

Утверждено  
Заведующий МАДОУ «Детский сад № 393»  
Проккофьева Е.В.  
Ириказ №308 от 14.12.2023



Примерное 10-ти дневное меню  
для организации питания детей  
1-3 года  
в МАДОУ "Детский сад № 393"  
города Нижнего Новгорода  
с 12-ти часовым пребыванием

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность		
<b>Первый день</b>								
<b>Завтрак</b>								
185	Каша молочная овсяная «Грэнулес» жидкая с маслом	150/5	2,9	5,0	13,3	110	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	330	7,6	7,8	36,9	249	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>								
	Ши из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	150	1,0	2,9	5,0	51	11,0	
67	Жаркое по-домашнему (говядина I сорт)	150	15,6	1,9	16,4	154	7,3	
276	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	14,8	61	0,3	
376	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0,0	
	Батон	25	1,8	0,4	12,6	62	0,0	
	Итого	510	21,2	5,6	64,6	403	18,6	
<b>Углотнённый полдник</b>								
449	Оладьи со стужённым 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>1340</b>	<b>47,4</b>	<b>30,7</b>	<b>190,5</b>	<b>1237</b>	<b>35,3</b>	



## Второй день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность		
	<b>Завтрак</b>							
3	Бутерброд с сыром	10/5/25	4,3	7,0	14,3	138	0,1	
185	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	150/5	1,6	3,8	15,9	105	0,0	
397	Какао с молоком	160	3,4	2,9	12,8	91	1,3	
	Итого	355	9,3	13,7	43,0	334	1,4	
	<b>2-й завтрак</b>							
	Бюлакт	100	2,8	3,2	8,6	74	0,0	
	Итого	100	2,8	3,2	8,6	74	0,0	
	<b>Обед</b>							
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	
199/2015	Пюре гороховое	120	12,5	5,0	21,0	180	0,0	
399	Компот из яблок	150	0,1	0,1	8,9	37	1,3	
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0,0	
	Итого	525	27,4	16,5	63,2	512	11,4	
	<b>Уплотненный подник</b>							
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	
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	385	14,7	10,5	52,3	362	20,9	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1365</b>	<b>54</b>	<b>44</b>	<b>167</b>	<b>1282</b>	<b>34</b>	

№ рецептуры по Сборнику рецептур блока 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	
	<b>Завтрак</b>							
1	Бульброд с маслом	5/25	2,0	3,6	14,4	99	0,0	
215	Омлет натуральный	130	12,4	15,0	2,3	194	0,2	
392	Чай с сахаром	160	0,0	0,0	5,3	21	0,0	
	Итого	320	14,4	18,6	22,0	314	0,2	
	<b>2-й завтрак</b>							
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	
	<b>Обед</b>							
76	Рассолыник 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	545	15,6	16,6	71,1	504	11,7	
	<b>Уплотнённый подлив</b>							
154	Запеканка морковная с творогом со ступённым 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	
400	Молоко кипяченное	150	4,6	4,1	7,6	85	2,1	
	Итого	350	22,9	18,2	65,4	516	4,0	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1325</b>	<b>55,8</b>	<b>57,4</b>	<b>169,2</b>	<b>1425</b>	<b>16,6</b>	



### Четвертый день

№ рецептура по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность		
	<b>Завтрак</b>							
2	Буtterброд с джемом	20/5/25	2,1	4,1	28,6	160	0,5	
ТТК 147	Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом	150/5	4,7	6,6	21,9	163	1,3	
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	9,3	69	1,2	
	Итого	355	9,5	13,0	59,8	392	3,0	
	<b>2-й завтрак</b>							
401	Йогурт питьевой	100	3,0	2,5	11,0	79	1,1	
	Итого	100	3,0	2,5	11,0	79	1,1	
	<b>Обед</b>							
57	Борщ со свежей капустой и картофелем на мясном бульоне, со сметаной	150/5	2,0	3,7	7,8	70	6,2	
292	Макаронник с мясом (говядина 1 сорт)	150	16,8	11,0	31,0	291	0,4	
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	490	21,6	15,1	69,4	497	6,9	
	<b>Уплотнённый полдник</b>							
255	Биточки рыбные запечённые (треска)	60	8,0	2,8	6,0	81	0,3	
321	Пюре картофельное	120	2,5	3,8	16,4	110	14,5	
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	45	0,7	2,3	5,5	46	12,0	
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	430	14,1	9,5	60,3	383	30,4	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1375</b>	<b>48,2</b>	<b>40,1</b>	<b>200,5</b>	<b>1351</b>	<b>41,3</b>	

**Пятый день**

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность		
<b>Завтрак</b>								
3	Бутерброд с сыром	10/5/25	4,3	7,0	14,3	138	0,1	
237	Запеканка из творога со ступённым молоком	130/20	24,2	17,3	31,4	379	0,5	
397	Какао с молоком	160	3,4	2,9	12,8	91	1,3	
	Итого	350	31,9	27,2	58,5	608	1,9	
<b>2-й завтрак</b>								
	Биолакт	100	2,8	3,2	8,6	74	0,0	
	Итого	100	2,8	3,2	8,6	74	0,0	
<b>Обед</b>								
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	20/150	4,3	1,9	11,0	79	6,8	
84	(треска)	60	9,6	8,7	10,0	157	0,5	
305	Котлета рубленая из цыплят (цыплят)	120	2,9	3,5	13,2	96	21,5	
330	Пюре из овощей	150	0,3	0,0	14,8	61	0,3	
376	Компот из сухофруктов	35	2,5	0,4	15,8	75	0,0	
	Хлеб ржаной	535	19,7	14,5	64,8	468	29,1	
	Итого							
<b>Уплотнённый полдник</b>								
	Толгубцы ленивые (фарш домашний)	135	9,8	13,6	10,3	201	35,1	
298	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0	
368	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	5,0	20	0,0	
392	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0	
	Итого	410	12,2	14,5	39,4	335	45,1	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1395</b>	<b>66,6</b>	<b>59,4</b>	<b>171,3</b>	<b>1485</b>	<b>76,1</b>	



### Шестой День

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность		
	<b>Завтрак</b>							
1	Бутерброд с маслом	5/25	2,0	3,6	14,4	99	0,0	
185	Каша молочная манная жидкая с маслом	150/5	2,4	3,8	15,1	104	0,0	
394	Чай с молоком	170	3,0	2,6	10,5	78	1,1	
	Итого	325	5,4	6,4	25,6	182,0	1,1	
	<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	0,9	
	<b>Обед</b>							
81	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	150	3,3	3,2	9,8	81	3,5	
277	Гуляш из отварного мяса (1 сорт)	60	8,1	5,3	2,2	89	0,5	
317	Рожки отварные	120	4,4	3,6	21,2	135	0,0	
399	Сок фруктовый	180	0,9	0,0	18,2	76	3,6	
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0,0	
	Итого	545	19,2	12,5	67,1	456	7,6	
	<b>Уплотнённый полдник</b>							
189	Запеканка рисовая с творогом, с джемом	130/25	8,0	6,4	59,0	323	0,7	
392	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	5,0	20	0,0	
	Итого	305	8,0	6,4	64,0	343	0,7	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1275</b>	<b>35,3</b>	<b>27,8</b>	<b>167,7</b>	<b>1058</b>	<b>10,3</b>	

**Седьмой день**

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность		
	<b>Завтрак</b>							
2	Бутерброд с джемом	20/5/25	2,1	4,1	28,6	160	0,5	
ТТК 147	Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом	150/5	4,7	6,6	21,9	163	1,3	
397	Какао с молоком	150	3,2	2,7	11,0	81	1,2	
	Итого	355	10,0	13,4	61,5	404	3,0	
	<b>2-й завтрак</b>							
	Биолакт	100	2,8	3,2	8,6	74	0,0	
	Итого	100	2,8	3,2	8,6	74	0,0	
	<b>Обед</b>							
	Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной	150/5	2,0	3,7	7,8	70	6,2	
57								
	Запеканка картофельная с печенью	130	8,3	4,2	22,0	159	4,4	
291								
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	14,8	61	0,3	
376								
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0,0	
	Итого	470	13,1	8,3	60,4	365	10,9	
	<b>Углотнённый полдник</b>							
	Капуста тушёная с мясом	150	12,0	6,5	7,1	135	23,4	
ТТК 534								
	Чай с лимоном	150/3,5	0,1	0,0	8,1	33	1,4	
393								
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0	
	Итого	329	14,1	7,0	29,5	238	24,8	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1254</b>	<b>40,0</b>	<b>32,0</b>	<b>160,0</b>	<b>1081</b>	<b>38,7</b>	



### Восьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блока 2014 года	Наименование блока	Выход блока	Пищевые вещества					Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность		
	<b>Завтрак</b>							
ТТК 536	Вермишель молочная	150	1,9	0,2	13,7	64	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	325	6,6	3,0	37,3	203	1,2	
	<b>2-й завтрак</b>							
401	Йогурт питьевой	100	3,0	2,5	11,0	79	1,1	
	Итого	100	3,0	2,5	11,0	79	1,1	
	<b>Обед</b>							
109	Бульон куриный с грибами	150/25	3,8	1,6	26,4	135	0,3	
302	Пюре картофельное	150	7,4	4,8	13,6	127	6,0	
399	Компот из яблок	150	0,1	0,1	8,9	37	1,3	
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0,0	
	Итого	510	13,8	6,9	64,7	374	7,6	
	<b>Углеводный полдник</b>							
258	Пюре картофельное	60	9,0	2,7	5,8	83	1,8	
321	Пюре картофельное	120	2,5	3,8	16,4	110	14,5	
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	40	0,3	2,0	4,0	35	17,2	
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	425	14,7	9,0	58,6	374	37,1	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1360</b>	<b>38,0</b>	<b>21,5</b>	<b>171,6</b>	<b>1030</b>	<b>47,0</b>	

**Девятый 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	10/5/25	4,3	7,0	14,3	138	0,1	
231	Сырники из творога со сгущенным молоком	130/30	26,4	19,0	28,5	393	0,6	
392	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	5,0	20	0,0	
	Итого	350	30,7	26,0	47,8	551	0,7	
	<b>2-й завтрак</b>							
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	
	<b>Обед</b>							
67	Щи из свежей капусты с картошкой	150	1,0	2,9	5,0	51	11,0	
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные" (фарш домашний)	80/50	5,9	7,7	10,5	135	2,0	
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	465	9,7	11,0	46,1	322	13,3	
	<b>Уплотнённый подлинк</b>							
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	
368	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,3	10,3	46	5,0	
392	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	5,0	20	0,0	
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0	
	Итого	455	13,5	14,0	48,5	375	12,2	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1380</b>	<b>56,7</b>	<b>53,5</b>	<b>160,0</b>	<b>1352</b>	<b>27,1</b>	



### Десятый 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	Бульбород с маслом	5/25	2,0	3,6	14,4	99	0,0	
185	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом	150/5	3,5	4,6	18,8	130	0,0	
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	9,3	69	1,2	
	Итого	335	8,2	10,5	42,5	298	1,2	
	<b>2-й завтрак</b>							
	Биолакт	100	2,8	3,2	8,6	74	0,0	
	Итого	100	2,8	3,2	8,6	74	0,0	
	<b>Обед</b>							
85	Суп картофельный с клецками	150/20	1,4	2,3	8,3	59	3,9	
286	Тфтели мясные (фарш домашний)	60/30	7,3	9,7	11,7	151	1,4	
313	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,9	4,9	30,9	195	0,0	
399	Сок фруктовый	180	0,9	0,0	18,2	76	3,6	
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0,0	
	Итого	595	19,0	17,3	84,8	556	8,9	
	<b>Углотённый полдник</b>							
	Рыба запечённая в омлете (горбуша)	60	10,3	3,6	2,6	84	0,2	
249	Пюре картофельное	120	2,5	3,8	16,4	110	14,5	
321	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	5,0	20	0,0	
392	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0	
	Итого	355	14,8	7,9	38,2	284	14,8	
	<b>ВСЕГО</b>	1385	44,8	38,9	174,1	1212	24,9	
	<b>Общее</b>	13454	486,9	405,2	1732,0	12513	350,8	
	<b>среднее в день</b>	1345	48,7	40,5	173,2	1251	35,1	

\* Овощи свежие на доп. рацион с апреля по октябрь. С ноября по март заменя на консервированные овощи.

Начальник производственно-технологического отдела МБУ «Дирекция по организации питания» Решетникова Н.В.