

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ "Детский сад №99"

Л.А.Козина

"28" февраля 2025 год



**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						
1	Бутерброд с маслом	5/25	2	3,6	14,4	99	0
185	Каша молочная овсяная «Геркулес» жидкая с маслом	150/5	2,85	5,01	13,3	110	0
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	9,3	69	1,2
	Итого	335	7,55	10,91	37	278	1,2
	2-й завтрак						
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	100	2,6	2,5	11	77	0,9
	Итого	100	2,6	2,5	11	77	3,3
	Обед						
67	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	150	1	2,9	5	51	11
276	Жаркое по-домашнему (говядина 1 сорт)	150	15,6	1,9	16,4	154	7,26
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	14,8	61	0,3
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0
	Итого	485	19,43	5,22	52	341	18,56
	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	1130	38,33	28,54	129,13	937	25,11

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	14,3	138	0,07
185	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	150/5	1,64	3,82	15,9	105	0
397	Какао с молоком	160	3,36	2,9	12,8	91	1,28
	Итого	355	9,3	13,72	43	334	1,35
	2-й завтрак						
400	Молоко кипяченое	100	3,05	2,72	5,05	57	1,37
	Итого	100	3,05	2,72	5,05	57	1,37
	Обед						
82	Суп картофельный с вермишелью с мясными фрикадельками (фарш домашний)	10/150	3,6	4,5	12,6	105	10
276/2015	Рулет мясной с яйцом (фарш домашний)	60	8,7	6,5	4,9	115	0,12
199/2015	Пюре гороховое	120	12,5	5	21	180	0
399	Компот из яблок	150	0,12	0,12	8,9	37	1,3
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0
	Итого	525	27,42	16,52	63,2	512	11,42
	Уплотнённый полдник						
252	Тефтели рыбные тушеные	60/15	7,7	3,1	9,2	96	0,29
318	Картофель отварной	120	2,3	3,5	18,4	114	17
399	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,2	63	3
	Батон	25	2	0,5	14,3	70	0
	Итого	370	12,75	7,1	57,1	343	20,29
	ВСЕГО	1350	52,52	40,06	168,35	1246	34,43

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	3,6	14,4	99	0
215	Омлет натуральный	80	7,5	9,9	1,4	124	0,2
392	Чай с сахаром	160	0,04	0,01	5,3	21	0,02
	Итого	270	9,54	13,51	21,1	244	0,22
	2-й завтрак						
401	Ряженка с сахарным сиропом	100/10	2,9	4	10,7	91	0,7
	Итого	110	2,9	4	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	0,66	4,6	10,5	89	4,62
271/2015	Котлеты домашние (фарш домашний)	60	8,7	6,6	6,8	127	0,15
137	Рагу из овощей	120	1,4	4,51	8,88	82	6,62
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	14,8	61	0,3
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0
	Итого	550	13,99	17,93	59,28	462	13,59
	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
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10
400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
	Итого	400	17,28	16,28	56,88	440	13,15
	ВСЕГО	1330	43,71	51,72	147,96	1237	27,66

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	3,6	14,4	99	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	335	9,4	12,5	45,6	331	2,5
	2-й завтрак						
401	Йогурт питьевой	100	3	2,5	11	79	1,08
	Итого	100	3	2,5	11	79	1,08
	Обед						
57	Борщ со свежей капустой и картофелем на мясном бульоне, со сметаной	150/5	2	3,7	7,8	70	6,2
292	Макаронник с мясом (говядина 1 сорт)	150	16,8	11	31	291	0,36
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	150	0,15	0,08	8	34	3,4
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0
	Итого	490	21,45	15,18	62,6	470	9,96
	Уплотнённый полдник						
255	Биточки рыбные запеченные	60	8	2,8	6	81	0,3
321	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	110	14,53
399	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,2	63	3
	Батон	25	2	0,5	14,3	70	0
	Итого	355	13,2	7,14	51,85	324	17,83
	ВСЕГО	1280	47,05	37,32	171,05	1204	31,37

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	3,6	14,4	99	0
237	Запеканка из творога со сгущённым молоком	80/20	14	11	22,7	246	0,3
397	Какао с молоком	160	3,36	2,9	12,8	91	1,28
	Итого	290	19,36	17,5	49,9	436	1,58
	2-й завтрак						
400	Молоко кипяченое	100	3,05	2,72	5,05	57	1,37
	Итого	100	3,05	2,72	5,05	57	1,37
	Обед						
84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	20/150	4,3	1,9	11	79	6,8
305	Котлета рубленая из цыплят (цыплята)	60	9,63	8,68	9,98	157	0,54
330	Пюре из овощей	120	2,9	3,5	13,2	96	21,5
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	14,8	61	0,3
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0
	Итого	535	19,66	14,5	64,78	468	29,14
	Уплотнённый полдник						
298	Голубцы ленивые (фарш домашний)	135	9,8	13,6	10,3	201	35,1
393	Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	8,1	33	1,42
	Батон	25	2	0,5	14,3	70	0
	Итого	314	11,87	14,11	32,7	304	36,52
	ВСЕГО	1239	53,94	48,83	152,43	1265	68,61

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	3,6	14,4	99	0
185	Каша молочная манная жидкая с маслом	150/5	2,4	3,82	15,1	104	0
394	Чай с молоком	170	3	2,6	10,5	78	1,1
	Итого	355	7,4	10,02	40	281	1,1
	2-й завтрак						
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	100	2,6	2,5	11	77	0,9
	Итого	100	2,6	2,5	11	77	0,9
	Обед						
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	0,45
317	Рожки отварные	120	4,41	3,61	21,16	135	0
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	150	0,15	0,08	8	34	3,4
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0
	Итого	515	18,46	12,59	56,96	414	7,35
	Уплотнённый полдник						
189	Запеканка рисовая с творогом, джемом	80/25	5,4	4,9	12,2	129	0,2
ТТК 22	Плюшка Московская	50	3,8	4	22,7	161	0
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	5	20	0,02
	Итого	305	9,24	8,91	39,9	310	0,22
	ВСЕГО	1275	37,7	34,02	147,86	1082	9,57

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	3,6	14,4	99	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	3,15	2,72	10,98	81	1,2
	Итого	335	9,85	12,92	47,28	343	2,5
	2-й завтрак						
400	Молоко кипяченое	100	3,05	2,72	5,05	57	1,37
	Итого	100	3,05	2,72	5,05	57	1,37
	Обед						
57	Борщ со свежей капустой и картофелем на мясном бульоне, со сметаной	150/5	2	3,7	7,8	70	6,2
ТТК 534	Капуста тушёная с мясом	150	12	6,5	7,1	135	23,35
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	14,8	61	0,3
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0
	Итого	490	16,83	10,62	45,5	341	29,85
	Уплотнённый полдник						
291	Запеканка картофельная с печенью	130	8,3	4,2	22	159	4,4
393	Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	8,1	33	1,42
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10
	Батон	25	2	0,5	14,3	70	0
	Итого	409	10,77	5,11	54,2	306	15,82
	ВСЕГО	1334	40,5	31,37	152,03	1047	49,54

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	1,9	0,2	13,7	64	0
213	Яйцо варёное	1 шт	6,4	5,8	0,4	79	0
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	9,3	69	1,19
	Батон	25	2	0,5	14,3	70	0
	Итого	375	12,95	8,83	37,7	282	1,19
	2-й завтрак						
401	Йогурт питьевой	100	3	2,5	11	79	1,08
	Итого	100	3	2,5	11	79	1,08
	Обед						
109	Бульон куриный с гренками	150/25	3,76	1,57	26,4	135	0,26
302	Цыплята, тушеные в соусе с овощами	150	7,4	4,8	13,6	127	6
399	Компот из яблок	150	0,12	0,12	8,9	37	1,3
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0
	Итого	510	13,78	6,89	64,7	374	7,56
	Уплотнённый полдник						
258	Шницель рыбный натуральный	60	9	2,7	5,8	83	1,8
321	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	110	14,53
399	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,2	63	3
	Батон	25	2	0,5	14,3	70	0
	Итого	355	14,2	7,04	51,65	326	19,33
	ВСЕГО	1340	43,93	25,26	165,05	1061	29,16

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	3,6	14,4	99	0
237	Запеканка из творога со сгущенным молоком	80/20	14	11	22,7	246	0,3
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	5	20	0,02
	Итого	280	16,04	14,61	42,1	365	0,32
	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						
85	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150/20	1,42	2,28	8,25	59	3,91
305	Котлета рубленая из цыплят (цыплята)	60	9,63	8,68	9,98	157	0,54
137	Рагу из овощей	120	1,4	4,51	8,88	82	6,62
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	14,8	61	0,3
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0
	Итого	535	15,28	15,89	57,71	434	11,37
	Уплотнённый полдник						
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"(фарш домашний)	80/50	5,9	7,7	10,5	135	2
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	150	0,15	0,08	8	34	3,4
	Батон	25	2	0,5	14,3	70	0
	Итого	305	8,05	8,28	32,8	239	5,4
	ВСЕГО	1230	42,17	41,28	150,21	1142	17,99

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	3,6	14,4	99	0
185	Каша молочная пшённная жидкая с маслом	150/5	3,5	4,6	18,76	130	0
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	9,3	69	1,2
	Итого	335	8,2	10,5	42,46	298	1,2
	2-й завтрак						
400	Молоко кипяченое	100	3,05	2,72	5,05	57	1,37
	Итого	100	3,05	2,72	5,05	57	1,37
	Обед						
45	Винегрет овощной	30	0,41	1,85	2,55	28,5	3,1
67	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1	2,9	5	51	11
286	Тефтели мясные (фарш домашний)	60/30	7,3	9,7	11,7	151	1,4
313	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,88	4,87	30,91	195	0
399	Компот из яблок	150	0,12	0,12	8,9	37	1,3
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0
	Итого	575	18,21	19,84	74,86	537,5	16,8
	Уплотнённый полдник						
249	Суфле из рыбы	60	9,7	4,6	2,4	90	0,19
321	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	110	14,53
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	5	20	0,02
	Батон	25	2	0,5	14,3	70	0
	Итого	355	14,19	8,95	38,05	290	14,74
	ВСЕГО	1365	43,65	42,01	160,42	1182,5	34,11
	Общее	12873	443,5	380,41	1544,49	11403,5	327,55
	среднее в день	1287	44,35	38,041	154,449	1140,35	32,755