

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 60»
_____ Е.А.Коновалова
«01» августа 2022г.

Основное (организационное) 10-ти дневное меню
для организации питания детей
1-3 года
дошкольные образовательные учреждения
города Нижнего Новгорода
с 12-ти часовым пребыванием

Первый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюд	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
215	Омлет натуральный	80	7,5	9,9	1,4	124	0,2
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	11,3	77	1,2
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
	Итого	370	14,9	19,6	36,8	383	11,4
	2-й завтрак						
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	100	2,6	2,5	11,0	77	0,9
	Итого	100	2,6	2,5	11,0	77	0,9
	Обед						
33	Салат из свёклы	60	0,9	3,7	5,0	56	2,2
67	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне, со сметаной	150/5	2,0	3,7	5,3	68	11,0
ТТК	Капуста тушёная с мясом	150	12	6,5	7,1	135	23,35
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	16,8	69	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,0	86	0,0
	Итого	555	18,0	14,3	52,2	414	36,9
	Уплотнённый полдник						
449	Оладьи с джемом	60/10	4,58	4,06	31,64	181	0,4
400	Молоко кипяченое	150	4,6	4,1	7,6	85	2,1
	Итого	255	9,2	8,1	39,2	266	2,5
	ВСЕГО	1280	44,6	44,5	139,3	1140	51,7

Второй день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом	10/25	2,0	7,7	14,4	136	0,0
185	Каша молочная жидкая манная с маслом	150/5	2,4	3,8	16,1	108	0,0
397	Какао с молоком	150	3,2	2,7	13,0	89	1,2
	Итого	455	7,6	14,2	43,5	333	1,2
2-й завтрак							
401	Кефир с сахарным сиропом	100\10	2,8	2,5	17,6	104	0,9
	Итого	110	2,8	2,5	17,6	104	0,9
Обед							
45	Винегрет овощной	60	0,8	3,7	5,1	57	6,2
82	Суп картофельный с вермишелью с мясными фрикадельками (фарш домашний)	10/150	3,6	4,5	12,6	105	10,0
276/2015	Рулет мясной с яйцом (фарш домашний)	60	8,7	6,5	4,9	115	0,1
315	Рис отварной	120	2,9	4,3	29,4	168	0,0
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	150	0,2	0,1	9,0	38	3,4
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,0	86	0,0
	Итого	590	19,0	19,5	79,0	569	19,7
Уплотнённый полдник							
255	Котлета рыбная запеченная	80	10,64	3,76	7,67	107	0,34
318	Картофель отварной	120	2,3	3,5	18,4	114	16,8
399	Сок фруктовый	150	0,8	-	15,2	63	3,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	375	15,7	7,7	55,5	354	20,1
	ВСЕГО	1530	45,1	43,9	195,6	1360	42,0

Третий день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	10/25	2,0	7,7	14,4	136	0,0
237	Запеканка из творога со сгущённым молоком	80/20	14,0	11,0	22,7	246	0,3
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	11,3	77	1,2
	Итого	285	18,7	21,0	48,4	459	1,5
	2-й завтрак						
401	Ряженка с сахарным сиропом	100/10	2,9	4,0	10,7	91	0,7
	Итого	110	2,9	4,0	10,7	91	0,7
	Обед						
81	Суп картофельный с горохом	150	3,3	3,2	9,8	81	3,5
271/2015	Котлеты домашние (фарш домашний)	60	8,7	6,6	6,8	127	0,2
313	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,8	4,9	29,6	189	0,0
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	16,8	69	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,0	86	0,0
	Итого	520	21,9	15,1	81,0	552	4,0
	Уплотнённый полдник						
208	Макароны, запечённые с яйцом, маслом	100/5	5,1	5,9	15,3	136	0,2
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21,0	95	10,0
392	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	7,0	28	0,0
	Итого	375	6,6	6,4	43,3	259	10,2
	ВСЕГО	1290	50,2	46,5	183,4	1361	16,4

Четвертый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюд	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
185	Каша молочная овсяная («Геркулес») жидкая с маслом	150/5	2,9	5,0	14,3	114	0,0
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	11,3	77	1,2
	Итого	345	9,9	14,3	39,9	329	1,3
2-й завтрак							
401	Йогурт питьевой	100	3,0	2,5	11,0	79	1,1
	Итого	100	3,0	2,5	11,0	79	1,1
Обед							
57	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной	150/5	2,0	3,7	7,8	70	6,2
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"(фарш домашний)	60/30	5,2	6,6	7,7	111	1,8
399	Компот из яблок	150	0,1	0,1	10,9	45	1,3
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,0	86	0,0
	Итого	495	11,3	13,9	50,3	368	18,7
Уплотнённый полдник							
255	Биточки рыбные запечённые (филе трески)	60	8,0	2,8	6,0	81	0,3
321	Пюре картофельное	120	2,5	3,8	16,4	110	14,5
399	Сок фруктовый	150	0,8	0,0	15,2	63	3,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	395	13,6	7,2	52,6	329	20,6
	ВСЕГО	1335	37,7	37,9	153,8	1105	41,6

Пятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	10/25	2,0	7,7	14,4	136	0,0
ТТК 147	Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом	150/5	4,7	6,6	22,4	167	1,3
397	Какао с молоком	150	3,2	2,7	13,0	89	1,2
	Итого	440	10,3	17,4	59,6	436	12,5
	2-й завтрак						
399	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	63	3
	Итого	150	0,8	0,0	15,2	63	3,0
	Обед						
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	60	0,4	3,0	6,0	52	25,8
84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (филе трески)	20/150	4,3	1,9	11,0	79	6,8
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
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	16,8	69	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,0	86	0,0
	Итого	600	18,9	18,5	70,7	525	40,0
	Уплотнённый полдник						
205	Пудинг творожно-банановый со ступенным молоком	80/20	12,4	10,2	24,8	242	1,1
400	Молоко кипяченое	150	4,6	4,1	7,6	85	2,1
	Итого	270	20,8	18,3	55,1	488	3,2
	ВСЕГО	1460	50,7	54,2	200,5	1512	58,7

Шестой день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом	10/25	2,0	7,7	14,4	136	0,0
185	Каша молочная жидкая рисовая с маслом	150/5	1,6	3,8	16,9	109	0,0
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	11,3	77	1,2
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
	Итого	440	6,7	14,2	52,4	366	11,2
2-й завтрак							
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	100	2,6	2,5	11,0	77	0,9
	Итого	100	2,6	2,5	11,0	77	0,9
Обед							
35	Салат из свеклы с яблоками	60	0,7	3,1	6,9	58	5,6
76	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне со сметаной	150/5	0,7	4,6	10,5	89	4,6
292	Макаронник с мясом (говядина 1 сорт)	120	13,65	8,75	25,04	234	0,31
372	Компот из яблок	150	0,1	0,1	10,9	45	1,3
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,0	86	0,0
	Итого	585	22,3	20,6	92,5	647	11,8
Уплотнённый полдник							
154	Запеканка морковная с творогом, маслом	100/5	10,5	11,8	16,6	213	1,4
399	Сок фруктовый	150	0,8	0,0	15,2	63	3,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	340	16,7	13,8	74,6	486	4,6
	ВСЕГО	1465	48,3	51,1	230,4	1576	28,5

Седьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюд	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
185	Каша молочная жидкая манная с маслом	150/5	2,4	3,82	16,1	108	-
397	Какао с молоком	150	3,2	2,7	13,0	89	1,2
	Итого	345	9,9	13,5	43,4	335	1,3
	2-й завтрак						
401	Кефир с сахарным сиропом	100\10	2,8	2,5	17,6	104	0,9
	Итого	110	2,8	2,5	17,6	104	0,9
	Обед						
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	60	0,4	3,0	6,0	52	25,8
57	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной	150/5	2,0	3,7	7,8	70	6,2
291	Запеканка картофельная с печенью	120	7,6	3,9	20,4	147	4,1
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	16,8	69	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,0	86	0,0
	Итого	550	15,2	11,5	83,3	494	36,4
	Уплотнённый полдник						
230	Вареники ленивые с маслом	100/5	14,8	10,9	15,3	218	0,2
393	Чай с лимоном	150/3,5	0,1	0,0	10,1	41	1,4
	Итого	388	17,3	20,6	53,0	463	6,6
	ВСЕГО	1393	45,1	48,1	197,3	1396	45,2

Восьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	10/25	2,0	7,7	14,4	136	0,0
215	Омлет натуральный	80	7,5	9,9	1,4	124	0,2
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	11,3	77	1,2
	Итого	365	12,2	19,9	27,1	337	1,4
	2-й завтрак						
401	Ряженка с сахарным сиропом	100/10	2,9	4,0	10,7	91	0,7
	Итого	100	2,9	4,0	10,7	91	0,7
	Обед						
71\2015	Овощ свеж.\ солен (огурцы соленые)	40	0	2,04	3,08	33	10,67
109	Бульон куриный с гренками	150/25	3,8	1,6	26,4	135	0,3
302	Цыплята тушеные в соусе с овощами	180	8,66	5,55	16,49	151	7,34
372	Компот из яблок	150	0,1	0,1	10,9	45	1,3
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,0	86	0,0
	Итого	585	15,3	9,7	74,9	450	19,6
	Уплотнённый полдник						
268	Суфле из рыбы (филе трески)	60	9,7	4,6	2,4	90	0,2
321	Пюре картофельное	120	2,5	3,8	16,4	110	14,5
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21,0	95	10,0
399	Сок фруктовый	150	0,8	0,0	15,2	63	3,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	455	16,4	9,4	69,3	428	27,7
	ВСЕГО	1505	46,8	43,0	182,0	1306	49,3

Девятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюд	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
237	Запеканка из творога с джемом	100/20	17,6	12,1	38,7	302	0,7
397	Какао с молоком	150	3,2	2,7	13,0	89	1,2
	Итого	410	25,1	21,8	66,0	529	2,0
2-й завтрак							
400	Молоко кипячённое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
	Итого	150	4,6	4,1	7,6	85	2,1
Обед							
119/2015	Суп с горохом, гречками	150/15	6,2	3,6	24,7	156	0,6
271/2015	Биточки домашние (фарш домашний)	60	8,7	6,6	6,8	127	0,2
317	Рожки отварные	120	4,4	3,6	21,2	135	0,0
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	16,8	69	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,0	86	0,0
	Итого	575	22,4	14,2	87,5	573	1,1
Уплотнённый полдник							
298	Голубцы ленивые (фарш домашний)	135	9,8	13,6	10,3	201	35,1
466	Сдоба обыкновенная	50	3,9	2,4	26,2	141	-
393	Чай с сахаром	150	0,2	0	10	41	0,1
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	363	15,9	16,5	60,8	453	35,2
	ВСЕГО	1498	68,1	56,6	221,8	1640	40,3

Десятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	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 пшённная жидкая с маслом	150/5	3,5	4,6	19,8	134	0,0
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	11,3	77	1,2
	Итого	455	8,26	10,97	59,66	371	1,68
	2-й завтрак						
401	Йогурт питьевой	100	3,0	2,5	11,0	79	1,1
	Итого	100	3,0	2,5	11,0	79	1,1
	Обед						
67	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/5	2,0	3,7	5,3	68	11,0
286	Тефтели мясные (фарш домашний)	60/30	7,3	9,7	11,7	151	1,4
313	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,9	4,9	30,9	195	0,0
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	150	0,2	0,1	9,0	38	3,4
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,0	86	0,0
	Итого	615	19,1	18,8	74,9	538	15,8
	Уплотнённый полдник						
249	Рыба запечённая в омлете (филе горбуши)	80	15,2	5,0	2,1	114	0,6
321	Пюре картофельное	120	2,5	3,8	16,4	110	14,5
393	Чай с сахаром	150	0,2	0	10	41	0,1
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	375	19,9	9,4	42,8	335	15,3
	ВСЕГО	1545	50,2	41,6	188,3	1323	33,8
	Общее		486,8	467,4	1892,4	13719	407,4
	среднее в день		48,7	46,7	189,2	1372	40,7

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