



УТВЕРЖДАЮ

Директор департамента образования

г. Нижнего Новгорода

Е.А. Платонова

« 27 » *Июня* 2019г.

**Примерное 10-ти дневное меню
для организации питания детей 3-7 лет
в муниципальных дошкольных образовательных
города Нижнего Новгорода
с 12-ти часовым пребыванием**

Первый день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136	-
216	Омлет с сыром	80	9,1	12,2	1,3	151	0,17
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	19,36	111	1,17
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Итого	400	14,8	22,56	45,08	445	11,34
2-й завтрак							
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	180	4,86	4,5	19,44	142	1,62
	Итого	180	4,86	4,5	19,44	142	1,62
Обед							
35	Салат из свеклы с яблоками	80	0,89	4,13	9,15	77	7,44
67	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	200/10	1,7	5,4	7,1	84	14,8
278	Бефстроганов из отварного мяса (говядина I сорт)	80/40	20,1	14,57	2,1	219	-
321	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	210	-
376	Компот из кураги	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	810	31,62	30,29	106,38	826	22,6
Уплотнённый полдник							
449	Оладьи с джемом	120/20	9,11	8,11	62,93	360	0,8
	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	10
	Итого	340	14,71	14,51	72,33	478	10,8
	ВСЕГО	1730	65,99	71,86	243,23	1891	46,36

Второй день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
3	Бутерброд с сыром	15/5/40	6,68	8,45	19,39	180	0,11
185	Каша молочная жидкая манная с маслом	200/5	3,18	3,89	21,44	134	-
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	20,82	127	1,43
	Итого	445	13,53	15,53	61,65	441	1,54
2-й завтрак							
401	Кефир с сахарным сиропом	165/15	4,8	4,1	16,3	126	1,16
	Итого	180	4,8	4,1	16,3	126	1,16
Обед							
45	Винегрет овощной	80	1,09	4,94	6,75	76	8,2
82	Суп картофельный с вермишелью с мясными фрикадельками (фарш домашний)	20/200	5,8	8,3	13,1	168	6,7
298	Голубцы ленивые (фарш домашний)	190	13	18,4	13,5	274	44,5
ТГК 206	Компот из ягод замороженных	180	0,3	-	24,2	99	2,6
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	740	25,07	32,44	83,91	751	62
Уплотнённый полдник							
255	Биточки рыбные запечённые	80	11,03	4,1	7,5	111	0,29
319	Картофель в молоке	150	3,51	3,73	19,74	127	16,16
399	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76	3,6
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21	96	10
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого	540	19,31	8,63	80,91	481	30,05
	ВСЕГО	1905	62,71	60,7	242,77	1799	94,75

Третий день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136	-
237	Запеканка из творога со сгущённым молоком	100/30	26,65	14,94	31,67	382	0,39
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	17,31	101	1,2
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Итого	450	32,17	25,23	73,4	666	11,59
2-й завтрак							
	Биолакт	100	2,8	3,2	8,6	74	
	Итого	100	2,8	3,2	8,6	74	0
Обед							
57	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной	200/10	1,58	5,83	7,99	99	7,92
274	Мясо тушеное с овощами в соусе (говядина 1 сорт)	220	21,71	16,55	15,02	296	5,2
	Овощ свеж.\ солен (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8	6
376	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	740	29,05	23,26	75,86	639	11,56
Уплотнённый полдник							
195	Пудинг рисовый с джемом	200/30	7,1	10,72	87,42	471	0,84
399	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76	3,6
454	Пирожок с яблоками	60	3,5	3,85	28,87	164	0,25
	Итого	470	11,5	14,57	134,47	711	4,69
	ВСЕГО	1760	75,52	66,26	292,33	2090	27,84

Четвертый день							
№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
3	Бутерброд с сыром	15/5/40	6,68	8,45	19,39	180	0,11
185	Каша молочная овсяная («Геркулес») жидкая с маслом	200/5	3,75	1,89	23,91	128	-
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	Итого	445	13,28	12,75	57,66	399	1,28
2-й завтрак							
401	Ряженка с сахарным сиропом	165/15	4,8	6,6	16,6	144	1,2
	Итого	180	4,8	6,6	16,6	144	1,2
Обед							
22	Салат из картофеля с солёным огурцом	80	1,09	4,17	6,86	69	9,6
87	Суп картофельный с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,47	134	7,29
255	Котлета рыбная запечённая (филе трески)	80	11,03	4,1	7,5	111	0,29
315	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	210	-
ТТК №175	Кисель витаминизированный	180	-	-	12,96	52	18
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	760	27,53	21,16	101,83	710	35,18
Уплотнённый полдник							
286	Тефтели мясные (фарш домашний)	80/40	9,7	12,9	14,8	200	1,85
137	Рагу из овощей	150	1,75	5,64	11,1	102	8,27
393	Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	13,2	53	2,83
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого	487	13,94	18,86	53,59	426	12,95
	ВСЕГО	1872	59,55	59,37	229,68	1679	50,61

Пятый день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
2	Бутерброд с джемом	20/5/30	2,51	3,93	28,88	161	0,48
ТТК 229	Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом	200/5	3,38	4,4	24,41	151	-
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	20,82	127	1,43
	Итого	440	9,56	11,52	74,11	439	1,91
	2-й завтрак						
	Лактобактерин	125	3,5	4	6	75	0
	Итого	125	3,5	4	6	75	0
	Обед						
45	Винегрет овощной	80	1,09	4,94	6,75	76	8,2
85	Суп картофельный с клецками	200/25	2,5	3,4	13,8	96	4,7
305	Котлета рубленая из цыплят (цыплята)	80	12,92	11,85	13,46	212	0,73
132	Капуста тушёная	150	3,1	4,86	14,14	113	25,74
376	Компот из кураги	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	785	24,89	25,87	99,5	733	39,73
	Уплотнённый полдник						
231	Сырники из творога со сгущенным молоком	100/30	20,19	15,22	28,2	330	0,25
393	Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	13,2	53	2,83
368	Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	5
	Итого	417	20,71	15,54	51,7	430	8,08
	ВСЕГО	1767	58,66	56,93	231,31	1677	49,72

Шестой день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136	-
185	Каша молочная жидкая рисовая с маслом	200/5	2,17	3,89	22,51	134	-
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	19,36	111	1,17
	Итого	425	7,47	13,85	56,49	381	1,17
	2-й завтрак						
401	Йогурт питьевой	180	5,31	6,3	20,34	158	1,08
	Итого	180	5,31	6,3	20,34	158	1,08
	Обед						
33	Салат из свёклы	80	1,1	4,9	6,7	75	7,6
81	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	200	4,39	4,22	13,06	108	4,65
292	Макаронник с мясом (говядина 1 сорт)	160	17,93	11,73	33,34	311	0,39
399	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	88	1,55
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	690	28,44	21,79	100,95	716	14,19
	Уплотнённый полдник						
137	Рагу из овощей	150	1,75	5,64	11,1	102	8,27
399	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76	3,6
466	Сдоба обыкновенная	60	4,66	2,8	31,4	169	-
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого	420	9,68	8,74	75,17	418	11,87
	ВСЕГО	1715	50,9	50,68	252,95	1673	28,31

Седьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
3	Бутерброд с сыром	15/5/40	6,68	8,45	19,39	180	0,11
185	Каша молочная пшённная жидкая с маслом	200/5	4,59	4,9	26,32	168	0
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	20,82	127	1,43
	Итого	445	14,94	16,54	66,53	475	1,54
2-й завтрак							
	Бифидумбактерин кисломолочный	100	2,8	3,2	4,1	60	0
	Итого	100	2,8	3,2	4,1	60	0
Обед							
8	Сельдь солёная	25	4,25	2,13	0	36	-
67	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	200/10	1,7	5,4	7,1	84	14,8
291	Запеканка картофельная с мясом (говядина I сорт)	160	12,13	9,5	25,7	237	3,8
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	645	23,36	17,85	84,15	593	18,96
Уплотнённый полдник							
235	Пудинг из творога со сгущенным молоком	100/30	17,34	10,8	41,33	272	0,49
400	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Итого	410	23,22	16,08	60,2	421	12,95
	ВСЕГО	1600	64,32	53,67	214,98	1549	33,45

Восьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
215	Омлет натуральный	80	7,48	9,86	1,44	124	0,15
	Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	5
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	17,31	101	1,2
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	380	12,13	12,7	38,71	319	6,35
2-й завтрак							
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	180	4,86	4,5	19,44	142	1,62
	Итого	180	4,86	4,5	19,44	142	1,62
Обед							
45/2004	Салат из квашеной капусты	80	1,28	4,08	6,16	66	21,6
109	Бульон куриный с гренками	200/25	5,7	0,64	32,3	159	3,2
304	Плов из птицы (цыплята)	210	22,26	7,73	35,69	301	1,01
ТТК №175	Кисель витаминизированный	180	0	0	12,96	52	18
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Итого	745	32,54	13,05	103,81	665	43,81
Уплотнённый полдник							
245	Рыба припущенная (филе горбуши)	80	13,52	0,52	0,25	60	0,45
318	Картофель отварной	75	1,4	2,2	11,5	71	10,5
336	Капуста тушеная	75	1,4	2,4	5,4	49	7,7
399	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	3,6
458	Ватрушка с творогом	50	6,6	3,9	20,84	144	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого	490	26,19	9,32	70,66	471	22,28
	ВСЕГО	1795	75,72	39,57	232,62	1597	74,06

Девятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
237	Запеканка из творога с джемом	100/30	17,74	12,05	39,05	332	12,24
395	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	19,36	111	1,17
368	Фрукты свежие (апельсины)	100	0,9	0,2	8,1	43	60
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	430	23,07	14,86	76,17	533	73,41
2-й завтрак							
	Бифилакт кисломолочный	100	3,2	3,2	3,9	60	0
	Итого	100	3,2	3,2	3,9	60	0
Обед							
45	Винегрет овощной	80	1,09	4,94	6,75	76	8,2
84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (филе трески)	200/25	5,99	2,53	11,44	106	8,99
ГТК 432	Котлета домашняя (фарш домашний)	80	10,2	12,7	12,3	192	0,46
317	Рожки отварные	150	5,52	4,52	26,45	168	-
376	Компот из кураги	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	785	28,08	25,51	108,29	778	18,01
Уплотнённый полдник							
275	Сосиска отварная	50	5,5	11,95	0,2	130	0
321	Пюре картофельное	200	4	0,64	27,3	183	24,2
	Овоц свеж.\ солен. (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8	6
393	Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	13,2	53	2,83
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	517	11,68	12,87	51,86	421	33,03
	ВСЕГО	1832	66,03	56,44	240,22	1792	124,45

Десятый день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
	Яйцо вареное	1 шт	6,35	5,75	0,35	79	-
183/2015	Каша молочная гречневая жидкая с маслом	200/5	9	9,4	35	262	1,8
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	17,31	101	1,2
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	455	19,6	17,69	62,32	489	3
	2-й завтрак						
401	Бифидок с сахарным сиропом	165/15	5,6	4,1	18,8	139	1,16
	Итого	180	5,6	4,1	18,8	139	1,16
	Обед						
25	Салат из картофеля с зелёным горошком	80	1,57	4,19	7,82	75	12,5
76	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	1,92	5,52	14,06	113	6,05
308	Фрикадельки из цыплят (цыплята)	80	12,1	9,3	7,7	163	0,42
132	Капуста тушёная	150	3,1	4,86	14,14	113	25,74
372	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	88	1,55
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	770	23,71	24,81	91,57	686	46,26
	Уплотнённый полдник						
268	Суфле рыбное (филе пикши)	80	12,61	7,32	3,29	129	0,14
332	Овощи в молочном соусе	150	3,09	2,83	13,25	91	12,23
399	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	3,6
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	71	-
	Печенье	20	1,6	3	12,6	84	-
	Итого	450	20,57	13,45	61,81	451	15,97
	ВСЕГО	1855	69,48	60,05	234,5	1765	66,39
	Общее		648,88	575,53	2414,59	17512	595,94
	среднее в день		64,89	57,55	241,46	1751	59,59

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