



**Примерное 10-ти дневное меню
для организации питания детей
3-7 лет**

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

Первый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность		
	Завтрак							
185	Каша молочная овсяная («ГЕРКУЛЕС») жидкая с маслом	200/5	3,8	5,5	18,0	137	0,0	
213	Дайно вареное	1 шт	6,4	5,8	0,4	79	0,0	
394	Чай с молоком	180	2,7	2,3	12,3	81	1,2	
8	Батон	25	2,0	0,8	12,5	65	0,0	
	Итого	460,0	14,8	14,4	43,2	361,8	1,2	
	2-й завтрак							
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	150	3,9	3,75	16,5	115,5	1,35	
	Итого	150	3,9	3,8	16,5	116	1,4	
	Обед							
36	Салат из свёклы с огурцами солёными	60	0,8	3,1	5,1	52	7,2	
67	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной (на мясном бульоне)	200	1,3	3,9	6,8	68	14,7	
276	Жаркое по-домашнему (говядина I сорт)	200	22,4	4,1	22,0	214	8,9	
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	19,0	78	0,4	
86	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	85	0,0	
	Итого	690	28,1	11,7	69,1	497	31,2	
	Уплотнённый полдник							
454	Пирожок печёный сдобный с яблоками	60	3,4	1,5	28,5	140	0,2	
	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	10,0	
368	Флоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0	
	Итого	360	9,4	8,3	47,7	302,0	20,2	
	ВСЕГО	1660,0	56,2	38,1	176,5	1275,9	53,9	

Второй день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность		
	Завтрак							
3	Бутерброд с сыром	15/5/25	5,5	8,5	14,3	155	0,1	
185	Каша молочная жидкая рисовая	200/5	2,2	3,9	21,5	130	0,0	
368	Плоды и ягоды свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21,0	95	10,0	
397	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	1,2	
	Итого	530,0	12,1	15,3	71,2	471	11,3	
	2-й завтрак							
401	Бифидок	150	4,76	3,5	14,19	111	0,98	
	Итого	150,0	4,8	3,5	14,2	111	1,0	
	Обед							
45	Винегрет овощной	60	0,8	3,7	5,1	57	6,2	
82	Суп картофельный с вермишелью (на мясном бульоне)	200	2,2	2,3	13,7	84	6,6	
ТТК 534	Капуста тушёная с мясом	200	16,8	8,2	9,3	178	30,6	
399	Компот из яблок	180	0,1	0,1	13,5	56	1,6	
86	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	85	0,0	
	Итого	690	23,1	14,9	57,8	460	45,0	
	Уплотнённый полдник							
261	Тфтели рыбные тушеные	80/30	10,3	5,0	12,5	135	0,4	
318	Картофель отварной	150	2,9	4,3	23,0	142	21,0	
71/2015	Помидоры свежие (доп. гарнир)	60	0,7	0,1	2,3	13	15,0	
399	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,2	76	3,6	
8	Батон	25	2,0	0,8	12,5	65	0,0	
	Итого	525,0	16,8	10,2	68,5	431	40,0	
	ВСЕГО	1895	56,7	43,9	211,7	1472	97,2	

Третий день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность		
	Завтрак							
1	Бутерброд с маслом	10/25	2,0	7,7	14,4	136	0,0	
215	Омлет натуральный	150	14,1	17,6	2,8	224	0,3	
73	Кабачковая икра	80	1,3	3,1	7,0	66	2,2	
392	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,0	40	0,0	
	Итого	445,0	17,5	28,4	34,2	466	2,5	
	2-й завтрак							
401	Ряженка	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 свежлы с сыром	60	2,8	5,7	4,3	80	4,9	
76	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	1,4	6,3	16,7	133	7,5	
271/2015	Котлеты домашние (фарш домашний)	80	11,6	8,8	9,0	169	0,2	
137	Рагу из овощей	150	1,8	5,6	11,1	102	8,3	
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	19,0	78	0,4	
86	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	85	0,0	
	Итого	725,0	21,2	27,1	76,3	647	21,2	
	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	180	5,5	4,9	9,1	102	2,5	
	Итого	385,0	20,7	16,0	34,7	366	7,7	
	ВСЕГО	1705	63,4	75,0	157,3	1579	32,4	

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	200/5	6,2	7,5	31,7	210	1,8	
397	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	1,2	
	Итого	435,0	11,2	14,0	74,7	461	3,4	
	2-й завтрак							
401	Йогурт питьевой	150	4,5	3,75	16,5	118,5	0	
	Итого	150	4,5	3,8	16,5	119	0,0	
	Обед							
25	Салат из картофеля с зеленым горошком	60	1,2	3,1	5,9	56	9,4	
57	Борщ со свежей капустой и картофелем, сметаной (на мясном бульоне)	200/5	2,4	4,7	10,4	90	8,2	
292	Макаронник с мясом (говядина I сорт)	200	22,4	14,7	41,7	388	0,5	
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	180	0,2	0,1	9,8	41	4,1	
86	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	85	0,0	
	Итого	695,0	29,4	23,2	84,0	660	22,1	
	Уплотнённый полдник							
255	Биточки рыбные запечённые (треска)	80	11,0	4,1	7,5	111	0,3	
321	Пиоре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137	18,2	
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	495,0	17,4	12,7	64,6	441	47,9	
	ВСЕГО	1775	62,5	53,6	239,8	1680	73,4	

Пятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность		
	Завтрак							
3	Бутерброд с сыром	15/5/25	5,5	8,5	14,3	155	0,1	
237	Запеканка из творога со ступлённым молоком	150/25	28,1	20,1	37,6	445	0,6	
397	Какао с молоком	180	3,7	3,2	13,8	99	1,4	
	Итого	400,0	37,3	31,8	65,7	699	2,2	
	2-й завтрак							
401	Бифидок	150	4,76	3,5	14,19	111	0,98	
	Итого	150,0	4,8	3,5	14,2	111	1,0	
	Обед							
84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (треска)	25/200	6,0	2,5	11,4	106	9,0	
305	Котлета рубленая из цыплят (цыпльята)	80	12,9	11,9	13,5	212	0,7	
330	Пюре из овощей	150	3,6	4,4	16,6	120	27,0	
71/2015	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,4	0,0	1,1	7	4,2	
378	Кисель из плодов и ягод замороженных	180	0,0	0,0	25,0	101	7,0	
86	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	85	0,0	
	Итого	745,0	26,1	19,4	83,8	631	47,9	
	Углотнённый полдник							
318	Картофель отварной	150	2,9	4,3	23,0	142	21,0	
ТТК 22	Плюшка Московская	100	7,6	8,0	45,4	332	0,0	
70	Огурцы консервированные	60	0,5	0,1	1,8	9	3,0	
393	Чай с лимоном	180/7	0,1	0,0	11,2	45	2,8	
8	Батон	25	2,0	0,8	12,5	65	0,0	
	Итого	532	13,1	13,2	93,9	593	26,9	
	ВСЕГО	1827	81,2	67,9	257,6	2033	77,9	

Шестой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность		
Завтрак								
1	Буtterброд с маслом	10/25	2,0	7,7	14,4	136	0,0	
185	Каша молочная манная жидкая с маслом	200/5	3,2	3,9	20,4	130	0,0	
394	Чай с молоком	180	2,7	2,3	12,3	81	1,2	
	Итого	420,0	7,9	13,9	47,1	347	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								
35	Салат из свеклы с яблоками	80	0,9	4,1	9,2	77	7,4	
81	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	200	4,4	4,2	13,1	108	4,7	
277	Гуляш из отварного мяса (говядина I сорт)	80	10,7	6,9	2,4	114	0,5	
317	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,4	168	0,0	
399	Сок фруктовый	180	0,9	0,0	18,2	76	3,6	
86	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	85	0,0	
	Итого	740	25,6	20,4	85,4	628	16,2	
Уплотнённый полдник								
231	Сырники из творога со ступенным молоком	150/25	29,8	21,1	28,0	423	0,6	
368	Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0	
392	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,0	40	0,0	
	Итого	455,0	30,3	21,5	47,8	507	10,6	
	ВСЕГО	1765	67,6	59,6	196,8	1597	29,4	

Сельмой день

№ рецептуры по Оборнику рецептур блонд 2014 года	Наименование блонд	Выход блонда	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	200/5	6,2	7,5	21,7	210	1,8	
397	Какао с молоком	180	3,7	3,2	13,8	99	1,4	
	Итого	435,0	12,0	14,8	64,1	469	3,7	
	2-й завтрак							
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	150	3,9	3,75	16,5	115,5	1,35	
	Итого	100	3,9	3,8	16,5	116	1,4	
	Обед							
81	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,1	108	4,7	
291	Запеканка картофельная с печеню	160	10,2	6,3	27,3	206	5,4	
70	Огурцы консервированные	60	0,5	0,1	1,8	9	3,0	
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	19,0	78	0,4	
86	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	85	0,0	
	Итого	650,0	18,7	11,2	77,4	485,6	13,4	
	Уплотнённый подник							
231	Сырники из творога со сгущённым молоком	150/25	29,8	21,1	28,0	423	0,6	
393	Чай с лимоном	180/7	0,1	0,0	11,2	45	2,8	
368	Флоды 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	487,0	32,3	22,3	61,5	576,8	13,4	
	ВСЕГО	1672	66,9	52,1	219,5	1647	31,9	

Восьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность		
Завтрак								
ТТК 536	Вермишель молочная	200	2,4	0,3	19,5	90	0,0	
213	Яйцо вареное	1 шт	6,4	5,8	0,4	79	0,0	
397	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	1,2	
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0	
	Итого	405,0	63,7	9,0	48,6	330	1,2	
2-й завтрак								
401	Йогурт питьевой	150	4,5	3,75	16,5	118,5	0	
	Итого	150,0	4,5	3,8	16,5	119	0,0	
Обед								
34	Салат из свежклы с зеленым горошком	60	1,0	2,5	4,9	46	5,9	
109	Бульон куриный с гречками	200/25	5,7	0,6	32,3	159	3,2	
302	Птица, тушеная в соусе с овощами	200	9,9	6,4	18,2	170	8,0	
378	Кисель из плодов и ягод замороженных	180	0,0	0,0	25,0	101	7,0	
86	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	85	0,0	
	Итого	715,0	19,8	10,1	96,6	561	24,1	
Уплотнённый полдник								
258	Шницель рыбный натуральный (треска)	80	12,1	3,9	8,2	116	2,6	
321	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137	18,2	
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	495	18,4	12,5	65,3	446	50,2	
	ВСЕГО	1765	106,4	35,4	227,0	1455	75,5	

Девятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
3	Бульброд с сыром	15/5/25	5,5	8,5	14,3	155	0,1
189	Запеканка рисовая с творогом с джемом	150/30	9,0	7,4	69,4	378	0,8
392	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,0	40	0,0
	Итого	405,0	14,6	15,9	93,7	573	0,9
2-й завтрак							
401	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05
	Итого	150,0	4,4	3,8	6,0	75	1,1
Обед							
22	Салат из картофеля с соевым соусом	60	0,8	3,1	5,1	52	7,2
67	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	200	2,3	4,7	7,0	88	14,7
ТТК 274	Ёжки "Аппетитные" (фарш домашний)	100/50	11,6	11,4	12,9	205	3,5
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	19,0	78	0,4
86	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	85	0,0
	Итого	660	18,3	19,8	60,2	508	25,7
Уплотнённый полдник							
305	Котлета рубленая из цыплят (цыплеты)	80	12,9	11,9	13,5	212	0,7
137	Рагу из овощей	150	1,8	5,6	11,1	102	8,3
368	Плоды и ягоды свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	46	5,0
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	180	0,2	0,1	9,8	41	4,1
8	Батон	25	2,0	0,8	12,5	65	0,0
	Итого	542	17,3	18,7	57,2	466	18,1
	ВСЕГО	1757	54,5	58,2	217,1	1621	45,8

Десятый 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	10/25	2,0	7,7	14,4	136	0,0	
185	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом	200/5	4,6	4,9	25,3	164	0,0	
394	Чай с молоком	180	2,7	2,3	12,3	81	1,2	
	Итого	420,0	9,3	14,9	52,0	381	1,2	
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								
45	Винегрет овощной	60	0,8	3,7	5,1	57	6,2	
85	Суп картофельный с клецками	200/25	2,5	3,4	13,8	96	4,7	
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	
399	Сок фруктовый	180	0,9	0,0	18,2	76	3,6	
86	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	85	0,0	
	Итого	785,0	25,7	26,7	106,7	758	16,4	
Углотенный полдник								
268	Суфле из рыбы	80	12,8	6,4	3,3	122	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	
368	Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0	
ТТК № 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	180	0,0	0,0	25,0	101	7,0	
8	Батон	25	2,0	0,8	12,5	65	0,0	
	Итого	595	18,7	12,4	72,2	476	39,7	
ВСЕГО								
		1950	57,6	57,8	247,4	1730	58,6	
Общее								
		17901	666,8	533,6	2187,7	16143	610,3	
среднее в день								
		1790	66,7	53,4	218,8	1614	61,0	

* Овоши свежие на доп. гарнир с апреля по октябрь. С ноября по март замена на консервированные овоши.

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