

УТВЕРЖДЕНО
Приказом заведующего
МБДОУ "Детский сад № 391"
№ 307 от 28.12.2023 г.
_____ **Е.Г.Вершинина**

10-ти дневное меню
для организации питания детей
2-3 года
в МБДОУ "Детский сад № 391"
города Нижнего Новгорода
с 12-ти часовым пребыванием

Первый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества					
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	
Завтрак								
185	Каша молочная овсяная «Геркулес» жидкая с маслом	150/5	2,9	5,0	13,3	110	0,0	
213	Яйцо варёное	1шт	6,4	5,8	0,4	79	0,0	
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	14,3	89	1,2	
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0	
	Итого	380	14,0	13,6	42,3	348	1,2	
2-й завтрак								
	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	10,0	
	Итого	200	5,6	6,4	9,4	118	10,0	
Обед								
36	Салат из свёклы с огурцами солёными	40	0,6	2,4	2,7	35	3,4	
67	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	150	1,0	2,9	5,0	51	11,0	
276	Жаркое по-домашнему (говядина 1 сорт)	150	15,6	1,9	16,4	154	7,3	
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	20,8	85	0,3	
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,0	86	0,0	
	Итого	530	20,3	7,6	62,9	411	22,0	
Уплотнённый полдник								
449	Оладьи со сгущённым молоком	60/ 15	5,2	4,8	27,9	176	0,1	
400	Молоко кипяченое	150	4,6	4,1	7,6	85	2,1	
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0	
	Итого	325	10,2	9,3	45,3	305	12,2	
потребность (суточная) по СанПиН			42,0	47,0	203,0	1400	45,0	
ВСЕГО			1435	50,1	36,9	159,9	1182	45,3

Второй день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
3	Бутерброд с сыром	10/ 5/ 30	4,7	8,9	14,6	139	0,1
185	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	150/5	1,6	3,8	15,9	105	0,0
397	Какао с молоком	150	3,2	2,7	18,0	109	1,2
	Итого	360	9,5	15,4	48,4	353	1,3
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							
82	Суп картофельный с вермишелью с мясными фрикадельками (фарш домашний)	10/150	3,6	4,5	12,6	105	10,0
276/2015	Рулет мясной с яйцом (фарш домашний)	60	8,7	6,5	4,9	115	0,1
199/2015	Пюре гороховое	120	12,5	5,0	21,0	180	0,0
372	Компот из яблок	150	0,1	0,1	17,9	73	1,3
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,0	86	0,0
	Итого	530	27,7	16,5	74,4	559	11,4
Уплотнённый полдник							
252	Рыба запечённая в сметанном соусе (горбуша)	60	9,5	6,5	1,4	102	0,3
318	Картофель отварной	120	2,3	3,5	18,4	114	17,0
71/2015	Помидоры свежие (доп. гарнир)	45	0,5	0,1	1,7	10	11,3
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	430	15,2	10,6	54,0	372	32,2
	потребность (суточная) по СанПиН		42,0	47,0	203,0	1400	45,0
	ВСЕГО	1430	55	45	194	1388	46

Третий день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом	10/ 30	2,5	7,6	14,6	136	0,0
215	Омлет натуральный	130	12,4	15,0	2,3	194	0,2
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	14,3	89	1,2
	Итого	330	17,6	24,9	31,2	419	1,4
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							
31	Салат из свеклы с сыром	40	1,9	3,8	2,9	53	3,3
76	Рассольник Ленинградский со сметаной	150/5	0,7	4,6	10,5	89	4,6
271/2015	Котлеты домашние (фарш домашний)	60	8,7	6,6	6,8	127	0,2
137	Рагу из овощей	120	1,4	4,5	8,9	82	6,6
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	20,8	85	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,0	86	0,0
	Итого	565	15,8	19,9	67,9	522	15,0
Уплотнённый полдник							
154	Запеканка морковная с творогом со сгущённым молоком	130/20	14,4	11,7	31,6	290	2,0
368	Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	46	5,0
400	Молоко кипяченое	150	4,6	4,1	7,6	85	2,1
	Итого	400	19,4	16,1	49,5	421	9,0
	потребность (суточная) по СанПиН		42,0	47,0	203,0	1400	45,0
	ВСЕГО	1405	55,6	64,9	159,3	1453	26,1

Четвертый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
2	Бутерброд с джемом	20/5/30	2,1	4,1	28,6	160	0,5
ТТК 147	Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом	150/5	4,7	6,6	21,9	163	1,3
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	14,3	89	1,2
	Итого	360	9,5	13,0	64,8	412	3,0
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	40	0,8	2,0	3,9	37	6,3
57	Борщ со свежей капустой и картофелем на мясном бульоне, со сметаной	150/5	2,0	3,7	7,8	70	6,2
292	Макаронник с мясом (говядина 1 сорт)	150	16,8	11,0	31,0	291	0,4
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	150	0,2	0,1	8,0	34	3,4
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,0	86	0,0
	Итого	535	22,6	17,2	68,7	518	16,3
Уплотнённый полдник							
255	Биточки рыбные запеченные (треска)	60	8,0	2,8	6,0	81	0,3
321	Пюре картофельное	120	2,5	3,8	16,4	110	14,5
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	385	13,4	7,1	54,8	337	18,4
	потребность (суточная) по СанПиН		42,0	47,0	203,0	1400	45,0
	ВСЕГО	1380	48,4	39,8	199,3	1346	38,8

Пятый 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	10/ 5/ 30	4,7	7,0	14,6	139	0,1
237	Запеканка из творога со сгущённым молоком	130/20	24,2	17,3	31,4	379	0,5
397	Какао с молоком	150	3,2	2,7	18,0	109	1,2
	Итого	355	32,1	27,0	63,9	627	1,8
	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						
84	Суп картофельный с клецками	20/150	1,4	2,3	8,3	59	3,9
305	Котлета рубленая из цыплят (цыплята)	60	9,6	8,7	10,0	157	0,5
330	Пюре из овощей	120	2,9	3,5	13,2	96	21,5
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	20,8	85	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,0	86	0,0
	Итого	535	17,1	14,9	70,3	483	26,3
	Уплотнённый полдник						
298	Голубцы ленивые (фарш домашний)	135	9,8	13,6	10,3	201	35,1
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
393	Чай с лимоном	150/3,5	0,1	0,0	8,1	33	1,4
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	414	12,3	14,5	42,5	348	46,5
	потребность (суточная) по СанПиН		42,0	47,0	203,0	1400	45,0
	ВСЕГО	1404	64,0	58,9	187,7	1535	75,4

Шестой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
185	Каша молочная манная жидкая с маслом	150/5	2,4	3,8	15,1	104	0,0
1	Бутерброд с маслом	10/ 30	2,5	7,6	14,5	136	0,0
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	14,3	89	1,2
	Итого	345	7,6	13,7	43,9	329,0	1,2
2-й завтрак							
	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	10,0
	Итого	200	5,6	6,4	9,4	118	10,0
Обед							
35	Салат из свеклы с яблоками	40	0,5	2,0	4,6	39	3,7
119	Суп с горохом, гречками на мясном бульоне	150/ 15	6,2	3,6	24,7	156	0,6
277	Гуляш из отварного мяса (1 сорт)	60	8,1	5,3	2,2	89	0,5
317	Макаронные изделия отварные	120	4,4	3,6	21,2	135	0,0
399	Сок фруктовый	180	0,9	0,0	18,2	76	3,6
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,0	86	0,0
	Итого	605	22,9	14,9	88,8	581	8,4
Уплотнённый полдник							
189	Запеканка рисовая с творогом, с джемом	130/25	8,0	6,4	59,0	323	0,7
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
394	Чай с молоком	150	3,0	2,6	10,5	78	1,1
	Итого	405	11,4	9,4	79,3	445	11,8
	потребность (суточная) по СанПиН		42,0	47,0	203,0	1400	45,0
	ВСЕГО	1555	47,4	44,4	221,5	1473	31,4

Седьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
2	Бутерброд с джемом	20/ 5/ 30	2,5	3,9	28,9	161	0,5
183	Каша жидкая молочная гречневая с маслом	150/5	6,8	8,0	26,4	204	1,4
397	Какао с молоком	150	3,2	2,7	18,0	109	1,2
	Итого	360	12,5	14,6	73,2	474	3,1
2-й завтрак							
	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							
57	Борщ со св. капустой и картофелем, со сметаной	150/5	2,0	3,7	7,8	70	6,2
2-11	Печеночные оладьи	60	10,8	8,1	7,4	142	0,0
321	Пюре картофельное	120	2,5	3,8	16,4	110	14,5
45	Салат из квашеной капусты	60	1,0	3,1	4,6	50	16,0
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	20,8	85	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,0	86	0,0
	Итого	585	19,3	19,1	75,0	543	37,0
Уплотнённый полдник							
ТТК 534	Капуста тушёная с мясом	150	12,0	6,5	7,1	135	23,4
393	Чай с лимоном	150/3,5	0,1	0,0	8,1	33	1,4
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21,0	95	10,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	429	15,6	7,5	50,5	333	34,8
	потребность (суточная) по СанПиН		42,0	47,0	203,0	1400	45,0
	ВСЕГО	1484	50,3	45,3	209,4	1441	75,6

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
ТТК 536	Вермишель молочная	150	1,9	0,2	13,7	64	0,0
213	Яйцо варёное	1шт	6,4	5,8	0,4	79	0,0
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	14,3	89	1,2
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	375	13,0	8,8	42,7	302	1,2
	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						
33	Салат из свёклы	60	0,9	3,7	5,0	56	6,0
109	Бульон куриный с гречками	150/25	3,8	1,6	26,4	135	0,3
304	Плов из цыплят	160	15,1	12,8	26,8	282	0,4
372	Компот из яблок	150	0,1	0,1	17,9	73	1,3
	Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	18,0	86	0,0
	Итого	585	22,4	18,5	94,1	632	8,0
	Уплотнённый полдник						
258	Шницель рыбный натуральный (треска)	60	9,0	2,7	5,8	83	1,8
321	Пюре картофельное	120	2,5	3,8	16,4	110	14,5
392	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	5,0	20	0,0
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21,0	95	10,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	455	15,0	7,5	62,5	378	26,3
	потребность (суточная) по СанПиН		42,0	47,0	203,0	1400	45,0
	ВСЕГО	1515	53,3	37,3	210,2	1391	36,6

Девятый день

№ рецептуры по			Пищевые вещества				
----------------	--	--	------------------	--	--	--	--

Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
3	Бутерброд с сыром	10/5/30	4,7	7,0	14,6	139	0,1
237	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/20	24,2	17,3	31,4	379	0,5
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	14,3	89	1,2
	Итого	345	31,6	26,6	60,3	607	1,8
	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						
45	Винегрет овощной	40	0,5	2,5	3,4	38	4,1
76	Рассольник Ленинградский со сметаной	150/ 5	0,7	4,6	10,5	89	4,6
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"(фарш домашний)	80/50	5,9	7,7	10,5	135	2,0
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	20,8	85	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	18,0	86	0,0
	Итого	515	9,9	15,2	63,2	433	11,0
	Уплотнённый полдник						
302	Цыплята тушеные в соусе с овощами	150	7,4	4,8	13,6	127	6,0
368	Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	46	5,0
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	455	10,7	5,6	56,4	319	14,6
	потребность (суточная) по СанПиН		42,0	47,0	203,0	1400	45,0
	ВСЕГО	1425	55,1	49,9	197,5	1463	28,3

Десятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
2	Бутерброд с джемом	20/ 5/ 30	2,5	3,9	28,9	161	0,5
185	Каша молочная пшённая жидкая с маслом	150/5	3,5	4,6	18,8	130	0,0
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	14,3	89	1,2
	Итого	360	8,7	10,8	62,0	380	1,7
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							
ТТК 275	Капуста квашеная с растител. маслом, сахаром	40	0,3	2,0	4,0	35	17,2
67	Щи из св.капусты с картофелем, сметаной	150/5	2,0	3,7	5,3	68	11,0
286	Тефтели мясные (фарш домашний)	60/30	7,3	9,7	11,7	151	1,4
321	Пюре картофельное	120	2,5	3,8	16,4	110	14,5
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	150	0,3	0,0	20,2	83	2,1
	Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	18,0	86	0,0
	Итого	595	14,9	19,6	75,6	533	46,2
Уплотнённый полдник							
242	Рыба отварная (горбуша)	60	10,6	0,4	0,5	48	0,4
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
392	Сок фруктовый	180	0,9	0,0	18,2	76	3,6
	Печенье	20	1,6	3,0	12,6	84	0,0
	Итого	285	15,1	3,9	45,6	278	4,0
	потребность (суточная) по СанПиН		42,0	47,0	203,0	1400	45,0
	ВСЕГО	1340	41,3	36,9	194,1	1268	52,8
	Общее	14373	520,7	459,3	1933,3	13940	456,0
	среднее в день	1437	52,1	45,9	193,3	1394	45,6

* 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.

