



«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ "Детский сад № 440"

Е.Н. Петрова

01

2021г.

**Примерное 10-ти дневное меню
для организации питания детей
1-3 года, посещающих муниципальные
дошкольные образовательные учреждения
города Нижнего Новгорода
с 12-ти часовым пребыванием**

Первый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур 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
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	14,31	89
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого	370	12,98	20,14	40,17	396
	2-й завтрак					
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	150	4,05	3,75	16,2	118
	Итого	150	4,05	3,75	16,2	118
	Обед					
31	Салат из свёклы с сыром	60	2,82	5,7	4,28	80
81	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	150	3,29	3,16	9,79	81
ТТК	Капуста тушёная с мясом	150	12	6,5	7,1	135
376	Компот из кураги	150	0,33	0,02	20,83	85
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70
	Итого	550	21,08	15,86	55,36	451
	Уплотнённый полдник					
449	Оладьи с джемом	60/10	4,58	4,06	31,64	181
400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85
	Итого	240	9,16	8,14	39,22	266
	ВСЕГО	1310	47,27	47,89	150,95	1231

Второй день

№ рецептуры по Сборнику рецептур 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 жидкая манная с маслом	150/5	2,4	3,82	16,1	108
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	17,96	109
	Итого	360	8,06	10,47	62,94	378
	2-й завтрак					
	Кефир с сахарным сиропом	140/10	4,06	3,5	12,09	100
	Итого	150	4,06	3,5	12,09	100
	Обед					
22	Салат из картофеля с соленым огурцом	40	0,55	2,08	3,43	35
99/2015	Суп из овощей	150	0,95	2,99	5,49	57
276/2015	Рулет мясной с яйцом	60	5,1	3,9	4,9	76
315	Рис отварной	120	2,92	4,3	29,35	168
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	150	0,25	-	20,16	83
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70
	Итого	560	12,41	13,75	76,69	489
	Уплотнённый полдник					
252	Рыба запечённая в сметанном соусе (филе горбуши)	80	15,12	10,4	2,58	165
318	Картофель отварной	120	2,29	3,45	18,41	114
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21	96
399	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	63
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47
	Итого	470	21,24	14,55	66,8	485
	ВСЕГО	1540	45,77	42,27	218,52	1452

Третий день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюда	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	80/20	21,74	11,72	25,21	296
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	14,31	89
	Итого	290	26,84	21,6	54,14	521
2-й завтрак						
	Биолакт	100	2,8	3,2	8,6	74
		100	2,8	3,2	8,6	74
Обед						
45/2004	Салат из квашеной капусты	40	0,64	2,04	3,08	33
57	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/10	1,3	4,4	7,96	78
ТТК 432	Котлета домашняя (фарш домашний)	60	7,6	9,5	9,2	144
321	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	110
376	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70
	Итого	570	14,96	20,28	70,78	520
Уплотнённый полдник						
206	Рожки отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218
368	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
393	Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	10,1	41
	Итого	404	9,76	10,42	42,61	306
	ВСЕГО	1364	54,36	55,5	176,13	1421

Четвертый 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 овсяная («Геркулес») жидкая с маслом	150/5	2,85	5,01	14,29	114
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	14,31	89
	Итого	355	8,01	11,27	57,48	364
2-й завтрак						
401	Йогурт питьевой	150	4,43	5,25	16,95	132
	Итого	150	4,43	5,25	16,95	132
Обед						
45	Винегрет овощной	60	0,82	3,7	5,1	57
85	Суп картофельный с клёцками	150/20	1,42	2,28	8,25	59
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	60/30	5,2	6,6	7,7	111
399	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70
	Итого	510	10,2	13,18	52,32	370
Уплотнённый полдник						
255	Биточки рыбные запечённые (филе трески)	80	11,03	4,1	7,5	111
322	Пюре картофельное с морковью	120	2,29	3,7	14,42	100
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21	96
393	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	63
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47
	Итого	470	17,15	8,5	67,73	417
	ВСЕГО	1485	39,79	38,2	194,48	1283

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
ГТК 229	Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом	150/5	2,55	4,19	18,33	122
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	17,96	109
	Итого	345	8,15	14,46	50,91	367
	2-й завтрак					
	Лактобактерин	125	3,5	4	6	75
	Итого	125	3,5	4	6	75
	Обед					
67	Щи из свежей капусты с картофелем	150/10	1,3	4,43	5,45	67
305	Котлета рубленая из цыплят (цыплята)	60	9,63	8,68	9,98	157
137	Рагу из овощей	120	1,4	4,51	8,88	82
	Овощ свеж.\ солен (огурцы свежие)	40	0,28	-	0,76	6
376	Компот из кураги	150	0,33	0,02	20,83	85
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70
	Итого	570	15,58	18,12	59,26	467
	Уплотнённый полдник					
235	Пудинг из творога со сгущенным молоком	80/20	13,5	10,3	30,6	270
454	Пирожок печёный с капустой яйцом	60	4,17	5,83	21,55	156
400	Молоко кипячённое	150	4,58	4,08	7,58	85
368	Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47
	Итого	350	22,65	20,51	70,03	558
	ВСЕГО	1390	49,88	57,09	186,2	1467

Шестой день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюда	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	150/5	1,64	3,82	16,9	109
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	14,31	89
	Итого	345	6,74	13,7	45,83	334
	2-й завтрак					
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	150	4,05	3,75	16,2	118
	Итого	150	4,05	3,75	16,2	118
	Обед					
33	Салат из свеклы	40	0,57	2,44	3,34	38
76	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне со сметаной	150/10	1,59	5,35	10,68	97
292	Макаронник с мясом (говядина 1 сорт)	120	13,65	8,75	25,04	234
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	150	0,25	-	20,16	83
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70
	Итого	510	18,7	17,02	72,58	522
	Уплотнённый полдник					
236	Котлеты морковные со сгущённым молоком	100/20	8,52	5,42	29,51	202
	Вафли	18	0,8	4,5	11,88	92
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
393	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	63
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47
	Итого	400	12,05	10,52	76	451
	ВСЕГО	1405	41,54	44,99	210,61	1425

Седьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность
	Завтрак					
3	Бутерброд с сыром	10/5/30	4,73	6,88	14,56	139
183/2015	Каша молочная гречневая жидкая с маслом	150/5	6,8	7,98	26,35	204
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	17,96	109
	Итого	350	14,68	17,58	58,87	452
	2-й завтрак					
	Бифидумбактерин кисломолочный	100	2,8	3,2	4,1	60
		100	2,8	3,2	4,1	60
	Обед					
45/2004	Салат из квашеной капусты	40	0,64	2,04	3,08	33
57	Борщ из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	150/10	1,3	4,4	7,96	78
291	Запеканка картофельная с мясом (говядина 1 сорт)	120	8,91	6,59	20,43	177
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70
	Итого	510	13,82	13,53	65,66	443
	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	150/3,5	0,07	0,01	10,1	41
	Итого	359	24,94	17,59	66,76	527
	ВСЕГО	1319	56,24	51,9	195,39	1482

Восьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюда	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	150	1,9	0,2	13,7	64
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	14,31	89
	Итого	340	7	10,08	42,63	289
	2-й завтрак					
401	Йогурт питьевой	150	4,43	5,25	16,95	132
	Итого	150	4,43	5,25	16,95	132
	Обед					
25	Салат из картофеля с зелёным горошком	40	0,79	2,1	3,91	38
109	Бульон куриный с гренками	150/25	3,76	1,57	26,4	135
304	Плов из птицы (цыплята)	160	22,12	6,29	27,78	333
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	150	0,25	27,78	20,16	83
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70
	Итого	565	29,56	38,22	91,61	659
	Полдник					
261	Тефтели рыбные тушёные (филе трески)	60/15	7,7	3,1	9,2	96
321	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	110
368	Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47
399	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	63
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47
	Итого	465	12,88	7,44	60,66	363
	ВСЕГО	1520	53,87	60,99	211,85	1443

Девятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность
	Завтрак					
237	Запеканка из творога с джемом	100/20	17,64	12,05	38,65	302
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	17,96	109
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21	96
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47
	Итого	390	23,87	15,47	87,27	554
	2-й завтрак					
	Бифилакт кисломолочный	100	3,2	3,2	3,9	60
	Итого	100	3,2	3,2	3,9	60
	Обед					
80	Суп картофельный с рисом с мясными фрикадельками	10/150	2,7	2,8	8,8	72
274	Мясо тушеное с овощами в соусе (говядина 1 сорт)	200	16,1	15,75	14,92	266
	Овощ свеж.\ солен (огурцы свежие)	40	0,28	-	0,76	6
376	Компот из кураги	150	0,33	0,02	20,83	85
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70
	Итого	560	22,05	19,05	58,67	499
	Полдник					
ТТК 432	Котлета домашняя (фарш домашний)	60	7,6	9,5	9,2	144
132	Капуста тушёная	120	2,47	3,89	11,32	90
458	Ватрушка с творогом	50	6,6	3,9	20,84	144
393	Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	10,1	41
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47
	Итого	404	18,32	17,5	61,12	466
	ВСЕГО	1454	67,44	55,22	210,96	1579

Десятый 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 пшённая жидкая с маслом	150/5	3,46	4,57	19,76	134
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	14,31	89
	Итого	360	8,62	10,83	62,95	384
	2-й завтрак					
401	Бифидок с сахарным сиропом	140/10	4,76	3,5	14,19	111
	Итого	150	4,76	3,5	14,19	111
	Обед					
45	Винегрет овощной	60	0,82	3,7	5,1	57
67	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	51
286	Тефтели мясные (фарш домашний)	60/30	7,3	9,7	11,7	151
313	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,88	4,87	30,91	195
372	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70
	Итого	610	18,8	21,8	84,07	597
	Полдник					
249	Рыба запечённая в омлете (филе горбуши)	80	15,2	5,03	2,1	114
321	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	110
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47
399	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	63
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47
	Итого	480	20,38	9,47	53,06	381
	ВСЕГО	1600	52,56	45,6	214,27	1473
	Общее		508,72	499,65	1969,36	14256
	среднее в день		50,87	49,97	196,94	1426

Витамин С
-
0,15
1,19
10
11,34
1,35
1,35
4,9
3,49
23,35
0,3
-
32,04
0,4
2,05
2,45
47,18

Витамин С
0,48
-
1,2
1,68
0,98
0,98
4,8
6,23
-
2,16
-
13,19
0,27
16,8
10
3
-
30,07
45,92

Витамин С
-
0,58
1,19
1,77
-
0
10,67
6,24
0,35
14,53
0,3
-
32,09
0,14
10
1,42
11,56
45,42

Витамин С
0,48
-
1,19
1,67
0,9
0,9
6,2
3,91
1,8
1,3
-
13,21
0,29
12,6
10
3
-
25,89
41,67

Витамин С
-
-
1,2
1,2
0
0
11,11
0,54
6,62
2,4
0,3
-
20,97
0,35
2,05
5
7,4
29,57

Витамин С
-
-
1,19
1,19
1,35
1,35
3,8
4,62
0,31
2,16
-
10,89
0,2
0
10
3
-
13,2
26,63

Витамин С
0,07
1,37
1,2
2,64
-
0
10,67
6,24
17,85
0,3
-
35,06
0,19
10
1,42
11,61
49,31

Витамин С
-
1,19
1,19
0,9
0,9
6,26
0,26
2,83
2,16
-
11,51
0,29
14,53
5
3
-
22,82
36,42

Витамин С
0,74
1,2
10
-
11,94
-
0
4,99
5,1
2,4
0,3
-
12,79
0,35
20,59
0,03
1,42
-
22,39
47,12

Витамин С
0,48
-
1,19
1,67
0,98
0,98
6,2
11,08
1,38
1,3
-
19,96
0,64
14,53
10
3
-
28,17
50,78
420,02
42,00