



«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ "Детский сад № 440"

№ 440» г. Нижний Новгород

Е.Н. Петрова

2021г.

**Примерное 10-ти дневное меню
для организации питания детей
3-7 лет, посещающих муниципальные
дошкольные образовательные учреждения
города Нижнего Новгорода
с 12-ти часовым пребыванием**

Первый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность
	Завтрак					
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136
215	Омлет натуральный	80	7,48	9,86	1,44	124
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	19,36	111
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого	400	13,18	20,22	45,22	418
	2-й завтрак					
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	180	4,86	4,5	19,44	142
	Итого	180	4,86	4,5	19,44	142
	Обед					
31	Салат из свеклы с сыром	80	3,76	7,6	5,7	106
81	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	200	4,39	4,22	13,06	108
ТТК	Капуста тушёная с мясом (говядина 1 сорт)	200	16,8	8,2	9,3	178
376	Компот из кураги	180	0,4	0,02	24,99	102
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47
	Итого	730	30,23	20,84	79,41	628
	Уплотнённый полдник					
449	Оладьи с джемом	120/20	9,11	8,11	62,93	360
	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118
	Вафли	18	0,8	4,5	11,88	92
	Итого	340	15,51	19,01	84,21	570
	ВСЕГО	1650	63,78	64,57	228,28	1758

Второй день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность
	Завтрак					
2	Бутерброд с джемом	20/5/30	2,51	3,93	28,88	161
185	Каша молочная жидкая манная с маслом	200/5	3,18	3,89	21,44	134
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	20,82	127
	Итого	440	9,36	11,01	71,14	422
	2-й завтрак					
401	Кефир с сахарным сиропом	165/15	4,8	4,1	16,3	126
	Итого	180	4,8	4,1	16,3	126
	Обед					
22	Салат из картофеля с солёным огурцом	80	1,09	4,17	6,86	69
99/2015	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,3	76
276/2015	Рулет мясной с яйцом	80	6,8	5,3	6,4	101
315	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	210
ГТК 206	Компот из ягод замороженных	180	0,3	-	24,2	99
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47
	Итого	760	17,99	19,63	107,8	689
	Уплотнённый полдник					
252	Рыба запечённая в сметанном соусе (горбуша)	100	12,09	8,15	2,05	130
318	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21	96
399	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71
	Итого	560	19,72	13,27	78,73	515
	ВСЕГО	1940	51,87	48,01	273,97	1752

Третий день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136
237	Запеканка из творога со сгущённым молоком	100/30	26,65	14,94	31,67	382
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	17,31	101
	Итого	350	31,77	24,83	63,6	619
2-й завтрак						
401	Ряженка с сахарным сиропом	165/15	4,8	6,6	16,6	144
	Итого	180	4,8	6,6	16,6	144
Обед						
45/2004	Салат из квашеной капусты	80	1,28	4,08	6,16	66
57	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной	200/10	1,58	5,83	7,99	99
ТТК 432	Котлета домашняя (фарш домашний)	80	10,2	12,7	12,3	192
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	244
376	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47
	Итого	770	26,94	29,52	116,44	837
Уплотнённый полдник						
206	Рожки отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218
213	Яйцо вареное	1 шт	6,35	5,75	0,35	79
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
393	Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	13,2	53
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47
	Итого	507	17,74	16,38	55,72	444
	ВСЕГО	1807	81,25	77,33	252,36	2044

Четвертый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак						
3	Бутерброд с сыром	15/5/40	6,68	8,45	19,39	180
185	Каша молочная овсяная («Геркулес») жидкая с маслом	200/5	3,75	1,89	23,91	128
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91
	Итого	445	13,28	12,75	57,66	399
2-й завтрак						
401	Йогурт питьевой	180	5,31	6,3	20,34	158
	Итого	180	5,31	6,3	20,34	158
Обед						
45	Винегрет овощной	80	1,09	4,94	6,75	76
85	Суп картофельный с клёцками	200/25	2,5	3,4	13,8	96
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	100/50	11,6	11,4	12,9	205
ТТК №243	Кисель витаминизированный	180	-	-	12,96	52
	Печенье	20	1,6	2,6	13,4	84
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47
	Итого	725	21,67	23,14	86,17	647
Уплотнённый полдник						
255	Биточки рыбные запечённые (филе трески)	80	11,03	4,1	7,5	111
322	Пюре картофельное с морковью	150	2,86	4,62	18,02	125
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21	96
399	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71
	Итого	540	18,66	9,52	79,19	479
	ВСЕГО	1890	58,92	51,71	243,36	1683

Пятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность
	Завтрак					
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136
ТТК 229	Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом	200/5	3,38	4,4	24,41	151
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	20,82	127
	Итого	425	9,5	15,14	59,85	414
	2-й завтрак					
401	Кефир с сахарным сиропом	165/15	4,8	4,1	16,3	126
	Итого	180	4,8	4,1	16,3	126
	Обед					
67	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,7	5,4	7,1	84
305	Котлета рубленая из цыплят (цыплята)	80	12,92	11,85	13,46	212
137	Рагу из овощей	150	1,75	5,64	11,1	102
	Овощ свеж.\ солен (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8
376	Компот из кураги	180	0,4	0,02	24,99	102
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47
	Итого	750	22,13	23,77	84,51	642
	Уплотнённый полдник					
235	Пудинг из творога со сгущённым молоком	100/30	17,34	10,8	41,33	272
454	Пирожок печёный с капустой яйцом	60	4,17	5,83	21,55	156
400	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102
368	Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47
	Итого	470	27,39	21,81	82,25	577
	ВСЕГО	1825	63,82	64,82	242,91	1759

Шестой день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136
185	Каша молочная жидкая рисовая с маслом	200/5	2,17	3,89	22,51	134
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	19,36	111
	Итого	425	7,47	13,85	56,49	381
2-й завтрак						
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	180	4,86	4,5	19,44	142
	Итого	180	4,86	4,5	19,44	142
Обед						
33	Салат из свёклы	80	1,1	4,9	6,7	75
76	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне со сметаной	200/10	1,92	5,52	14,06	113
292	Макаронник с мясом (говядина 1 сорт)	160	17,93	11,73	33,34	311
ТТК №243	Кисель витаминизированный	180	0	0	12,96	52
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47
	Итого	700	25,83	22,95	93,42	685
Уплотнённый полдник						
236	Котлеты морковные со сгущённым молоком	150/30	8,38	11,27	30,21	301
	Вафли	18	0,8	4,5	11,88	92
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
399	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71
	Итого	510	12,85	16,47	84,56	587
	ВСЕГО	1815	51,01	57,77	253,91	1795

Седьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак						
3	Бутерброд с сыром	15/5/40	6,68	8,45	19,39	180
183/2015	Каша молочная гречневая жидкая с маслом	200/5	9	9,4	35	262
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	20,82	127
	Итого	445	19,35	21,04	75,21	569
2-й завтрак						
401	Кефир с сахарным сиропом	165/15	4,8	4,1	16,3	126
	Итого	180	4,8	4,1	16,3	126
Обед						
45/2004	Салат из квашеной капусты	80	1,28	4,08	6,16	66
57	Борщ из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	200/10	1,58	5,83	7,99	99
291	Запеканка картофельная с мясом (говядина 1 сорт)	160	12,13	9,5	25,7	237
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47
	Итого	700	20,27	20,23	91,2	638
Уплотнённый полдник						
230	Вареники ленивые с маслом	100/5	14,83	10,86	15,31	218
454	Пирожок печёный с мясом луком	60	8,54	6,22	20,35	172
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21	96
393	Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	13,2	53
	Итого	452	24,99	17,6	69,86	539
	ВСЕГО	1777	69,41	62,97	252,57	1872

Восьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136
ТТК	Вермишель молочная	200	2,4	0,3	19,5	90
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	17,31	101
	Итого	450	7,52	10,19	51,43	327
2-й завтрак						
401	Йогурт питьевой	180	5,31	6,3	20,34	158
	Итого	180	5,31	6,3	20,34	158
Обед						
25	Салат из картофеля с зелёным горошком	80	1,57	4,19	7,82	75
109	Бульон куриный с гренками	200/25	5,7	0,64	32,3	159
304	Плов из птицы (цыплята)	210	22,26	7,73	35,69	301
ТТК №243	Кисель витаминизированный	180	0	0	12,96	52
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47
	Итого	765	34,41	13,36	115,13	721
Уплотнённый полдник						
261	Тефтели рыбные тушёные (филе трески)	80/30	10,3	5	12,5	135
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137
368	Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47
399	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71
	Итого	570	17,03	10,4	75,91	466
ВСЕГО						
		1965	64,27	40,25	262,81	1672

Девятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак						
237	Запеканка из творога с джемом	100/30	17,74	12,05	39,05	332
395	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	19,36	111
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21	96
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47
	Итого	430	23,67	15,16	89,07	586
2-й завтрак						
401	Ряженка с сахарным сиропом	165/15	4,8	6,6	16,6	144
	Итого	180	4,8	6,6	16,6	144
Обед						
80	Суп картофельный с рисом с мясными фрикадельками	20/200	4,6	4,6	11,8	107
274	Мясо тушеное с овощами в соусе (говядина 1 сорт)	200	16,1	15,75	14,92	266
	Овощ свеж.\ солен (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8
376	Компот из кураги	180	0,4	0,02	24,99	102
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47
	Итого	730	26,46	21,23	79,57	617
Уплотнённый полдник						
275	Сосиска отварная	50	5,5	11,95	0,2	130
132	Капуста тушёная	150	3,1	4,86	14,14	113
458	Ватрушка с творогом	50	6,6	3,9	20,84	144
393	Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	13,2	53
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71
	Итого	467	17,69	21,03	62,87	511
	ВСЕГО	1807	72,62	64,02	248,11	1858

Десятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак						
2	Бутерброд с джемом	20/5/30	2,51	3,93	28,88	161
185	Каша молочная пшённая жидкая с маслом	200/5	4,59	4,9	26,32	168
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	17,31	101
	Итого	440	9,77	11,17	72,51	430
2-й завтрак						
401	Бифидок с сахарным сиропом	165/15	5,6	4,1	18,8	139
	Итого	180	5,6	4,1	18,8	139
Обед						
45	Винегрет овощной	80	1,09	4,94	6,75	76
67	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,7	5,4	7,1	84
286	Тефтели мясные (фарш домашний)	80/40	9,7	12,9	14,8	200
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	244
372	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	88
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47
	Итого	810	26,11	30,27	115,14	826
Уплотнённый полдник						
249	Рыба запечённая в омлете (филе горбуши)	100	16,5	5,4	2,8	126
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
399	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71
	Итого	560	23,23	10,9	65,71	457
	ВСЕГО	1990	64,71	56,44	272,16	1852
	Общее		641,66	587,89	2530,44	18045
	среднее в день		64,17	58,79	253,04	1805