

«Согласовано»

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ

"Детский сад №268"

 ЛА. Демина
« 18 »  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 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
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0
	Итого	400	13,2	20,2	45,2	418	11,3
2-й завтрак							
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	100	2,7	2,5	10,8	79	0,9
	Итого	100	2,7	2,5	10,8	79	0,9
Обед							
33	Салат из свеклы	60	0,8	3,7	5,0	56	5,7
81	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	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	710	27,3	16,9	78,7	578	41,3
Уплотнённый полдник							
449	Оладьи с джемом	140/20	10,4	9,3	71,9	411	0,9
400	Молоко кипяченое	180	5,5	4,9	9,1	102	2,5
	Итого	340	15,9	14,1	81,0	513	3,4
	ВСЕГО	1550	59,1	53,8	215,7	1589	56,9

Второй 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 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	100/9	2,9	2,5	9,9	76	0,7
	Итого	109	2,9	2,5	9,9	76	0,7
Обед							
22	Салат из картофеля с солёным огурцом	60	0,8	3,2	5,2	52	7,2
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	690	29,6	17,2	85,1	620,8	27,5
Уплотнённый полдник							
252	Рыба запечённая в сметанном соусе (горбуша)	70	8,0	4,3	1,7	78	0,1
318	Картофель отварной	130	2,4	3,8	19,9	123	18,2
399	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,2	76	3,6
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71	0,0
	Итого	410	13,7	8,4	54,3	348	21,9
	ВСЕГО	1649	55,6	39,1	220,3	1467	52,1

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	100/9	2,9	4,0	10,1	87	0,7
	Итого	109	2,9	4,0	10,1	87	0,7
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)	70	8,9	11,1	10,8	168	0,4
313	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,5	5,3	33,5	211	0,0
71/2015	Овощи свежие\ солёные (огурцы свежие)	40	0,3	0,0	0,7	5	2,8
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	23,5	23,0	104,3	719	11,5
Уплотнённый полдник							
206	Рожки отварные с сыром	150	9,3	10,0	22,7	218	0,1
213	Яйцо вареное	1/2 шт	3,2	2,9	0,2	40	0,0
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	375	14,2	13,2	44,6	354	0,2
	ВСЕГО	1534	72,4	65,0	222,6	1779	14,0

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	100	2,9	3,5	11,3	88	0,6
	Итого	100	2,9	3,5	11,3	88	0,6
Обед							
45	Винегрет овощной	60	0,8	3,7	5,1	57	6,2
85	Суп картофельный с клёцками	200/25	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	685	19,8	19,3	71,1	544	32,3
Уплотнённый полдник							
255	Биточки рыбные запечённые (филе трески)	70	9,3	3,3	6,7	94	0,3
322	Пюре картофельное с морковью	130	2,5	4,0	15,6	108	13,7
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	510	15,5	8,0	64,8	396	27,5
	ВСЕГО	1740	51,5	43,5	204,8	1427	61,7

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	100/9	2,9	2,5	9,9	76	0,7
	Итого	109	2,9	2,5	9,9	76	0,7
	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)	70	11,3	10,4	11,8	186	0,6
137	Рагу из овощей	130	1,5	4,9	9,6	88	7,2
71/2015	Овощи свежие\ соленые (огурцы свежие)	40	0,3	0,0	0,7	5	2,8
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	20,1	21,5	80,6	599	25,8
	Уплотнённый полдник						
235	Пудинг из творога со сгущённым молоком	100/30	17,3	10,8	41,3	272	0,5
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	410	23,2	16,1	60,2	421	13,0
	ВСЕГО	1644	55,7	55,2	210,5	1510	40,9

Шестой 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
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»	100	2,7	2,5	10,8	79	0,9
	Итого	100	2,7	2,5	10,8	79	0,9
Обед							
33	Салат из свёклы	60	0,8	3,7	5,0	56	5,7
76	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне со сметаной	200/10	1,9	5,5	14,1	113	6,1
292	Макаронник с мясом (говядина 1 сорт)	160	17,9	11,7	33,3	311	0,4
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	680	25,6	21,7	91,7	666	30,1
Уплотнённый полдник							
137	Рагу из овощей	150	1,8	5,6	11,1	102	8,3
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	460	5,5	6,3	53,6	296	21,9
	ВСЕГО	1665	41,2	44,4	212,6	1422	54,1

Седьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества					
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Итого	
	Завтрак							
						180	0,1	
3	Бутерброд с сыром	15/5/40	6,7	8,5	19,4	262	1,8	
183/2015	Каша молочная гречневая жидкая с маслом	200/5	9,0	9,4	35,0	127	1,4	
397	Какао с молоком	180	3,7	3,2	20,8	569	3,3	
	Итого	445	19,4	21,0	75,2			
	2-й завтрак							
						76	0,7	
401	Кефир с сахарным сиропом	100/9	2,9	2,5	9,9	76	0,7	
	Итого	109	2,9	2,5	9,9			
	Обед							
						99	7,9	
57	Борщ из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	200/10	1,6	5,8	8,0	237	3,8	
291	Запеканка картофельная с мясом	160	12,1	9,5	25,7	5	2,8	
71/2015	Овощи свежие\ соленые (огурцы свежие)	40	0,3	0,0	0,7	102	0,4	
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	87	0,0	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	47	0,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	577	14,9	
	Итого	660	19,3	16,1	85,7			
	Уплотнённый полдник							
						382	0,4	
237	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/30	26,7	14,9	31,7	47	10,0	
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	49	0,1	
392	Чай с сахаром	180	0,2	0,0	12,0	478	10,5	
	Итого	410	27,3	15,3	53,5			
						1700	29,5	
	ВСЕГО	1624	68,8	55,0	224,3			

Восьмой 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
ТТК	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	420	7,5	10,2	51,4	327	1,2
2-й завтрак							
401	Йогурт питьевой	100	2,9	3,5	11,3	88	0,6
	Итого	100	2,9	3,5	11,3	88	0,6
Обед							
25	Салат из картофеля с зелёным горошком	60	1,2	3,2	5,9	56	9,4
109	Бульон куриный с гренками	200/25	5,7	0,6	32,3	159	3,2
304	Плов из птицы (цыплята)	160	17,0	5,9	27,2	229	0,8
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
	Итого	675	27,2	10,3	95,0	584	31,3
Уплотнённый полдник							
261	Тефтели рыбные тушёные (филе трески)	80/30	10,3	5,0	12,5	135	0,4
321	Пюре картофельное	130	26,5	4,2	17,7	119	15,7
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0
399	Сок фруктовый	180	0,9	0,0	18,1	76	3,6
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71	0,0
	Итого	550	40,5	9,9	72,6	448	29,7
	ВСЕГО	1745	78,1	33,8	230,3	1446	62,9

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	100/9	2,9	4,0	10,1	87	0,7
	Итого	109	2,9	4,0	10,1	87	0,7
Обед							
80	Суп картофельный с рисом с мясными фрикадельками (фарш домашний)	20/200	4,6	4,6	11,8	107	6,7
274	Мясо тушеное с овощами в соусе (говядина 1 сорт)	200	19,7	15,1	13,7	269	4,7
	Овощ свеж.\ солен (огурцы)	40	0,3	0,1	1,0	5	4,4
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	710	29,9	20,6	77,8	617	16,2
Уплотнённый полдник							
305	Котлета рубленая из цыплят (цыплята)	70	11,3	10,4	11,8	186	0,6
132	Капуста тушёная	130	2,7	4,2	12,1	98	22,7
	Печенье	20	1,6	2,6	13,4	84	0,0
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	430	18,1	17,5	63,8	487	23,5
	ВСЕГО	1679	73,5	57,2	229,6	1729	63,8

Десятый 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	2,5	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	100/9	3,4	2,5	11,4	84	0,7
	Итого	109	3,4	2,5	11,4	84	0,7
Обед							
45	Винегрет овощной	60	0,8	3,7	5,1	57	6,2
67	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	300/10	1,7	5,4	7,1	84	14,8
286	Тефтели мясные (фарш домашний)	70/30	8,5	11,3	13,0	175	1,4
313	Каша гречневая рассычатая	130	7,5	5,3	33,5	211	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	730	23,5	26,6	106,5	749	23,9
Уплотнённый полдник							
249	Рыба запечённая в омлете (филе горбуши)	70	11,1	3,3	2,3	83	0,3
321	Пюре картофельное	130	2,7	4,8	17,7	119	1,6
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	410	17,5	8,8	62,4	396	15,5
	ВСЕГО	1809	84,1	49,0	252,8	1659	41,8
	Общее		610,0	495,9	2223,6	15728	477,6
	среднее в день		61,0	49,6	222,4	1573	47,8