



**УТВЕРЖДЕНО**

**Приказом заведующего**

**МБДОУ "Детский сад № 391"**

**№ 265 от 29.12.2020 г.**

*Е.Г.Вершинина*  
**Е.Г.Вершинина**

**Примерное 10-ти дневное меню  
для организации питания детей  
1-3 года, посещающих муниципальное  
бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение "Детский сад № 391"  
г. Нижнего Новгорода  
с 12-ти часовым пребыванием**

## Первый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	<b>Завтрак</b>						
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136	-
215	Омлет натуральный	80	7,48	9,86	1,44	124	0,15
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	14,31	89	1,19
	Итого	270	12,58	19,74	30,37	349	1,34
	<b>2-й завтрак</b>						
	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	10
	Итого	200	5,6	6,4	9,4	118	10
	<b>Обед</b>						
31	Салат из свёклы с сыром	60	2,82	5,7	4,28	80	4,9
81	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	150	3,29	3,16	9,79	81	3,49
292	Макаронник с мясом (говядина 1 сорт)	120	13,65	8,75	25,04	234	0,31
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	520	22,73	18,11	73,3	550	9
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
454	Пирожок печёный с фаршем из св.капустой с яйцом	60	4,17	5,83	21,55	156	
393	Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	10,1	41	1,42
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Итого	313,5	4,24	5,84	31,65	197	1,42
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1303,5</b>	<b>45,15</b>	<b>50,09</b>	<b>144,72</b>	<b>1214</b>	<b>21,76</b>

## Второй день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	<b>Завтрак</b>						
2	Бутерброд с джемом	20/5/30	2,51	3,93	28,88	161	0,48
185	Каша молочная жидкая манная с маслом	150/5	2,4	3,82	16,1	108	-
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	17,96	109	1,2
	Итого	360	8,06	10,47	62,94	378	1,68
	<b>2-й завтрак</b>						
401	Кефир с сахарным сиропом	140/10	4,06	3,5	12,09	100	0,98
	Итого	150	4,06	3,5	12,09	100	0,98
	<b>Обед</b>						
99/2015	Суп из овощей	150	0,95	2,99	5,49	57	6,23
276/2015	Рулет мясной с яйцом	60	5,1	3,9	4,9	76	
315	Рис отварной	120	2,92	4,3	29,35	168	-
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	150	0,25	-	20,16	83	2,16
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Итого	520	11,86	11,67	73,26	454	8,39
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
252	Рыба запечённая в сметанном соусе (горбуша)	80	15,12	10,4	2,58	165	0,27
318	Картофель отварной	120	2,29	3,45	18,41	114	16,8
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21	96	10
399	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	63	3
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	470	21,24	14,55	66,8	485	30,07
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1500</b>	<b>45,22</b>	<b>40,19</b>	<b>215,09</b>	<b>1417</b>	<b>41,12</b>

### Третий день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
<b>Завтрак</b>							
1	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
237	Запеканка из творога со сгущённым молоком	80/20	21,74	11,72	25,21	296	0,58
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	14,31	89	1,19
	Итого	270	25,97	14,25	49,18	432	1,77
<b>2-й завтрак</b>							
401	Ряженка с сахарным сиропом	140/ 10	4,06	5,6	14,2	123	1
		150	4,06	5,6	14,2	123	1
<b>Обед</b>							
45/2004	Салат из квашеной капусты	40	0,64	2,04	3,08	33	10,67
57	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной	150/10	1,3	4,4	7,96	78	6,24
278	Бефстроганов из отварного мяса	60/ 30	15,11	10,93	1,5	165	
313	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,88	4,87	30,91	195	
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	600	26,9	22,74	77,64	626	17,21
<b>Уплотнённый полдник</b>							
132	Капуста тушеная	120	2,47	3,89	11,32	90	20,59
ТТК 432	Котлета домашняя (фарш домашний)	60	7,6	9,5	9,2	144	0,35
368	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
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	453,5	12,12	14	50,08	322	32,36
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1473,5</b>	<b>69,05</b>	<b>56,59</b>	<b>191,1</b>	<b>1503</b>	<b>52,34</b>

## Четвертый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
<b>Завтрак</b>							
2	Бутерброд с сыром	10/5/30	4,73	6,88	14,56	139	0,07
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	350	10,23	14,22	43,16	342	1,26
<b>2-й завтрак</b>							
401	Йогурт питьевой	150	4,43	5,25	16,95	132	0,9
	Итого	150	4,43	5,25	16,95	132	0,9
<b>Обед</b>							
45	Винегрет овощной	60	0,82	3,7	5,1	57	6,2
82	Суп картофельный с вермишелью, мясными фрикадельками	10/ 200	3,9	4,8	13	127	6,65
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	60/30	5,2	6,6	7,7	111	1,8
399	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73	1,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Итого	550	12,68	15,7	57,07	438	15,95
<b>Уплотнённый полдник</b>							
255	Биточки рыбные запечённые (филе трески)	60	8,02	2,82	5,99	81	0,26
322	Пюре картофельное с морковью	120	2,29	3,7	14,42	100	12,6
393	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	63	3
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	350	12,64	6,72	45,22	291	15,86
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1400</b>	<b>39,98</b>	<b>41,89</b>	<b>162,4</b>	<b>1203</b>	<b>33,97</b>

## Пятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	<b>Завтрак</b>						
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136	-
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
	Итого	345	8,15	14,46	50,91	367	1,2
	<b>2-й завтрак</b>						
401	Кисломолочный напиток "Снежок"	150	4,05	3,75	16,2	118	1,35
	Итого	150	4,05	3,75	16,2	118	1,35
	<b>Обед</b>						
85	Суп картофельный с клёцками	150/20	1,42	2,28	8,25	59	3,91
305	Котлета рубленая из цыплят (цыплята)	60	9,63	8,68	9,98	157	0,54
137	Рагу из овощей	120	1,4	4,51	8,88	82	6,62
	Овощ свеж.\ солен (огурцы свежие)	40	0,28	-	0,76	6	2,4
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	580	15,7	15,97	62,06	459	13,77
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
231	Сырники из творога со сгущенным молоком	80/20	14,1	10,8	28	261	0,39
400	Молоко кипячённое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
368	Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	5
	Итого	350	19,08	15,18	45,88	393	7,44
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1425</b>	<b>46,98</b>	<b>49,36</b>	<b>175,05</b>	<b>1337</b>	<b>23,76</b>

## Шестой день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	<b>Завтрак</b>						
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	-
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	14,31	89	1,19
	Итого	345	6,74	13,7	45,83	334	1,19
	<b>2-й завтрак</b>						
	Молоко витаминизированное	200	4,86	4,5	19,44	142	1,62
	Итого	200	4,86	4,5	19,44	142	1,62
	<b>Обед</b>						
33	Салат из свеклы	40	0,57	2,44	3,34	38	3,8
76	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне со сметаной	150/10	1,59	5,35	10,68	97	4,62
ТТК	Капуста тушёная с мясом (говядина 1 сорт)	150	12	6,5	7,1	135	23,35
399	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	63	3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Итого	540	17,55	14,77	49,63	403	34,77
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
449	Оладьи с джемом	60/10	4,58	4,06	31,64	181	0,4
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
	Итого	320	9,56	8,54	49,02	313	12,45
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1405</b>	<b>38,71</b>	<b>41,51</b>	<b>163,92</b>	<b>1192</b>	<b>50,03</b>

## Седьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	<b>Завтрак</b>						
3	Бутерброд с сыром	10/5/30	4,73	6,88	14,56	139	0,07
183/2015	Каша молочная гречневая жидкая с маслом	150/5	6,8	7,98	26,35	204	1,37
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	17,96	109	1,2
	Итого	350	14,68	17,58	58,87	452	2,64
	<b>2-й завтрак</b>						
401	Кефир с сахарным сиропом	140/10	4,06	3,5	12,09	100	0,98
		150	4,06	3,5	12,09	100	0,98
	<b>Обед</b>						
45/2004	Салат из квашеной капусты	40	0,64	2,04	3,08	33	10,67
57	Борщ из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	150/10	1,3	4,4	7,96	78	6,24
291	Запеканка картофельная с мясом (говядина 1 сорт)	120	8,91	6,59	20,43	177	17,85
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Итого	510	13,82	13,53	65,66	443	35,06
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
230	Вареники ленивые с маслом	100/5	14,83	10,86	15,31	218	0,19
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21	96	10
400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
	Итого	355	20,91	15,44	43,89	399	12,24
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1365</b>	<b>53,47</b>	<b>50,05</b>	<b>180,51</b>	<b>1394</b>	<b>50,92</b>



## Восьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	<b>Завтрак</b>						
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136	-
ТТК	Омлет натуральный	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
	Итого	275	12,62	23,34	30,44	382	1,34
	<b>2-й завтрак</b>						
401	Йогурт питьевой	150	4,43	5,25	16,95	132	0,9
	Итого	150	4,43	5,25	16,95	132	0,9
	<b>Обед</b>						
25	Салат из картофеля с зелёным горошком	40	0,79	2,1	3,91	38	6,26
109	Бульон куриный с гренками	150/25	3,76	1,57	26,4	135	0,26
304	Плов из птицы (цыплята)	160	22,12	6,29	27,78	333	2,83
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	150	0,25	27,78	20,16	83	2,16
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Итого	565	29,56	38,22	91,61	659	11,51
	<b>Полдник</b>						
261	Тефтели рыбные тушёные (филе трески)	60/15	7,7	3,1	9,2	96	0,29
321	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	110	14,53
399	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	63	3
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	365	12,48	7,14	50,36	316	17,82
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1355</b>	<b>59,09</b>	<b>73,95</b>	<b>189,36</b>	<b>1489</b>	<b>31,57</b>

## Девятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	<b>Завтрак</b>						
237	Запеканка из творога с джемом	80/20	14,16	9,64	28,32	255	12,1
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	17,96	109	1,2
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	270	18,89	12,56	55,94	411	13,3
	<b>2-й завтрак</b>						
401	Ряженка с сахарным сиропом	140/ 10	4,06	5,6	14,2	123	1
	Итого	150	4,06	5,6	14,2	123	1
	<b>Обед</b>						
67	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/ 10	1,69	3,91	6,79	68	14,77
274	Мясо тушеное с овощами в соусе (говядина 1 сорт)	200	16,1	15,75	14,92	266	5,1
	Овощ свеж.\ солен (огурцы свежие)	40	0,28	-	0,76	6	2,4
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	640	21,04	20,16	56,66	495	22,57
	<b>Полдник</b>						
206	Рожки отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	0,14
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	323,5	10,94	10,22	42,47	306	1,56
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1383,5</b>	<b>54,93</b>	<b>48,54</b>	<b>169,27</b>	<b>1335</b>	<b>38,43</b>

## Десятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	<b>Завтрак</b>						
2	Бутерброд с джемом	20/5/30	2,51	3,93	28,88	161	0,48
185	Каша молочная пшённая жидкая с маслом	150/5	3,46	4,57	19,76	134	-
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	14,31	89	1,19
	Итого	360	8,62	10,83	62,95	384	1,67
	<b>2-й завтрак</b>						
401	Бифидок с сахарным сиропом	140/10	4,76	3,5	14,19	111	0,98
	Итого	150	4,76	3,5	14,19	111	0,98
	<b>Обед</b>						
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
286	Тефтели мясные (фарш домашний)	60/30	7,3	9,7	11,7	151	1,38
313	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,88	4,87	30,91	195	
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	680	25,19	21,49	91,85	651	18,01
	<b>Полдник</b>						
242	Рыба отварная	60	10,53	0,41	0,47	48	0,44
	Хлеб пшеничный	20	2,45	3,84	16,35	110	14,53
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
399	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	63	3
	Печенье	20	1,6	2,6	13,4	84	-
	Итого	350	15,73	7,25	55,17	352	27,97
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1540</b>	<b>54,3</b>	<b>43,07</b>	<b>224,16</b>	<b>1498</b>	<b>48,63</b>
	<b>Общее</b>		<b>506,88</b>	<b>495,24</b>	<b>1815,58</b>	<b>13582</b>	<b>392,53</b>
	<b>среднее в день</b>		<b>50,69</b>	<b>49,52</b>	<b>181,56</b>	<b>1358</b>	<b>39,25</b>