

«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
1-3 года**

Первый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур 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
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	14,31	89	1,19
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Итого	370	12,98	20,14	40,17	396	11,34
	2-й завтрак						
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	150	4,05	3,75	16,2	118	1,35
	Итого	150	4,05	3,75	16,2	118	1,35
	Обед						
31	Салат из свёклы с сыром	60	2,82	5,7	4,28	80	4,9
81	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	150	3,29	3,16	9,79	81	3,49
ТТК	Капуста тушёная с мясом	150	12	6,5	7,1	135	23,35
376	Компот из кураги	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Итого	550	21,08	15,86	55,36	451	32,04
	Уплотнённый полдник						
449	Оладьи с джемом	60/10	4,58	4,06	31,64	181	0,4
400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
	Итого	240	9,16	8,14	39,22	266	2,45
	ВСЕГО	1310	47,27	47,89	150,95	1231	47,18

Второй 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 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	1,2
	Итого	360	8,06	10,47	62,94	378	1,68
	2-й завтрак						
	Кефир с сахарным сиропом	140/10	4,06	3,5	12,09	100	0,98
	Итого	150	4,06	3,5	12,09	100	0,98
	Обед						
22	Салат из картофеля с соленым огурцом	40	0,55	2,08	3,43	35	4,8
99/2015	Суп из овощей	150	0,95	2,99	5,49	57	6,23
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	2,16
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Итого	560	12,41	13,75	76,69	489	13,19
	Уплотнённый полдник						
252	Рыба запечённая в сметанном соусе (филе горбуши)	80	15,12	10,4	2,58	165	0,27
318	Картофель отварной	150	2,8	4,4	23	142	21
399	Чай сладкий	150	0,07	0,01	10,1	41	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	400	19,57	15,01	45,34	395	21,27
	ВСЕГО	1470	44,1	42,73	197,06	1362	37,12

Третий 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	-
237	Запеканка из творога со сгущённым молоком	80/20	21,74	11,72	25,21	296	0,58
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	14,31	89	1,19
	Итого	290	26,84	21,6	54,14	521	1,77
2-й завтрак							
401	Ряженка с сахарным сиропом	150/10	4,35	3,75	6,3	76	0,45
		160	4,35	3,75	6,3	76	0,45
Обед							
45/2004	Салат из квашеной капусты	40	0,64	2,04	3,08	33	10,67
57	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/10	1,3	4,4	7,96	78	6,24
ТТК 432	Котлета домашняя (фарш домашний)	60	7,6	9,5	9,2	144	0,35
321	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	110	14,53
376	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Итого	570	14,96	20,28	70,78	520	32,09
Уплотнённый полдник							
206	Рожки отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	0,14
368	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
393	Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	10,1	41	1,42
	Итого	404	9,76	10,42	42,61	306	11,56
	ВСЕГО	1424	55,91	56,05	173,83	1423	45,87

Четвертый 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 сыром	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139	0,07
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	1,19
	Итого	350	10,23	14,22	43,16	342	1,26
	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	60	0,82	3,7	5,1	57	6,2
85	Суп картофельный с клёцками	150/20	1,42	2,28	8,25	59	3,91
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	60/30	5,2	6,6	7,7	111	1,8
399	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73	1,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Итого	510	10,2	13,18	52,32	370	13,21
	Уплотнённый полдник						
255	Биточки рыбные запечённые (филе трески)	80	11,03	4,1	7,5	111	0,29
321	Пюре картофельное	120	2,29	3,7	14,42	100	12,6
393	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	63	3
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	470	15,65	8	46,73	321	15,89
	ВСЕГО	1480	40,51	40,65	159,16	1165	31,26

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	-
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	1,2
	Итого	345	8,15	14,46	50,91	367	1,2
	2-й завтрак						
401	Кефир с сахарным сиропом	150/10	4,35	3,75	6	75	1,05
	Итого	160	4,35	3,75	6	75	1,05
	Обед						
67	Щи из свежей капусты с картофелем	150/10	1,3	4,43	5,45	67	11,11
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 кураги	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Итого	530	15,3	18,12	58,5	461	18,57
	Уплотнённый полдник						
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	2,05
368	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,3	10,3	47	5
	Итого	310	9,15	10,21	39,43	288	7,05
	ВСЕГО	1345	36,95	46,54	154,84	1191	27,87

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	150/5	1,64	3,82	16,9	109	-
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	14,31	89	1,19
	Итого	345	6,74	13,7	45,83	334	1,19
	2-й завтрак						
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	150	4,05	3,75	16,2	118	1,35
	Итого	150	4,05	3,75	16,2	118	1,35
	Обед						
33	Салат из свеклы	40	0,57	2,44	3,34	38	3,8
76	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне со сметаной	150/10	1,59	5,35	10,68	97	4,62
292	Макаронник с мясом (говядина 1 сорт)	120	13,65	8,75	25,04	234	0,31
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	150	0,25	-	20,16	83	2,16
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Итого	510	18,7	17,02	72,58	522	10,89
	Уплотнённый полдник						
137	Рагу из овощей	150/5	1,79	9,24	11,17	135	8,27
71	Огурец(помидора) свежий	40	0,28	0	0,76	5	2,8
	Чай сладкий	150	0,07	0,01	10,1	41	0
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	365	3,72	9,45	31,69	228	11,07
	ВСЕГО	1370	33,21	43,92	166,3	1202	24,5

Седьмой 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 маслом	30\10	2,45	7,55	14,62	136	0,07
183/2015	Каша молочная гречневая жидкая с маслом	150/5	6,8	7,98	26,35	204	1,37
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	17,96	109	1,2
	Итого	345	12,4	18,25	58,93	449	2,64
	2-й завтрак						
401	Кефир с сахарным сиропом	150/10	4,35	3,75	6	75	1,05
		160	4,35	3,75	6	75	1,05
	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	150/5	1,3	4,4	7,96	78	6,24
291	Запеканка картофельная с мясом (говядина 1 сорт)	120	8,91	6,59	20,43	177	17,85
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Итого	505	13,82	13,53	65,66	443	35,06
	Уплотнённый полдник						
235	Пудинг из творога со сгущенным молоком	50/15	8,7	5,38	20,67	136	0,35
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	150/3,5	0,07	0,01	10,1	41	1,42
	Итого	378	14,92	9,69	83,17	442	11,77
	ВСЕГО	1388	45,49	45,22	213,76	1409	50,52

Восьмой 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	-
ТТК	Вермишель молочная	150	1,9	0,2	13,7	64	
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	14,31	89	1,19
	Итого	340	7	10,08	42,63	289	1,19
	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						
25	Салат из картофеля с зелёным горошком	40	0,79	2,1	3,91	38	6,26
109	Бульон куриный с гренками	150/25	3,76	1,57	26,4	135	0,26
304	Плов из птицы (цыплята)	160	22,12	6,29	27,78	333	2,83
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	150	0,25	27,78	20,16	83	2,16
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Итого	565	29,56	38,22	91,61	659	11,51
	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	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	365	12,06	7,16	56,04	338	15,12
	ВСЕГО	1420	53,05	60,71	207,23	1418	28,72

Девятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
237	Запеканка из творога с джемом	100/20	17,64	12,05	38,65	302	0,74
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	17,96	109	1,2
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	290	22,37	14,97	66,27	458	1,94
	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						
80	Суп картофельный с рисом	150	2,7	2,8	8,8	72	4,99
274	Мясо тушеное с овощами в соусе (говядина 1 сорт)	180	16,1	15,75	14,92	266	5,1
376	Компот из кураги	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Итого	520	21,77	19,05	57,91	493	10,39
	Полдник						
185	Каша молочная жидкая рисовая с маслом	150/5	1,64	3,82	16,9	109	
393	Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	10,1	41	1,42
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	328	3,29	4,03	36,66	197	1,42
	ВСЕГО	1298	51,78	41,8	167,14	1224	14,2

Десятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов 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 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	1,19
	Итого	360	8,62	10,83	62,95	384	1,67
2-й завтрак							
401	Бифидок с сахарным сиропом	140/10	4,76	3,5	14,19	111	0,98
	Итого	150	4,76	3,5	14,19	111	0,98
Обед							
45	Винегрет овощной	60	0,82	3,7	5,1	57	6,2
67	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	51	11,08
286	Тефтели мясные (фарш домашний)	60/30	7,3	9,7	11,7	151	1,38
313	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,88	4,87	30,91	195	
372	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73	1,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Итого	610	18,8	21,8	84,07	597	19,96
Полдник							
	Огурец свежий	40	0,28	0	0,76	5	2,8
321	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	110	14,53
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
399	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	63	3
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	430	5,46	4,44	51,72	272	30,33
	ВСЕГО	1550	37,64	40,57	212,93	1364	52,94
	Общее		445,91	466,08	1803,2	12989	360,18
	среднее в день		44,59	46,61	180,32	1299	36,02