

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
3-7 лет, посещающих муниципальные
дошкольные образовательные учреждения
города Нижнего Новгорода
с 12-ти часовым пребыванием

Первый 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
395	Кофейный напиток витаминизированный с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	1,2
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
	Итого	395	12,7	20,4	40,0	395	11,3
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	80	1,1	4,9	6,7	75	7,6
67	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне, со сметаной	200/5	2,3	4,7	7,0	88	14,7
276	Жаркое по-домашнему	150	15,6	1,9	16,4	154	7,3
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	21,0	86	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	22,5	108	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	690	24,9	12,5	87,9	581	30,0
Уплотнённый полдник							
449	Оладьи со сгущённым молоком	120/20	10,4	9,5	55,8	351	0,2
180	Молоко кипяченое	180	5,5	4,9	9,1	102	2,5
	Вафли	15	1,0	4,7	8,6	79	0,0
	Итого	335	15,9	14,4	64,9	453	2,7
	ВСЕГО	1520	56,2	49,8	203,8	1506	44,8

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	200/5	3,2	3,9	21,4	134	0,0
397	Какао с молоком	180	3,7	3,2	15,8	107	1,4
368	Фрукты свежие(бананы)	100	1,5	0,5	21,0	95	10,0
	Итого	535	10,5	11,7	86,8	496	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							
45	Винегрет овощной	80	1,1	4,9	6,8	76	8,2
82	Суп картофельный с вермишелью с мясными фрикадельками (фарш домашний)	20/200	5,8	8,3	13,1	168	6,7
276/2015	Рулет мясной с яйцом (фарш домашний)	60	8,7	6,5	4,9	115	0,1
315	Рис отварной	150	3,7	5,4	36,7	210	0,0
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	180	0,2	0,1	10,8	45	4,1
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	22,5	108	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	765	25,0	13,0	109,1	792	19,1
Уплотнённый полдник							
261	Тефтели рыбные тушеные	60\15	7,7	3,1	9,2	96	0,3
318	Картофель отварной	150	2,9	4,3	23,0	142	21,0
399	Сок фруктовый	150	0,8	-	15,2	63	3,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	400	13,4	7,9	61,7	371	24,3
	ВСЕГО	1810	51,6	35,1	275,2	1763	56,2

Третий 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
237	Запеканка из творога со сгущённым молоком	100/30	17,8	14,4	31,4	326	0,4
394	Чай с молоком	180	2,7	2,3	14,3	89	1,2
	Итого	345	22,5	24,4	60,1	551	1,6
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	200	4,4	4,2	13,1	108	4,7
271/2015	Котлеты домашние (фарш домашний)	80	11,6	8,8	9,0	169	0,2
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,1	38,6	244	0,0
71/2015	Помидоры свежие (доп. гарнир)	60	0,7	0,1	2,3	13	15,0
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	21,0	86	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	22,5	108	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	745	31,2	20,2	120,8	798	20,2
Уплотнённый полдник							
208	Макароны, запечённые с яйцом, маслом	150/5	7,7	6,9	23,0	185	0,3
368	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,3	10,3	46	5,0
	Печенье	20	1,6	3,0	12,6	84	-
ТТК № 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	180	0,0	0,0	25,0	101	7,0
	Итого	455	9,7	10,2	70,9	416	12,3
	ВСЕГО	1655	66,3	58,9	262,5	1856	34,8

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	15/5/25	5,5	8,5	14,3	155	0,1
185	Каша молочная овсяная («Геркулес») жидкая с маслом	200/5	3,8	1,9	23,9	128	0,0
213	Яйцо вареное	0,5	3,2	2,9	0,2	39	0,0
395	Кофейный напиток витаминизированный с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	1,2
	Итого	455	15,3	15,7	52,8	413	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	80	1,6	4,2	7,8	75	12,5
57	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200/5	2,4	4,7	10,4	90	8,2
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные" (фарш домашний)	100/50	11,6	11,4	12,9	205	3,5
372	Компот из яблок	180	0,1	0,1	13,5	56	1,6
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	22,5	108	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	690	21,2	21,4	81,4	604	25,7
Уплотнённый полдник							
255	Биточки рыбные запечённые (филе трески)	60	8,0	2,8	6,0	81	0,3
321	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137	18,2
71/2015	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,4	0,0	1,1	7	4,2
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	445	14,3	8,1	57,0	358	25,7
	ВСЕГО	1690	53,8	47,7	202,2	1454	53,8

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	200/5	6,2	7,5	29,7	212	1,8
397	Какао с молоком	180	3,7	3,2	15,8	107	1,4
368	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
	Итого	520	12,3	18,8	69,7	499	13,2
	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)	25/200	6,0	2,5	11,4	106	9,0
305	Котлета рубленая из цыплят (цыплята)	60	9,6	8,7	10,0	157	0,5
137	Рагу из овощей	150	1,8	5,6	11,1	102	8,3
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	21,0	86	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	22,5	108	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	790	23,6	20,9	96,3	681	43,9
	Уплотнённый полдник						
231	Сырники из творога со сгущенным молоком	100/30	20,2	15,2	28,2	330	0,3
400	Молоко кипячёное	150	4,6	4,1	7,6	85	2,1
	Итого	360	24,8	19,3	35,8	415	2,4
	ВСЕГО	1780	63,5	61,5	219,4	1699	60,4

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	200/5	2,2	3,9	22,5	134	0,0
395	Кофейный напиток витаминизированный с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	1,2
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
	Итого	520	7,4	14,4	61,1	405	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	80	0,9	4,1	9,2	77	7,4
76	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне со сметаной	200/5	1,4	6,3	16,7	133	7,5
278	Бефстроганов из отварного мяса (1 сорт)	60	7,7	6,2	1,6	93	-
317	Вермишель отварная	150	5,5	4,5	26,4	168	0,0
ТТК № 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	180	0,0	0,0	25,0	101	7,0
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	22,5	108	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	750	21,0	22,1	115,7	750	21,9
Уплотнённый полдник							
154	Запеканка морковная с творогом, маслом со сгущенным молоком	150\5\20	15,3	16,6	25,1	311	2,0
399	Сок фруктовый	180	0,9	0,00	18,2	76	3,6
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	380	18,2	17,1	57,6	457	5,6
	ВСЕГО	1750	49,2	56,1	245,4	1689	39,6

Седьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
3	Бутерброд с сыром	15/5/25	5,5	8,5	14,3	155	0,1
185	Каша молочная манная жидкая с маслом	200/5	3,2	3,9	21,4	134	0,0
213	Яйцо вареное	0,5	3,2	2,9	0,2	39	0,0
397	Какао с молоком	180	3,7	3,2	15,8	107	1,4
	Итого	455	15,6	18,5	51,7	435	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							
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, со сметаной	200/5	2,4	4,7	10,4	90	8,2
291	Запеканка картофельная с печенью	160	10,2	6,3	27,3	206	5,4
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	21,0	86	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	22,5	108	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	680	18,9	15,0	101,5	612	39,8
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	17,3	9	0,0
393	Чай с лимоном	180/7	0,1	0,0	13,2	53	2,8
	Итого	427	16,4	15,9	56,1	324	8,0
	ВСЕГО	1672	53,7	53,4	220,1	1462	50,0

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	180	2,7	2,3	14,3	89	1,2
368	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0
	Итого	395	12,6	20,3	39,9	396	1,4
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	80	1,6	4,2	7,8	75	12,5
109	Бульон куриный с гренками	200/25	5,7	0,6	32,3	159	3,2
304	Плов из птицы (цыплята)	160	22,1	6,3	27,8	333	2,8
ТТК № 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	180	0,0	0,0	25,0	101	7,0
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	22,5	108	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	720	34,9	12,1	129,7	846	25,5
Уплотнённый полдник							
268	Суфле из рыбы (филе трески)	60	9,7	4,6	2,4	90	0,2
321	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137	18,2
71/2015	Огурцы свежие(доп.гарнир)	60	0,4	0,0	1,1	7	4,2
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	10,0	40	0,03
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	475	15,2	9,9	48,2	344	22,6
	ВСЕГО	1690	65,7	44,9	228,9	1665	50,6

Девятый 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	25\10	2,0	7,7	14,4	136	0,0
237	Запеканка из творога с джемом	100/30	17,7	12,1	39,1	332	12,2
395	Кофейный напиток витаминизированный с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	1,2
368	Фрукты свежие (яблоки)	60	0,4	0,4	9,8	44	10,0
	Итого	405	23,0	22,6	77,7	603	23,4
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	200/15	7,6	4,7	28,5	187	0,8
271/2015	Биточки домашние (фарш домашний)	80	11,6	8,8	9,0	169	0,2
317	Рожки отварные	150	5,5	4,5	26,4	168	0,0
71/2015	Помидоры свежие(доп.гарнир)	60	0,7	0,1	2,3	13	15,0
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	21,0	86	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	22,5	108	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	760	31,3	19,1	124,0	801	16,4
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	180/7	0,1	0,0	13,2	53	2,8
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	397	15,8	16,5	64,0	465	37,9
	ВСЕГО	1672	72,9	60,7	283,3	1973	78,6

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	200/5	4,6	4,9	26,3	168	0,0
394	Чай с молоком	180	2,7	2,3	14,3	89	1,2
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21,0	95	10,0
	Итого	535	10,9	11,8	90,2	512	11,7
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	80	1,1	4,9	6,8	76	8,2
67	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	2,3	4,7	7,0	88	14,7
286	Тефтели мясные (фарш домашний)	60\30	7,3	9,7	11,7	151	1,4
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,1	38,6	244	0,0
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	180	0,2	0,1	10,8	45	4,1
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	22,5	108	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	780	25,0	26,5	111,7	782	28,4
Уплотнённый полдник							
249	Рыба запечённая в омлете (филе горбуши)	80	16,5	5,4	2,8	126	0,3
321	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137	18,2
71/2015	Огурцы свежие(доп.гарнир)	60	0,4	0,0	1,1	7	402,0
392	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,0	40	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	495	22,0	10,7	48,6	380	420,5
	ВСЕГО	1910	60,5	51,6	261,6	1751	461,4
	Общее	17149	593,3	519,6	2402,3	16818	930,2
	среднее в день	1715	59,3	52,0	240,2	1682	93,0

* Овощи свежие на доп. гарнир с апреля по октябрь. С ноября по март замена на консервированные овощи.

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