

«Утверждаю»  
Заведующий МАДОУ д/с № 464  
"Лукоморье"  
\_\_\_\_\_И.Н.Телятникова  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Примерное 10-ти дневное меню  
для организации питания детей  
1-3 года, 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				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
<b>Завтрак</b>							
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
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	14,31	89	1,19
	Итого	270	12,58	19,74	30,37	349	1,34
<b>2-й завтрак</b>							
372	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73	1,3
	Итого	150	0,12	0,12	17,91	73	1,3
<b>Обед</b>							
81	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	150	3,29	3,16	9,79	81	3,49
313	Греча отварная	120	6,88	4,87	30,91	195	
2-19	Азу из говядины	60	12,1	11,3	2,7	157,9	
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Итого	540	26,82	20,03	87,25	635,9	3,79
<b>Уплотнённый полдник</b>							
462	Плюшка	70	5,3	11,4	36,8	273	0,11
399	Сок фруктовый	150	0,9		18,18	76	3,6
	Итого	220	6,2	11,4	54,98	349	3,71
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1180</b>	<b>45,72</b>	<b>51,29</b>	<b>190,51</b>	<b>1406,9</b>	<b>10,14</b>

## Второй день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
<b>Завтрак</b>							
3	Бутерброд с сыром	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139	0,07
185	Каша молочная жидкая манная с маслом	150/5	2,4	3,82	16,1	108	-
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	17,96	109	1,2
	Итого	350	10,28	13,42	48,62	356	1,27
<b>2-й завтрак</b>							
401	Кефир с сахарным сиропом	140/10	4,35	3,75	6	75	1,05
	Итого	150	4,35	3,75	6	75	1,05
<b>Обед</b>							
	Огурец сол./ свежий	40	0,28		0,76	6	2,4
1-5	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	6,62	6,44	12,1	120	0,6
276/2015	Рулет мясной с яйцом	60	5,1	3,9	4,9	76	
315	Рис отварной	60	1,46	2,15	14,68	84	-
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	150	0,25	-	20,16	83	2,16
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Итого	520	17,93	13,17	75,62	486	5,16
<b>Уплотнённый полдник</b>							
255	Котлета рыбная запеченая	60	8,02	5,52	5,8	109	0,26
318	Картофель отварной	120	2,8	4,4	23	142	21
399	Сок фруктовый	150	0,75		15,15	63	3
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	
	Печенье	50	4	6,5	33,5	210	-
	Итого	400	17,15	16,62	87,11	571	24,26
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1420</b>	<b>49,71</b>	<b>46,96</b>	<b>217,35</b>	<b>1488</b>	<b>31,74</b>

### Третий день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	<b>Завтрак</b>						
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136	-
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
	Итого	290	26,84	21,6	54,14	521	1,77
	<b>2-й завтрак</b>						
372	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73	1,3
		150	0,12	0,12	17,91	73	1,3
	<b>Обед</b>						
45/2004	Салат из квашеной капусты	40	0,64	2,04	3,08	33	10,67
57	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/10	1,3	4,4	7,96	78	6,24
305	Котлета рубленая из цыплят	60	9,63	8,68	9,98	157	0,54
321	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	110	14,53
376	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Итого	590	18,57	19,66	81,22	580	32,28
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
1-16	Суп молочно-рисовый	150	4,69	5,3	18,3	140	0,81
368	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	
5-17	Чай с сахаром	150	10,8	2,75	11,7	44,35	5,4
	Итого	420	17,47	8,65	49,46	278,35	16,21
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1450</b>	<b>63</b>	<b>50,03</b>	<b>202,73</b>	<b>1452,35</b>	<b>51,56</b>

### Четвертый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
<b>Завтрак</b>							
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	
168	Каша гречневая молочная вязкая	150/5	4,67	4,86	20,94	146	-
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	14,31	89	1,19
	Итого	345	9,77	14,74	49,87	371	1,19
<b>2-й завтрак</b>							
401	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45
	Итого	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45
<b>Обед</b>							
85	Суп картофельный с клёцками	150/20	1,42	2,28	8,25	59	3,91
4-10	Свекла тушеная	120	2,15	3,96	10,78	90,47	1,67
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	60/30	5,2	6,6	7,7	111	1,8
399	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73	1,3
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Итого	590	13,11	13,64	67,66	450,47	8,68
<b>Уплотнённый полдник</b>							
255	Биточки рыбные запеченные	60	8,02	2,82	5,99	81	0,26
399	Сок фруктовый	150	0,9		18,18	76	3,6
3-3	Икра кабачковая	45	0,86	4	3,46	53,6	3,15
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	275	11,36	7,02	37,29	257,6	7,01
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1360</b>	<b>38,59</b>	<b>39,15</b>	<b>161,12</b>	<b>1155,07</b>	<b>17,33</b>

## Пятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
<b>Завтрак</b>							
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136	-
185	Каша молочная пшеничная 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	345	9,06	14,84	52,34	379	1,2
<b>2-й завтрак</b>							
206	Компот из ягод замороженных	150	0,25	0	20,16	83	2,16
	Итого	150	0,25	0	20,16	83	2,16
<b>Обед</b>							
1-10	Суп картофельный с рыбой	150	9,66	2,4	11,9	97	16
2-26	Бигос с курами	120	14,8	14,9	12,9	241,4	
	Огурец сол./свеж.	40	0,28	-	0,76	6	2,4
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Итого	520	29,29	18	69,41	546,4	18,7
<b>Уплотнённый полдник</b>							
8-8	Запеканка творожная с печеньем с джемом	80/20	19,6	14,3	16,8	273,7	0,35
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	14,31	89	1,19
368	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47	5
	Итого	350	22,65	16,93	41,41	409,7	6,54
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1365</b>	<b>61,25</b>	<b>49,77</b>	<b>183,32</b>	<b>1418,1</b>	<b>28,6</b>

## Шестой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	<b>Завтрак</b>						
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136	-
ТТК № 229	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	2,55	4,19	18,33	122	
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	14,31	89	1,19
	Итого	345	7,65	14,07	47,26	347	1,19
	<b>2-й завтрак</b>						
372	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73	1,3
	Итого	150	0,12	0,12	17,91	73	1,3
	<b>Обед</b>						
76	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне со сметаной	150/10	1,59	5,35	10,68	97	4,62
292	Макаронник с мясом	150	16,8	11	31	291	0,36
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Итого	520	22,94	17,05	85,53	590	5,28
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
6-4	Пирог с капустой и яйцом	70	5,67	10,7	26,3	226	13,6
393	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	63	3
							-
	Итого	220	6,42	10,7	41,45	289	16,6
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1235</b>	<b>37,13</b>	<b>41,94</b>	<b>192,15</b>	<b>1299</b>	<b>24,37</b>

## Седьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	<b>Завтрак</b>						
3	Бутерброд с сыром	10/5/30	4,73	6,88	14,56	139	0,07
185	Каша рисовая молочная с маслом	150/5	1,64	3,82	16,9	109	
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	17,96	109	1,2
	Итого	350	9,52	13,42	49,42	357	1,27
	<b>2-й завтрак</b>						
401	Кефир с сахарным сиропом	140/10	4,35	3,75	6	75	1,05
		150	4,35	3,75	6	75	1,05
	<b>Обед</b>						
45/2004	Салат из квашеной капусты	40	0,64	2,04	3,08	33	10,67
1-13	Свекольник на мясном бульоне	150/10	5,8	6,59	7,73	108	7,05
277	Гуляш из отварного мяса	60/30	15,42	12,41	3,96	189	0,6
321	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	110	14,53
372	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73	1,3
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Итого	620	28,65	25,68	72,05	630	34,15
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
8-3	Пудинг творожный с морковью(бананом) со сгущенным молоуком	80/20	17,4	13,2	25,6	291	0,75
5-17	Чай с сахаром	150	10,8	2,75	11,7	44,35	5,4
	Итого	250	28,2	15,95	37,3	335,35	6,15
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1370</b>	<b>70,72</b>	<b>58,8</b>	<b>164,77</b>	<b>1397,35</b>	<b>42,62</b>



## Восьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
<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	345	7,95	14,89	43,22	339	1,19
<b>2-й завтрак</b>							
206	Компот из ягод замороженных	150	0,25	0	20,16	83	2,16
	Итого	150	0,25	0	20,16	83	2,16
<b>Обед</b>							
109	Бульон куриный с гренками	150/25	3,76	1,57	26,4	135	0,26
304	Плов из птицы (цыплята)	160	22,12	6,29	27,78	333	2,83
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
25	Салат из картофеля с зеленым горошком	40	1,18	3,14	5,9	56	9,4
	Итого	565	30,03	11,5	94,27	679	12,79
<b>Полдник</b>							
249	Рыба запеченая в омлете	80	12,7	3,63	2,57	94	0,38
368	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47	5
399	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	63	3
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	350	15,43	4,13	37,68	251	8,38
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1410</b>	<b>53,66</b>	<b>30,52</b>	<b>195,33</b>	<b>1352</b>	<b>24,52</b>

### Девятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
<b>Завтрак</b>							
237	Запеканка из творога с джемом	80/20	17,64	12,05	38,65	302	0,74
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	17,96	109	1,2
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136	-
	Итого	290	23,24	22,32	71,23	547	1,94
<b>2-й завтрак</b>							
401	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45
	Итого	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45
<b>Обед</b>							
67	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	10/150	1,69	3,91	6,79	68	14,77
9-4	Жаркое по-домашнему	150	13,4	13,8	22,8	247	28,5
	Огурец свеж.\ солен.	40	0,28	-	0,76	6	2,4
206	Компот из ягод замороженных	150	0,25		20,16	83	2,16
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Итого	560	19,84	18,39	73,53	521	47,83
<b>Полдник</b>							
206	Рожки отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	0,14
400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	320	15,45	14,29	39,95	350	2,19
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1320</b>	<b>62,88</b>	<b>58,75</b>	<b>191,01</b>	<b>1494</b>	<b>52,41</b>

## Десятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
<b>Завтрак</b>							
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	
185	Каша молочная пшённая жидкая с маслом	150/5	3,46	4,57	19,76	134	-
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	14,31	89	1,19
	Итого	345	8,56	14,45	48,69	359	1,19
<b>2-й завтрак</b>							
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3
	Итого	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3
<b>Обед</b>							
1-17	Суп "Кудрявый"	150	2,8	3,09	11,6	74,3	14,6
ТТК 534	Капуста тушеная с курами	150	12	6,5	7,1	135	23,35
372	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73	1,3
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-
	Итого	510	19,14	10,39	59,63	399,3	39,25
<b>Полдник</b>							
ТТК № 10-8а	Рыбные ежи	70/30	9,56	3,74	12,2	96,9	2,04
33	Салат из свеклы	40	0,54	2,27	2,6	35	1,44
	Печенье	50	4	6,5	33,5	210	
399	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	63	3
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	360	16,43	12,71	73,11	451,9	6,48
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1365</b>	<b>44,46</b>	<b>37,57</b>	<b>202,26</b>	<b>1295,2</b>	<b>47,22</b>
	<b>Общее</b>		<b>527,12</b>	<b>464,78</b>	<b>1900,55</b>	<b>13757,97</b>	<b>330,51</b>
	<b>среднее в день</b>		<b>52,71</b>	<b>46,48</b>	<b>190,06</b>	<b>1376</b>	<b>33,05</b>

