

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ "Детский сад №360 "Аленушка"

г. Нижнего Новгорода

С.Н.Синева

«_30_»_____12_____2020г.

**Примерное 10-ти дневное меню
для организации питания детей
3-7 лет**

Первый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
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	0,15
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	19,36	111	1,17
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Итого	400	13,18	20,22	45,22	418	11,32
2-й завтрак							
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	180	4,86	4,5	19,44	142	1,62
	Итого	180	4,86	4,5	19,44	142	1,62
Обед							
31	Салат из свеклы с сыром	80	3,76	7,6	5,7	106	6,56
81	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	200	4,39	4,22	13,06	108	4,65
ТТК	Капуста тушёная с мясом (говядина 1 сорт)	150	12	6,5	7,1	135	23,35
376	Компот из кураги	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	680	25,43	19,14	77,21	585	34,92
Уплотнённый полдник							
449	Оладьи с джемом	120/20	9,11	8,11	62,93	360	0,8
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,45
	Итого	320	14,59	12,99	72	462	3,25
	ВСЕГО	1580	58,06	56,85	213,87	1607	51,11

Второй день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
2	Бутерброд с джемом	20/5/30	2,51	3,93	28,88	161	0,48
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	1,43
	Итого	440	9,36	11,01	71,14	422	1,91
	2-й завтрак						
401	Кефир с сахарным сиропом	165/15	4,8	4,1	16,3	126	1,16
	Итого	180	4,8	4,1	16,3	126	1,16
	Обед						
22	Салат из картофеля с солёным огурцом	80	1,09	4,17	6,86	69	9,6
99/2015	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,3	76	8,3
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	2,6
	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	20,5
	Уплотнённый полдник						
252	Рыба запечённая в сметанном соусе (горбуша)	100	12,09	8,15	2,05	130	0,21
318	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142	21
	Чай сладкий	180	0,12	0,02	13,2	53	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого	460	17,44	12,79	52,75	396	21,21
	ВСЕГО	1840	49,59	47,53	247,99	1633	44,78

Третий день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
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	0,39
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	17,31	101	1,2
	Итого	350	31,77	24,83	63,6	619	1,59
2-й завтрак							
401	Ряженка с сахарным сиропом	150/10	4,35	3,75	6,3	76	0,45
	Итого	160	4,35	3,75	6,3	76	0,45
Обед							
45/2004	Салат из квашеной капусты	80	1,28	4,08	6,16	66	21,6
57	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной	200/10	1,58	5,83	7,99	99	7,92
ТТК 432	Котлета домашняя (фарш домашний)	60	7,6	9,5	9,2	144	0,35
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	244	0
376	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	750	24,34	26,32	113,34	789	30,23
Уплотнённый полдник							
206	Рожки отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	0,14
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
393	Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	13,2	53	2,83
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	457	11,39	10,63	55,37	365	12,97
	ВСЕГО	1717	71,85	65,53	238,61	1849	45,24

Четвертый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
3	Бутерброд с сыром	15/5/40	6,68	8,45	19,39	180	0,11
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	1,17
	Итого	445	13,28	12,75	57,66	399	1,28
	2-й завтрак						
401	Йогурт питьевой	150	4,43	5,25	16,95	132	0,9
	Итого	150	4,43	5,25	16,95	132	0,9
	Обед						
45	Винегрет овощной	80	1,09	4,94	6,75	76	8,2
85	Суп картофельный с клёцками	200/25	2,5	3,4	13,8	96	4,7
ГТК 274	Ёжики "Аппетитные"	100/50	11,6	11,4	12,9	205	3,45
ГТК №243	Кисель витаминизированный	180	-	-	12,96	52	18
	Печенье	20	1,6	2,6	13,4	84	0
	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	34,35
	Уплотнённый полдник						
255	Биточки рыбные запечённые (филе трески)	80	11,03	4,1	7,5	111	0,29
321	Пюре картофельное	150	30,6	4,8	20,44	137	18,16
399	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	63	3
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого	410	44,75	9,2	57,58	382	21,45
	ВСЕГО	1730	84,13	50,34	218,36	1560	57,98

Пятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	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	1,43
	Итого	425	9,5	15,14	59,85	414	1,43
	2-й завтрак						
401	Кефир с сахарным сиропом	165/15	4,8	4,1	16,3	126	1,16
	Итого	180	4,8	4,1	16,3	126	1,16
	Обед						
67	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,7	5,4	7,1	84	14,8
305	Котлета рубленая из цыплят (цыплята)	80	12,92	11,85	13,46	212	0,73
137	Рагу из овощей	150	1,75	5,64	11,1	102	8,27
376	Компот из кураги	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	690	21,65	23,71	83,01	634	24,16
	Уплотнённый полдник						
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	2,46
368	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,3	10,3	47	5
	Итого	340	10,05	11,01	40,92	305	7,46
	ВСЕГО	1635	46	53,96	200,08	1479	34,21

Шестой день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
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	1,17
	Итого	425	7,47	13,85	56,49	381	1,17
2-й завтрак							
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	180	4,86	4,5	19,44	142	1,62
	Итого	180	4,86	4,5	19,44	142	1,62
Обед							
33	Салат из свёклы	80	1,1	4,9	6,7	75	7,6
76	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне со сметаной	200/10	1,92	5,52	14,06	113	6,05
292	Макаронник с мясом (говядина 1 сорт)	160	17,93	11,73	33,34	311	0,39
ТТК №243	Кисель витаминизированный	180	0	0	12,96	52	18
	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	32,04
Уплотнённый полдник							
137	Рагу из овощей	150/5	1,79	9,24	11,17	135	8,27
71	Огурец(помидора)свежий	60	0,42	0	1,14	7	4,2
	Чай сладкий	180	0,12	0,02	13,2	53	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого	425	4,7	9,56	40	266	12,47
	ВСЕГО	1730	42,86	50,86	209,35	1474	47,3

Седьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом	10\30	2,45	7,55	14,62	136	0
183/2015	Каша молочная гречневая жидкая с маслом	200/5	9	9,4	35	262	1,8
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	20,82	127	1,43
	Итого	425	15,12	20,14	70,44	525	3,23
2-й завтрак							
401	Кефир с сахарным сиропом	165/15	4,8	4,1	16,3	126	1,16
	Итого	180	4,8	4,1	16,3	126	1,16
Обед							
45/2004	Салат из квашеной капусты	40	0,64	2,04	3,08	33	10,67
57	Борщ из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	200/10	1,58	5,83	7,99	99	7,92
291	Запеканка картофельная с мясом (говядина 1 сорт)	160	12,13	9,5	25,7	237	3,8
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	660	19,63	18,19	88,12	605	22,75
Уплотнённый полдник							
235	Пудинг из творога со сгущенным молоком	100/30	17,34	10,8	41,33	272	0,49
466	Сдоба обыкновенная	60	4,65	3,8	31,4	169	
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21	96	10
393	Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	13,2	53	2,83
	Итого	477	23,61	15,12	106,93	590	13,32
	ВСЕГО	1742	63,16	57,55	281,79	1846	40,46

Восьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
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	1,2
	Итого	450	7,52	10,19	51,43	327	1,2
2-й завтрак							
401	Йогурт питьевой	150	4,43	5,25	16,95	132	1,08
	Итого	150	4,43	5,25	16,95	132	1,08
Обед							
25	Салат из картофеля с зелёным горошком	80	1,57	4,19	7,82	75	12,5
109	Бульон куриный с гренками	200/25	5,7	0,64	32,3	159	3,2
304	Плов из птицы (цыплята)	160	22,12	6,29	27,78	333	2,83
ТТК №243	Кисель витаминизированный	180	0	0	12,96	52	18
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	715	34,27	11,92	107,22	753	36,53
Уплотнённый полдник							
261	Тефтели рыбные тушёные (филе трески)	60/15	7,7	3,1	9,2	96	0,29
321	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	110	14,53
376	Комот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого	405	12,92	7,26	65,03	379	15,18
	ВСЕГО	1720	59,14	34,62	240,63	1591	53,99

Девятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
237	Запеканка из творога с джемом	100/30	17,74	12,05	39,05	332	12,24
395	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	19,36	111	1,17
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	330	22,17	14,66	68,07	490	13,41
2-й завтрак							
401	Ряженка с сахарным сиропом	165/15	4,8	6,6	16,6	144	1,2
	Итого	180	4,8	6,6	16,6	144	1,2
Обед							
80	Суп картофельный с рисом	200	4,6	4,6	11,8	107	6,68
274	Мясо тушеное с овощами в соусе (говядина 1 сорт)	180	16,1	15,75	14,92	266	5,1
376	Компот из кураги	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	630	25,98	21,17	78,07	609	12,14
Уплотнённый полдник							
185	Каша молочная жидкая рисовая с маслом	200/5	2,17	3,89	22,51	134	
393	Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	13,2	53	2,83
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого	422	4,66	4,21	50,2	258	2,83
	ВСЕГО	1562	57,61	46,64	212,94	1501	29,58

Десятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
2	Бутерброд с джемом	20/5/30	2,51	3,93	28,88	161	0,48
185	Каша молочная пшённая жидкая с маслом	200/5	4,59	4,9	26,32	168	0
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	17,31	101	1,2
	Итого	440	9,77	11,17	72,51	430	1,68
2-й завтрак							
401	Бифидок с сахарным сиропом	165/15	5,6	4,1	18,8	139	1,16
	Итого	180	5,6	4,1	18,8	139	1,16
Обед							
45	Винегрет овощной	80	1,09	4,94	6,75	76	8,2
67	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,7	5,4	7,1	84	14,8
286	Тефтели мясные (фарш домашний)	80/40	9,7	12,9	14,8	200	1,85
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	244	0
372	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	88	1,55
	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	26,4
Уплотнённый полдник							
249	Огурец свежий	60	0,42	0	1,14	7	4,2
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	18,2
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
399	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	63	3
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого	490	7	5,5	61,02	325	35,4
	ВСЕГО	1920	48,48	51,04	267,47	1720	64,64
	Общее		580,88	514,92	2331,09	16260	469,29
	среднее в день		58,09	51,49	233,11	1626	46,93