


Утверждаю

Заведующий МБДОУ «Детский сад №185»

 Сотова И.С.



**Примерное 10-ти дневное меню
Для организации питания детей
3-7 лет, посещающих муниципальные
дошкольные образовательные учреждения
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	400	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	60	3,76	7,6	5,7	106	6,56
81	Суп картофельный с клецками	200/25	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 сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Итого	730	28,65	20,64	69,75	581	42,17
Уплотнённый полдник							
449	Оладьи с джемом	120/20	9,11	8,11	62,93	360	0,8
	Молоко кипяченое	180	5,6	6,4	9,4	118	10
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Итого	340	15,11	14,91	82,13	525	20,8
	ВСЕГО	1650	61,4	59,87	206,74	1619	65,91

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		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	60	1,09	4,17	6,86	69	9,6
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	150	3,65	5,37	36,68	210	-
ГТК 206	Компот из ягод замороженных	180	0,3	-	24,2	99	2,6
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Итого	760	16,41	19,43	98,14	642	20,5
	Уплотнённый полдник						
252	Рыба припущенная	80	13,52	0,52	0,25	60	0,21
318	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142	21
	Итого						
399	Чай с сахаром	180	0,9	-	18,18	76	3,6
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого	560	19,65	5,14	55,93	349	24,81
	ВСЕГО	1940	50,22	39,68	241,51	1539	48,38

Третий 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	-
237	Запеканка из творога со сгущённым молоком	100/20	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	60	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	-
							-
	Итого	770	25,36	29,32	106,78	790	30,34
Уплотнённый полдник							
206	Рожки отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	0,14
213	Яйцо отварное		6,35	5,75	0,35	79	-
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
	Итого	507	16,16	16,18	46,06	397	12,97
	ВСЕГО	1807	78,09	76,93	233,04	1950	46,1

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	60	1,09	4,94	6,75	76	8,2
85	Суп картофельный с горохом	200	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
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Итого	725	18,49	20,34	63,11	516	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
	Печенье	20	1,6	2,6	13,4	84	0
399	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76	3,6
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого	540	18,76	11,62	71,59	467	19,64
	ВСЕГО	1890	55,84	51,01	212,7	1540	56,35

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	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
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	-
		750	20,55	23,57	74,85	595	30,16
	Уплотнённый полдник						
235	Пудинг из творога со сгущённым молоком	100/20	17,34	10,8	41,33	272	0,49
	Сдоба обыкновенная	60					
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	470	23,22	15,98	60,7	421	7,95
	ВСЕГО	1825	58,07	58,79	211,7	1556	40,7

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							
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	60	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; №"432	Котлета домашняя (фарш домашний)	80	10,2	12,7	12,3	192	0,46
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	25,45	168	194
	Кисель витаминизированный	180	0	0	12,96	52	18
	Хлеб ржаной	50	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	700	20,32	27,84	81,13	647	226,11
Уплотнённый полдник							
454	Пирожок печеный с капустой и яйцом	60	4,17	5,83	21,55	156	
332	Овощи в молочном соусе	150	3,09	2,83	13,25	91	12,33
	Чай с сахаром	180					
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого	510	9,63	8,96	49,29	318	12,33
	ВСЕГО	1815	42,28	55,15	206,35	1488	241,23

Седьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюда	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	60	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							
231	Сырники из творога со сгущенным молоком	100/20	14,83	10,86	15,31	218	0,19
368	Фрукты свежие (груши)	100	1,5	0,5	21	96	10
393	Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	13,2	53	2,83
	Итого	452	16,45	11,38	49,51	367	13,02
	ВСЕГО	1777	60,87	56,75	232,22	1700	51,2

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	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	60	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
	Печенье	20					
399	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	3,6
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого	570	16,63	10,1	65,61	419	22,19
	ВСЕГО	1965	63,87	39,95	252,51	1625	59,18

Девятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
237	Запеканка из творога с джемом	100/20	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	430	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 рисом на мясном бульоне	200	4,6	4,6	11,8	107	6,68
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	-
	Итого	730	24,88	21,03	69,91	570	18,14
Уплотнённый полдник							
275	Сосиска отварная	50	5,5	11,95	0,2	130	0
132	Капуста тушёная	150	3,1	4,86	14,14	113	25,74
393	Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	13,2	53	2,83
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого	467	11,09	17,13	42,03	367	28,57
	ВСЕГО	1807	62,94	59,42	196,61	1571	61,32

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		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	60	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	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	-
	Итого	810	24,53	30,07	105,48	779	26,4
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	1990	63,13	56,24	262,5	1805	61,32
	Общее		596,71	553,79	2255,88	16393	731,69
	среднее в день		59,67	55,38	225,59	1639	73,17