

Утверждаю
Директор департамента образования
администрации г. Нижнего Новгорода

Е.А.Платонова



02
2019г

**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 рецептов блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136	-
216	Омлет с сыром с маслом	80/5	9,1	15,8	1,4	184	0,15
	Помидора свежая	60	0,7	-	2,3	14	15
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	19,36	111	1,17
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого		16,68	25,96	47,34	492	16,32
	2-й завтрак						
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	180	4,86	4,5	19,44	142	1,62
	Итого		4,86	4,5	19,44	142	1,62
	Обед						
35	Салат из свеклы с яблоками	80	0,89	4,13	9,15	77	7,44
67	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250	1,74	4,89	8,48	85	18,47
278	Бефстроганов из отварного мяса	80/40	20,1	14,57	2,1	219	-
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	18,16
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		31,07	29,21	91,52	754	44,43
	Уплотнённый полдник						
449	Оладьи с джемом	120/20	9,11	8,11	62,93	360	0,8
	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	10
368	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	1,18	53	12
	Итого		15,19	14,99	73,51	531	22,8
	ВСЕГО		67,8	74,66	231,81	1919	85,17

Второй день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
3	Бутерброд с сыром	15/5/40	6,68	8,45	19,39	180	0,11
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
368	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	1,18	53	12
	Итого		14,01	16,01	62,83	494	13,54
2-й завтрак							
401	Кефир с сахарным сиропом	180/15	5,22	4,5	17,18	130	1,26
	Итого		5,22	4,5	17,18	130	1,26
Обед							
45	Винегрет овощной	80	1,09	4,94	6,75	76	8,2
82	Суп картофельный с вермишелью с мясными фрикадельками (фарш домашний)	20/250	6,2	7,9	16,4	183	8,35
298	Голубцы ленивые (фарш домашний)	190	13	18,4	13,5	274	44,5
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	180	0,3	0	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		25,47	32,04	87,21	766	63,65
Уплотнённый полдник							
255	Биточки рыбные запечённые	80	11,03	4,1	7,5	111	0,29
319	Картофель в молоке	150	3,51	3,73	19,74	127	16,16
	В/г помидора свежая	60	0,7	-	2,3	14	15
	Вафли	50	1,95	15,3	31,25	271	-
399	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76	3,6
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого		20,46	23,43	93,46	670	35,1
	ВСЕГО		65,16	75,98	260,68	2060	113,55

Третий день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
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
368	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	1,48	66	15
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого		31,5	18,08	60,12	596	16,59
2-й завтрак							
	Биолакт	200	5,6	6,4	17,2	148	
	Итого		5,6	6,4	17,2	148	
Обед							
87	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,4	14,33	167	9,11
431/2004	Печень по-строгановски	50/30	12,9	3,7	5,9	109	8,11
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	244	-
	В/г помидора свежая	60	0,7	-	2,3	14	15
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		36,08	19,01	112,52	770	32,58
Уплотнённый полдник							
137	Рагу из овощей с маслом	150/5	1,79	9,24	11,17	135	8,27
	В/г огурец свежий	60	0,42	-	1,14	7	4,2
469	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	-
700/2004	Напиток клюквенный	180	0,18	-	22,3	92	2,16
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого		8,4	15,8	76,06	484	14,63
	ВСЕГО		81,58	59,29	265,9	1998	63,8

Четвёртый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
2	Бутерброд с джемом	20/5/30	2,51	3,93	28,88	161	0,48
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		9,11	8,23	67,15	380	1,65
2-й завтрак							
401	Ряженка с сахарным сиропом	180/15	5,22	4,5	17,54	132	0,54
	Итого		5,22	4,5	17,54	132	0,54
Обед							
22	Салат из картофеля с солёным огурцом	80	1,09	4,17	6,86	69	9,6
57	Борщ из свежей капусты с картофелем с мясными фрикадельками со сметаной (фарш домашний)	20/250/10	5,4	11,3	10,1	18	10,1
286	Тефтели мясные (фарш домашний)	80/40	9,7	12,9	14,8	200	1,85
315	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	210	-
ТТК №175	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		24,72	34,54	107,76	682	39,55
Уплотнённый полдник							
249	Рыба запечённая в омлете	100	15,88	4,54	3,21	118	0,38
322	Пюре картофельное с морковью	150	2,86	4,62	18,02	125	15,75
	В/г огурец свежий	60	0,42	-	1,14	7	4,2
	Зефир	50	0,4	0,05	39,9	163	-
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		22,05	9,53	89,96	537	23,16
	ВСЕГО		61,1	56,8	282,41	1731	64,9

Шестой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
213	Яйцо варёное	1шт	6,35	5,75	0,35	79	-
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
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03
	Итого		12,95	12,25	51,88	371	1,2
2-й завтрак							
401	Йогурт питьевой	180	5,31	6,3	20,34	158	1,08
	Итого		5,31	6,3	20,34	158	1,08
Обед							
32	Салат из свёклы с курагой и изюмом	80	1,25	4,89	10,83	92	6,18
81	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	250	5,49	5,27	16,32	135	5,81
292	Макаронник с мясом	160	17,93	11,73	33,34	311	0,39
	В/г огурец свежий	60	0,42	-	1,14	7	4,2
399	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76	3,6
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого		30,87	22,69	106,17	755	20,18
Уплотнённый полдник							
236/2004	Котлеты морковные со сгущённым молоком	150/30	8,38	11,27	30,21	301	0,92
	Печенье	50	2,37	6,25	25,8	169	-
368	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	1,18	53	12
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		13,72	18,32	84,88	647	35,93
	ВСЕГО		62,85	59,56	263,27	1931	58,39

Седьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						
3	Бутерброд с сыром	15/5/40	6,68	8,45	19,39	180	0,11
185	Каша молочная пшённая жидкая с маслом	200/5	4,59	4,90	26,32	168	0
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	20,82	127	1,43
	Итого		14,94	16,54	66,53	475	1,54
	2-й завтрак						
	Бифидумбактерин кисломолочный	200	5,6	6,4	8,2	120	
	Итого		5,6	6,4	8,2	120	
	Обед						
8	Сельдь солёная	25	4,25	2,13	0	36	-
67	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	250/10	2,04	6,39	13,14	119	10,3
291	Запеканка картофельная с мясом	160	12,13	9,5	25,7	237	3,8
	В/г помидора свежая	60	0,7	-	2,3	14	15
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		24,4	18,84	92,49	642	29,46
	Уплотнённый полдник						
240	Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	100/30	15,12	13,22	31,43	305	1,53
400	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
	Пряник	50	2,95	2,35	37,5	183	-
	Итого		23,55	20,45	78	590	3,78
	ВСЕГО		68,49	62,23	245,22	1827	34,88

Восьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
2	Бутерброд с джемом	20/5/30	2,51	3,93	28,88	161	0,48
215	Омлет натуральный с маслом	80/5	7,52	13,46	1,51	157	0,15
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	17,31	101	1,2
	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	1,18	53	12
	Итого		13,18	20,21	48,88	472	13,83
2-й завтрак							
	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	10
	Итого		5,6	6,4	9,4	118	10
Обед							
45/2004	Салат из квашеной капусты	80	1,28	4,08	6,16	66	21,6
109	Бульон куриный с гречками	250/25	7	0,79	39,5	194	3,97
302	Цыплята тушёные в соусе с овощами	230	11,37	7,37	20,88	195	9,24
ТТК №175	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		24,53	13,04	105,86	641	52,81
Уплотнённый полдник							
252	Рыба, запечённая в сметанном соусе	100	10,54	5,35	2,43	100	0,2
315	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	210	-
	В/г помидора свежая	60	0,7	-	2,3	14	15
399	Сок фруктовый	180	0,90	-	18,18	76	3,60
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого		18,16	11,02	74,08	471	18,8
	ВСЕГО		61,47	50,67	238,22	1702	95,44

Десятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136	-
185	Каша молочная овсяная («Геркулес») жидкая с маслом	200/5	3,75	1,89	23,91	128	-
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	17,31	101	1,2
	Итого		8,87	11,78	55,84	365	1,2
2-й завтрак							
401	Бифидок с сахарным сиропом	180/15	5,22	4,5	17,18	130	1,26
	Итого		5,22	4,5	17,18	130	1,26
Обед							
25	Салат из картофеля с зелёным горошком	80	1,57	4,19	7,82	75	12,5
76	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,35	7,0	16,9	141	7,53
ТТК 431	Фрикадельки мясные (фарш домашний)	80	10,5	12,7	6,9	188	0,8
132	Капуста тушёная	150	3,1	4,86	14,14	113	25,74
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		22,54	29,69	93,61	739	48,12
Уплотнённый полдник							
268	Суфле рыбное	80	12,61	7,32	3,29	129	0,14
332	Овощи в молочном соусе	150	3,09	2,83	13,25	91	12,23
	В/г помидора свежая	60	0,7	-	2,3	14	15
458	Ватрушка с творогом	50	6,6	3,9	20,84	144	0,03
399	Сок фруктовый	180	0,90	-	18,18	76	3,6
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого		25,48	14,25	67,52	501	31,0
	ВСЕГО		62,11	60,22	234,15	1735	81,58

Начальник технологического отдела МП «Единый центр муниципального заказа» Решетникова Н.В.