

Утверждаю
Заведующий МАДОУ №51 Рыбина Е.В.

**Примерное 10-ти дневное меню
для организации питания детей
1-3 лет, посещающих муниципальные
дошкольные образовательные учреждения
города Нижнего Новгорода
с 12-ти часовым пребыванием**

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	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	9,3	69	1,2
368	Фрукты свежие (яблоки)	125	0,4	0,4	9,8	44	10,0
	Итого	395	14,9	19,6	34,8	375	11,5
2-й завтрак							
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	150	3,9	3,8	16,5	116	1,4
	Итого	150	3,9	3,8	16,5	116	1,4
Обед							
33	Салат из свеклы	40	1,0	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
276	Жаркое по-домашнему (говядина 1 сорт)	150	15,6	1,9	16,4	154	7,3
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	14,8	61	0,3
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0,0
	Итого	530	21,4	9,7	57,3	414	20,8
Уплотнённый полдник							
449	Оладьи со сгущённым молоком	60\15	5,2	4,8	27,9	176	0,1
400	Молоко кипяченое	150	4,6	4,1	7,6	85	2,1
	Итого	225	9,8	8,9	35,5	261	2,2
	ВСЕГО	1300	50,0	42,0	144,1	1166	35,8

Второй 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	5/25	2,0	3,6	14,4	99	0,0
185	Каша молочная манная жидкая с маслом	150/5	2,4	3,8	15,1	104	0,0
397	Какао с молоком	150	3,4	2,9	12,8	91	1,3
	Итого	335	7,8	10,3	42,3	294	1,3
2-й завтрак							
	Бифидок с сахарным сиропом	150	4,4	3,8	13,0	103	1,1
	Итого	150	4,4	3,8	13,0	103	1,1
Обед							
22	Салат из картофеля с соленым огурцом	40	0,6	2,1	3,4	35	4,8
57	Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной	150/5	2,0	3,7	7,8	70	6,2
271\2015	Биточки домашние	60	8,7	6,6	6,8	127	0,2
315	Рис отварной	120	2,9	4,3	29,4	168	0,0
399	Компот из яблок	150	0,1	0,1	8,9	37	1,3
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0,0
	Итого	560	16,8	17,2	72,1	512	12,5
Уплотнённый полдник							
252	Рыба запечённая в сметанном соусе (горбуша)	80	12,7	8,6	1,9	136	0,4
	Овощи свежие	40	0,4	0,1	1,5	9	10,0
318	Картофель отварной	120	2,3	3,5	18,4	114	16,8
	Фрукты свежие	125	0,9		18,2	76	3,6
399	Сок фруктовый	150	0,8		15,2	63	3,0
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	540	19,1	12,7	69,5	468	33,8
	ВСЕГО	1585	48	44	197	1377	49

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	5/25	2,0	3,6	14,4	99	0,0
237	Запеканка из творога со сгущенным молоком	80\20	14,0	11,0	22,7	246	0,3
368	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	5,0
392	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	5,3	21	0,0
	Итого	380	16,4	14,9	52,7	412	5,3
2-й завтрак							
401	Ряженка с сахарным сиропом	140\10	4,4	3,8	13,3	104	0,5
	Итого	150	4,4	3,8	13,3	104	0,5
Обед							
45	Винегрет овощной	40	0,5	2,5	3,4	38	4,1
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
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
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0,0
	Итого	555	16,8	17,2	59,5	464	14,7
Уплотнённый полдник							
208	Макароны, запеченные с яйцом, маслом	100\5	5,1	5,9	15,3	136	0,2
	Вафли	30	2,0	9,4	17,3	158	0,0
	Овощи свежие	40	0,4	0,1	1,5	9	10,0
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	11,3	77	1,2
	Итого	350	12,2	18,2	59,7	450	11,4
	ВСЕГО	1435	49,8	54,1	185,2	1430	31,8

Четвертый 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	5/25	2,0	3,6	14,4	99	0,0
185	Каша молочная овсяная "Геркулес" жидкая с маслом	150/5	4,7	6,6	21,9	163	1,3
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	9,3	69	1,2
	Итого	345	9,4	12,5	45,6	331	2,5
2-й завтрак							
401	Йогурт питьевой	150	4,5	6,2	11,4	128	3,2
	Итого	150	4,5	6,2	11,4	128	3,2
Обед							
25	Салат из картофеля с зелёным горошком	40	0,8	2,0	3,9	37	6,3
57	Борщ со свежей капустой и картофелем, со 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	8,9	37	1,3
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0,0
	Итого	470	10,6	12,8	44,1	330	15,6
Уплотнённый полдник							
249	Рыба запечённая в омлете (горбуша)	80	15,2	5,0	2,1	114	0,6
321	Пюре картофельное	120	2,5	3,8	16,4	110	14,5
	Овощи свежие	40	0,3	0,0	0,8	5	2,8
399	Сок фруктовый	180	0,9	0,0	18,2	76	3,6
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	445	20,9	9,3	51,7	375	21,5
	ВСЕГО	1410	45,4	40,8	152,8	1164	42,8

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	5/25	2,0	3,6	14,4	99	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	3,4	2,9	12,8	91	1,3
	Итого	335	10,1	13,1	49,6	357	2,6
2-й завтрак							
	Бифидок с сахарным сиропом	140\10	4,4	3,8	13,0	103	1,1
	Итого	150	4,4	3,8	13,0	103	1,1
Обед							
ТТК275	Капуста квашенная с маслом растительным, сахаром	40	0,3	2,0	4,0	35	17,2
84	Суп картофельный с клёцками	160\20	2,1	3,4	12,1	87	5,8
305	Котлета рубленая из цыплят (цыпята)	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	14,8	61	0,3
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0,0
	Итого	585	16,0	17,0	61,6	462	13,2
Уплотнённый полдник							
231	Сырники из творога со сгущённым молоком	50\20	10,7	8,7	20,4	190	0,2
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
393	Чай с лимоном	150/3,5	0,1	0,0	8,1	33	1,4
	Итого	324	11,2	9,1	38,3	267	11,6
	ВСЕГО	1394	41,5	43,0	162,5	1189	28,5

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	5/25	2,0	3,6	14,4	99	0,0
185	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	150/5	1,6	3,8	16,9	109	0,0
394	Чай с молоком	150	3,0	2,6	10,5	78	1,1
	Итого	335	6,6	10,0	41,8	289,0	1,1
2-й завтрак							
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	150	3,9	3,8	16,5	116	1,4
	Итого	100	3,9	3,8	16,5	116	1,4
Обед							
33	Салат из свеклы	40	1,0	3,7	5,0	56	2,2
76	Рассольник Ленинградский на м/б со сметаной	150\5	0,7	4,6	10,5	89	4,6
278	Бефстроганов из отварного мяса (1 сорт)	60	7,7	6,2	1,6	93	0,0
317	Макаронные изделия отварные	120	4,4	3,6	21,2	135	0,0
399	Сок фруктовый	150	0,9	0,0	18,2	76	3,6
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0,0
	Итого	560	17,2	18,5	72,2	524	10,4
Уплотнённый полдник							
237	Запеканка из творога с джемом	100\20	17,6	12,1	38,7	302	0,7
ТТК 22	Плюшка Московская	50	3,8	4,0	22,7	161	0,0
368	Фрукты свежие (яблоки)	125	0,4	0,4	9,8	44	10,0
	Молоко кипяченое	150	4,6	4,1	7,6	85	2,1
	Итого	445	26,4	20,6	78,8	592	12,8
	ВСЕГО	1440	54,1	52,9	209,3	1521	25,7

Седьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептов 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
183\2015	Каша молочная из гречневой крупы жидкая с маслом	150/5	6,8	8,0	26,4	204	1,4
397	Какао с молоком	150	3,2	2,7	11,0	81	1,2
	Итого	355	14,3	17,7	51,7	423	2,7
2-й завтрак							
	Бифидок с сахарным сиропом	140\10	4,4	3,8	13,0	103	1,1
	Итого	150	4,4	3,8	13,0	103	1,1
Обед							
57	Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной	150/5	2,0	3,7	7,8	70	6,2
271/2015	Котлеты домашние (фарш домашний)	60	8,7	6,6	6,8	127	0,2
	Капуста тушеная	120	2,5	3,9	11,3	90	20,6
71/2015	Овощи свежие	40	0,3	0,0	0,8	5	2,8
ТТк206	Компот из ягод замороженных	150	0,2	0,1	9,0	38	3,4
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0,0
	Итого	560	16,2	14,7	51,5	405	33,2
Уплотнённый полдник							
291	Запеканка картофельная с печенью	120	7,6	3,9	20,4	147	4,1
ТТК 275	Капуста квашенная	40	0,3	2,0	4,0	35	17,0
393	Чай с лимоном	150/3,5	0,1	0,0	8,1	33	1,4
368	Фрукты свежие	125	1,5	0,5	21,0	95	10,0
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	464	11,5	6,9	67,8	380	32,5
	ВСЕГО	1529	46,2	43,1	184,0	1311	69,4

Восьмой 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	5/25	2,0	3,6	14,4	99	0,0
215	Омлет натуральный	80	7,5	9,9	1,4	124	0,2
392	Чай с сахаром	160	0,0	0,0	5,3	21	0,0
368	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0
	Итого	370	9,9	13,9	30,9	291	10,2
2-й завтрак							
400	Молоко кипяченое	150	4,6	4,1	7,6	85	2,1
	Итого	150	4,6	4,1	7,6	85	2,1
Обед							
25	Салат из картофеля с зелёным горошком	40	0,8	2,0	3,9	37	6,3
109	Бульон куриный с гречками	150/25	3,8	1,6	26,4	135	0,3
304	Плов из птицы	140	22,1	6,3	27,8	333	2,8
399	Компот из яблок	150	0,1	0,1	8,9	37	1,3
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0,0
	Итого	540	29,3	10,4	82,8	617	10,7
Уплотнённый полдник							
252	Рыба запечённая в сметанном соусе (горбуша)	80	12,7	8,6	1,9	136	0,4
321	Пюре картофельное	120	2,5	3,8	16,4	110	14,5
71\2015	Овощи свежие	40	0,3	0,0	0,8	5	2,8
399	Сок фруктовый	180	0,9	0,0	18,2	76	3,6
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	445	18,4	12,9	51,5	397	21,3
	ВСЕГО	1505	62,2	41,3	172,8	1390	44,3

Девятый 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	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
394	Чай с молоком	150	3,0	2,6	10,5	78	1,1
	Итого	310	24,9	21,7	63,5	518	1,9
2-й завтрак							
401	Кефир с сахарным сиропом	140\10	4,4	3,8	13,0	103	1,1
	Итого	150	4,4	3,8	13,0	103	1,1
Обед							
33	Салат из свеклы	40	1,0	3,7	5,0	56	2,2
119\2015	Суп с горохом , гречками	150\15	6,2	3,6	24,7	156	0,6
271\2015	Биточки домашние	60	8,7	6,6	6,8	127	0,2
317	Макаронные изделия отварные	120	4,4	3,6	21,2	135	
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	14,8	61	0,3
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0,0
	Итого	570	23,1	17,9	88,3	610	3,3
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
71\2015	Овощи свежие	40	0,3	0,0	0,8	5	2,8
393	Чай с лимоном	150\3,5	0,1	0,0	10,1	41	1,4
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	399	13,4	13,7	44,1	355	11,4
	ВСЕГО	1429	65,8	57,1	208,9	1586	17,6

Десятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом	5/25	2,0	3,6	14,4	99	0,0
185	Каша молочная пшённная жидкая с маслом	150/5	3,5	4,6	18,8	130	0,0
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	9,3	69	1,2
	Итого	355	8,2	10,5	42,5	298	1,2
2-й завтрак							
	Бифидок с сахарным сиропом	140\10	4,4	3,8	13,0	103	1,1
	Итого	150	4,4	3,8	13,0	103	1,1
Обед							
45	Винегрет овощной	40	0,5	2,5	3,4	38	4,1
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
399	Компот из яблок	150	0,1	0,1	8,9	37	1,3
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0,0
	Итого	590	19,3	21,3	76,0	564	17,8
Уплотнённый полдник							
249	Рыба запечённая в омлете (горбуша)	80	13,7	4,8	3,5	112	0,3
321	Пюре картофельное	120	2,5	3,8	16,4	110	14,5
71/2015	Овощи свежие	40	0,3	0,0	0,8	5	2,8
399	Сок фруктовый	180	0,9	0,0	18,2	76	3,6
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	445	19,4	9,1	53,1	373	21,2
	ВСЕГО	1540	51,3	44,7	184,5	1338	41,2
	Общее	14567	514,2	462,8	1801,0	13471	385,7
	среднее в день	1457	51,4	46,3	180,1	1347	38,6