

Утверждаю
Заведующий МАДОУ № 51 Рыбина Е.В.

**Примерное 10-ти дневное меню
для организации питания детей
3-7 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	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
394	Чай с молоком	180	2,7	2,3	14,3	89	1,2
368	Фрукты свежие	125	0,5	0,5	12,3	55	12,5
	Итого	430	16,2	21,2	42,3	423	13,9
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	200	2,3	4,7	7,0	88	14,7
276	Жаркое по-домашнему	200	22,4	4,1	22,0	214	8,9
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	21,0	86	0,4
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,3	8,6	42	0,0
	Хлеб ржаной	45	3,5	0,5	22,5	108	0,0
	Итого	700	31,5	13,4	91,8	622	26,2
Уплотнённый полдник							
449	Оладьи со сгущённым молоком	120/20	10,4	9,5	55,8	351	0,2
	Молоко кипяченое	180	5,5	4,9	9,1	102	2,5
	Итого	320	15,9	14,4	64,9	453	2,7
	ВСЕГО	1550	66,2	51,4	210,0	1575	43,7

Второй 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 жидкая манная с маслом	200	3,2	3,9	21,4	134	0,0
397	Какао с молоком	180	3,7	3,2	15,8	107	1,4
	Итого	430	9,0	11,2	65,8	401	1,9
2-й завтрак							
	Бифидок с сахарным сиропом	100/10	3,4	2,5	12,0	84	0,7
	Итого	110	3,4	2,5	12,0	84	0,7
Обед							
22	Салат из картофеля с солёным огурцом	60	0,8	3,1	5,1	52	7,2
57	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,5	5,3	4,3	93	7,8
271/2015	Биточки домашние(фарш домашний)	80	11,6	8,8	9,0	169	0,2
315	Рис отварной	150	3,7	5,4	36,7	210	0,0
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	180	0,0	0,0	25,0	101	7,0
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,3	8,6	42	0,0
	Хлеб ржаной	45	3,5	0,5	22,5	108	0,0
	Итого	730	23,1	23,6	116,9	803	22,2
Уплотнённый полдник							
252	Рыба запечённая в сметанном соусе (горбуша)	100	15,9	10,7	2,4	170	0,5
318	Картофель отварной	150	2,9	4,3	23,0	142	21,0
41\2015	Овощи свежие	60	0,7	0,1	2,3	13	15,0
399	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,2	76	3,6
	Фрукты свежие	125	0,5	0,5	12,3	55	12,5
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	640	22,2	16,0	72,4	526	52,6
ВСЕГО		1910	57,7	53,3	267,2	1814	77,4

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	5\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
395	Кофейный напиток витаминизированный с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	1,2
	Фрукты свежие	125	0,5	0,5	12,3	55	12,5
	Итого	465	23,2	25,0	72,5	608	14,1
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							
45	Винегрет овощной	60	0,8	3,7	5,1	57	6,2
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
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 пшеничный	15	1,2	0,3	8,6	42	0,0
	Хлеб ржаной	45	3,5	0,5	22,5	108	0,0
	Итого	730	23,7	23,2	90,4	672	19,7
Уплотнённый полдник							
208	Макароны, запечённые с яйцом, маслом	150/5	7,7	6,9	23,0	185	0,3
41/2015	Овощи свежие	60	0,7	0,1	2,3	13	15,0
	Вафли	30	2,0	9,4	17,3	158	0,0
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,5	14,3	70	
394	Чай с молоком	180	2,7	2,3	14,3	89	1,2
	Итого	450	15,1	19,2	71,2	515	16,5
	ВСЕГО	1755	64,9	71,4	244,7	1886	51,0

Четвертый 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	5\25	2,0	7,7	14,4	136	0,0
185	Каша молочная овсяная («Геркулес») жидкая с маслом	200	3,8	1,9	23,9	128	0,0
394	Чай с молоком	180	2,7	2,3	14,3	89	1,2
	Итого	410	8,5	11,9	52,6	353	1,2
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							
25	Салат из картофеля с зелёным горошком	60	1,2	3,1	5,9	56	9,4
57	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200	2,4	4,7	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 пшеничный	15	1,2	0,3	8,6	42	0,0
	Хлеб ржаной	45	3,5	0,5	22,5	108	0,0
	Итого	650	20,0	20,1	73,8	557	22,6
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
71/2015	Овощи свежие	60	0,4	0,0	1,1	7	4,2
ТТК 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	180	0,0	0,0	25,0	101	7,0
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	515	22,0	10,7	63,7	441	29,7
	ВСЕГО	1675	53,5	45,2	201,1	1430	54,5

Пятый 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
ТТК 147	Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом	200	6,2	7,5	29,7	212	1,8
397	Какао с молоком	180	3,7	3,2	15,8	107	1,4
	Итого	430	12,0	14,8	74,1	479	3,7
2-й завтрак							
401	Бифидок с сахарным сиропом	100/10	3,4	2,5	12,0	84	0,7
	Итого	110	3,4	2,5	12,0	84	0,7
Обед							
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	60	0,4	3,0	6,0	52	25,8
85	Суп картофельный с клёцками	200	1,7	2,5	10,1	69	4,6
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 пшеничный	15	1,2	0,3	8,6	42	0,0
	Хлеб ржаной	45	3,5	0,5	22,5	108	0,0
	Итого	730	21,8	23,8	92,7	671	39,8
Уплотнённый полдник							
231	Сырники из творога со сгущенным молоком	100/30	20,2	15,2	28,2	330	0,3
393	Чай с лимоном	180\7	0,1	0,0	13,2	53	2,8
368	Фрукты свежие	125	0,5	0,5	12,3	55	12,5
	Итого	517	20,8	15,7	53,7	438	15,6
	ВСЕГО	1787	58,0	56,8	232,5	1672	59,7

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	5\25	2,0	7,7	14,4	136	0,0
185	Каша молочная жидкая рисовая с маслом	200	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
	Итого	410	7,0	14,0	51,3	361	1,2
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							
33	Салат из свеклы	60	0,9	3,7	5,0	56	2,2
76	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне со сметаной	200	1,4	6,3	16,7	133	7,5
278	Бефстроганов из отварного мяса (1 сорт)	80	10,3	8,3	2,2	124	-
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
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,3	8,6	42	0,0
	Хлеб ржаной	45	3,5	0,5	22,5	108	0,0
	Итого	730	23,7	23,6	99,6	707	13,3
Уплотнённый полдник							
237	Запеканка из творога с джемом	100/30	17,7	12,1	39,1	332	12,2
ТТК 22	Плюшка "Московская"	50	3,8	4,0	22,7	161	0,0
	Фрукты свежие	125	0,5	0,5	12,3	55	12,5
	Молоко кипяченое	180	5,5	4,9	9,1	102	2,5
	Итого	485	27,5	21,4	83,1	650	27,2
	ВСЕГО	1725	60,8	61,5	245,0	1795	42,6

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	15/5/25	5,5	8,5	14,3	155	0,1
183/2015	Каша молочная гречневая жидкая с маслом	200	9,0	9,4	35,0	262	1,8
397	Какао с молоком	180	3,7	3,2	15,8	107	1,4
	Итого	425	18,2	21,1	65,1	524	3,3
2-й завтрак							
401	Бифидок с сахарным сиропом	100/10	3,4	2,5	12,0	84	0,7
	Итого	110	3,4	2,5	12,0	84	0,7
Обед							
71/2015	Овощи свежие	60	0,4	0,0	1,1	7	4,2
57	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200	2,4	4,7	10,4	90	8,2
271/2015	Котлеты домашние (фарш домашний)	80	11,6	8,8	9,0	169	0,2
	Капуста тушеная	150	3,1	4,9	14,1	113	25,7
376	Компот из ягод замороженных	180	0,2	0,1	10,8	45	4,1
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,3	8,6	42	0,0
	Хлеб ржаной	45	3,5	0,5	22,5	108	0,0
	Итого	730	22,4	19,3	76,6	574	42,4
Уплотнённый полдник							
291	Запеканка картофельная с печенью	160	10,2	6,3	27,3	206	5,4
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растител, сахаром	60	0,4	3,0	6,0	52	25,8
368	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	5,0
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
393	Чай с лимоном	180/7	0,1	0,0	13,2	53	2,8
	Итого	532	13,1	10,1	71,1	427	39,0
	ВСЕГО	1797	57,0	53,0	224,8	1609	85,5

Восьмой 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	5\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	290	12,2	19,9	30,1	349	1,4
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							
25	Салат из картофеля с зелёным горошком	60	1,2	3,1	5,9	56	9,4
109	Бульон куриный с гренками	200/25	5,7	0,6	32,3	159	3,2
304	Плов из птицы (цыплята)	160	15,1	12,8	26,8	282	0,8
ТТК № 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	180	0,0	0,0	25,0	101	7,0
	Хлеб ржаной	45	3,5	0,5	22,5	108	0,0
	Итого	670	25,5	17,0	112,5	706	20,4
Уплотнённый полдник							
252	Рыба запечённая в сметанном соусе (горбуша)	100	15,9	10,7	2,4	170	0,5
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
71/2015	Овощи свежие	60	0,4	0,0	1,1	7	4,2
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	515	22,3	16,0	56,5	460	26,5
	ВСЕГО	1575	62,9	55,4	210,1	1594	49,3

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	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	355	26,1	23,0	67,8	578	13,5
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							
33	Салат из свёклы	60	0,9	3,7	5,0	56	2,2
119/2015	Суп с горохом, гречками	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	Макаронные изделия отварные 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	45	3,5	0,5	22,5	108	0,0
	Итого	730	28,6	18,5	107,4	718	1,4
Уплотнённый полдник							
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
71/2015	Овощи свежие	60	0,7	0,1	2,3	13	15,0
393	Чай с лимоном	180/7	0,1	0,0	13,2	53	2,8
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	502	17,5	18,1	54,4	450	26,8
	ВСЕГО	1697	75,0	62,1	247,1	1850	42,6

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	4,6	4,9	26,3	168	0,0
394	Чай с молоком	180	2,7	2,3	14,3	89	1,2
	Итого	430	9,4	11,3	69,2	417	1,7
2-й завтрак							
401	Бифидок с сахарным сиропом	100/10	3,4	2,5	12,0	84	0,7
	Итого	110	3,4	2,5	12,0	84	0,7
Обед							
45	Винегрет овощной	60	0,8	3,7	5,1	57	6,2
67	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	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
372	Компот из яблок	180	0,1	0,1	13,5	56	1,6
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,3	8,6	42	0,0
	Хлеб ржаной	45	3,5	0,5	22,5	108	0,0
	Итого	770	26,3	28,3	110,1	795	24,3
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
399	Сок фруктовый	180	0,9	0,0	18,2	76	3,6
41/2015	Овощи свежие	60	0,7	0,1	2,3	13	15,0
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	515	23,2	10,8	58,0	422	37,1
	ВСЕГО	1940	62,2	53,0	249,4	1718	63,8
	Общее	17411	618,0	563,0	2331,7	16943	570,1
	среднее в день	1741	61,8	56,3	233,2	1694	57,0