

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МБДОУ "Детский сад № 305"

Т.А.Севрюгина

2022г.



Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей 3-7 лет, посещающих муниципальные дошкольные образовательные учреждения с 12-ти часовым пребыванием города Нижнего Новгорода

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	2,5	7,6	14,6	136	0,0
215	Омлет натуральный	80	7,5	9,9	1,4	124	0,2
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	19,4	111	1,2
	Итого	400	13,2	20,2	45,2	418	11,3
2-й завтрак							
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	180	4,9	4,5	19,4	142	1,6
	Итого	180	4,9	4,5	19,4	142	1,6
Обед							
31	Салат из свеклы с сыром	80	3,8	7,6	5,7	106	6,6
81	Суп картофельный с клецками	200	4,4	4,2	13,1	108	4,7
ТТК	Капуста тушёная с мясом (говядина 1 сорт)	200	16,8	8,2	9,3	178	30,6
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	102	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,0
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,0
	Итого	730	30,2	20,8	79,4	628	42,2
Уплотнённый полдник							
454	Пирожок печеный с джемом	60	9,1	8,1	62,9	187	0,8
	Молоко кипяченое	180	5,6	6,4	9,4	118	10,0
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0
	Итого	340	15,1	14,9	82,1	352	20,8
	ВСЕГО	1650	63,8	64,6	228,3	1758	65,9

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	2,5	3,9	28,9	161	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	20,8	127	1,4
	Итого	440	9,4	11,0	71,1	422	1,9
2-й завтрак							
401	Кефир с сахарным сиропом	165/15	4,8	4,1	16,3	126	1,2
	Итого	180	4,8	4,1	16,3	126	1,2
Обед							
22	Салат из картофеля с солёным огурцом	80	1,1	4,2	6,9	69	9,6
99/2015	Суп из овощей	200	1,3	4,0	7,3	76	8,3
294	Запеканка из печени с рисом	180	22,5	9,1	24,7	271	10,5
372	Компот из яблок	180	0,1	0,1	21,5	88	1,6
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,0
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,0
	Итого	760	29,9	18,2	86,7	638,0	29,9
Уплотнённый полдник							
252	Рыба припущенная	80	13,5	52,0	0,3	60	0,2
318	Картофель отварной	150	2,9	4,3	23,0	142	21,0
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0
399	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,2	76	3,6
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71	0,0
	Итого	560	20,1	57,0	65,7	396	34,8
	ВСЕГО	1940	64,1	90,4	239,9	1582	67,8

Третий 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	2,5	7,6	14,6	136	0,0
237	Запеканка из творога со сгущённым молоком	100/30	26,7	14,9	31,7	382	0,4
394	Чай с молоком	180	2,7	2,3	17,3	101	1,2
	Итого	350	31,8	24,8	63,6	619	1,6
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							
57	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной	200/10	1,6	5,8	8,0	99	7,9
ТТК 432	Котлета домашняя (фарш домашний)	80	10,2	12,7	12,3	192	0,5
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,1	38,6	244	0,0
71/2015	Овощи свежие\ соленые (огурцы свежие)	60	0,4	0,0	1,1	7	4,2
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	102	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,0
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,0
	Итого	770	26,1	25,4	111,4	778	12,9
Уплотнённый полдник							
206	Рожки отварные с сыром	150	9,3	10,0	22,7	218	0,1
213	Яйцо вареное	1 шт	6,4	5,8	0,4	79	0,0
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0
392	Чай с сахаром	180	0,2	0,0	12,0	49	0,1
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,0
	Итого	507	17,8	16,4	54,6	440	10,2
	ВСЕГО	1807	80,4	73,3	246,2	1981	26,0

Четвертый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
3	Бутерброд с сыром	15/5/40	6,7	8,5	19,4	180	0,1
185	Каша молочная овсяная («Геркулес») жидкая с маслом	200/5	3,8	1,9	23,9	128	0,0
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	1,2
	Итого	445	13,3	12,8	57,7	399	1,3
2-й завтрак							
401	Йогурт питьевой	180	5,3	6,3	20,3	158	1,1
	Итого	180	5,3	6,3	20,3	158	1,1
Обед							
45	Винегрет овощной	80	1,1	4,9	6,8	76	8,2
85	Суп картофельный с горохом	200	2,5	3,4	13,8	96	4,7
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные" (фарш домашний)	100/50	11,6	11,4	12,9	205	3,5
ТТК №243	Кисель витаминизированный	180	0,0	0,0	13,0	52	18,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,0
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,0
	Итого	725	20,1	20,5	72,8	563	34,4
Уплотнённый полдник							
255	Биточки рыбные запечённые (филе трески)	80	11,0	4,1	7,5	111	0,3
322	Пюре картофельное с морковью	150	2,9	4,6	18,0	125	15,8
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0
399	Сок фруктовый	180	0,9	0,0	18,2	76	3,6
	Печенье	20	1,6	2,6	13,4	84	0,0
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71	0,0
	Итого	540	19,2	12,0	81,4	514	29,6
	ВСЕГО	1890	57,8	51,6	232,2	1634	66,4

Пятый 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	2,5	7,6	14,6	136	0,0
ТТК 229	Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом	200/5	3,4	4,4	24,4	151	0,0
397	Какао с молоком	180	3,7	3,2	20,8	127	1,4
	Итого	425	9,5	15,1	59,9	414	1,4
	2-й завтрак						
401	Кефир с сахарным сиропом	165/15	4,8	4,1	16,3	126	1,2
	Итого	180	4,8	4,1	16,3	126	1,2
	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	12,9	11,9	13,5	212	0,7
137	Рагу из овощей	150	1,8	5,6	11,1	102	8,3
71/2015	Овощи свежие\ соленые (огурцы свежие)	60	0,4	0,0	1,1	7	4,2
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	102	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,0
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,0
	Итого	750	22,1	23,7	84,2	641	28,4
	Уплотнённый полдник						
235	Пудинг из творога со сгущённым молоком	100/30	17,3	10,8	41,3	272	0,5
466	Сдоба обыкновенная	60	4,2	5,8	21,6	156	
400	Молоко кипячёное	180	5,5	4,9	9,1	102	2,5
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0
	Итого	470	27,4	21,9	81,8	577	13,0
	ВСЕГО	1825	63,8	64,9	242,1	1758	43,9

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	2,5	7,6	14,6	136	0,0
185	Каша молочная жидкая рисовая с маслом	200/5	2,2	3,9	22,5	134	0,0
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	19,4	111	1,2
	Итого	425	7,5	13,9	56,5	381	1,2
2-й завтрак							
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	180	4,9	4,5	19,4	142	1,6
	Итого	180	4,9	4,5	19,4	142	1,6
Обед							
33	Салат из свёклы	80	1,1	4,9	6,7	75	7,6
76	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	1,9	5,5	14,1	113	6,1
276/2015	Рулет мясной с яйцом	80	6,8	5,3	6,4	101	0,0
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	25,5	168	
ТТК №243	Кисель витаминизированный	180	0,0	0,0	13,0	52	18,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,0
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,0
	Итого	690	20,2	21,0	91,9	643	31,7
Уплотнённый полдник							
454	Пирожок печёный с мясом луком (говядина 1 сорт)	60	8,5	6,2	20,4	172	0,0
332	Овощи в молочном соусе	150	3,1	2,8	13,3	91	12,3
	Вафли	18	0,8	4,5	11,9	92	0,0
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0
399	Чай с сахаром	180	0,2	0,0	12,0	49	0,1
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71	0,0
	Итого	510	15,4	14,3	81,8	522	22,4
	ВСЕГО	1815	47,9	53,7	249,7	1688	56,9

Седьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
3	Бутерброд с сыром	15/5/40	6,7	8,5	19,4	180	0,1
183/2015	Каша молочная гречневая жидкая с маслом	200/5	9,0	9,4	35,0	262	1,8
397	Какао с молоком	180	3,7	3,2	20,8	127	1,4
	Итого	445	19,4	21,0	75,2	569	3,3
2-й завтрак							
401	Кефир с сахарным сиропом	165/15	4,8	4,1	16,3	126	1,2
	Итого	180	4,8	4,1	16,3	126	1,2
Обед							
57	Борщ из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	200/10	1,6	5,8	8,0	99	7,9
291	Запеканка картофельная с мясом	160	12,1	9,5	25,7	237	3,8
71/2015	Овощи свежие\ соленые (огурцы свежие)	60	0,4	0,0	1,1	7	4,2
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	102	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,0
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,0
	Итого	700	19,4	16,2	86,2	579	16,3
Уплотнённый полдник							
231	Сырники из творога со сгущенным молоком	100/20	14,8	10,9	15,3	218	0,2
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0
392	Чай с сахаром	180	0,2	0,0	12,0	49	0,1
	Итого	460	15,4	11,3	37,1	314	10,3
	ВСЕГО	1777	59,0	52,6	214,8	1588	31,1

Восьмой 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	2,5	7,6	14,6	136	0,0
ГТК	Вермишель молочная	200	2,4	0,3	19,5	90	0,0
394	Чай с молоком	180	2,7	2,3	17,3	101	1,2
	Итого	450	7,5	10,2	51,4	327	1,2
2-й завтрак							
401	Йогурт питьевой	180	5,3	6,3	20,3	158	1,1
	Итого	180	5,3	6,3	20,3	158	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)	210	22,3	7,7	35,7	301	1,0
ГТК №243	Кисель витаминизированный	180	0,0	0,0	13,0	52	18,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,0
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,0
	Итого	765	34,4	13,4	115,1	721	34,7
Уплотнённый полдник							
261	Тефтели рыбные тушёные (филе трески)	80/30	10,3	5,0	12,5	135	0,4
321	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137	18,2
	Печенье	20	1,6	2,6	13,4	84	0,0
399	Сок фруктовый	180	0,9	0,0	18,2	76	3,6
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71	0,0
	Итого	570	18,2	12,7	79,0	503	22,2
	ВСЕГО	1965	65,5	42,6	265,9	1709	59,2

Девятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов 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	17,7	12,1	39,1	332	12,2
395	Кофейный напиток	180	2,9	2,4	19,4	111	1,2
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,0
	Итого	430	22,6	15,1	77,9	537	23,4
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 на мясном бульоне	20/200	4,6	4,6	11,8	107	6,7
274	Мясо тушеное с овощами в соусе (говядина 1 сорт)	200	16,1	15,8	14,9	266	5,1
	Овощ свеж.\ солен (огурцы)	60	0,5	0,1	1,5	8	6,0
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	102	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,0
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,0
	Итого	730	26,5	21,2	79,6	617	18,1
Уплотнённый полдник							
ГТК 432	Котлета домашняя (фарш домашний)	80	5,5	12,0	0,2	130	0,0
132	Капуста тушёная	150	3,1	4,9	14,1	113	25,7
392	Чай с сахаром	180	0,2	0,0	12,0	49	0,1
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71	0,0
	Итого	467	11,1	17,2	40,9	363	25,8
	ВСЕГО	1807	65,0	60,0	214,9	1661	68,6

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	2,5	3,9	28,9	161	0,5
185	Каша молочная пшённая жидкая с маслом	200/5	4,6	4,9	26,3	168	0,0
394	Чай с молоком	180	2,7	2,3	17,3	101	1,2
	Итого	440	9,8	11,2	72,5	430	1,7
2-й завтрак							
401	Бифидок с сахарным сиропом	165/15	5,6	4,1	18,8	139	1,2
	Итого	180	5,6	4,1	18,8	139	1,2
Обед							
45	Винегрет овощной	80	1,1	4,9	6,8	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	1,9
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,1	38,6	244	0,0
372	Компот из яблок	180	0,1	0,1	21,5	88	1,6
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,0
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	0,0
	Итого	810	26,1	30,3	115,1	826	26,4
Уплотнённый полдник							
249	Рыба запечённая в омлете (филе горбуши)	100	16,5	5,4	2,8	126	0,3
321	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137	18,2
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0
399	Сок фруктовый	180	0,9	0,0	18,2	76	3,6
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71	0,0
	Итого	560	23,2	10,9	65,7	457	32,1
	ВСЕГО	1990	64,7	56,4	272,2	1852	61,3
	Общее		647,5	578,1	2449,7	17667	549,4
	среднее в день		64,7	57,8	245,0	1767	54,9

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