УТВЕРЖДАЮ
и.о. заведующего МБДОУ
«Детский сад № 133»
Пушкарева И.А.
29.03.2024

Цикличное 10-ти дневное меню для организации питания детей 3-7 года в дошкольных образовательных учреждений 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
213	Яйцо вареное	1 шт	6,4	5,8	0,4	79	0,0
394	Чай с молоком	180	2,7	2,3	12,3	81	1,2
	Батон	25	1,8	0,4	12,6	62	0,0
	Итого	460	14,6	14,0	43,3	359	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						
36	Салат из свёклы с огурцами солёными	40	0,8	3,1	5,1	52	7,2
67	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	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	45	3,2	0,5	20,3	97	0,0
	Батон	25	1,8	0,4	12,6	62	0,0
	Итого	640	29,9	12,0	85,8	571	31,2
	Уплотнённый полдник						
449	Оладьи со сгущённым молоком	120/30	11,0	10,3	60,6	379	0,3
	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	10,0
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
	Итого	450	17,0	17,1	79,8	541	20,3
	ВСЕГО	**1650**	**64,1**	**45,6**	**219,9**	**1548**	**53,6**

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	15/5/25	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
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21,0	95	10,0
397	Какао с молоком	180	3,7	3,2	13,8	99	1,4
	Итого	530	12,8	16,1	70,6	479	11,5
	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						
45	Винегрет овощной	40	0,8	3,7	5,1	57	6,2
82	Суп картофельный с вермишелью с мясными фрикадельками (фарш домашний)	20/200	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	180	0,0	0,0	25,0	101	7,0
	Хлеб ржаной	45	3,2	0,5	20,3	97	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	760	39,1	27,6	110,4	883	20,1
	Уплотнённый полдник						
252	Запеканка картофельная с мясом	130	12,7	8,6	1,9	136	0,4
318			2,9	4,3	23,0	142	21,0
71/2015	Помидоры свежие (доп. гарнир)	40	0,7	0,1	2,3	13	15,0
399	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,2	76	3,6
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	375	19,2	13,5	59,7	437	40,0
	ВСЕГО	**1775**	**73,9**	**60,4**	**249,3**	**1873**	**71,6**

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	10/25	2,0	7,7	14,4	136	0,0
215	Омлет натуральный	100	14,1	17,6	2,8	224	0,3
306/2015	Горошек зелёный консервированный	35	1,2	0,1	2,3	14	3,5
395	Кофейный напиток витаминизированный с молоком	180	2,9	2,4	12,4	83	1,2
	Итого	400	20,2	27,8	31,9	457	5,0
	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	2,8	5,7	4,3	80	4,9
76	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	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	45	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	100/25	17,0	14,6	37,9	352	2,3
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
393	Чай с лимоном	180/7	0,1	0,0	11,2	45	2,8
	Итого	512	21,4	17,3	85,6	584	10,1
	ВСЕГО	**1767**	**67,6**	**76,6**	**222,9**	**1861**	**37,0**

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 джемом	20/5/25	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	180	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 зелёным горошком	40	1,2	3,1	5,9	56	9,4
57	Борщ со свежей капустой и картофелем на мясном бульоне, со сметаной	200/5	2,4	4,7	10,4	90	8,2
292	Макаронник с мясом (говядина 1 сорт)	150	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	45	3,2	0,5	20,3	97	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	715	31,4	23,6	102,4	742	22,1
	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
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	45	0,4	3,0	6,0	52	25,8
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	370	17,4	12,4	66,4	446	47,9
	ВСЕГО	**1620**	**62,7**	**52,4**	**252,4**	**1718**	**74,6**

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 сыром	15/5/25	5,5	8,5	14,3	155	0,1
237	Запеканка из творога со сгущённым молоком	100/25	28,1	20,1	37,6	445	0,6
397	Какао с молоком	180	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	110	2,8	3,2	8,6	74	0,0
	Обед						
84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (треска)	25/200	6,0	2,5	11,4	106	9,0
305	Котлета рубленная 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
71/2015	Огурцы свежие (доп. гарнир)	40	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	45	3,2	0,5	20,3	97	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	765	28,5	19,8	96,2	690	41,3
	Уплотнённый полдник						
298	Голубцы ленивые (фарш домашний)	135	13,0	18,4	13,5	274	44,5
	Вафли	30	2,0	9,4	17,3	158	0,0
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
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	532	17,5	28,7	66,1	591	57,3
	ВСЕГО	**1807**	**86,1**	**83,5**	**236,6**	**2054**	**100,8**

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	10/25	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	180	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	40	0,7	3,1	6,9	58	5,6
81	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	200	4,4	4,2	13,1	108	4,7
277	Гуляш из отварного мяса (говядина 1сорт)	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	180	0,9	0,0	18,2	76	3,6
	Хлеб ржаной	45	3,2	0,5	20,3	97	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	670	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
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
394	Чай с молоком	180	2,7	2,3	12,3	81	1,2
	Итого	510	15,9	14,1	114,2	664	12,0
	ВСЕГО	**1700**	**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	20/5/25	2,1	4,1	28,6	160	0,5
ТТК 147	Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом	150/5	6,2	7,5	21,7	210	1,8
397	Какао с молоком	180	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	110	2,8	3,2	8,6	74	0,0
	Обед						
57	Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной	200/5	2,4	4,7	10,4	90	8,2
291	Запеканка картофельная с печенью	130	10,2	6,3	27,3	206	5,4
71/2015	Огурцы свежие (доп. гарнир)	40	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	45	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	150	16,8	8,2	9,3	178	30,6
454							
393	Чай с лимоном	180/7	0,1	0,0	11,2	45	2,8
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	572	20,4	9,2	55,8	388	43,4
	ВСЕГО	**1792**	**53,8**	**39,2**	**220,9**	**1479**	**65,3**

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
213	Яйцо вареное	1 шт	6,4	5,8	0,4	79	0,0
394	Чай с молоком	180	2,7	2,3	12,3	81	1,2
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	455	13,4	8,9	46,5	320	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	40	1,0	2,5	4,9	46	5,9
109	Бульон куриный с гренками	200/25	5,7	0,6	32,3	159	3,2
302	Цыплята, тушеные в соусе с овощами	150	9,9	6,4	18,2	170	8,0
ТТК № 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	180	0,0	0,0	25,0	101	7,0
	Хлеб ржаной	45	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
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	40	0,4	3,0	6,0	52	25,8
	Печенье	20	1,6	3,0	12,6	84	-
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	445	20,0	15,2	79,7	535	50,2
	ВСЕГО	**1735**	**58,3**	**37,2**	**252,2**	**1577**	**76,6**

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 сыром	15/5/25	5,5	8,5	14,3	155	0,1
231	Сырники из творога со сгущенным молоком	100/25	29,8	21,1	28,0	423	0,6
395	Кофейный напиток витаминизированный с молоком	180	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						
22	Салат из картофеля с соленым огурцом	40	0,8	3,1	5,1	52	7,2
67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,3	3,9	6,8	68	14,7
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные" (фарш домашний)	60/30	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	45	3,2	0,5	20,3	97	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	660	19,3	19,5	78,4	570	25,7
	Уплотнённый полдник						
305	Котлета рубленная 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
368	Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	46	5,0
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	17,2	18,3	60,4	475	16,8
	ВСЕГО	**1712**	**77,5**	**72,3**	**211,1**	**1810**	**45,3**

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	10/25	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	180	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	110	2,8	3,2	8,6	74	0,0
	Обед						
45	Винегрет овощной	40	0,8	3,7	5,1	57	6,2
85	Суп картофельный с клецками	200/25	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	180	0,9	0,0	18,2	76	3,6
	Хлеб ржаной	45	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
71/2015	Огурцы свежие (доп. гарнир)	40	0,4	0,0	1,1	7	4,2
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
ТТК № 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	180	0,0	0,0	25,0	101	7,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	525	21,1	10,7	72,8	473	40,0
	ВСЕГО	**1860**	**60,9**	**56,0**	**258,5**	**1768**	**57,6**
	Общее	**17418**	**658,7**	**573,4**	**2397,8**	**17469**	**610,7**
	среднее в день	**1742**	**65,9**	**57,3**	**239,8**	**1747**	**61,1**

* 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.