

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
3-7 лет, посещающих муниципальные
дошкольные образовательные учреждения
города Нижнего Новгорода
с 12-ти часовым пребыванием**

Первый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						
216	Омлет с маслом и сыром	80/5	9,1	15,8	1,4	184	0,15
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	19,36	111	1,17
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого		13,53	18,41	30,42	342	1,32
	2-й завтрак						
399	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76	3,6
	Итого		0,9	-	18,18	76	3,6
	Обед						
33	Салат из свеклы с яблоками	80	0,89	4,13	9,15	77	7,44
67	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250	1,74	4,89	8,48	85	18,47
278	Бефстроганов из отварного мяса	80/40	20,1	14,57	2,1	219	-
321	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137	18,16
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		29,49	29,01	81,86	737	44,43
	Полдник						
449	Оладьи с джемом	120/20	9,11	8,11	62,93	360	0,8
400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
368	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	1,18	53	12
	Итого		23,03	14,04	20,52	342,3	14,68
	ВСЕГО		66,95	61,46	150,98	1497,3	64,03

Второй день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						
3	Бутерброд с сыром и маслом	15/5/40	6,68	8,45	19,39	180	0,11
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		13,57	15,53	61,65	441	1,54
	2-й завтрак						
401	Кефир с сахарным сиропом	180/15	5,22	4,5	17,18	130	1,26
	Итого		5,22	4,5	17,18	130	1,26
	Обед						
82	Суп картофельный с вермишелью	20/250	6,5	4,86	17,3	139	8,45
298	Голубцы ленивые	190	14,52	10,54	22,02	241	20,03
372	Компот из свежих яблок	180	0,3	0	24,2	99	2,6
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Итого		465,62	16	80,22	566	31,08
	Полдник						
255	Биточки рыбные запечённые	80	11,03	4,1	7,5	111	0,29
319	Картофель в молоке	150	3,51	3,73	19,74	127	16,16
	Огурец свежий	60	0,42	-	1,14	7	4,2
392	Чай с сахаром	180/10	0,04	0,01	6,99	28	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Вафли	50	1,95	15,3	31,25	271	-
	Итого		19,32	23,44	81,11	615	20,67
	ВСЕГО		503,73	59,47	240,16	1752	54,55

Третий день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						
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
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого		31,5	18,08	60,12	596	16,59
	2-й завтрак						
400	Кисломолочный напиток «Снежок»	180	4,86	4,5	19,44	142	1,62
	Итого		4,86	4,5	19,44	142	1,62
	Обед						
10	Салат из горошка зеленого консервированного	80	2,38	4,15	5,0	67	8,8
87	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,4	14,33	167	9,11
431/2004	Печень по-строгановски	50/30	12,9	3,7	5,9	109	8,11
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	244	-
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		36,18	22,96	105,56	776	26,38
	Полдник						
137	Рагу из овощей с маслом	150/5	1,79	9,24	11,17	135	8,27
	Огурец свежий	60	0,42	-	1,14	7	4,2
469	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	-
399	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76	3,6
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого		8,33	15,7	67,11	444	16,07
	ВСЕГО		80,87	61,24	252,23	1958	60,66

Четвёртый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						
2	Бутерброд с джемом	20/5/30	2,51	3,93	28,88	161	0,48
ТТК 229	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		9,11	8,23	67,15	380	1,65
	2-й завтрак						
400	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	118	10
	Итого		5,6	6,4	9,4	118	10
	Обед						
57	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	20/250/10	5,89	8,48	13,10	145	10,5
286	Тефтели из говядины	80/40	11,13	10,56	12,08	188	0,61
315	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	210	-
ТТК №243	Кисель витаминизированный	180	0	0	12,96	52	18
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Итого		23,97	25,01	91,52	682	29,11
	Полдник						
249	Рыба запечённая в омлете	100	15,88	4,54	3,21	118	0,38
321	Пюре картофельное с морковью	150	2,86	4,62	18,02	125	15,75
	Огурец свежий	60	0,42	-	1,14	7	4,2
392	Чай с сахаром	180/10	0,04	0,01	6,99	28	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
368	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	1,18	53	12
	Итого		22,05	9,95	45,03	402	32,35
	ВСЕГО		60,73	49,59	213,10	1582	73,11

Пятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						
3	Бутерброд с сыром и маслом	15/5/40	6,68	8,45	19,39	180	0,11
185	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		13,73	33,67	64,62	458	1,54
	2-й завтрак						
401	Кефир с сахарным сиропом	180/15	5,22	4,5	17,18	130	1,26
	Итого		5,22	4,5	17,18	130	1,26
	Обед						
85	Суп картофельный с клецками	250/25	3,07	4,16	16,88	117	5,75
305	Котлета рубленая из цыплят	80	12,92	11,85	13,46	212	0,73
132	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	113	25,74
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		22,79	21,49	86,17	631	32,58
	Полдник						
231	Сырники из творога со сгущенным молоком	100/30	20,19	15,22	28,2	330	0,25
400	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
368	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	1,18	53	12
	Итого		26,15	20,58	38,45	485	14,71
	ВСЕГО		67,89	80,24	206,42	1704	50,09

Шестой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						
213	Яйцо вареное	1 шт	6,35	5,75	0,35	79	-
185	Каша рисовая молочная 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
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03
	Итого		12,95	12,25	51,88	371	1,2
	2-й завтрак						
400	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	118	10
	Итого		5,6	6,4	9,4	118	10
	Обед						
22	Салат из картофеля с солёным огурцом	80	1,09	4,17	6,86	69	9,6
87	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	250	5,49	5,27	16,32	135	5,81
292	Макаронник с мясом	160	17,93	11,73	33,34	311	0,39
399	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76	3,6
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Итого		28,71	21,77	91,4	678	19,4
	Полдник						
137	Рагу из овощей с маслом	150/5	1,79	9,24	11,17	135	8,27
469	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	-
368	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	1,18	53	12
392	Чай с сахаром	180/10	0,04	0,01	6,99	28	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Огурец свежий	60	0,42	-	1,14	7	4,2
	Итого		8,74	16,29	61,93	473	24,49
	ВСЕГО		56	56,71	214,61	1640	55,09

Седьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						
3	Бутерброд с сыром и маслом	15/5/40	6,68	8,45	19,39	180	0,11
172	Каша молочная пшённная жидкая с маслом	200/5	4,59	4,90	26,32	168	-
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	20,82	127	1,43
	Итого		14,94	16,54	66,53	475	1,54
	2-й завтрак						
401	Кефир с сахарным сиропом	180/15	5,22	4,50	17,54	132	1,26
	Итого		5,22	4,50	17,54	132	1,26
	Обед						
67	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	250/10	2,04	6,39	13,14	119	10,3
291	Запеканка картофельная с мясом	160	12,13	9,5	25,7	237	3,8
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		17,87	16,51	80,53	545	14,46
	Полдник						
ТТК 205	Пудинг творожный-яблочный со сгущенным молоком	100/30	15,12	13,22	31,43	305	1,53
392	Чай с сахаром	180/10	0,04	0,01	6,99	28	0,02
	Печенье	50	2,95	2,35	37,5	183	-
	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого		25,92	20,75	92,49	661	3,99
	ВСЕГО		63,95	58,3	257,09	1813	21,25

Восьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						
2	Бутерброд с джемом	20/5/30	2,51	3,93	28,88	161	0,48
216	Омлет натуральный с маслом	80/5	7,52	13,46	1,51	157	0,15
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	17,31	101	1,2
	Итого		12,7	19,73	47,7	419	1,83
	2-й завтрак						
399	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76	3,6
	Итого		0,9	-	18,18	76	3,6
	Обед						
45	Салат из квашеной капусты	80	1,28	4,08	6,16	66	21,6
109	Бульон куриный с гренками	250/25	7	0,79	39,5	194	3,97
302	Цыплята тушеные в соусе с овощами	230	11,37	7,37	20,88	195	9,24
ТТК243	Кисель витаминизированный	180	-	-	12,96	52	18
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Итого		22,95	12,84	96,2	594	52,81
	Полдник						
252	Рыба запечённая в сметанном соусе	100	10,54	5,35	2,43	100	0,2
315	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	210	0,73
	Огурец свежий	60	0,42	-	1,14	7	4,2
392	Чай с сахаром	180/10	0,04	0,01	6,99	28	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
368	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	1,18	53	12
	Итого		17,50	11,51	62,91	469	17,15
	ВСЕГО		54,05	44,08	224,99	1558	75,39

Девятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
	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		22,17	14,66	68,07	960	13,41
	2-й завтрак						
400	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	118	10
	Итого		5,6	6,4	9,4	118	10
	Обед						
45	Винегрет овощной	80	1,09	4,94	6,75	76	8,2
84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/25	9,27	3,29	16,1	131	11,4
282	Шницель рубленый из говядины	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12
317	Рожки отварные	150	5,52	4,52	26,45	168	-
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		32,02	22,61	103,55	747	20,08
	Полдник						
275	Сосиска отварная	50	5,5	11,95	0,2	130	-
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	18,16
	Огурец свежий	60	0,42	-	1,14	7	4,2
466	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141	-
392	Чай с сахаром	180/10	0,04	0,01	6,99	28	0,02
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	47	-
368	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	1,18	53	12
	Итого		14,96	19,8	65,76	543	34,38
	ВСЕГО		74,75	63,47	246,78	2368	77,87

Десятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136	-
185	Каша молочная овсяная («Геркулес») жидкая с маслом	200/5	3,75	1,89	23,91	128	-
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	17,31	101	1,2
	Итого		8,87	11,78	55,84	365	1,2
	2-й завтрак						
401	Кефир с сахарным сиропом	180/15	5,22	4,50	17,54	132	1,26
	Итого		5,22	4,50	17,54	132	1,26
	Обед						
76	Рассольник Ленинградский	250/10	2,35	7,0	16,9	141	7,53
268	Фрикадельки из цыплят	80	12,14	9,34	7,77	196	0,42
319	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	113	25,74
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		21,03	21,94	77,00	625	35,24
	Полдник						
268	Суфле рыбное	80	12,61	7,32	3,29	129	0,14
332	Овощи в молочном соусе	150	3,09	2,83	13,25	91	12,23
	Огурец свежий	60	0,42	-	1,14	7	4,2
392	Чай с сахаром	180/10	0,04	0,01	6,99	28	0,02
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Печенье	50	2,95	2,35	37,5	183	-
	Итого		20,69	12,71	71,83	485	16,59
	ВСЕГО		55,81	50,93	222,21	1607	54,29