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	Итого	385	11.8	14.1	47.4	351	16.0
	ВСЕГО	1415	42.9	42.9	172.2	1233	29.1
	Общее	13338	462.5	416.0	1643.3	12213	335.6
	среднее в день	1334	46.3	41.6	164.3	1221	33.6

* 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.

Приложение №1

Циклическое меню разработано на основании нормативных документов:

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях 2014 года издания.
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2015 года издания
- Техничко-технологические карты
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

При приготовлении блюд используется йодированная соль, которая добавляется в конце варки.

По разработанному меню получены следующие данные:

Названия пищевых веществ	Потребность для детей от 1 до 3 лет	Фактическое выполнение по меню
Белки (г)	38	46,3
Жиры (г)	42	41,6
Углеводы (г)	183	164,3
Энергетическая ценность (ккал)	1260	1221

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

**Распределение калорийности по приёмам пищи
1-3 года**

Дни	Калорийность завтрака	Калорийность 2-го завтрака	Калорийность обеда	Калорийность уплотнённого полдника	Общая калорийность
1	328	77	429	241	1075
2	334	57	541	338	1270
3	244	91	532	440	1307
4	331	79	498	407	1315
5	436	57	509	491	1492
6	261	77	484	310	1132
7	343	57	341	306	1047
8	282	79	397	425	1183
9	365	104	452	239	1160
10	298	57	527	351	1233
Итого	3222	735	4710	3548	12214
В среднем в день	322	74	471	355	1221
Соотношение	23%	5%	34%	25%	87%
Нормы СанПиНа	20%	5%	35%	30%	90%

* приложение № 10 таблица 3 и п. 8.1.2.2 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

Приложение №3

**Калорийность питания
1 - 3 года**

<i>Дни</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Калорийность</i>
1	47.0	33.4	144.0	1075
2	53.0	42.0	168.0	1270
3	45.7	52.3	162.3	1307
4	47.1	45.8	182.7	1315
5	56.2	54.5	187.9	1492
6	43.3	38.0	146.5	1132
7	40.5	31.4	152.0	1047
8	45.1	31.9	177.8	1183
9	42.2	43.5	149.5	1160
10	42.9	42.9	172.2	1233
Итого	463.0	415.7	1642.9	12214
В среднем в день	46.3	41.6	164.3	1221
Соотношение	1	0.9	3.5	