



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
3-7 лет, посещающих муниципальные
бюджетное дошкольное образовательное
учреждение "Детский сад № 391"
города Нижнего Новгорода
с 12-ти часовым пребыванием**

Первый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюд	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	-
215	Омлет натуральный	80	7,48	9,86	1,44	124	0,15
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	19,36	111	1,17
	Итого	300	12,78	19,82	35,42	371	1,32
2-й завтрак							
	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	10
	Итого	200	5,6	6,4	9,4	118	10
Обед							
31	Салат из свеклы с сыром	60	2,82	5,7	4,28	80	4,9
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
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	670	30,42	22,47	102,03	735	10,3
Уплотнённый полдник							
454	Пирожок печёный с фаршем из св.капусты с яйцом	95	6,47	9,37	32,7	242	
393	Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	13,2	53	2,83
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Итого	382	6,99	9,79	55,7	342	12,83
	ВСЕГО	1552	55,79	58,48	202,55	1566	34,45

Второй день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюд	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
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	440	9,36	11,01	71,14	422	1,91
2-й завтрак							
401	Кефир с сахарным сиропом	165/10	4,8	4,1	16,3	126	1,16
	Итого	175	4,8	4,1	16,3	126	1,16
Обед							
99/2015	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,3	76	8,3
276/2015	Рулет мясной с яйцом	80	6,8	5,3	6,4	101	
315	Рис отварной	120	2,92	4,3	29,35	168	-
ТТК 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	650	16,17	14,39	93,61	578	10,9
Уплотнённый полдник							
252	Рыба запечённая в сметанном соусе (горбуша)	100	12,09	8,15	2,05	130	0,21
318	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142	21
399	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76	3,6
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого	460	18,22	12,77	57,73	419	24,81
	ВСЕГО	1725	48,55	42,27	238,78	1545	38,78

Третий день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
1	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
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
	Итого	330	30,9	17,48	58,64	530	1,59
2-й завтрак							
401	Ряженка с сахарным сиропом	165/10	4,8	6,6	16,6	144	1,2
	Итого	175	4,8	6,6	16,6	144	1,2
Обед							
45/2004	Салат из квашеной капусты	80	1,28	4,08	6,16	66	21,6
57	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной	200/10	1,58	5,83	7,99	99	7,92
278	Бефстроганов из отварного мяса	80/ 40	20,1	14,57	2,1	219	0
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	244	0
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	810	36,84	31,39	106,24	864	29,88
Уплотнённый полдник							
ТТК 432	Котлета домашняя (фарш домашний)	80	10,2	12,7	12,3	192	0,46
132	Капуста тушёная	150	3,1	4,86	14,14	113	25,74
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
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	547	16,19	18,28	63,93	476	39,03
	ВСЕГО	1862	88,73	73,75	245,41	2014	71,7

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	Йогурт питьевой	180	5,31	6,3	20,34	158	1,08
	Итого	180	5,31	6,3	20,34	158	1,08
	Обед						
45	Винегрет овощной	80	1,09	4,94	6,75	76	8,2
82	Суп картофельный с вермишелью, мясными фрикадельками	10/200	3,9	4,8	13	127	6,65
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	100/50	11,6	11,4	12,9	205	3,45
ТТК №243	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	690	21,47	21,94	71,97	594	36,3
	Уплотнённый полдник						
255	Биточки рыбные запечённые (филе трески)	80	11,03	4,1	7,5	111	0,29
322	Пюре картофельное с морковью	150	2,86	4,62	18,02	125	15,75
399	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76	3,6
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого	440	17,16	9,02	58,19	383	19,64
	ВСЕГО	1755	57,22	50,01	208,16	1534	58,3

Пятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюд	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	-
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	425	9,5	15,14	59,85	414	1,43
	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						
85	Суп картофельный с клёцками	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
137	Рагу из овощей	150	1,75	5,64	11,1	102	8,27
	Овощ свеж.\ солен (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8	6
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	765	22,93	21,77	91,21	654	20,06
	Уплотнённый полдник						
231	Сырники из творога со сгущённым молоком	100/30	18,39	14,32	37,8	347	0,24
400	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
368	Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	5
	Итого	410	24,27	19,5	57,17	496	7,7
	ВСЕГО	1780	61,56	60,91	227,67	1706	30,81

Шестой день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюд	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							
	Молоко витаминизированное	200	4,86	4,5	19,44	142	1,62
	Итого	200	4,86	4,5	19,44	142	1,62
Обед							
33	Салат из свёклы	80	1,1	4,9	6,7	75	7,6
76	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне со сметаной	200/10	1,92	5,52	14,06	113	6,05
ТТК	Капуста тушёная с мясом (говядина 1 сорт)	200	16,8	8,2	9,3	178	30,6
399	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	3,6
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	740	25,6	19,42	74,6	576	47,85
Уплотнённый полдник							
449	Оладьи с джемом	120/20	9,11	8,11	62,93	360	0,8
400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Итого	420	14,99	13,39	81,8	509	13,26
	ВСЕГО	1785	52,92	51,16	232,33	1608	63,9

Седьмой 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
183/2015	Каша молочная гречневая жидкая с маслом	200/5	9	9,4	35	262	1,8
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	20,82	127	1,43
	Итого	445	19,35	21,04	75,21	569	3,34
2-й завтрак							
401	Кефир с сахарным сиропом	165/10	4,8	4,1	16,3	126	1,16
	Итого	175	4,8	4,1	16,3	126	1,16
Обед							
45/2004	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,06	4,62	50	16
57	Борщ из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	200/10	1,58	5,83	7,99	99	7,92
291	Запеканка картофельная с мясом (говядина 1 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	680	19,95	19,21	89,66	622	28,08
Уплотнённый полдник							
230	Вареники ленивые с маслом	100/5	14,83	10,86	15,31	218	0,19
400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21	96	10
	Итого	385	21,81	16,24	45,38	416	12,65
	ВСЕГО	1685	65,91	60,59	226,55	1733	45,23

Восьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюд	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	-
ТТК	Омлет натуральный с маслом	80/5	7,52	13,46	1,51	157	0,15
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	17,31	101	1,2
	Итого	305	12,64	23,35	33,44	394	1,35
	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						
25	Салат из картофеля с зелёным горошком	80	1,57	4,19	7,82	75	12,5
109	Бульон куриный с гречками	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 №243	Кисель витаминизированный	180	0	0	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	765	34,41	13,36	115,13	721	34,71
	Уплотнённый полдник						
261	Тефтели рыбные тушёные (филе трески)	80/30	10,3	5	12,5	135	0,39
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	18,2
399	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	3,6
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого	470	16,63	10,1	65,61	419	22,19
	ВСЕГО	1720	68,99	53,11	234,52	1692	59,33

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	Какао с молоком	180	2,85	2,41	19,36	111	1,17
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	330	22,17	14,66	68,07	490	13,41
2-й завтрак							
401	Ряженка с сахарным сиропом	165/10	4,8	6,6	16,6	144	1,2
	Итого	175	4,8	6,6	16,6	144	1,2
Обед							
67	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	1,74	4,89	8,48	85	18,47
274	Мясо тушеное с овощами в соусе (говядина 1 сорт)	200	16,1	15,75	14,92	266	5,1
	Овощ свеж.\ солен (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8	6
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	770	23,6	21,52	76,25	595	29,93
Уплотнённый полдник							
206	Рожки отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	0,14
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	367	11,78	10,33	50,4	342	2,97
	ВСЕГО	1642	62,35	53,11	211,32	1571	47,51

Десятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов 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
185	Каша молочная пшённая жидкая с маслом	200/5	4,59	4,9	26,32	168	0
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	17,31	101	1,2
	Итого	440	9,77	11,17	72,51	430	1,68
2-й завтрак							
401	Бифидок с сахарным сиропом	165/10	5,6	4,1	18,8	139	1,16
	Итого	175	5,6	4,1	18,8	139	1,16
Обед							
45	Винегрет овощной	80	1,09	4,94	6,75	76	8,2
84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/20	7,43	2,62	12,87	105	9,13
286	Тефтели мясные (фарш домашний)	80/40	9,7	12,9	14,8	200	1,85
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	244	0
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	820	31,84	27,49	120,91	847	20,73
Уплотнённый полдник							
249	Рыба отварная	100	14,13	0,55	0,62	64	0,58
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
399	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	3,6
	Печенье	40	3,2	5,2	26,8	168	-
	Итого	450	21	6,45	69,89	426	14,18
	ВСЕГО	1885	68,21	49,21	282,11	1842	37,75
	Общее		630,23	552,6	2309,4	16811	487,76
	среднее в день		63,02	55,26	230,94	1681	48,78