

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ детский сад № 27



С.А.Мамонова

Приказ № 90 от 28.11.2017 г.

**Примерное 10-ти дневное меню  
для организации питания детей  
1,5 - 3 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			Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Завтрак</b>						
216	Омлет с сыром и маслом	80/5	9,1	15,8	1,4	184	0,13
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	13,6	82	0,98
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого		13,02	18	24,66	313	1,11
	<b>2-й завтрак</b>						
399	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76	3,6
	Итого		0,9	-	18,18	76	3,6
	<b>Обед</b>						
67	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	1,39	3,91	6,79	68	14,77
278	Бефстроганов из отварного мяса	60/30	15,11	10,93	1,5	165	-
321	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	110	14,53
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		21,92	19,18	58,83	498	29,6
	<b>Полдник</b>						
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
368	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	1,18	53	12
	Итого		9,64	8,62	40,40	319	14,45
	<b>ВСЕГО</b>		<b>45,48</b>	<b>45,8</b>	<b>142,07</b>	<b>1206</b>	<b>48,76</b>

**Второй день**

рецептуры по книжке рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витами н С
			белки	жиры	углевод ы		
	<b>Завтрак</b>						
3	Бутерброд с сыром	10/5/30	4.73	6.88	14.56	139	0.07
185	Каша молочная жидкая манная с маслом	150/5	2.4	3.82	16.10	108	-
397	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	1.2
	Итого		10.28	13.42	43.62	336	1.27
	<b>2-й завтрак</b>						
401	Кефир с сахарным сиропом	150/10	4.35	3.75	13	103	1.05
	Итого		4.35	3.75	13	103	1.05
	<b>Обед</b>						
82	Суп картофельный с вермишелью с мясными фрикадельками	10/200	4,06	3,28	13,71	101	6,6
298	Голубцы ленивые	190	14,52	10,54	22,02	241	20,03
372	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73	1,3
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	70	-
	Итого		21,34	14,42	67	485	27,93
	<b>Полдник</b>						
255	Биточки рыбные запечённые	80	11,03	4,1	7,5	111	0,29
319	Картофель в молоке	120	2,81	2,98	15,79	101	12,93
391	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	-
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	-
	Вафли	15	0,58	4,59	9,38	81	-
	Итого		16,04	11,88	49,32	368	13,22
	<b>ВСЕГО</b>		<b>52,01</b>	<b>43,47</b>	<b>172,94</b>	<b>1292</b>	<b>53,47</b>



**Третий день**

рецептуры по коду рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин С
			белки	жиры	углево ды		
	<b>Завтрак</b>						
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
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого		25,94	14,25	49,18	432	1,77
	<b>2-й завтрак</b>						
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	150	4,05	3,75	16,2	118	1,35
	Итого		4,05	3,75	16,2	118	1,35
	<b>Обед</b>						
87	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,47	134	7,29
431	Печень по-строгановски	50/30	12,9	3,7	5,9	109	8,11
313	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,88	4,87	30,91	195	-
376	Компот из кураги	150	0,25	-	20,16	83	2,16
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Итого		29,55	15,77	81,8	591	17,56
	<b>Полдник</b>						
137	Рагу из овощей с маслом	150/5	1,79	9,24	11,7	135	8,27
	Огурец свежий	40	0,28	-	0,76	5	2,8
469	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	-
399	Сок фруктовый	150	0,15	-	18,58	77	1,8
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого		7,44	15,7	67,66	443	12,87
	<b>ВСЕГО</b>		<b>67,01</b>	<b>49,47</b>	<b>214,84</b>	<b>1584</b>	<b>33,55</b>

**Четвёртый день**

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углево ды		
	<b>Завтрак</b>						
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136	-
185	Каша молочная овсяная («Геркулес») жидкая с маслом	150/5	2,85	5,01	14,29	114	-
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	13,6	82	0,98
	Итого		7,64	14,56	42,51	332	0,98
	<b>2-й завтрак</b>						
400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
	Итого		4,58	4,08	7,58	85	2,05
	<b>Обед</b>						
57	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	10/200/10	3,5	5,69	12,5	116	8,3
286	Тефтели из говядины	60/30	8,14	8,05	9,42	143	0,79
315	Рис отварной	120	2,92	4,3	29,35	168	-
376	Компот из кураги	150	0,33	0,02	10,8	43	15
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Итого		17,53	18,54	75,43	540	24,09
	<b>Полдник</b>						
249	Рыба запечённая в омлете	80	12,7	3,63	2,57	94	0,38
322	Пюре картофельное с морковью	120	2,29	3,7	14,42	100	12,6
391	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	-
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
368	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	1,18	53	12
	Итого		17,88	8,12	39,65	346	24,98
	<b>Всего</b>		<b>47,81</b>	<b>45,30</b>	<b>165,17</b>	<b>1303</b>	<b>52,1</b>

**Пятый день**

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углево ды		
	<b>Завтрак</b>						
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136	-
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		8,15	14,46	50,91	367	1,2
	<b>2-й завтрак</b>						
401	Кефир с сахарным сиропом	150/10	4,35	3,75	13	103	1,05
	Итого		4,35	3,75	13	103	1,05
	<b>Обед</b>						
85	Суп картофельный с клецками	200/25	2,5	3,4	13,8	96	4,7
305	Котлета рубленая из цыплят	60	9,63	8,68	9,98	157	0,54
132	Капуста тушенная	120	2,47	3,89	11,32	90	20,59
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		17,36	16,57	66,37	486	27,13
	<b>Полдник</b>						
231	Сырники из творога со сгущенным молоком	80/20	15,9	11,7	20,32	251	0,4
400	Молоко кипячёное	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
368	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	1,18	53	12
	Итого		20,96	16,26	29,08	389	14,45
	<b>ВСЕГО</b>		<b>50,82</b>	<b>51,04</b>	<b>159,36</b>	<b>1345</b>	<b>43,83</b>

## Шестой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин С
			белки	жиры	углево ды		
<b>Завтрак</b>							
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05
185	Каша молочная жидкая рисовая с маслом	150/5	1,64	3,82	16,9	109	-
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	13,6	82	0,98
	Итого		6,43	13,37	45,12	327	0,98
<b>2-й завтрак</b>							
400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
	Итого		4,58	4,08	7,58	85	2,05
<b>Обед</b>							
81	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	200	4,39	4,22	13,06	108	4,65
292	Макаронник с мясом	160	17,93	11,73	33,34	311	0,39
	Огурец свежий	40	0,28	-	0,76	5	2,8
399	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76	3,6
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Итого		26,14	16,43	78,7	570	11,44
<b>Полдник</b>							
137	Рагу из овощей с маслом	150/5	1,79	9,24	11,7	135	8,27
469	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	-
391	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	-
368	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	1,18	53	12
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого		7,53	16,19	56,49	442	20,27
	<b>ВСЕГО</b>		<b>44,68</b>	<b>50,07</b>	<b>187,89</b>	<b>1424</b>	<b>34,74</b>

**Седьмой день**

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин С
			белки	жиры	углево ды		
	<b>Завтрак</b>						
3	Бутерброд с сыром	10/5/30	4,73	6,88	14,56	139	0,07
185	Каша молочная пшённая жидкая с маслом	150/5	3,46	4,57	19,76	134	-
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	17,96	109	1,2
	Итого		11,34	14,17	52,28	382	1,27
	<b>2-й завтрак</b>						
401	Кефир с сахарным сиропом	150/10	4,35	3,75	13	103	1,05
	Итого		4,35	3,75	13	103	1,05
	<b>Обед</b>						
67	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	1,43	3,9	11,08	86	22,9
291	Запеканка картофельная с мясом	160	12,16	5,94	25,72	237	3,8
376	Компот из кураги	150	0,25	-	20,16	83	2,16
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Итого		16,48	10,32	7,32	476	28,86
	<b>Полдник</b>						
240	Пудинг творожно-яблочный со сгущенным молоком	80/20	7,82	7,73	18,5	175	0,69
400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Печенье	20	0,48	1,25	5,15	34	-
	Итого		14,46	13,26	40,89	341	2,74
	<b>ВСЕГО</b>		<b>46,63</b>	<b>41,50</b>	<b>113,49</b>	<b>1302</b>	<b>93,92</b>



**Восьмой день**

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углево ды		
	<b>Завтрак</b>						
2	Бутерброд с джемом	20/5/30	2,51	3,93	28,88	161	0,48
215	Омлет натуральный с маслом	80/5	7,52	13,46	1,51	157	0,15
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	14,31	89	1,19
	Итого		12,68	19,72	43,72	407	1,82
	<b>2-й завтрак</b>						
399	Сок фруктовый	180	0,90	-	18,18	76	3,60
	Итого		0,90	-	18,18	76	3,60
	<b>Обед</b>						
109	Бульон куриный с гренками	200/25	5,7	0,64	32,3	159	3,2
302	Цыплята тушеные в соусе с овощами	180	8,66	5,55	16,49	151	7,34
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		17,12	6,79	80,06	453	11,84
	<b>Полдник</b>						
236/2004	Котлеты морковные со сгущенным молоком	150/30	8,38	11,27	30,21	301	0,92
391	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	-
368	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	1,18	53	12
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого		10,48	11,96	48,04	429	12,92
	<b>ВСЕГО</b>		<b>41,18</b>	<b>45,02</b>	<b>190</b>	<b>1365</b>	<b>30,18</b>

**Девятый день**

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин С
			белки	жиры	углево ды		
	<b>Завтрак</b>						
237	Запеканка из творога с джемом	80/20	14,16	9,64	28,32	255	1
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	13,6	82	0,98
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого		18,08	11,84	51,58	384	1,98
	<b>2-й завтрак</b>						
400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
	Итого		4,58	4,08	7,58	85	2,05
	<b>Обед</b>						
84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	20/200	7,43	2,62	12,87	105	9,13
282	Шницель рубленый из говядины	60	9,32	7,07	9,64	139	0,09
317	Рожки отварные (вермишель)	120	4,41	3,61	21,16	135	-
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		24,13	13,8	77,86	534	9,52
	<b>Полдник</b>						
321	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	110	14,53
45	Винегрет овощной	60	0,82	3,7	5,1	57	6,2
466	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141	-
391	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	-
368	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	1,18	53	12
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого		9,25	10,59	65,43	436	32,73
	<b>ВСЕГО</b>		<b>56,04</b>	<b>40,31</b>	<b>202,45</b>	<b>1439</b>	<b>46,28</b>

## Десятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин С
			белки	жиры	углево ды		
	<b>Завтрак</b>						
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136	-
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		7,95	14,89	43,22	339	1,19
	<b>2-й завтрак</b>						
401	Кефир с сахарным сиропом	150/10	4,35	3,75	13	103	1,05
	Итого		4,35	3,75	13	103	1,05
	<b>Обед</b>						
25	Салат из картофеля с зеленым горошком	60	1,18	3,14	5,9	56	9,4
76	Рассольник Ленинградский	200	1,69	4,5	13,28	101	6,03
308	Фрикадельки из цыплят	60	9,03	6,95	5,85	122	0,32
132	Капуста тушеная	120	2,47	3,89	11,32	90	20,59
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		18,71	19,28	77,28	559	37,64
	<b>Полдник</b>						
268	Суфле рыбное	80	12,61	7,32	3,29	129	0,14
332	Овощи в молочном соусе	120	2,47	2,26	10,60	73	9,78
	Печенье	20	0,48	1,25	5,15	34	-
391	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого		17,18	10,84	35,69	311	9,92
	<b>ВСЕГО</b>		<b>48,19</b>	<b>48,76</b>	<b>169,19</b>	<b>1312</b>	<b>49,80</b>