

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад
№360 "Аленушка»
Синева С.Н.
«02»августа2022г.

Согласовано
Директор департамента образования
г. Нижнего Новгорода
_____ В.П. Радченко
« _____ » _____ 2022г.

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

Первый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	25\10	2,0	7,7	14,4	136	0,0
215	Омлет натуральный	80	7,5	9,9	1,4	124	0,2
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	11,3	77	1,2
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
	Итого	365	12,6	20,3	36,9	381	11,4
	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						
33	Салат из свёклы	60	0,9	3,7	5,0	56	2,2
67	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне, со сметаной	150/5	2,0	3,7	5,3	68	11,0
276	Жаркое по-домашнему	150	15,6	1,9	16,4	154	7,3
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	16,8	69	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,0	86	0,0
	Итого	555	21,6	9,7	61,5	433	20,8
	Уплотнённый полдник						
449	Оладьи со сгущённым молоком	60/15	5,2	4,8	27,9	176	0,1
400	Молоко кипяченое	150	4,6	4,1	7,6	85	2,1
	Вафли	15	1,0	4,7	8,6	79	0,0
	Итого	240	9,8	8,9	35,5	261	2,2
	ВСЕГО	1260	46,5	41,3	144,9	1152	35,2

Второй 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
185	Каша молочная жидкая манная с маслом	150/5	2,4	3,8	16,1	108	0,0
397	Какао с молоком	150	3,2	2,7	13,0	89	1,2
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21,0	95	10,0
	Итого	455	9,2	11,1	78,7	452	11,7
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							
45	Винегрет овощной	60	0,8	3,7	5,1	57	6,2
82	Суп картофельный с вермишелью с мясными фрикадельками (фарш домашний)	10/150	3,6	4,5	12,6	105	10,0
276/2015	Рулет мясной с яйцом (фарш домашний)	60	8,7	6,5	4,9	115	0,1
315	Рис отварной	120	2,9	4,3	29,4	168	0,0
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	150	0,2	0,1	9,0	38	3,4
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,0	86	0,0
	Итого	590	19,0	19,5	79,0	569	19,7
Уплотнённый полдник							
261	Тефтели рыбные тушеные	60\15	7,7	3,1	9,2	96	0,3
318	Картофель отварной	120	2,3	3,5	18,4	114	16,8
399	Сок фруктовый	150	0,8	-	15,2	63	3,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	295	12,7	7,1	57,1	343	20,1
	ВСЕГО	1450	43,7	40,2	232,4	1468	52,4

Третий день

№ рецептуры по Сборнику рецептов 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
237	Запеканка из творога со сгущённым молоком	80/20	14,0	11,0	22,7	246	0,3
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	11,3	77	1,2
	Итого	285	18,7	21,0	48,4	459	1,5
	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						
81	Суп картофельный с горохом	150	3,3	3,2	9,8	81	3,5
271/2015	Котлеты домашние (фарш домашний)	60	8,7	6,6	6,8	127	0,2
313	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,8	4,9	29,6	189	0,0
71/2015	Помидоры свежие (доп. гарнир)	40	0,4	0,1	1,5	9	10,0
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	16,8	69	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,0	86	0,0
	Итого	560	22,3	15,2	82,5	561	14,0
	Уплотнённый полдник						
208	Макароны, запечённые с яйцом, маслом	100/5	5,1	5,9	15,3	136	0,2
368	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0
	Печенье	20	1,6	3,0	12,6	84	-
392	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	7,0	28	0,0
	Итого	375	7,1	9,3	44,7	295	10,2
	ВСЕГО	1330	51,1	49,5	186,3	1406	26,4

Четвертый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
3	Бутерброд с сыром	10/5/25	4,3	7,0	14,3	138	0,1
185	Каша молочная овсяная («Геркулес») жидкая с маслом	150/5	2,9	5,0	14,3	114	0,0
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	11,3	77	1,2
	Итого	345	9,9	14,3	39,9	329	1,3
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	60	1,2	3,1	5,9	56	9,4
57	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной	150/5	2,0	3,7	7,8	70	6,2
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"(фарш домашний)	60/30	5,2	6,6	7,7	111	1,8
399	Компот из яблок	150	0,1	0,1	10,9	45	1,3
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,0	86	0,0
	Итого	495	11,3	13,9	50,3	368	18,7
Уплотнённый полдник							
255	Биточки рыбные запечённые (филе трески)	60	8,0	2,8	6,0	81	0,3
321	Пюре картофельное	120	2,5	3,8	16,4	110	14,5
71/2015	Огурцы свежие (доп. гарнир)	40	0,3	0,0	0,8	5	2,8
399	Сок фруктовый	150	0,8	0,0	15,2	63	3,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	395	13,6	7,2	52,6	329	20,6
	ВСЕГО	1335	37,7	37,9	153,8	1105	41,6

Пятый 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
ТТК 147	Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом	150/5	4,7	6,6	22,4	167	1,3
397	Какао с молоком	150	3,2	2,7	13,0	89	1,2
368	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
	Итого	440	10,3	17,4	59,6	436	12,5
	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						
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	60	0,4	3,0	6,0	52	25,8
84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (филе трески)	20/150	4,3	1,9	11,0	79	6,8
305	Котлета рубленая из цыплят (цыплята)	60	9,6	8,7	10,0	157	0,5
137	Рагу из овощей	120	1,4	4,5	8,9	82	6,6
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	16,8	69	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,0	86	0,0
	Итого	600	18,9	18,5	70,7	525	40,0
	Уплотнённый полдник						
231	Сырники из творога со сгущенным молоком	50/20	10,7	8,7	20,4	190	0,2
400	Молоко кипяченое	150	4,6	4,1	7,6	85	2,1
	Итого	220	15,3	12,8	28,0	275	2,3
	ВСЕГО	1370	47,3	51,2	175,8	1340	55,7

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 жидкая рисовая с маслом	150/5	1,6	3,8	16,9	109	0,0
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	11,3	77	1,2
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
	Итого	440	6,7	14,2	52,4	366	11,2
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	60	0,7	3,1	6,9	58	5,6
76	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне со сметаной	150/5	0,7	4,6	10,5	89	4,6
278	Бефстроганов из отварного мяса (1 сорт)	60	7,7	6,2	1,6	93	0,0
317	Вермишель отварная	120	4,4	3,6	21,2	135	0,0
372	Компот из яблок	150	0,1	0,1	10,9	45	1,3
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,0	86	0,0
	Итого	585	16,4	18,0	69,0	506	11,5
Уплотнённый полдник							
154	Запеканка морковная с творогом, маслом, со сгущенным молоком	100\5\20	10,5	11,8	16,6	213	1,4
399	Сок фруктовый	150	0,80	0,00	15,2	63	3,00
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	300	13,3	12,3	46,1	346	4,4
	ВСЕГО	1425	39,0	47,1	178,5	1295	28,0

Седьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
3	Бутерброд с сыром	10/5/25	4,3	7,0	14,3	138	0,1
185	Каша молочная манная жидкая с маслом	150/5	2,4	3,8	16,1	108	0,0
397	Какао с молоком	150	3,2	2,7	13,0	89	1,2
	Итого	345	9,9	13,5	43,4	335	1,3
	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						
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	60	0,4	3,0	6,0	52	25,8
57	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной	150/5	2,0	3,7	7,8	70	6,2
291	Запеканка картофельная с печенью	120	7,6	3,9	20,4	147	4,1
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	16,8	69	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,0	86	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	550	15,2	11,5	83,3	494	36,4
	Уплотнённый полдник						
230	Вареники ленивые с маслом, со сгущ. молоком	100/5/20	14,8	10,9	15,3	218	0,2
368	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,3	10,3	44	5,0
	Вафли	15	1,0	4,7	8,7	79	0,0
393	Чай с лимоном	150/3,5	0,1	0,0	10,1	41	1,4
	Итого	393	16,3	15,9	44,4	382	6,6
	ВСЕГО	1398	44,3	44,9	181,7	1302	45,0

Восьмой 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	80	7,5	9,9	1,4	124	0,2
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	11,3	77	1,2
368	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0
	Итого	365	12,6	20,3	36,9	384	11,4
	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	60	1,2	3,1	5,9	56	9,4
109	Бульон куриный с гренками	150/25	3,8	1,6	26,4	135	0,3
304	Плов из птицы (цыплята)	160	22,1	6,3	27,8	333	2,8
372	Компот из яблок	150	0,1	0,1	10,9	45	1,3
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,0	86	0,0
	Итого	585	30,0	11,5	89,0	655	13,8
	Уплотнённый полдник						
268	Суфле из рыбы (филе трески)	60	9,7	4,6	2,4	90	0,2
321	Пюре картофельное	120	2,5	3,8	16,4	110	14,5
71/2015	Огурцы свежие(до.гарнир)	40	0,3	0,0	0,8	5	2,8
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	7,0	28	0,02
	Багон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	395	14,5	9,0	40,9	303	17,5
	ВСЕГО	1445	60,1	43,2	177,8	1421	43,8

Девятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов 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
237	Запеканка из творога с джемом	100/20	17,6	12,1	38,7	302	0,7
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	11,3	77	1,2
368	Фрукты свежие (яблоки)	60	0,4	0,4	9,8	44	10,0
	Итого	365	22,7	22,5	74,2	559	11,9
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							
119/2015	Суп с горохом, гречками	150/15	6,2	3,6	24,7	156	0,6
271/2015	Биточки домашние (фарш домашний)	60	8,7	6,6	6,8	127	0,2
317	Рожки отварные	120	4,4	3,6	21,2	135	0,0
71/2015	Помидоры свежие	40	0,4	0,1	1,5	9	10,0
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	16,8	69	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,0	86	0,0
	Итого	575	22,8	14,3	89,0	582	11,1
Уплотнённый полдник							
298	Голубцы ленивые (фарш домашний)	135	9,8	13,6	10,3	201	35,1
466	Сдоба обыкновенная	50	3,9	2,4	26,2	141	-
393	Чай с лимоном	150/3,5	0,1	0,0	10,1	41	1,4
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	363	15,8	16,5	60,9	453	36,5
	ВСЕГО	1413	64,2	55,8	241,6	1698	60,4

Десятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов 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
185	Каша молочная пшённная жидкая с маслом	150/5	3,5	4,6	19,8	134	0,0
368	Фрукты свежие(бананы)	100	1,5	0,5	21,0	95	10,0
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	11,3	77	1,2
	Итого	455	9,76	11,47	80,66	466	11,68
	2-й завтрак						
401	Снежок	100	2,6	2,5	11,0	77	0,9
	Итого	100	2,6	2,5	11,0	77	0,9
	Обед						
45	Винегрет овощной	60	0,8	3,7	5,1	57	6,2
67	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/5	2,0	3,7	5,3	68	11,0
286	Тефтели мясные (фарш домашний)	60/30	7,3	9,7	11,7	151	1,4
313	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,9	4,9	30,9	195	0,0
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	150	0,2	0,1	9,0	38	3,4
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,0	86	0,0
	Итого	615	20,0	22,5	80,0	595	22,0
	Уплотнённый полдник						
249	Рыба запечённая в омлете (филе горбуши)	80	15,2	5,0	2,1	114	0,6
321	Пюре картофельное	120	2,5	3,8	16,4	110	14,5
71/2015	Огурцы свежие(доп.гарнир)	40	0,3	0,0	0,8	5	2,8
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	7,0	28	0,02
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	415	20,0	9,4	40,6	327	18,0
	ВСЕГО	1585	52,3	45,8	212,2	1465	52,6
	Общее		486,1	456,9	1885,0	13652	441,0

	среднее в день		48,6	45,7	188,5	1365	44,1
--	-----------------------	--	-------------	-------------	--------------	-------------	-------------

Начальник производственно-технологического отдела МБУ «Дирекция по организации питания» Решетникова Н.В.

МБДОУ "ДЕТСКИЙ САД № 360 "АЛЕНУШКА", Синева Светлана Николаевна, Заведующий
21.11.2022 15:49 (MSK), Сертификат 45814D00F9AD29904CB8D68E89107D3F