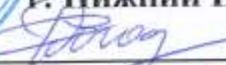




«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ "Детский сад № 444"

г. Нижний Новгород

 С.С.Погосова

« 11 » января 2021г.

**Примерное 10-ти дневное меню
для организации питания детей
3-7 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
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						
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						
31	Салат из свеклы с сыром	80	3,76	7,6	5,7	106	6,56
81	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	200	4,39	4,22	13,06	108	4,65
ТТК	Капуста тушёная с мясом (говядина 1 сорт)	200	16,8	8,2	9,3	178	30,6
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	730	30,23	20,84	79,41	628	42,17
	Уплотнённый полдник						
449	Оладьи с джемом	120/20	9,11	8,11	62,93	360	0,8
	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	10
	Вафли	18	0,8	4,5	11,88	92	0
	Итого	340	15,51	19,01	84,21	570	10,8
	ВСЕГО	1550	63,38	64,17	218,48	1711	55,91

Второй день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамины 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	165/15	4,8	4,1	16,3	126	1,16
	Итого	180	4,8	4,1	16,3	126	1,16
	Обед						
22	Салат из картофеля с солёным огурцом	80	1,09	4,17	6,86	69	9,6
99/2015	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,3	76	8,3
298	Голубцы ленивые (фарш домашний)	190	13	18,4	13,5	274	44,5
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	720	20,54	27,36	78,22	652	65
	Уплотнённый полдник						
245	Рыба припущенная (филе горбуши)	80	13,52	0,52	0,25	60	0,45
318	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142	21
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21	96	10
399	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76	3,6
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого	540	21,15	5,64	76,93	445	35,05
	ВСЕГО	1880	55,85	48,11	242,59	1645	103,12

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	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	350	31,77	24,83	63,6	619	1,59
	2-й завтрак						
401	Ряженка с сахарным сиропом	165/15	4,8	6,6	16,6	144	1,2
	Итого	180	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
ТТК 432	Котлета домашняя (фарш домашний)	80	10,2	12,7	12,3	192	0,46
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	770	26,94	29,52	116,44	837	30,34
	Уплотнённый полдник						
137	Рагу из овощей	150	1,75	5,64	11,1	102	8,27
458	Ватрушка с творогом	50	6,6	3,9	20,84	144	0,03
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	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	507	10,45	10,16	64,6	393	21,13
	ВСЕГО	1807	73,96	71,11	261,24	1993	54,26

Четвертый 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	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
85	Суп картофельный с клёцками	200/25	2,5	3,4	13,8	96	4,7
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	100/50	11,6	11,4	12,9	205	3,45
ТТК №243	Кисель витаминизированный	180	-	-	12,96	52	18
	Печенье	20	1,6	2,6	13,4	84	0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	725	21,67	23,14	86,17	647	34,35
	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
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21	96	10
399	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76	3,6
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого	540	18,66	9,52	79,19	479	29,64
	ВСЕГО	1890	58,92	51,71	243,36	1683	66,35

Пятый 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 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	Кефир с сахарным сиропом	165/15	4,8	4,1	16,3	126	1,16
	Итого	180	4,8	4,1	16,3	126	1,16
	Обед						
67	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,7	5,4	7,1	84	14,8
305	Котлета рубленая из цыплят (цыплята)	80	12,92	11,85	13,46	212	0,73
132	Капуста тушёная	150	3,1	4,86	14,14	113	25,74
	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	750	23,48	22,99	87,55	653	47,63
	Уплотнённый полдник						
235	Пудинг из творога со сгущённым молоком	100/30	17,34	10,8	41,33	272	0,49
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	23,22	15,98	60,7	421	7,95
	ВСЕГО	1765	61	58,21	224,4	1614	58,17

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	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						
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						
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
292	Макаронник с мясом (говядина 1 сорт)	160	17,93	11,73	33,34	311	0,39
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	700	25,83	22,95	93,42	685	32,04
	Уплотнённый полдник						
454	Пирожок печёный с мясом и луком	60	8,54	6,22	20,35	172	
137	Рагу из овощей	150	1,75	5,64	11,1	102	8,27
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
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого	520	13,96	12,56	73,92	468	21,87
	ВСЕГО	1825	52,12	53,86	243,27	1676	56,7

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	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	165/15	4,8	4,1	16,3	126	1,16
	Итого	180	4,8	4,1	16,3	126	1,16
	Обед						
45/2004	Салат из квашеной капусты	80	1,28	4,08	6,16	66	21,6
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	700	20,27	20,23	91,2	638	33,68
	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	180/7	0,12	0,02	13,2	53	2,83
	Итого	392	16,45	11,38	49,51	367	13,02
	ВСЕГО	1717	60,87	56,75	232,22	1700	51,2

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	200	2,4	0,3	19,5	90	
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	17,31	101	1,2
	Итого	450	7,52	10,19	51,43	327	1,2
	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 гренками	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
368	Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	5
399	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	3,6
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого	570	17,03	10,4	75,91	466	27,19
	ВСЕГО	1965	64,27	40,25	262,81	1672	64,18

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	Кофейный напиток	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	165/15	4,8	6,6	16,6	144	1,2
	Итого	180	4,8	6,6	16,6	144	1,2
	Обед						
80	Суп картофельный с вермишелью с мясными фрикадельками (фарш домашний)	20/200	5,8	8,3	13,1	168	6,7
274	Мясо тушеное с овощами в соусе (говядина I 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	730	27,66	24,93	80,87	678	18,16
	Уплотнённый полдник						
317	Рожки отварные	150	5,52	4,52	26,45	168	0
275	Сосиска отварная	50	5,5	11,95	0,2	130	0
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	517	13,91	17,19	64,14	469	12,83
	ВСЕГО	1757	68,54	63,38	229,68	1781	45,6

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	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	165/15	5,6	4,1	18,8	139	1,16
	Итого	180	5,6	4,1	18,8	139	1,16
	Обед						
45	Винегрет овощной	80	1,09	4,94	6,75	76	8,2
67	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,7	5,4	7,1	84	14,8
286	Котлета домашняя (фарш домашний)	80	10,2	12,7	12,3	192	0,46
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	770	26,61	30,07	112,64	818	25,01
	Уплотнённый полдник						
249	Рыба запечённая в омлете (филе горбуши)	100	16,5	5,4	2,8	126	0,28
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	18,2
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
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого	560	23,23	10,9	65,71	457	32,08
	ВСЕГО	1950	65,21	56,24	269,66	1844	59,93
	Общее		624,12	563,79	2427,71	17319	615,42
	среднее в день		62,41	56,38	242,77	1732	61,54