

Утверждаю
И.о.заведующего МАДОУ «Детский сад
№ 393»
_____ А.А.Чернышова
20.03.2023 г., приказ № 89

**10-ти дневное меню
для организации питания детей 1-3 года в Муниципальном
автономном дошкольном образовательном учреждении
"Детский сад № 393"
с 12-ти часовым пребыванием города Нижнего Новгорода**

Первый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
3	Бутерброд с сыром	10/5/25	4,3	7,0	14,3	138	0,1
215	Омлет натуральный	80	7,5	9,9	1,4	124	0,2
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	11,3	77	1,2
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
	Итого	370	14,5	19,2	27,0	339	1,4
	2-й завтрак						
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	100	2,6	2,5	11,0	77	0,9
	Итого	100	2,6	2,5	11,0	77	0,9
	Обед						
33	Салат из свёклы	60	0,9	3,7	5,0	56	2,2
67	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне, со сметаной	150/5	2,0	3,7	5,3	68	11,0
276	Жаркое по-домашнему	150	15,6	1,9	16,4	154	7,3
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	16,8	69	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,0	86	0,0
	Итого	555	20,7	6,0	56,5	377	18,6
	Уплотнённый полдник						
449	Оладьи со сгущённым молоком	60/15	5,2	4,8	27,9	176	0,1
400	Молоко кипяченое	150	4,6	4,1	7,6	85	2,1
	Итого	225	9,8	8,9	35,5	261	2,2
	ВСЕГО	1250	47,6	36,6	130,0	1054	23,1

Второй день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
2	Бутерброд с джемом	20/5/25	2,1	4,1	28,6	160	0,5
185	Каша молочная жидкая манная с маслом	150/5	2,4	3,8	16,1	108	0,0
397	Какао с молоком	150	3,2	2,7	13,0	89	1,2
	Итого	355	7,7	10,6	57,7	357	1,7
	2-й завтрак						
401	Кефир с сахарным сиропом	100/10	2,8	2,5	17,6	104	0,9
	Итого	110	2,8	2,5	17,6	104	0,9
	Обед						
82	Суп картофельный с вермишелью с мясными фрикадельками (фарш домашний)	10/150	3,6	4,5	12,6	105	10,0
276/2015	Рулет мясной с яйцом (фарш домашний)	60	8,7	6,5	4,9	115	0,1
315	Рис отварной	120	2,9	4,3	29,4	168	0,0
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	16,8	69	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,0	86	0,0
	Итого	530	18,3	15,7	81,7	543	10,4
	Уплотнённый полдник						
252	Рыба запечённая в сметанном соусе (филе горбуши)	80	12,7	8,6	1,9	136	0,4
318	Картофель отварной	120	2,3	3,5	18,4	114	16,8
399	Сок фруктовый	150	0,8	-	15,2	63	3,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	375	17,7	12,6	49,8	383	20,2
	ВСЕГО	1370	46,6	41,4	206,8	1387	33,2

Третий день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом	10/25	2,0	7,7	14,4	136	0,0
237	Запеканка из творога со сгущённым молоком	80/20	14,0	11,0	22,7	246	0,3
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	11,3	77	1,2
	Итого	285	18,7	21,0	48,4	459	1,5
2-й завтрак							
401	Ряженка 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
Обед							
81	Суп картофельный с горохом	150	3,3	3,2	9,8	81	3,5
271/2015	Котлеты домашние (фарш домашний)	60	8,7	6,6	6,8	127	0,2
313	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,8	4,9	29,6	189	0,0
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	16,8	69	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,0	86	0,0
	Итого	520	21,9	15,1	81,0	552	4,0
Уплотнённый полдник							
208	Макароны, запечённые с яйцом, маслом	100/5	5,1	5,9	15,3	136	0,2
392	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	7,0	28	0,0
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
	Итого	355	5,1	5,9	22,3	164	0,2
	ВСЕГО	1270	48,7	46,0	162,4	1266	6,4

Четвертый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
3	Бутерброд с сыром	10/5/25	4,3	7,0	14,3	138	0,1
185	Каша молочная овсяная («Геркулес») жидкая с маслом	150/5	2,9	5,0	14,3	114	0,0
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	11,3	77	1,2
	Итого	345	9,9	14,3	39,9	329	1,3
2-й завтрак							
401	Йогурт питьевой	100	3,0	2,5	11,0	79	1,1
	Итого	100	3,0	2,5	11,0	79	1,1
Обед							
25	Салат из картофеля с зелёным горошком	60	1,2	3,1	5,9	56	9,4
57	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной	150/5	2,0	3,7	7,8	70	6,2
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"(фарш домашний)	60/30	5,2	6,6	7,7	111	1,8
399	Компот из яблок	150	0,1	0,1	10,9	45	1,3
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,0	86	0,0
	Итого	495	10,1	10,8	44,4	312	9,3
Уплотнённый полдник							
255	Биточки рыбные запечённые (филе трески)	60	8,0	2,8	6,0	81	0,3
321	Пюре картофельное	120	2,5	3,8	16,4	110	14,5
399	Сок фруктовый	150	0,8	0,0	15,2	63	3,0
71/2015	Огурцы свежие (доп. гарнир)	40	0,3	0,0	0,8	5	2,8
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	395	13,6	7,2	52,6	329	20,6
	ВСЕГО	1335	36,5	34,8	147,9	1049	32,2

Пятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом	10/25	2,0	7,7	14,4	136	0,0
ТТК 147	Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом	150/5	4,7	6,6	22,4	167	1,3
397	Какао с молоком	150	3,2	2,7	13,0	89	1,2
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
	Итого	440	9,9	17,0	49,8	392	2,5
2-й завтрак							
	Биолакт	100	2,8	3,2	8,6	74	0,0
	Итого	100	2,8	3,2	8,6	74	0,0
Обед							
84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (филе трески)	20/150	4,3	1,9	11,0	79	6,8
305	Котлета рубленая из цыплят (цыплята)	60	9,6	8,7	10,0	157	0,5
137	Рагу из овощей	120	1,4	4,5	8,9	82	6,6
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	16,8	69	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,0	86	0,0
	Итого	540	18,5	15,5	64,7	473	14,2
Уплотнённый полдник							
231	Сырники из творога со сгущенным молоком	50/20	10,7	8,7	20,4	190	0,2
400	Молоко кипяченое	150	4,6	4,1	7,6	85	2,1
ТТК 22	Плюшка "Московская"	50	3,8	4,0	22,7	161	-
	Итого	270	15,3	12,8	28,0	275	2,3
	ВСЕГО	1350	46,5	48,5	151,0	1214	19,0

Шестой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом	10/25	2,0	7,7	14,4	136	0,0
185	Каша молочная жидкая рисовая с маслом	150/5	1,6	3,8	16,9	109	0,0
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	11,3	77	1,2
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
	Итого	440	6,3	13,8	42,6	322	1,2
2-й завтрак							
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	100	2,6	2,5	11,0	77	0,9
	Итого	100	2,6	2,5	11,0	77	0,9
Обед							
76	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне со сметаной	150/5	0,7	4,6	10,5	89	4,6
278	Бефстроганов из отварного мяса (1 сорт)	60	7,7	6,2	1,6	93	0,0
317	Вермишель отварная	120	4,4	3,6	21,2	135	0,0
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	16,8	69	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,0	86	0,0
	Итого	525	15,9	14,8	68,1	472	4,9
Уплотнённый полдник							
154	Запеканка морковная с творогом, маслом	100/5	10,5	11,8	16,6	213	1,4
399	Сок фруктовый	150	0,8	0,0	15,2	63	3,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
454	Пирожок печёный сдобный с яблоками	60	3,4	1,5	28,5	140	0,2
	Итого	340	13,3	12,3	46,1	346	4,4
	ВСЕГО	1405	38,1	43,5	167,7	1217	11,4

Седьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
3	Бутерброд с сыром	10/5/25	4,3	7,0	14,3	138	0,1
183/2015	Каша молочная гречневая жидкая с маслом	150/5	6,8	8,0	26,4	204	1,4
397	Какао с молоком	150	3,2	2,7	13,0	89	1,2
	Итого	345	14,3	17,7	53,7	431	2,6
	2-й завтрак						
	Биолакт	100	2,8	3,2	8,6	74	0,0
	Итого	100	2,8	3,2	8,6	74	0,0
	Обед						
57	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной	150/5	2,0	3,7	7,8	70	6,2
291	Запеканка картофельная с печенью	120	7,6	3,9	20,4	147	4,1
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	16,8	69	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,0	86	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	490	14,8	8,5	77,3	442	10,6
	Уплотнённый полдник						
230	Вареники ленивые с маслом	100/5	14,8	10,9	15,3	218	0,2
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,3	10,3	46	5,0
392	Чай с лимоном	150/3,5	0,1	0,0	10,1	41	0,0
	Итого	358	15,3	11,2	35,7	305	5,2
	ВСЕГО	1293	47,2	40,6	175,2	1252	18,4

Восьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	10/25	2,0	7,7	14,4	136	0,0
215	Омлет натуральный	80	7,5	9,9	1,4	124	0,2
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	11,3	77	1,2
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,3	10,3	46	5,0
	Итого	365	12,2	19,9	27,1	337	1,4
	2-й завтрак						
401	Йогурт питьевой	100	3,0	2,5	11,0	79	1,1
	Итого	100	3,0	2,5	11,0	79	1,1
	Обед						
109	Бульон куриный с гренками	150/15	3,8	1,6	26,4	135	0,3
304	Плов из птицы (цыплята)	160	22,1	6,3	27,8	333	2,8
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	16,8	69	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,0	86	0,0
	Итого	525	29,0	8,3	89,0	623	3,4
	Уплотнённый полдник						
268	Суфле из рыбы (филе трески)	60	9,7	4,6	2,4	90	0,2
321	Пюре картофельное	120	2,5	3,8	16,4	110	14,5
399	Сок фруктовый	150	0,8	0,0	15,2	63	3,0
71/2015	Огурцы свежие (доп. гарнир)	40	0,3	0,0	0,8	5	2,8
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	395	15,2	8,9	49,1	338	20,5
	ВСЕГО	1385	59,4	39,6	176,2	1377	26,3

Девятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
3	Бутерброд с сыром	10/5/25	4,3	7,0	14,3	138	0,1
237	Запеканка из творога с джемом	100/20	17,6	12,1	38,7	302	0,7
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	11,3	77	1,2
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
	Итого	410	25,0	21,8	74,1	561	12,0
2-й завтрак							
401	Кефир с сахарным сиропом	100/10	2,8	2,5	17,6	104	0,9
	Итого	110	2,8	2,5	17,6	104	0,9
Обед							
119/2015	Суп с горохом, гречками	150/15	6,2	3,6	24,7	156	0,6
271/2015	Биточки домашние (фарш домашний)	60	8,7	6,6	6,8	127	0,2
317	Рожки отварные	120	4,4	3,6	21,2	135	0,0
71/2015	Помидоры свежие (доп. гарнир)	40	0,4	0,1	1,5	9	10,0
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	16,8	69	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,0	86	0,0
	Итого	575	22,8	14,3	89,0	582	11,1
Уплотнённый полдник							
298	Голубцы ленивые (фарш домашний)	135	9,8	13,6	10,3	201	35,1
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
392	Чай с лимоном	150/3,5	0,1	0,0	10,1	41	0,0
466	Сдоба обыкновенная	50	3,9	2,4	26,2	141	-
	Итого	363	11,8	14,1	24,6	271	35,1
	ВСЕГО	1458	62,5	52,7	205,2	1518	59,1

