Никитина
Елена
Николаевна

Подписано цифровой подписью: Никитина Елена Николаевна
Дата: 2021.03.16 09:39:01 +03'00'

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			3-7 лет				
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136	-
215	Омлет натуральный	80	7,48	9,86	1,44	124	0,15
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	19,36	111	1,17
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Итого	400	13,18	20,22	45,22	418	11,32
	2-й завтрак						
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	180	4,86	4,5	19,44	142	1,62
	Итого	180	4,86	4,5	19,44	142	1,62
	Обед						
31	Салат из свеклы с сыром	80	3,76	7,6	5,7	106	6,56
81	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	200	4,39	4,22	13,06	108	4,65
ТТК	Капуста тушёная с мясом (говядина 1 сорт)	200	16,8	8,2	9,3	178	30,6
376	Компот из кураги	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	730	30,23	20,84	79,41	628	42,17
	Уплотнённый полдник						
449	Оладьи с джемом	120/20	9,11	8,11	62,93	360	0,8
	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	10
	Вафли	18	0,8	4,5	11,88	92	0
	Итого	340	15,51	19,01	84,21	570	10,8
	ВСЕГО	**1650**	**63,78**	**64,57**	**228,28**	**1758**	**65,91**

Второй день			3-7 лет				
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
2	Бутерброд с джемом	20/5/30	2,51	3,93	28,88	161	0,48
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	440	9,36	11,01	71,14	422	1,91
	2-й завтрак						
401	Кефир с сахарным сиропом	165/15	4,8	4,1	16,3	126	1,16
	Итого	180	4,8	4,1	16,3	126	1,16
	Обед						
22	Салат из картофеля с солёным огурцом	80	1,09	4,17	6,86	69	9,6
99/2015	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,3	76	8,3
276/2015	Рулет мясной с яйцом	80	6,8	5,3	6,4	101	
315	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	210	-
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	180	0,3	-	24,2	99	2,6
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	760	17,99	19,63	107,8	689	20,5
	Уплотнённый полдник						
252	Рыба запечённая в сметанном соусе (горбуша)	100	12,09	8,15	2,05	130	0,21
318	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142	21
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21	96	10
399	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76	3,6
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого	560	19,72	13,27	78,73	515	34,81
	ВСЕГО	**1940**	**51,87**	**48,01**	**273,97**	**1752**	**58,38**

Третий день			3-7 лет				
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136	-
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
	Итого	350	31,77	24,83	63,6	619	1,59
	2-й завтрак						
401	Ряженка с сахарным сиропом	165/15	4,8	6,6	16,6	144	1,2
	Итого	180	4,8	6,6	16,6	144	1,2
	Обед						
45/2004	Салат из квашеной капусты	80	1,28	4,08	6,16	66	21,6
57	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной	200/10	1,58	5,83	7,99	99	7,92
ТТК 432	Котлета домашняя (фарш домашний)	80	10,2	12,7	12,3	192	0,46
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	244	0
376	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	770	26,94	29,52	116,44	837	30,34
	Уплотнённый полдник						
206	Рожки отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	0,14
213	Яйцо вареное	1 шт	6,35	5,75	0,35	79	-
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
393	Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	13,2	53	2,83
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	507	17,74	16,38	55,72	444	12,97
	ВСЕГО	**1807**	**81,25**	**77,33**	**252,36**	**2044**	**46,1**

Четвертый день		3-7 лет					
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
3	Бутерброд с сыром	15/5/40	6,68	8,45	19,39	180	0,11
185	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	445	13,28	12,75	57,66	399	1,28
	2-й завтрак						
401	Йогурт питьевой	180	5,31	6,3	20,34	158	1,08
	Итого	180	5,31	6,3	20,34	158	1,08
	Обед						
45	Винегрет овощной	80	1,09	4,94	6,75	76	8,2
85	Суп картофельный с клёцками	200/25	2,5	3,4	13,8	96	4,7
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	100/50	11,6	11,4	12,9	205	3,45
ТТК №243	Кисель витаминизированный	180	-	-	12,96	52	18
	Печенье	20	1,6	2,6	13,4	84	0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	725	21,67	23,14	86,17	647	34,35
	Уплотнённый полдник						
255	Биточки рыбные запечённые (филе трески)	80	11,03	4,1	7,5	111	0,29
322	Пюре картофельное с морковью	150	2,86	4,62	18,02	125	15,75
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21	96	10
399	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76	3,6
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого	540	18,66	9,52	79,19	479	29,64
	ВСЕГО	**1890**	**58,92**	**51,71**	**243,36**	**1683**	**66,35**

Пятый день		3-7 лет					
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136	-
ТТК 229	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	425	9,5	15,14	59,85	414	1,43
	2-й завтрак						
401	Кефир с сахарным сиропом	165/15	4,8	4,1	16,3	126	1,16
	Итого	180	4,8	4,1	16,3	126	1,16
	Обед						
67	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,7	5,4	7,1	84	14,8
305	Котлета рубленная из цыплят (цыплята)	80	12,92	11,85	13,46	212	0,73
137	Рагу из овощей	150	1,75	5,64	11,1	102	8,27
	Овощ свеж.\ солен (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8	6
376	Компот из кураги	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	750	22,13	23,77	84,51	642	30,16
	Уплотнённый полдник						
235	Пудинг из творога со сгущённым молоком	100/30	17,34	10,8	41,33	272	0,49
454	Пирожок печёный с капустой яйцом	60	4,17	5,83	21,55	156	
400	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
368	Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	5
	Итого	470	27,39	21,81	82,25	577	7,95
	ВСЕГО	**1825**	**63,82**	**64,82**	**242,91**	**1759**	**40,7**

Шестой день			3-7 лет				
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136	-
185	Каша молочная жидкая рисовая 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
	Итого	425	7,47	13,85	56,49	381	1,17
	2-й завтрак						
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	180	4,86	4,5	19,44	142	1,62
	Итого	180	4,86	4,5	19,44	142	1,62
	Обед						
33	Салат из свёклы	80	1,1	4,9	6,7	75	7,6
76	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне со сметаной	200/10	1,92	5,52	14,06	113	6,05
292	Макаронник с мясом (говядина 1 сорт)	160	17,93	11,73	33,34	311	0,39
ТТК №243	Кисель витаминизированный	180	0	0	12,96	52	18
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	700	25,83	22,95	93,42	685	32,04
	Уплотнённый полдник						
236	Котлеты морковные со сгущённым молоком	150/30	8,38	11,27	30,21	301	0,92
	Вафли	18	0,8	4,5	11,88	92	0
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
399	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	3,6
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого	510	12,85	16,47	84,56	587	14,52
	ВСЕГО	**1815**	**51,01**	**57,77**	**253,91**	**1795**	**49,35**

Седьмой день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
3	Бутерброд с сыром	15/5/40	6,68	8,45	19,39	180	0,11
183/2015	Каша молочная гречневая жидкая с маслом	200/5	9	9,4	35	262	1,8
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	20,82	127	1,43
	Итого	445	19,35	21,04	75,21	569	3,34
	2-й завтрак						
401	Кефир с сахарным сиропом	165/15	4,8	4,1	16,3	126	1,16
	Итого	180	4,8	4,1	16,3	126	1,16
	Обед						
45/2004	Салат из квашеной капусты	80	1,28	4,08	6,16	66	21,6
57	Борщ из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	200/10	1,58	5,83	7,99	99	7,92
291	Запеканка картофельная с мясом (говядина 1 сорт)	160	12,13	9,5	25,7	237	3,8
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	700	20,27	20,23	91,2	638	33,68
	Уплотнённый полдник						
230	Вареники ленивые с маслом	100/5	14,83	10,86	15,31	218	0,19
454	Пирожок печёный с мясом луком	60	8,54	6,22	20,35	172	
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21	96	10
393	Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	13,2	53	2,83
	Итого	452	24,99	17,6	69,86	539	13,02
	ВСЕГО	**1777**	**69,41**	**62,97**	**252,57**	**1872**	**51,2**

Восьмой день			3-7 лет				
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136	-
ТТК	Вермишель молочная	200	2,4	0,3	19,5	90	
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	17,31	101	1,2
	Итого	450	7,52	10,19	51,43	327	1,2
	2-й завтрак						
401	Йогурт питьевой	180	5,31	6,3	20,34	158	1,08
	Итого	180	5,31	6,3	20,34	158	1,08
	Обед						
25	Салат из картофеля с зелёным горошком	80	1,57	4,19	7,82	75	12,5
109	Бульон куриный с гренками	200/25	5,7	0,64	32,3	159	3,2
304	Плов из птицы (цыплята)	210	22,26	7,73	35,69	301	1,01
ТТК №243	Кисель витаминизированный	180	0	0	12,96	52	18
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	765	34,41	13,36	115,13	721	34,71
	Уплотнённый полдник						
261	Тефтели рыбные тушёные (филе трески)	80/30	10,3	5	12,5	135	0,39
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	18,2
368	Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	5
399	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	3,6
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого	570	17,03	10,4	75,91	466	27,19
	ВСЕГО	**1965**	**64,27**	**40,25**	**262,81**	**1672**	**64,18**

Девятый день			3-7 лет				
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	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
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21	96	10
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	430	23,67	15,16	89,07	586	23,41
	2-й завтрак						
401	Ряженка с сахарным сиропом	165/15	4,8	6,6	16,6	144	1,2
	Итого	180	4,8	6,6	16,6	144	1,2
	Обед						
80	Суп картофельный с рисом с мясными фрикадельками	20/200	4,6	4,6	11,8	107	6,68
274	Мясо тушеное с овощами в соусе (говядина 1 сорт)	200	16,1	15,75	14,92	266	5,1
	Овощ свеж.\ солен (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8	6
376	Компот из кураги	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	730	26,46	21,23	79,57	617	18,14
	Уплотнённый полдник						
275	Сосиска отварная	50	5,5	11,95	0,2	130	0
132	Капуста тушёная	150	3,1	4,86	14,14	113	25,74
458	Ватрушка с творогом	50	6,6	3,9	20,84	144	0,03
393	Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	13,2	53	2,83
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого	467	17,69	21,03	62,87	511	28,6
	ВСЕГО	**1807**	**72,62**	**64,02**	**248,11**	**1858**	**71,35**

Десятый день			3-7 лет				
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
2	Бутерброд с джемом	20/5/30	2,51	3,93	28,88	161	0,48
185	Каша молочная пшённая жидкая с маслом	200/5	4,59	4,9	26,32	168	0
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	17,31	101	1,2
	Итого	440	9,77	11,17	72,51	430	1,68
	2-й завтрак						
401	Бифидок с сахарным сиропом	165/15	5,6	4,1	18,8	139	1,16
	Итого	180	5,6	4,1	18,8	139	1,16
	Обед						
45	Винегрет овощной	80	1,09	4,94	6,75	76	8,2
67	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,7	5,4	7,1	84	14,8
286	Тефтели мясные (фарш домашний)	80/40	9,7	12,9	14,8	200	1,85
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	244	0
372	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	88	1,55
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	810	26,11	30,27	115,14	826	26,4
	Уплотнённый полдник						
249	Рыба запечённая в омлете (филе горбуши)	100	16,5	5,4	2,8	126	0,28
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	18,2
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
399	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	3,6
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого	560	23,23	10,9	65,71	457	32,08
	ВСЕГО	**1990**	**64,71**	**56,44**	**272,16**	**1852**	**61,32**
	Общее		**641,66**	**587,89**	**2530,44**	**18045**	**574,84**
	среднее в день		**64,17**	**58,79**	**253,04**	**1805**	**57,48**