

**Примерное 10-ти дневное меню
для организации питания детей
1,5-3 лет**

**В дошкольных образовательных учреждениях
города Нижнего Новгорода
с 12-ти часовым пребыванием**



Первый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов бригад 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность		
Завтрак								
185	Каша молочная овсяная «Геркулес» жидкая с маслом	150/5	2,9	5,0	13,3	110	0,0	
213	Йогурт варёный	1шт	6,4	5,8	0,4	79	0,0	
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	11,3	77	1,2	
8	Батон	25	2,0	0,8	12,5	65	0,0	
	Итого	380,0	13,9	13,9	37,5	331	1,2	
2-й завтрак								
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	150	3,9	3,75	16,5	115,5	1,35	
	Итого	150	3,9	3,75	16,5	115,5	1,35	
Обед								
36	Салат из свежих овощей с огурцами соевыми	40	0,6	2,4	2,7	35	3,4	
67	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной (на мясном бульоне)	150	2,0	3,7	5,3	68	11,0	
276	Жаркое по-домашнему (говядина I сорт)	150	15,6	1,9	16,4	154	7,3	
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	16,8	69	0,3	
86	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,7	66	0,0	
	Итого	530,0	21,2	8,5	54,9	392	22,0	
Уплотнённый полдник								
454	Пирожок печёный слоёный с яблоками	60	3,4	1,5	28,5	140	0,2	
400	Молоко кипячёное	150	4,6	4,1	7,6	85	2,1	
368	Фрукты и ягоды свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	46	5,0	
	Итого	310,0	8,4	5,9	46,4	271	7,3	
	ВСЕГО	1370	47,3	32,0	155,2	1109	31,8	

Второй день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность		
Завтрак								
3	Бутерброд с сыром	10/5/25	4,3	7,0	14,3	138	0,1	
185	Каша молочная жидкая рисовая	150/5	1,6	3,8	16,9	109	0,0	
368	Фрукты и ягоды свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21,0	95	10,0	
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2	10,6	70	0,98	
	Итого	445,0	9,7	13,3	62,8	412	11,1	
2-й завтрак								
401	Бифидок	150	4,76	3,5	14,19	111	0,98	
	Итого	150	4,76	3,5	14,19	111	0,98	
Обед								
45	Винегрет овощной	40	0,5	2,5	3,4	38	4,1	
82	Супкартофельный с вермишелью (на мясном бульоне)	150	1,6	1,7	10,3	63	5,0	
ТТК 534	Капуста тушёная с мясом	150	12,0	6,5	7,1	135	23,4	
399	Компот из яблок	150	0,1	0,1	10,9	45	1,3	
86	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,7	66	0,0	
	Итого	530,0	16,9	11,3	45,4	347	33,8	
Уплотнённый полдник								
261	Тфтели рыбные тушеные	60\15	7,7	3,1	9,2	96	0,29	
318	Картофель отварной	120	2,3	3,5	18,4	114	17,00	
71/2015	Помидоры свежие (доп. гарнир)	40	0,4	0,1	1,5	9	10,00	
399	Сок фруктовый	180	0,9	0,0	18,2	76	3,6	
8	Батон	25	2,0	0,8	12,5	65	0,00	
	Итого	440,0	13,3	7,5	59,8	360	30,9	
	ВСЕГО	1565	45	36	182	1230	77	

Третий день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность		
	Завтрак							
1	Бутерброд с маслом	5/25	2,0	3,6	14,4	99	0,0	
215	Омлет натуральный	130	12,4	15,0	2,3	194	0,2	
73	Кабачковая икра	80	1,3	3,1	7,0	66	2,2	
392	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	7,0	28	0,0	
	Итого	390	15,7	21,7	30,7	387	2,5	
	2-й завтрак							
401	Раженка	150	4,06	3,5	12,09	100	0,98	
	Итого	150	4,06	3,5	12,09	100	0,98	
	Обед							
31	Салат из свеклы с сыром	40	1,9	3,8	2,9	53	3,3	
76	Рассольник Ленинградский со сметаной	150/5	0,7	4,6	10,5	89	4,6	
271/2015	Котлеты домашние (фарш домашний)	60	8,7	6,6	6,8	127	0,2	
137	Рагу из овощей	120	1,4	4,5	8,9	82	6,6	
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	14,8	61	0,3	
86	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,7	66	0,0	
	Итого	565,0	15,6	20,0	57,6	478	15,0	
	Уплотнённый полдник							
230	Вареники ленивые с маслом	100/5	14,8	10,9	15,3	218	0,2	
368	Плоды и ягоды свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	46	5,0	
400	Молоко кипяченое	150	4,6	4,1	7,6	85	2,1	
	Итого	355,0	19,8	15,2	33,2	349	7,2	
	ВСЕГО	1460	55,2	60,5	133,5	1314	25,7	

Четвертый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность		
Завтрак								
2	Бутерброд с джемом	20/5/25	2,1	4,1	28,6	160	0,5	
ТТК 147	Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом	150/5	4,7	6,6	21,9	163	1,3	
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2	10,6	70	0,98	
	Итого	355,0	9,1	12,7	61,1	393	2,8	
2-й завтрак								
401	Йогурт питьевой	150	4,5	3,75	16,5	118,5	0	
	Итого	150	4,5	3,75	16,5	118,5	0	
Обед								
25	Салат из картофеля с зеленым горошком	40	0,8	2,0	3,9	37	6,3	
57	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной (на мясном бульоне)	150/5	2,0	3,7	7,8	70	6,2	
292	Макаронник с мясом (говядина I сорт)	150	16,8	11,0	31,0	292	0,4	
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	150	0,2	0,1	9,0	38	3,4	
86	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,7	66	0,0	
	Итого	535,0	22,4	17,3	65,4	503	16,3	
Уплотнённый полдник								
255	Биточки рыбные запечённые (треска)	60	8,0	2,8	6,0	81	0,3	
321	Пиоре картофельное	120	2,5	3,8	16,4	110	14,5	
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	60	0,4	3,0	6,0	52	25,8	
399	Сок фруктовый	180	0,9	0,0	18,2	76	3,6	
8	Батон	25	2,0	0,8	12,5	65	0,0	
	Итого	445,0	13,8	10,5	59,0	384	44,2	
	ВСЕГО	1485	49,8	44,2	202,0	1398	63,2	

Пятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность		
	Завтрак							
3	Бутерброд с сыром	10/5/25	4,3	7,0	14,3	138	0,1	
237	Запеканка из творога со ступённым молоком	130/20	24,2	17,3	31,4	379	0,5	
397	Какао с молоком	150	3,2	2,7	13,0	89	1,2	
	Итого	340,0	31,7	27,0	58,7	606	1,8	
	2-й завтрак							
401	Бифидок	150	4,76	3,5	14,19	111	0,98	
	Итого	150	4,8	3,5	14,2	111	1,0	
	Обед							
84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (треска)	20/150	4,3	1,9	11,0	79	6,8	
305	Котлета рубленая из пыллят (пыллята)	60	9,6	8,7	10,0	157	0,5	
330	Пюре из овощей	120	2,9	3,5	13,2	96	21,5	
378	Кисель из плодов и ягод замороженных	150	0,069	0,03	19,6	78,9	1,37	
86	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,7	66	0,0	
	Итого	540,0	19,5	14,6	67,5	477	30,2	
	Уплотнённый полдник							
318	Картофель отварной	120	2,3	3,5	18,4	114	17,00	
ТТК 22	Плюшка Московская	100	7,6	8,0	45,4	332	0,0	
70	Огурцы консервированные	40	0,3	0,0	1,2	6	2,0	
393	Чай с лимоном	150/3,5	0,1	0,0	10,1	41	1,4	
8	Батон	25	2,0	0,8	12,5	65	0,0	
	Итого	438,5	12,3	12,4	87,6	558	20,5	
	ВСЕГО	1469	68,2	57,5	227,9	1752	53,4	

Шестой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы				
Завтрак									
185	Каша молочная манная жидкая	150/5	2,4	3,8	15,1	104	0,0		
213	Дйло варёное	1шт	6,4	5,8	0,4	79	0,0		
394	Чай с молоком	170	3,0	2,6	10,5	78	1,1		
8	Батон	25	2,0	0,8	12,5	65	0,0		
	Итого	400,0	13,8	13,0	38,5	325,8	1,1		
2-й завтрак									
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	150	3,9	3,75	16,5	115,5	1,35		
	Итого	150	3,9	3,75	16,5	115,5	1,35		
Обед									
35	Салат из свеклы с яблоками	60	0,7	3,1	6,9	58	5,6		
81	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	150	3,3	3,2	9,8	81	3,5		
277	Гуляш из отварного мяса (1 сорт)	60	7,7	6,1	2,0	94	0,4		
317	Макаронные изделия отварные	120	4,4	3,6	21,2	135	0,0		
399	Сок фруктовый	180	0,9	0,0	18,2	76	3,6		
86	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,7	66	0,0		
	Итого	610,0	19,7	16,5	71,7	510	13,1		
Уплотнённый полдник									
231	Сырники из творога со стущенным молоком	130/20	26,4	19,0	28,5	393	0,6		
368	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0		
392	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	7,0	28	0,0		
	Итого	405,0	26,8	19,4	45,3	465	10,6		
	ВСЕГО	1565	64,1	52,6	171,9	1416	26,2		

Сельмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность		
Завтрак								
2	Бутерброд с джемом	20,5/25	2,1	4,1	28,6	160	0,5	
ТТК 147	Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом	150/5	4,7	6,6	21,9	163	1,3	
397	Какао с молоком	150	3,2	2,7	13,0	89	1,2	
	Итого	355,0	10,0	13,4	63,5	412	3,0	
2-й завтрак								
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	150	3,9	3,75	16,5	115,5	1,35	
	Итого	150,0	3,9	3,8	16,5	116	1,4	
Обед								
81	Суп картофельный с горохом	150	3,3	3,2	9,8	81	3,5	
291	Запеканка картофельная с печенью	120	7,6	3,9	20,4	147	4,1	
70	Огурцы консервированные	40	0,3	0,0	1,2	6	2,0	
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	16,8	69	0,3	
86	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,7	66	0,0	
	Итого	500,0	14,2	7,7	61,8	369,2	9,9	
Уплотнённый полдник								
231	Сырники из творога со сгущённым молоком	130/20	26,4	19,0	28,5	393	0,6	
393	Чай с лимоном	150/3,5	0,1	0,0	10,1	41	1,4	
368	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0	
8	Батон	25	2,0	0,8	12,5	65	0,0	
	Итого	428,5	28,9	20,2	60,9	543	12,0	
ВСЕГО		1434	57,0	45,0	202,7	1439	26,2	

Восьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
ТТК 536	Вермишель молочная	150	1,9	0,2	13,7	64	0,0
213	Яйцо варёное	1шт	6,4	5,8	0,4	79	0,0
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	13,6	82	0,98
8	Батон	25	2,0	0,8	12,5	65	0,0
	Итого	375,0	12,6	8,8	40,2	290	1,0
2-й завтрак							
401	Йогурт питьевой	150	4,5	3,75	16,5	118,5	0
	Итого	150	4,5	3,75	16,5	118,5	0
Обед							
34	Салат из свежих с зеленым горошком	40	0,7	1,7	3,3	31	3,9
109	Бульон куриный с тренками	150/25	3,8	1,6	26,4	135	0,3
302	Птица, тушенная в соусе с овощами	150	7,8	5,6	13,6	136	6,0
378	Кисель из плодов и ягод замороженных	150	0,069	0,03	19,6	78,9	1,37
86	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,7	66	0,0
	Итого	555,0	15,0	9,4	76,6	447	11,6
Уплотнённый полдник							
258	Шницель рыбный натуральный (треска)	60	9,0	2,7	5,8	83	1,8
321	Пюре картофельное	120	2,5	3,8	16,4	110	14,5
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	60	0,4	3,0	6,0	52	25,8
399	Сок фруктовый	180	0,9	0,0	18,2	76	3,6
8	Батон	25	2,0	0,8	12,5	65	0,0
	Итого	445,0	14,7	10,3	58,9	386	45,8
	ВСЕГО	1525	46,8	32,2	192,1	1241	58,3

Девятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	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
189	Запеканка рисовая с творогом, с джемом	130/25	8,0	6,4	59,0	323	0,7
392	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	7,0	28	0,0
	Итого	345,0	12,3	13,4	80,3	489	0,8
2-й завтрак							
401	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05
	Итого	150	4	4	6	75	1
Обед							
22	Салат из картофеля с соевым соусом	40	0,6	2,1	3,4	35	4,8
67	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	150	2,0	3,7	5,3	68	11,0
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"(фарш домашний)	60/30	5,2	6,6	7,7	111	1,8
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	14,8	61	0,3
86	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,7	66	0,0
	Итого	470,0	10,7	12,9	44,9	341	17,9
Уплотнённый полдник							
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
368	Фрукты и ягоды свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	46	5,0
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	150	0,2	0,1	9,0	38	3,4
8	Батон	25	2,0	0,8	12,5	65	0,0
	Итого	455	13,6	14,4	50,7	388	15,5
	ВСЕГО	1420	41,0	44,4	181,9	1293	35,3

Десятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюда	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 пшениная жидкая с маслом	150/5	3,5	4,6	18,8	130	0,0	
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	11,3	77	1,2	
	Итого	355	8,3	11,0	58,7	367	1,7	
2-й завтрак								
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	150	3,9	3,75	16,5	115,5	1,35	
	Итого	150	3,9	3,75	16,5	115,5	1,35	
Обед								
45	Винегрет овощной	40	0,5	2,5	3,4	38	4,1	
85	Суп картофельный с клецками	150/20	1,4	2,3	8,3	59	3,9	
286	Тефтели мясные (фарш домашний)	60/30	7,3	9,7	11,7	151	1,4	
313	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,8	4,9	29,6	189	0,0	
399	Сок фруктовый	180	0,9	0,0	18,2	76	3,6	
86	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,7	66	0,0	
	Итого	635	19,6	19,9	84,8	579	13,0	
Уплотнённый полдник								
268	Суфле из рыбы	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 (доп.гарнир)	40	0,3	0,0	0,8	5	2,8	
368	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0	
392	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	7,0	28	0,0	
8	Батон	25	2,0	0,8	12,5	65	0,0	
	Итого	495	14,9	9,7	48,8	342	27,5	
ВСЕГО								
		1635	46,6	44,2	208,8	1403	43,6	
Общее								
		15032	514,0	440,8	1893,5	13645	466,1	
среднее в день								
		1503	51,4	44,1	189,3	1365	46,6	

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