

УТВЕРЖДЕНО

Приказом заведующего

МБДОУ "Детский сад № 391"

№ 307 от 28.12.203 г.

_____ **Е.Г.Вершинина**

**10-ти дневное меню
для организации питания детей
3-7 лет
в МБДОУ "Детский сад № 391"
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							
185	Каша молочная овсяная («Геркулес») жидкая с маслом	200/5	3,8	5,5	18,0	137	0,0
213	Яйцо вареное	1 шт	6,4	5,8	0,4	79	0,0
394	Чай с молоком	180	2,7	2,3	17,3	101	1,2
	Батон	25	1,8	0,4	12,6	62	0,0
	Итого	460	14,6	14,0	48,3	379	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	60	0,8	3,1	5,1	52	7,2
67	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	1,3	3,9	6,8	68	14,7
276	Жаркое по-домашнему (говядина 1 сорт)	200	22,4	4,1	22,0	214	8,9
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	102	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	22,5	108	0,0
	Батон	25	1,8	0,4	12,6	62	0,0
	Итого	715	30,2	12,0	94,0	606	31,2
Уплотнённый полдник							
449	Оладьи со сгущённым молоком	120/30	11,0	10,3	60,6	379	0,3
400	Молоко кипяченое	180	5,5	4,9	9,1	102	2,5
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
	Итого	430	16,9	15,6	79,5	525	12,8
	потребность (суточная) по СанПиН		54,0	60,0	261,0	1800	50,0
	ВСЕГО	1805	67,3	47,9	231,2	1628	55,1

Второй 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	15/5/30	5,5	8,5	14,3	155	0,1
185	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	200/5	2,2	3,9	21,5	130	0,0
397	Какао с молоком	180	3,7	3,2	20,8	127	1,4
	Итого	435	11,3	15,6	56,6	412	1,5
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							
45	Винегрет овощной	60	0,8	3,7	5,1	57	6,2
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
199/2015	Пюре гороховое	150	15,7	6,0	26,0	237	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	765	39,4	27,6	112,6	894	20,1
Уплотнённый полдник							
252	Рыба запечённая в сметанном соусе (горбуша)	80	12,7	8,6	1,9	136	0,4
318	Картофель отварной	150	2,9	4,3	23,0	142	21,0
71/2015	Помидоры свежие (доп. гарнир)	60	0,7	0,1	2,3	13	15,0
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	495	19,2	13,5	59,7	437	40,0
потребность (суточная) по СанПиН			54,0	60,0	261,0	1800	50,0
ВСЕГО			1805	72,7	59,2	246,5	1847

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/ 30	2,5	7,6	14,6	136	0,0
215	Омлет натуральный	150	14,1	17,6	2,8	224	0,3
395	Кофейный напиток витаминизированный с молоком	180	2,9	2,4	19,4	111	1,2
	Итого	370	19,4	27,6	36,8	471	1,5
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	60	2,8	5,7	4,3	80	4,9
76	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	1,4	6,3	16,7	133	7,5
271/2015	Котлеты домашние (фарш домашний)	80	11,6	8,8	9,0	169	0,2
137	Рагу из овощей	150	1,8	5,6	11,1	102	8,3
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	102	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	750	23,5	27,5	102,9	764	21,2
Уплотнённый полдник							
154	Запеканка морковная с творогом со сгущённым молоком	150/25	17,0	14,6	37,9	352	2,3
368	Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	46	5,0
400	Молоко кипяченое	180	5,5	4,9	9,1	102	2,5
	Итого	455	22,9	19,8	57,3	500	9,8
	потребность (суточная) по СанПиН		54,0	60,0	261,0	1800	50,0
	ВСЕГО	1685	68,6	78,8	207,6	1826	33,2

Четвертый 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	20/5/30	2,5	3,9	28,9	161	0,5
ТТК 147	Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом	200/5	6,2	7,5	31,7	210	1,8
394	Чай с молоком	180	2,7	2,3	17,3	101	1,2
	Итого	440	11,4	13,8	77,9	472	3,4
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	60	1,2	3,1	5,9	56	9,4
57	Борщ со свежей капустой и картофелем на мясном бульоне, со сметаной	200/5	2,4	4,7	10,4	90	8,2
292	Макаронник с мясом (говядина 1 сорт)	200	22,4	14,7	41,7	388	0,5
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	180	0,3	0,0	24,2	99	2,6
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	22,5	108	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	720	31,8	23,5	119,0	811	20,7
Уплотнённый полдник							
255	Биточки рыбные запечённые (треска)	80	11,0	4,1	7,5	111	0,3
321	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137	18,2
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	435	17,0	9,4	60,4	394	22,1
	потребность (суточная) по СанПиН		54,0	60,0	261,0	1800	50,0
	ВСЕГО	1695	63,2	49,2	268,3	1756	47,3

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	15/5/30	5,5	8,5	14,3	155	0,1
237	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/25	28,1	20,1	37,6	445	0,6
397	Какао с молоком	180	3,7	3,2	20,8	127	1,4
	Итого	405	37,3	31,8	72,7	727	2,2
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							
84	Суп картофельный с клецками	25/200	2,5	3,4	13,8	96	4,7
305	Котлета рубленая из цыплят (цыплята)	80	12,9	11,9	13,5	212	0,7
330	Пюре из овощей	150	3,6	4,4	16,6	120	27,0
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	102	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	22,5	108	0,0
	Итого	685	22,9	20,2	91,4	638	32,8
Уплотнённый полдник							
298	Голубцы ленивые (фарш домашний)	190	13,0	18,4	13,5	274	44,5
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
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	502	15,5	19,3	50,8	441	57,3
	потребность (суточная) по СанПиН		54,0	60,0	261,0	1800	50,0
	ВСЕГО	1692	78,3	73,8	225,9	1883	93,2

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	10/30	2,5	7,6	14,6	136	0,0
185	Каша молочная манная жидкая с маслом	200/5	3,2	3,9	20,4	130	0,0
395	Кофейный напиток витаминизированный с молоком	180	2,9	2,4	19,4	111	1,2
	Итого	425	8,5	13,9	54,4	377	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	60	0,7	3,1	6,9	58	5,6
81	Суп с горохом, гречками на мясном бульоне	200/15	7,6	4,7	28,5	187	0,8
277	Гуляш из отварного мяса (говядина I сорт)	80	10,7	6,9	2,4	114	0,5
317	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,4	168	0,0
399	Сок фруктовый	180	0,9	0,0	18,2	76	3,6
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	22,5	108	0,0
	Итого	735	28,9	19,7	104,8	711	10,5
Уплотнённый полдник							
189	Запеканка рисовая с творогом с джемом	150/30	9,0	7,4	69,4	378	0,8
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
394	Чай с молоком	180	2,7	2,3	17,3	101	1,2
	Итого	460	12,1	10,1	96,5	523	12,0
Итого по дню							
	потребность (суточная) по СанПиН		54,0	60,0	261,0	1800	50,0
	ВСЕГО	1820	55,0	50,1	265,1	1729	33,7

Седьмой 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	20/5/30	2,5	3,9	28,9	161	0,5
ТТК 147	Каша молочная жидкая гречневая с маслом	200/5	9,0	9,4	35,0	262	1,8
397	Какао с молоком	180	3,7	3,2	20,8	127	1,4
	Итого	440	15,2	16,5	84,7	550	3,7
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							
57	Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной	200/5	2,4	4,7	10,4	90	8,2
2-11	Печеночные оладьи	80/70	13,7	10,8	11,0	192	0,0
321	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137	18,2
45	Салат из квашеной капусты	80	1,3	4,1	6,2	66	21,6
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	102	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	840	26,4	25,4	109,8	765	48,3
Уплотнённый полдник							
ТТК 534	Капуста тушёная с мясом	200	16,8	8,2	9,3	178	30,6
393	Чай с лимоном	180/7	0,1	0,0	13,2	53	2,8
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	512	20,4	9,2	57,8	396	43,4
	ВСЕГО	1902	64,9	55,1	263,0	1802	96,1

Восьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
ТТК 536	Вермишель молочная	200	2,4	0,3	19,5	90	0,0
213	Яйцо вареное	1 шт	6,4	5,8	0,4	79	0,0
394	Чай с молоком	180	2,7	2,3	17,3	101	1,2
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	455	13,4	8,9	51,5	340	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	80	1,1	4,9	6,7	75	7,6
109	Бульон куриный с гренками	200/25	5,7	0,6	32,3	159	3,2
304	Плов из цыплят	210	20,3	17,0	35,7	377	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
	Итого	745	30,6	23,0	122,2	820	17,8
Уплотнённый полдник							
258	Шницель рыбный натуральный (треска)	80	12,1	3,9	8,2	116	2,6
321	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137	18,2
392	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,0	40	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	535	18,7	9,7	74,0	458	30,9
	потребность (суточная) по СанПиН		54,0	60,0	261,0	1800	50,0
	ВСЕГО	1835	65,8	44,1	258,6	1697	50,9

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	15/5/30	5,5	8,5	14,3	155	0,1
237	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/25	28,1	20,1	37,6	445	0,6
395	Кофейный напиток витаминизированный с молоком	180	2,9	2,4	19,4	111	1,2
	Итого	405	36,5	31,0	71,3	711	1,9
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	60	0,8	3,7	5,1	57	6,2
76	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/ 5	1,4	6,3	16,7	133	7,5
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные" (фарш домашний)	100/50	11,6	11,4	12,9	205	3,5
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	102	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	670	19,7	22,4	96,5	675	17,5
Уплотнённый полдник							
302	Цыплята тушеные в соусе с овощами	200	9,9	6,4	18,2	170	8,0
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	505	13,2	7,2	61,0	362	16,6
	потребность (суточная) по СанПиН		54,0	60,0	261,0	1800	50,0
	ВСЕГО	1690	72,2	63,2	246,4	1852	36,9

Десятый 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 джемом	20/5/30	2,5	3,9	28,9	161	0,5
185	Каша молочная пшённая жидкая с маслом	200/5	4,6	4,9	25,3	164	0,0
394	Чай с молоком	180	2,7	2,3	17,3	101	1,2
	Итого	440	9,8	11,2	71,5	426	1,7
2-й завтрак							
401	Кисломолочный напиток "Снежок"	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 растит.маслом, сахаром	60	0,4	3,0	6,0	52	25,8
67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,3	3,9	6,8	68	14,7
286	Тефтели мясные (фарш домашний)	80/40	9,7	12,9	14,8	200	1,9
321	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137	18,2
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	180	0,3	0,0	24,2	99	2,6
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	22,5	108	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	785	20,3	25,6	109,0	734	63,2
Уплотнённый полдник							
242	Рыба отварная (горбуша)	80	14,1	0,6	0,6	64	0,6
	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	305	18,6	4,1	45,7	294	4,2
потребность (суточная) по СанПиН			54,0	60,0	261,0	1800	50,0
ВСЕГО			1630	51,5	44,0	234,9	1528
Общее			17559	659,4	565,4	2447,4	17548
среднее в день			1756	65,9	56,5	244,7	57,8

* 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.