



«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ "Детский сад № 444"

г. Нижний Новгород

С.С.Погосова
С.С.Погосова

« 11 » *января* 2021 г.

**Примерное 10-ти дневное меню
для организации питания детей
1-3 лет,
посещающих МБДОУ "Детский сад № 444"
(12-ти часовое пребывание детей)**

Первый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур 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
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
	2-й завтрак						
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
	Обед						
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
ТТК	Капуста тушёная с мясом	150	12	6,5	7,1	135	23,35
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	550	21,08	15,86	55,36	451	32,04
	Уплотнённый полдник						
449	Оладьи с джемом	60/10	4,58	4,06	31,64	181	0,4
400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
	Вафли	18	0,8	4,5	11,88	92	0
	Итого	268	9,96	12,64	51,1	358	2,45
	ВСЕГО	1238	47,67	51,99	153,03	1276	37,18

Второй день

№ рецептуры по Сборнику рецептур 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	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
	2-й завтрак						
	Кефир с сахарным сиропом	140	4,06	3,5	12,09	100	0,98
	Итого	140	4,06	3,5	12,09	100	0,98
	Обед						
22	Салат из картофеля с соленым огурцом	40	0,55	2,08	3,43	35	4,8
99/2015	Суп из овощей	150	0,95	2,99	5,49	57	6,23
298	Голубцы ленивые	135	9,82	13,55	10,34	201	35,1
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	515	14,21	19,1	52,78	446	48,29
	Уплотнённый полдник						
245	Рыба припущенная (филе горбуши)	80	13,52	0,52	0,25	60	0,45
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	19,64	4,67	64,47	380	30,25
	ВСЕГО	1485	45,97	37,74	192,28	1304	81,2

Третий день

№ рецептуры по Сборнику рецептур 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	-
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	290	26,84	21,6	54,14	521	1,77
	2-й завтрак						
401	Ряженка с сахарным сиропом	140	4,06	3,5	12,09	100	0,98
	Итого	140	4,06	3,5	12,09	100	0,98
	Обед						
45/2004	Салат из квашеной капусты	40	0,64	2,04	3,08	33	10,67
57	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/10	1,3	4,4	7,96	78	6,24
ТТК 432	Котлета домашняя (фарш домашний)	60	7,6	9,5	9,2	144	0,35
313	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,88	4,87	30,91	195	0
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	570	19,39	21,31	85,34	605	17,56
	Уплотнённый полдник						
137	Рагу из овощей	120	1,4	4,51	8,88	82	6,62
458	Ватрушка с творогом	50	6,6	3,9	20,84	144	0,03
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
	Итого	424	8,47	8,82	49,62	314	18,07
	ВСЕГО	1424	58,76	55,23	201,19	1540	38,38

Четвертый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур 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 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	355	8,01	11,27	57,48	364	1,67
	2-й завтрак						
401	Йогурт питьевой	150	4,43	5,25	16,95	132	0,9
	Итого	150	4,43	5,25	16,95	132	0,9
	Обед						
45	Винегрет овощной	60	0,82	3,7	5,1	57	6,2
85	Суп картофельный с клёцками	150/20	1,42	2,28	8,25	59	3,91
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	510	10,2	13,18	52,32	370	13,21
	Уплотнённый полдник						
255	Биточки рыбные запечённые (филе трески)	80	11,03	4,1	7,5	111	0,29
322	Пюре картофельное с морковью	120	2,29	3,7	14,42	100	12,6
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21	96	10
393	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	63	3
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	470	17,15	8,5	67,73	417	25,89
	ВСЕГО	1485	39,79	38,2	194,48	1283	41,67

Пятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюда	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	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
	2-й завтрак						
	Кефир с сахарным сиропом	140	4,06	3,5	12,09	100	0,98
	Итого	140	4,06	3,5	12,09	100	0,98
	Обед						
67	Щи из свежей капусты с картофелем	150/10	1,3	4,43	5,45	67	11,11
305	Котлета рубленая из цыплят (цыпята)	60	9,63	8,68	9,98	157	0,54
132	Капуста тушеная	120	3,1	4,86	14,14	113	25,74
	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	570	17,28	18,47	64,52	498	40,09
	Уплотнённый полдник						
235	Пудинг из творога со сгущенным молоком	80/20	13,5	10,3	30,6	270	0,35
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	18,48	14,68	48,48	402	7,4
	ВСЕГО	1405	47,97	51,11	176	1367	49,67

Шестой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамины С
	Завтрак						
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
	2-й завтрак						
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
	Обед						
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
292	Макаронник с мясом (говядина 1 сорт)	120	13,65	8,75	25,04	234	0,31
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	510	18,7	17,02	72,58	522	10,89
	Уплотнённый полдник						
454	Пирожок печёный с мясом и луком	60	8,54	6,22	20,35	172	0
137	Рагу из овощей	120	1,4	4,51	8,88	82	6,62
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
393	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	63	3
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	450	12,67	11,33	63,84	411	19,62
	ВСЕГО	1455	42,16	45,8	198,45	1385	33,05

Седьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
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
	2-й завтрак						
	Кефир с сахарным сиропом	140	4,06	3,5	12,09	100	0,98
		140	4,06	3,5	12,09	100	0,98
	Обед						
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
	Уплотнённый полдник						
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
393	Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	10,1	41	1,42
	Итого	359	16,4	11,37	46,41	355	11,61
	ВСЕГО	1369	48,96	45,98	183,03	1350	50,29

Восьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур 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	Вермишель молочная	150	1,9	0,2	13,7	64	
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	14,31	89	1,19
	Итого	340	7	10,08	42,63	289	1,19
	2-й завтрак						
401	Йогурт питьевой	150	4,43	5,25	16,95	132	0,9
	Итого	150	4,43	5,25	16,95	132	0,9
	Обед						
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
	Полдник						
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
368	Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	5
399	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	63	3
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	465	12,88	7,44	60,66	363	22,82
	ВСЕГО	1520	53,87	60,99	211,85	1443	36,42

Девятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
237	Запеканка из творога с джемом	100/20	17,64	12,05	38,65	302	0,74
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	290	22,37	14,97	66,27	458	1,94
	2-й завтрак						
	Ряженка с сахарным сиропом	140	4,06	3,5	12,09	100	0,98
	Итого	140	4,06	3,5	12,09	100	0,98
	Обед						
80	Суп картофельный с вермишелью с мясными фрикадельками	10/150	3,62	4,45	12,56	105	10
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	560	22,97	20,7	62,43	532	17,8
	Полдник						
ТТК 432	Котлета домашняя (фарш домашний)	60	7,6	9,5	9,2	144	0,35
317	Рожки отварные	100	3,68	3	17,63	113	0
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	434	12,93	12,71	46,59	345	1,77
	ВСЕГО	1424	62,33	51,88	187,38	1435	22,49

Десятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур 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 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
	2-й завтрак						
401	Бифидок с сахарным сиропом	140	4,76	3,5	14,19	111	0,98
	Итого	140	4,76	3,5	14,19	111	0,98
	Обед						
45	Винегрет овощной	60	0,82	3,7	5,1	57	6,2
67	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	51	11,08
ТТК 432	Котлета домашняя (фарш домашний)	60	7,6	9,5	9,2	144	0,35
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	580	19,1	21,6	81,57	590	18,93
	Полдник						
249	Рыба запечённая в омлете (филе горбуши)	80	15,2	5,03	2,1	114	0,64
321	Пюре картофельное	120	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
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	480	20,38	9,47	53,06	381	28,17
	ВСЕГО	1560	52,86	45,4	211,77	1466	49,75
	Общее		500,34	484,32	1909,46	13849	440,1
	среднее в день		50,03	48,43	190,95	1385	44,01