

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

Основное (организационное) 10-ти дневное меню
для организации питания детей
3-7 лет, посещающих муниципальные
дошкольные образовательные учреждения
города Нижнего Новгорода
с 12-ти часовым пребыванием

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ПРОСТОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Документ отправлен на официальный сайт
<https://sad60-nnovgorod.eduface.ru>
Уполномоченное лицо:
Каюмова Равиля Аббясовна
старший воспитатель
Ключ подписи:
3db1c3f44efe9af1312c13cee3e5283f
Дата и время подписи - 2023-10-12 15:37:05

Первый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
3	Бутерброд с сыром	15/5/25	5,5	8,5	14,3	155	0,1
215	Омлет натуральный	80	7,5	9,9	1,4	124	0,2
395	Кофейный напиток витаминизированный с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	1,2
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
	Итого	405	16,2	21,2	39,9	414	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	80	1,1	4,9	6,7	75	7,6
67	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне, со сметаной	200/5	2,3	4,7	7,0	88	14,7
ТТК	Капуста тушёная с мясом (говядина 1 сорт)	150	12	6,5	7,1	135	23,35
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	21,0	86	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	22,5	108	0,0
	Итого	540	21,3	17,1	78,6	562	46,0
Уплотнённый полдник							
449	Оладьи с джемом	120/20	9,11	8,11	62,93	360	0,8
400	Молоко кипячёное	180	5,5	4,9	9,1	102	2,5
	Итого	370	16,5	22,4	89,3	620	3,3
	ВСЕГО	1415	56,7	63,2	259,2	1742	61,6

Второй день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюда	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	200/5	3,2	3,9	21,4	134	0,0
397	Какао с молоком	180	3,7	3,2	15,8	107	1,4
	Итого	535	10,4	15,3	72,6	472	11,4
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	80	1,1	4,9	6,8	76	8,2
82	Суп картофельный с вермишелью с мясными фрикадельками (фарш домашний)	20/200	5,8	8,3	13,1	168	6,7
276/2015	Рулет мясной с яйцом (фарш домашний)	80	11,6	8,6	6,6	153	0,2
315	Рис отварной	150	3,7	6,7	36,7	210	0,0
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	180	0,2	0,1	10,8	45	4,1
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	22,5	108	0,0
	Итого	785	21,0	25,3	123,1	856	31,1
Уплотнённый полдник							
255	Котлета рыбная запеченная	80	15,9	10,7	2,4	170	0,5
318	Картофель отварной	150	2,9	4,3	23,0	142	21,0
399	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,2	76	3,6
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	435	21,7	15,5	57,9	458	25,1
	ВСЕГО	1865	55,8	58,6	271,2	1890	68,5

Третий 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
237	Запеканка из творога со сгущённым молоком	100/30	17,8	14,4	31,4	326	0,4
394	Чай с молоком	180	2,7	2,3	14,3	89	1,2
	Итого	345	22,5	24,4	60,1	551	1,6
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	200	4,4	4,2	13,1	108	4,7
271/2015	Котлеты домашние (фарш домашний)	80	11,6	8,8	9,0	169	0,2
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,1	38,6	244	0,0
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	21,0	86	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	22,5	108	0,0
	Итого	745	31,2	20,2	120,8	798	20,2
Уплотнённый полдник							
208	Макароны, запечённые с яйцом, маслом	150/5	7,7	6,9	23,0	185	0,3
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21,0	95	10,0
ТТК № 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	180	0,0	0,0	25,0	101	7,0
	Итого	455	10,8	10,4	81,6	465	17,3
	ВСЕГО	1655	67,4	59,1	273,2	1905	39,8

Четвертый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
3	Бутерброд с сыром	15/5/25	5,5	8,5	14,3	155	0,1
185	Каша молочная овсяная («Геркулес») жидкая с маслом	200/5	3,8	2,9	23,9	128	0,0
395	Кофейный напиток витаминизированный с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	1,2
	Итого	480	18,5	19,6	53,0	453	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, со сметаной	200/5	2,4	6,9	10,4	90	8,2
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные" (фарш домашний)	100/50	11,6	11,4	12,9	205	3,5
372	Компот из яблок	180	0,1	0,1	13,5	56	1,6
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	22,5	108	0,0
	Итого	690	21,2	23,6	81,4	604	25,7
Уплотнённый полдник							
255	Биточки рыбные запечённые (филе трески)	80	11,0	6,1	7,5	111	0,3
321	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137	18,2
399	Сок фруктовый	180	0,9	0,0	18,2	76	3,6
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	495	17,4	11,4	61,6	401	26,3
	ВСЕГО	1765	60,1	57,1	206,9	1537	54,4

Пятый 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
ТТК 147	Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом	200/5	6,2	7,5	29,7	212	1,8
397	Какао с молоком	180	3,7	3,2	15,8	107	1,4
	Итого	520	12,3	18,8	69,7	499	13,2
2-й завтрак							
399	Сок фруктовый	180	0,9	0,0	18,2	76	3,6
	Итого	180	0,9	0,0	18,2	76	3,6
Обед							
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	80	0,5	4,0	8,0	69	34,4
84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (филе трески)	25/200	6,0	2,5	11,4	106	9,0
305	Котлета рубленая из цыплят (цыплята)	80	12,9	11,9	13,5	212	0,7
137	Рагу из овощей	150	1,8	5,6	11,1	102	8,3
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	21,0	86	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	22,5	108	0,0
	Итого	790	27,1	25,0	101,8	753	52,8
Уплотнённый полдник							
205	Пудинг творожно-банановый со сгущенным молоком	120\30	20,2	15,4	37,3	363	1,7
400	Молоко кипячёное	180	5,5	4,9	9,1	102	2,5
	Итого	380	29,5	24,3	69,1	626	4,2
	ВСЕГО	1870	69,7	68,1	258,8	1954	73,7

Шестой 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
185	Каша молочная жидкая рисовая с маслом	200/5	2,2	3,9	22,5	134	0,0
395	Кофейный напиток витаминизированный с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	1,2
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
	Итого	520	7,4	14,4	61,1	405	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	80	0,9	4,1	9,2	77	7,4
76	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне со сметаной	200/5	1,4	6,3	16,7	133	7,5
292	Макаронник с мясом (говядина 1 сорт)	160	17,93	11,73	33,34	311	0,39
ТТК № 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	180	0,0	0,0	25,0	101	7,0
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	22,5	108	0,0
	Итого	770	31,2	27,7	147,4	968	22,3
Уплотнённый полдник							
154	Запеканка морковная с творогом, маслом	150/5	15,3	16,6	25,1	311	2,0
399	Сок фруктовый	180	0,9	0,0	18,2	76	3,6
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	420	21,6	18,6	86,1	597	5,8
	ВСЕГО	1810	62,8	63,1	305,6	2047	40,2

Седьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
3	Бутерброд с сыром	15/5/25	5,5	8,5	14,3	155	0,1
185	Каша молочная жидкая манная с маслом	200/5	3,2	3,9	21,4	164	0,0
397	Какао с молоком	180	3,7	3,2	15,8	107	1,4
	Итого	480	18,7	21,3	51,9	505	1,5
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	80	0,5	4,0	8,0	69	34,4
57	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200/5	2,4	4,7	10,4	90	8,2
291	Запеканка картофельная с печенью	160	10,2	6,3	27,3	206	5,4
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	21,0	86	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	22,5	108	0,0
	Итого	700	19,0	16,0	133,5	679	48,4
Уплотнённый полдник							
230	Вареники ленивые с маслом	100/5	14,8	10,9	15,3	218	0,2
393	Чай с лимоном	180/7	0,1	0,0	13,2	53	2,8
	Итого	422	17,3	20,6	56,1	475	8,0
	ВСЕГО	1712	57,8	60,4	259,1	1763	58,8

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	180	2,7	2,3	14,3	89	1,2
	Итого	395	12,6	20,3	39,9	396	11,4
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							
71\2015	Овощ свеж.\ солен (огурцы соленые)	60	1,6	4,2	7,8	75	12,5
109	Бульон куриный с гречками	200/25	5,7	0,6	32,3	159	3,2
302	Цыплята тушеные в соусе с овощами	230	11,37	9,73	20,88	215	9,24
ТТК № 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	180	0,0	0,0	25,0	101	7,0
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	22,5	108	0,0
	Итого	770	24,2	15,6	122,8	728	31,9
Уплотнённый полдник							
268	Суфле из рыбы (филе трески)	80	12,8	6,4	3,3	122	0,3
321	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137	18,2
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21,0	95	10,0
399	Сок фруктовый	180	0,9	0,0	18,2	76	3,6
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	535	20,3	12,2	77,2	500	32,1
	ВСЕГО	1810	59,9	52,1	250,6	1715	76,1

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	15/5/25	5,5	8,5	14,3	155	0,1
237	Запеканка из творога с джемом	100/30	17,7	12,1	39,1	332	12,2
395	Кофейный напиток витаминизированный с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	1,2
	Итого	455	26,5	23,4	77,6	622	23,5
2-й завтрак							
400	Молоко кипячёное	180	5,5	4,9	9,1	102	2,5
	Итого	180	5,5	4,9	9,1	102	2,5
Обед							
119/2015	Суп с горохом, гренками	200/15	7,6	4,7	28,5	187	0,8
271/2015	Биточки домашние (фарш домашний)	80	11,6	8,8	9,0	169	0,2
317	Рожки отварные	150	5,5	4,5	26,4	168	0,0
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	21,0	86	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	22,5	108	0,0
	Итого	760	28,6	18,5	107,4	718	1,4
Уплотнённый полдник							
298	Голубцы ленивые (фарш домашний)	190	13,0	18,4	13,5	274	44,5
466	Сдоба обыкновенная	50	3,9	2,4	26,2	141	-
393	Чай с сахаром	180	0,2	0	12	49	0,1
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	452	19,1	21,3	66,0	534	44,6
	ВСЕГО	1847	79,7	68,1	260,0	1976	71,9

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	200/5	4,6	4,9	26,3	168	0,0
394	Чай с молоком	180	2,7	2,3	14,3	89	1,2
	Итого	535	10,9	11,8	90,2	512	11,7
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							
45	Винегрет овощной	80	1,1	4,9	6,8	76	8,2
67	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	2,3	4,7	7,0	88	14,7
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
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	180	0,2	0,1	10,8	45	4,1
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	22,5	108	0,0
	Итого	810	27,4	29,7	114,8	831	28,8
Уплотнённый полдник							
249	Рыба запечённая в омлете (филе горбуши)	100	16,5	5,4	2,8	126	0,3
321	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137	18,2
393	Чай с сахаром	180	0,2	0	12	49	0,1
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	515	22,2	10,7	50,7	389	22,8
	ВСЕГО	1960	63,4	54,8	266,7	1811	64,3
	Общее	17709	633,2	604,5	2611,3	18340	609,4
	среднее в день	1771	63,3	60,5	261,1	1834	60,9

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

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