Утверждаю

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 247»

_____А.А.Шмонина

«04» августа 2022 г.

Согласовано
Директор департамента образования
г. Нижнего Новгорода

_____В.П. Радченко

«29» июля 2022г.

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
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
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 ржаной	50	3,5	0,5	22,5	108	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	540	31,7	14,7	93,5	641	31,6
	Уплотнённый полдник						
449	Оладьи со сгущённым молоком	120/20	10,4	9,5	55,8	351	0,2
	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	10,0
	Вафли	30	2,0	9,4	17,3	158	0,0
	Итого	370	18,0	25,3	82,5	627	10,2
	ВСЕГО	**1415**	**68,5**	**63,7**	**226,9**	**1759**	**54,1**

Второй 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 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
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21,0	95	10,0
	Итого	535	10,5	11,7	86,8	496	11,9
	2-й завтрак						
	Биолакт	100	2,8	3,2	8,6	74	0,0
	Итого	100	2,8	3,2	8,6	74	0,0
	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	5,4	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
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	785	21,0	15,1	90,9	586	4,3
	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
399	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,2	76	3,6
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	455	21,7	15,5	57,9	458	25,1
	ВСЕГО	**1875**	**55,9**	**45,5**	**244,2**	**1614**	**41,3**

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	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
71/2015	Помидоры свежие (доп.гарнир)	60	0,7	0,1	2,3	13	15,0
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
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	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 (груши)	100	0,4	0,3	10,3	46	5,0
	Печенье	20	1,6	3,0	12,6	84	-
ТТК № 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	180	0,0	0,0	25,0	101	7,0
	Итого	455	9,7	10,2	70,9	416	12,3
	ВСЕГО	**1655**	**66,3**	**58,9**	**262,5**	**1856**	**34,8**

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	1,9	23,9	128	0,0
213	Яйцо вареное	1 шт	6,4	5,8	0,4	79	0,0
395	Кофейный напиток витаминизированный с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	1,2
	Итого	480	18,5	18,6	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						
25	Салат из картофеля с зелёным горошком	80	1,6	4,2	7,8	75	12,5
57	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200/5	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 ржаной	50	3,5	0,5	22,5	108	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	690	21,2	21,4	81,4	604	25,7
	Уплотнённый полдник						
255	Биточки рыбные запечённые (филе трески)	80	11,0	4,1	7,5	111	0,3
321	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137	18,2
71/2015	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,4	0,0	1,1	7	4,2
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	9,4	61,6	401	26,3
	ВСЕГО	**1765**	**60,1**	**51,9**	**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
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
	Итого	520	12,3	18,8	69,7	499	13,2
	2-й завтрак						
	Биолакт	100	2,8	3,2	8,6	74	0,0
	Итого	100	2,8	3,2	8,6	74	0,0
	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 рубленная 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
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	790	27,1	25,0	101,8	753	52,8
	Уплотнённый полдник						
231	Сырники из творога со сгущенным молоком	100/30	20,2	15,2	28,2	330	0,3
400	Молоко кипячёное	180	5,5	4,9	9,1	102	2,5
ТТК 22	Плюшка "Московская"	50	3,8	4,0	22,7	161	-
	Итого	360	29,5	24,1	60,0	593	2,7
	ВСЕГО	**1770**	**71,6**	**71,1**	**240,1**	**1919**	**68,7**

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
278	Бефстроганов из отварного мяса (1сорт)	80	10,3	8,3	2,2	124	-
317	Вермишель отварная	150	5,5	4,5	26,4	168	0,0
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
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	770	23,6	24,2	116,3	781	21,9
	Уплотнённый полдник						
154	Запеканка морковная с творогом, маслом	150/5	15,3	16,6	25,1	311	2,0
454	Пирожок печёный сдобный с яблоками	60	3,4	1,5	28,5	140	0,2
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	420	21,6	18,6	86,1	597	5,8
	ВСЕГО	**1810**	**55,2**	**59,7**	**274,4**	**1860**	**39,8**

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
183/2015	Каша молочная гречневая жидкая с маслом	200/5	9,0	9,4	35,0	262	1,8
213	Яйцо вареное	1 шт	6,4	5,8	0,4	79	0,0
397	Какао с молоком	180	3,7	3,2	15,8	107	1,4
	Итого	480	24,5	26,8	65,5	603	3,3
	2-й завтрак						
	Биолакт	100	2,8	3,2	8,6	74	0,0
	Итого	100	2,8	3,2	8,6	74	0,0
	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
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	700	19,0	16,0	103,5	629	48,4
	Уплотнённый полдник						
230	Вареники ленивые с маслом	100/5	14,8	10,9	15,3	218	0,2
368	Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	46	5,0
	Вафли	30	2,0	9,4	17,3	158	0,0
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	**1702**	**63,6**	**66,6**	**233,7**	**1781**	**59,7**

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	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
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0
	Итого	395	12,6	20,3	39,9	396	11,4
	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	80	1,6	4,2	7,8	75	12,5
109	Бульон куриный с гренками	200/25	5,7	0,6	32,3	159	3,2
304	Плов из птицы (цыплята)	210	22,3	7,7	35,7	301	1,0
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
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	770	35,1	13,6	137,6	814	23,7
	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
71/2015	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,4	0,0	1,1	7	4,2
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	19,2	11,7	57,4	412	26,3
	ВСЕГО	**1760**	**69,8**	**48,1**	**245,9**	**1701**	**62,4**

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	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
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
	Итого	455	26,5	23,4	77,6	622	23,5
	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						
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
71/2015	Помидоры свежие (доп. гарнир)	60	0,7	0,1	2,3	13	15,0
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
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	760	31,3	19,1	124,0	801	16,4
	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 лимоном	180/7	0,1	0,0	13,2	53	2,8
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	452	19,0	21,3	67,2	538	47,3
	ВСЕГО	**1777**	**79,6**	**66,3**	**286,4**	**2065**	**88,1**

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 пшённая 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
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21,0	95	10,0
	Итого	535	10,9	11,8	90,2	512	11,7
	2-й завтрак						
	Биолакт	100	2,8	3,2	8,6	74	0,0
	Итого	100	2,8	3,2	8,6	74	0,0
	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
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	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
71/2015	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,4	0,0	1,1	7	4,2
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	515	22,9	10,7	56,9	416	26,3
	ВСЕГО	**1960**	**63,9**	**55,5**	**270,5**	**1833**	**66,8**
	Общее	**17489**	**654,5**	**587,2**	**2491,5**	**17925**	**570,0**
	среднее в день	**1749**	**65,4**	**58,7**	**249,1**	**1793**	**57,0**

* 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.

Прошнуровано,
пронумеровано,
скреплено печатью
11 (одиннадцать) листов(а)

Заведующий

А.А. Шмонина