

Утверждаю
Директор департамента образования
администрации г. Нижнего Новгорода

Е.А.Платонова



Е.А.

2019г

**Примерное 10-ти дневное меню
для организации питания детей
1,5-3 лет, посещающих муниципальные
дошкольные образовательные учреждения
города Нижнего Новгорода
с 12-ти часовым пребыванием**

Первый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						
216	Омлет с сыром с маслом	80/5	9,1	15,8	1,4	184	0,13
	Помидора свежая	40	0,47	-	1,53	9	10
	Йогурт	100	1,7	1,03	15,3	77	0,6
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	13,6	82	0,98
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого		15,19	19,03	41,49	399	11,71
	2-й завтрак						
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	150	4,05	3,75	16,2	118	1,35
	Итого		4,05	3,75	16,2	118	1,35
	Обед						
35	Салат из свеклы с яблоками	60	0,67	3,1	6,86	58	5,58
67	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	1,39	3,91	6,79	68	14,77
278	Бефстроганов из отварного мяса	60/30	15,11	10,93	1,5	165	-
321	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	110	14,53
376	Компот из кураги	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Итого		22,59	22,28	65,69	556	35,18
	Уплотнённый полдник						
449	Оладьи с джемом	60/10	4,58	4,06	31,64	181	0,4
400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
368	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	1,18	53	12
	Итого		9,64	8,62	40,40	319	14,45
	ВСЕГО		51,47	53,68	163,78	1392	62,69

Второй день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
3	Бутерброд с сыром	10/5/30	4,73	6,88	14,56	139	0,07
185	Каша молочная жидкая манная с маслом	150/5	2,4	3,82	16,10	108	-
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	17,96	109	1,2
368	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	0,98	44	10
	Итого		10,68	13,82	49,60	400	11,27
2-й завтрак							
	Кефир с сахарным сиропом	150/10	4,35	3,75	13	103	1,05
	Итого		4,35	3,75	13	103	1,05
Обед							
45	Винегрет овощной	60	0,82	3,7	5,1	57	6,2
82	Суп картофельный с вермишелью с мясными фрикадельками (фарш домашний)	10/200	3,9	4,8	13	127	6,65
298	Голубцы ленивые (фарш домашний)	190	13	18,4	13,5	274	44,5
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	150	0,25	0	20,16	83	2,16
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Итого		20,61	27,38	65,12	611	59,51
Уплотнённый полдник							
255	Биточки рыбные запечённые	80	11,03	4,1	7,5	111	0,29
319	Картофель в молоке	120	2,81	2,98	15,79	101	12,93
	В/г помидора свежая	40	0,47	-	1,53	9	10
	Вафли	15	0,58	4,59	9,38	81	-
399	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76	3,6
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого		17,37	11,87	62,04	425	26,82
	ВСЕГО		53,01	56,82	189,76	1539	98,65

Третий день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						
237	Запеканка из творога со сгущённым молоком	80/20	21,74	11,72	25,21	296	0,58
368	Фрукты	100	0,4	0,4	0,98	44	10
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	14,31	89	1,19
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого		26,37	14,65	50,16	476	11,77
	2-й завтрак						
	Биолакт	200	5,6	6,4	17,2	148	
			5,6	6,4	17,2	148	
	Обед						
87	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,47	134	7,29
431/2004	Печень по-строгановски	50/30	12,9	3,7	5,9	109	8,11
313	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,88	4,87	30,91	195	-
	Помидора свежая	40	0,47	-	1,53	9	10
376	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Итого		30,10	15,79	84,0	602	25,7
	Уплотнённый полдник						
137	Рагу из овощей с маслом	150/5	1,79	9,24	11,7	135	8,27
	В/г огурец свежий	40	0,28	-	0,76	5	2,8
469	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	-
700/2004	Напиток клюквенный	150	0,15	-	18,58	77	1,8
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого		7,44	15,70	67,66	443	12,87
	ВСЕГО		69,51	52,54	219,02	1669	50,34

Четвёртый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						
2	Бутерброд с джемом	20/5/30	2,51	3,93	28,88	161	0,48
185	Каша молочная овсяная («Геркулес») жидкая с маслом	150/5	2,85	5,01	14,29	114	-
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	13,6	82	0,98
	Итого		7,7	10,94	56,77	357	1,46
	2-й завтрак						
401	Ряженка с сахарным сиропом	150/10	4,35	3,75	13,3	104	0,45
	Итого		4,35	3,75	13,3	104	0,45
	Обед						
22	Салат из картофеля с соленым огурцом	60	0,82	3,13	5,14	52	7,2
57	Борщ из свежей капусты с картофелем с мясными фрикадельками со сметаной (фарш домашний)	10/200/10	3,1	7,7	7,8	12	7,5
286	Тефтели мясные (фарш домашний)	60/30	7,3	9,7	11,7	151	1,38
315	Рис отварной	120	2,92	4,3	29,35	168	-
372	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73	1,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Итого		16,9	25,43	85,26	526	17,38
	Уплотнённый полдник						
249	Рыба запечённая в омлете	80	12,7	3,63	2,57	94	0,38
322	Пюре картофельное с морковью	120	2,29	3,7	14,42	100	12,6
	В /г огурец свежий	40	0,28	-	0,76	5	2,8
	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65	-
393	Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	10,1	41	1,42
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого		17,87	7,66	58,30	376	17,2
	ВСЕГО		46,82	47,78	213,63	1363	36,49

Пятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						
3	Бутерброд с сыром	10/5/30	4,73	6,88	14,56	139	0,07
ТТК 229	Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом	150/5	2,55	4,19	18,33	122	-
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	17,96	109	1,2
368	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	1,18	53	12
	Итого		10,91	14,27	52,03	423	13,27
	2-й завтрак						
	Лактобактерин	125	3,5	4	6	75	0
	Итого		3,5	4	6	75	0
	Обед						
85	Суп картофельный с клёцками	200/25	2,5	3,4	13,8	96	4,7
ТТК 432	Котлета домашняя (фарш домашний)	60	7,6	9,5	9,2	144	0,35
132	Капуста тушёная	120	2,47	3,89	11,32	90	20,59
	Помидора свежая	40	0,47	-	1,53	9	10
376	Компот из кураги	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Итого		16,01	17,29	70,04	494	35,94
	Уплотнённый полдник						
231	Сырники из творога со сгущенным молоком	80/20	15,9	11,7	20,32	251	0,4
400	Молоко кипячёное	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
454	Пирожок печёный с яблоками	60	3,5	3,85	28,87	164	0,25
	Итого		23,98	19,63	56,77	500	2,7
	ВСЕГО		54,4	55,19	184,84	1492	51,91

Шестой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136	-
185	Каша молочная жидкая рисовая с маслом	150/5	1,64	3,82	16,9	109	-
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	13,6	82	0,98
	Итого		6,43	13,37	45,12	327	0,98
2-й завтрак							
401	Йогурт питьевой	150	4,43	5,25	16,95	132	0,9
	Итого		4,43	5,25	16,95	132	0,9
Обед							
32	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	0,94	3,67	8,12	69	4,63
81	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	200	4,39	4,22	13,06	108	4,65
292	Макаронник с мясом	160	17,93	11,73	33,34	311	0,39
	В /г огурец свежий	40	0,28	-	0,76	5	2,8
399	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76	3,6
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Итого		27,08	20,10	86,82	639	16,07
Уплотнённый полдник							
236/2004	Котлеты морковные со сгущённым молоком	150/30	8,38	11,27	30,21	301	0,92
	Печенье	10	0,48	1,25	5,15	34	
368	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	1,18	53	12
393	Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	10,1	41	1,42
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого		10,99	13,21	56,30	476	14,34
	ВСЕГО		48,93	51,93	205,19	1574	32,29

Седьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
3	Бутерброд с сыром	10/5/30	4,73	6,88	14,56	139	0,07
185	Каша молочная пшённая жидкая с маслом	150/5	3,46	4,57	19,76	134	-
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	17,96	109	1,2
	Итого		11,34	14,17	52,28	382	1,27
2-й завтрак							
	Бифидумбактерин кисломолочный	200	5,6	6,4	8,2	120	
			5,6	6,4	8,2	120	
Обед							
67	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	1,43	3,9	11,08	86	22,9
291	Запеканка картофельная с мясом	160	12,16	5,94	25,72	237	3,8
	Помидора свежая	40	0,47	-	1,53	9	10
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого		19,4	10,64	87,01	558	37
Уплотнённый полдник							
240	Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	80/20	11,9	11,3	23	242	1,3
400	Молоко кипячёное	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
	Пряник	25	1,47	1,17	18,75	92	-
	Итого		17,95	16,55	49,33	419	3,35
	ВСЕГО		54,29	47,76	196,82	1479	41,62

Восьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
2	Бутерброд с джемом	20/5/30	2,51	3,93	28,88	161	0,48
215	Омлет натуральный с маслом	80/5	7,52	13,46	1,51	157	0,15
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	14,31	89	1,19
368	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	1,18	53	12
	Итого		13,16	20,20	45,88	460	13,82
2-й завтрак							
400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
	Итого		4,58	4,08	7,58	85	2,05
Обед							
45/2004	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,06	4,62	50	16
109	Бульон куриный с гренками	200/25	5,7	0,64	32,3	159	3,2
302	Цыплята тушёные в соусе с овощами	180	8,66	5,55	16,49	151	7,34
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	150	0,25	0	20,16	83	2,16
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Итого		18,21	9,73	86,93	513	28,7
Полдник							
252	Рыба запечённая в сметанном соусе	80	9,14	4,92	1,94	89	0,16
323	Пюре морковное	120	1,97	0,81	9,65	54	4,03
	В/г помидора свежая	40	0,47	-	1,53	9	10
399	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76	3,6
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого		14,06	5,93	40,96	275	17,79
	ВСЕГО		50,01	39,94	181,35	1333	62,36

Девятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
237	Запеканка из творога с джемом	80/20	14,16	9,64	28,32	255	1
395	Кофейный напиток	150	2,34	2	13,6	82	0,98
368	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	1,18	53	12
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого		18,56	12,32	52,76	437	13,98
2-й завтрак							
	Бифилакт кисломолочный	200	6,4	6,4	7,8	120	
			6,4	6,4	7,8	120	
Обед							
45	Винегрет овощной	60	0,82	3,7	5,1	57	6,2
84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	20/200	7,43	2,62	12,87	105	9,13
ТТК 432	Котлета домашняя (фарш домашний)	60	7,6	9,5	9,2	144	0,35
317	Рожки отварные	120	4,41	3,61	21,16	135	-
376	Компот из кураги	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Итого		23,23	19,93	82,52	596	15,98
Полдник							
288	Фрикадельки мясные в соусе (фарш домашний)	60/60	8,5	11,5	11,1	170	1,68
321	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	110	14,53
466	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141	-
700/2004	Напиток клюквенный	150	0,15	-	18,58	77	1,8
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого		16,56	17,9	81,84	545	18,01
	ВСЕГО		64,75	56,55	224,92	1698	47,97

Десятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136	-
185	Каша молочная овсяная («Геркулес») жидкая с маслом	150/5	2,85	5,01	14,29	114	-
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	14,31	89	1,19
	Итого		7,95	14,89	43,22	339	1,19
2-й завтрак							
401	Бифидок с сахарным сиропом	150/10	4,35	3,75	13	103	1,05
	Итого		4,35	3,75	13	103	1,05
Обед							
25	Салат из картофеля с зелёным горошком	60	1,18	3,14	5,9	56	9,4
76	Рассольник Ленинградский	200	1,69	4,5	13,28	101	6,03
ТТК 431	Фрикадельки мясные (фарш домашний)	60	7,9	9,5	5	141	0,63
132	Капуста тушёная	120	2,47	3,89	11,32	90	20,59
372	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73	1,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого		17,58	21,83	76,43	578	37,95
Полдник							
268	Суфле рыбное	80	12,61	7,32	3,29	129	0,14
332	Овощи в молочном соусе	120	2,47	2,26	10,60	73	9,78
	Помидора свежая	40	0,47	-	1,53	9	10
458	Ватрушка с творогом	50	6,6	3,9	20,84	144	0,03
399	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76	3,6
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого		24,63	13,68	64,10	478	23,55
	ВСЕГО		54,51	54,15	196,75	1498	63,74

Начальник технологического отдела МП «Единый центр муниципального заказа» Решетникова Н.В.