

« 18 » февраля 2023г.

Утверждено  
Заведующий МДОУ «Детский сад  
№90



Согласовано  
Директор департамента образования  
Администрации г. Нижнего Новгорода  
В.П. Радченко

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г.

**Примерное 10-ти дневное меню  
для организации питания детей  
1-3 года**

**В дошкольных образовательных учреждениях  
города Нижнего Новгорода  
с 12-ти часовым пребыванием**

**Первый день**

№ рецептуры по Оборинку рецептур блгод 2014 года	Наименование блгод	Выход блгода	Пищевые вещества					
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	
185	<b>Завтрак</b> 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	9,3	69	1,2	
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0	
	Итого	380	14,0	13,6	37,3	328	1,2	
	<b>2-й завтрак</b>							
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	100	2,6	2,5	11,0	77	0,9	
	Итого	100	2,6	2,5	11,0	77	3,3	
	<b>Обед</b>							
36	Салат из свежкл с огурцами солёными	40	0,6	2,4	2,7	35	3,4	
67	Ши из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	150	1,0	2,9	5,0	51	11,0	
276	Жаркое по-домашнему (говядина I сорт)	150	15,6	1,9	16,4	154	7,3	
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	14,8	61	0,3	
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0,0	
	Батон	25	1,8	0,4	12,6	62	0,0	
	Итого	550	21,8	8,0	67,3	438	22,0	
	<b>Уплотнённый полдник</b>							
449	Оладьи со сушённым молоком	120/30	11,0	10,3	60,6	379	0,2	
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	400	16,0	14,8	78,0	508	12,3	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1430</b>	<b>54,4</b>	<b>38,9</b>	<b>193,6</b>	<b>1351</b>	<b>38,7</b>	

## Второй день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	
	<b>Завтрак</b>							
3	Бутерброд с сыром							
185	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	10/5/25	4,3	7,0	14,3	138	0,1	
368	Фрукты свежие (бананы)	150/5	1,6	3,8	15,9	105	0,0	
397	Какао с молоком	100	1,5	0,5	21,0	95	10,0	
	Итого	160	3,4	2,9	12,8	91	1,3	
	<b>2-й завтрак</b>							
	Биолакт							
	Итого	100	2,8	3,2	8,6	74	0,0	
	<b>Обед</b>							
45	Винегрет овощной							
	Итого	100	2,8	3,2	8,6	74	0,0	
82	Суп картофельный с вермишелью с мясными фрикадельками (фарш домашний)	40	0,5	2,5	3,4	38	4,1	
276/2015	Рулет мясной с яйцом (фарш домашний)	10/150	3,6	4,5	12,6	105	10,0	
199/2015	Пюре гороховое	60	8,7	6,5	4,9	115	0,1	
399	Компот из яблок	120	12,5	5,0	21,0	180	0,0	
	Хлеб ржаной	150	0,1	0,1	8,9	37	1,3	
	Итого	35	2,5	0,4	15,8	75	0,0	
	<b>Уплотнённый полдник</b>							
	Итого	565	28,0	19,0	66,6	550	15,5	
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	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1550</b>	<b>57</b>	<b>47</b>	<b>193</b>	<b>1425</b>	<b>59</b>	

**Третий день**

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	
	<b>Завтрак</b>							
1	Бутерброд с маслом							
215	Омлет натуральный	5/25	2,0	3,6	14,4	99	0,0	
306/2015	Горошек зелёный консервированный	130	12,4	15,0	2,3	194	0,2	
392	Чай с сахаром	35	1,2	0,1	2,3	14	3,5	
	Итого	160	0,0	0,0	5,3	21	0,0	
	<b>2-й завтрак</b>							
401	Раженка 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	
	<b>Обед</b>							
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	14,8	61	0,3	
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0,0	
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0	
	Итого	585	17,5	20,4	74,0	557	15,0	
	<b>Уплотнённый полдник</b>							
154	Запеканка морковная с творогом со сгущённым молоком	130/20	14,4	11,7	31,6	290	2,0	
466	Сдоба обыкновенная	50	3,9	2,4	26,2	141	0,0	
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	450	23,3	18,5	75,7	562	9,0	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1500</b>	<b>59,3</b>	<b>61,6</b>	<b>184,7</b>	<b>1538</b>	<b>28,4</b>	

### Шестой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность		
185	<b>Завтрак</b> Капша молочная манная жидкая с маслом							
213	Яйцо варёное	150/5	2,4	3,8	15,1	104	0,0	
394	Чай с молоком	1 шт	6,4	5,8	0,4	79	0,0	
	Батон	170	3,0	2,6	10,5	78	1,1	
	Итого	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0	
	<b>2-й завтрак</b>	400	13,8	12,7	40,3	331	1,1	
401	Кисломолочный напиток «Снежок»							
	Итого	100	2,6	2,5	11,0	77	0,9	
	<b>Обед</b>	100	2,6	2,5	11,0	77	0,9	
35	Салат из свеклы с яблоками							
81	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	40	0,5	2,0	4,6	39	3,7	
277	Гуляш из отварного мяса (1 сорт)	150	3,3	3,2	9,8	81	3,5	
317	Рожки отварные	60	8,1	5,3	2,2	89	0,5	
399	Сок фруктовый	120	4,4	3,6	21,2	135	0,0	
	Хлеб ржаной	180	0,9	0,0	18,2	76	3,6	
	Итого	35	2,5	0,4	15,8	75	0,0	
	<b>Уплотнённый полдник</b>	585	19,7	14,5	71,7	495	11,3	
189	Запеканка рисовая с творогом, с джемом							
ТТК 22	Плюшка Московская	130/25	8,0	6,4	59,0	323	0,7	
368	Фрукты свежие (яблоки)	50	3,8	4,0	22,7	161	0,0	
392	Чай с сахаром	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0	
	Итого	150	0,0	0,0	5,0	20	0,0	
		455	12,2	10,8	96,5	548	10,7	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1540</b>	<b>48,3</b>	<b>40,5</b>	<b>219,5</b>	<b>1451</b>	<b>24,0</b>	

## Седьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					Витамины С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность		
2	Завтрак Бутерброд с джемом							
ТТК 147	Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом	20/5/25	2,1	4,1	28,6	160	0,5	
397	Какао с молоком	150/5	4,7	6,6	21,9	163	1,3	
	Итого	150	3,2	2,7	11,0	81	1,2	
	2-й завтрак	355	10,0	13,4	61,5	404	3,0	
	Биолакт							
	Итого	100	2,8	3,2	8,6	74	0,0	
	Обед	100	2,8	3,2	8,6	74	0,0	
57	Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной							
	Итого	150/5	2,0	3,7	7,8	70	6,2	
291	Запеканка картофельная с печенью	130	8,3	4,2	22,0	159	4,4	
71/2015	Огурцы свежие (доп. гарнир)	40	0,3	0,0	0,8	5	2,8	
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	14,8	61	0,3	
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0,0	
	Итого	510	13,4	8,3	61,2	370	13,7	
	Уплотнённый полдник							
ТТК 534	Капуста тушёная с мясом	150	12,0	6,5	7,1	135	23,4	
454	Пирожок печёный слобный с яблоками	60	3,4	1,5	28,5	140	0,2	
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	489	19,0	9,0	79,0	473	35,0	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1454</b>	<b>45,1</b>	<b>34,0</b>	<b>210,2</b>	<b>1321</b>	<b>51,7</b>	

## Восьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность		
ТТК 536	<b>Завтрак</b> Вермишель молочная							
213	Яйцо варёное	150	1,9	0,2	13,7	64	0,0	
394	Чай с молоком	шт	6,4	5,8	0,4	79	0,0	
	Батон	150	2,7	2,3	9,3	69	1,2	
	Итого	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0	
		375	13,0	8,8	37,7	282	1,2	
401	<b>2-й завтрак</b> Йогурт питьевой							
	Итого	100	3,0	2,5	11,0	79	1,1	
		100	3,0	2,5	11,0	79	1,1	
	<b>Обед</b>							
34	Салат из свёклы с зеленым горошком							
109	Бульон куриный с грибами	40	0,7	1,7	3,3	31	3,9	
302	Пыльца, тушеные в соусе с овощами	150/25	3,8	1,6	26,4	135	0,3	
399	Компот из яблок	150	7,4	4,8	13,6	127	6,0	
	Хлеб ржаной	150	0,1	0,1	8,9	37	1,3	
	Итого	35	2,5	0,4	15,8	75	0,0	
		550	14,5	8,6	68,0	405	11,5	
	<b>Уплотнённый полдник</b>							
258	Шницель рыбный натуральный (треска)							
321	Пюре картофельное	60	9,0	2,7	5,8	83	1,8	
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	120	2,5	3,8	16,4	110	14,5	
	Печенье	40	0,3	2,0	4,0	35	17,2	
		20	1,6	3,0	12,6	84	0,0	
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	445	16,3	12,0	71,2	458	37,1	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1470</b>	<b>46,7</b>	<b>32,0</b>	<b>187,9</b>	<b>1224</b>	<b>50,9</b>	

№ рецептуры по Сборнику рецептов Бюджет 2014 года		Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					
				белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	
<b>Завтрак</b>									
3		Бутерброд с сыром							
231		Сырники из творога со ступенным молоком	10/5/25	4,3	7,0	14,3	138	0,1	
392		Чай с сахаром	130/30	26,4	19,0	28,5	393	0,6	
		Итого	150	0,0	0,0	5,0	20	0,0	
401		2-й завтрак	350	30,7	26,0	47,8	551	0,7	
		Итого	100/10	2,8	2,5	17,6	104	0,9	
22		Обед	110	2,8	2,5	17,6	104	0,9	
67		Салат из картофеля с соевым соусом	40	0,6	2,1	3,4	35	4,8	
ТТК 274		Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,0	2,9	5,0	51	11,0	
376		Ёжики "Аппетитные"(фарш домашний)	80/50	5,9	7,7	10,5	135	2,0	
		Хлеб ржаной	150	0,3	0,0	14,8	61	0,3	
		Итого	35	2,5	0,4	15,8	75	0,0	
305		Уплотнённый полдник	505	10,3	13,1	49,5	357	18,1	
137		Когалета рубленая из цыплят (цыплята)	60	9,6	8,7	10,0	157	0,5	
368		Рагу из овощей	120	1,4	4,5	8,9	82	6,6	
ТТК 206		Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	46	5,0	
		Батон	150	0,2	0,1	8,0	34	3,4	
		Итого	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0	
		Итого	455	13,6	14,1	51,5	389	15,6	
		<b>ВСЕГО</b>	<b>1420</b>	<b>57,4</b>	<b>55,7</b>	<b>166,4</b>	<b>1401</b>	<b>35,3</b>	



## Десятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур Бюджет 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	
2	<b>Завтрак</b> Бутерброд с джемом							
185	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом	20/5/25	2,1	4,1	28,6	160	0,5	
394	Чай с молоком	150/5	3,5	4,6	18,8	130	0,0	
	Итого	150	2,7	2,3	9,3	69	1,2	
	<b>2-й завтрак</b> Биолакт	355	8,3	11,0	56,7	359	1,7	
	Итого	100	2,8	3,2	8,6	74	0,0	
45	<b>Обед</b> Винегрет овощной	100	2,8	3,2	8,6	74	0,0	
85	Суп картофельный с клецками	40	0,5	2,5	3,4	38	4,1	
286	Тефтели мясные (фарш домашний)	150/20	1,4	2,3	8,3	59	3,9	
313	Каша гречневая рассыпчатая	60/30	7,3	9,7	11,7	151	1,4	
399	Сок фруктовый	120	6,9	4,9	30,9	195	0,0	
	Хлеб ржаной	180	0,9	0,0	18,2	76	3,6	
	Итого	35	2,5	0,4	15,8	75	0,0	
	<b>Уплотнённый полдник</b> Рыба запечённая в омлете (горбуша)	635	19,5	19,8	88,2	594	13,0	
249	Пюре картофельное	60	10,3	3,6	2,6	84	0,2	
321	Огурцы свежие (доп. гарнир)	120	2,5	3,8	16,4	110	14,5	
71/2015	Фрукты свежие (яблоки)	40	0,3	0,0	0,8	5	2,8	
368	Чай с сахаром	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0	
392	Батон	150	0,0	0,0	5,0	20	0,0	
	Итого	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0	
	Итого	495	15,5	8,3	48,8	333	27,6	
	<b>ВСЕГО</b>	1585	46,1	42,3	202,3	1360	42,3	
	<b>Общее</b>	14767	529,5	462,4	1932,8	14018	458,4	
	<b>среднее в день</b>	1477	52,9	46,2	193,3	1402	45,8	

\* 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.

Пронумеровано, пронумеровано, скреплено печатью  
М. *Оксана Гурова* (ов)  
Заведующий (И.И. Шакова-Славолубова)  
наименование должности, подпись, расшифровка

