

**«Утверждаю»**

**Заведующий МАДОУ д/с № 464**

**"Лукоморье"**

**И.Н.Телятникова**

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ 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				
			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
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	19,36	111	1,17
	Итого	300	12,78	19,82	35,42	371	1,32
<b>2-й завтрак</b>							
372	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	88	1,55
	Итого	180	0,14	0,14	21,49	88	1,55
<b>Обед</b>							
81	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	200	4,39	4,22	13,06	108	4,65
2-19	Азу из говядины	80	13,4	12,9	3,8	182	
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	244	
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	680	31,67	24,03	106,85	770	5,01
<b>Уплотнённый полдник</b>							
462	Плюшка	120	8,39	15,2	56,8	400	0,18
399	Сок фруктовый	180	0,9		18,18	76	3,6
	Итого	300	9,29	15,2	74,98	476	3,78
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1460</b>	<b>53,88</b>	<b>59,19</b>	<b>238,74</b>	<b>1705</b>	<b>11,66</b>

## Второй день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	<b>Завтрак</b>						
3	Бутерброд с сыром	40/5/15	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	445	13,53	15,53	61,65	441	1,54
	<b>2-й завтрак</b>						
401	Кефир с сахарным сиропом	165/15	5,22	4,5	7,2	90	1,26
	Итого	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26
	<b>Обед</b>						
	Огурец сол./ свежий	60	0,48	0,06	1,5	8	6
1-5а	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	11,6	11,8	20,1	212	16
276/2015	Рулет мясной с яйцом	80	6,8	5,3	6,4	101	
315	Рис отварной	75	1,83	2,69	18,34	105	-
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	665	25,89	20,65	96,9	659	24,6
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
255	Котлета рыбная запеченная	80	10,68	7,36	7,74	140	0,34
318	Картофель отварной	150	2,8	4,4	23	142	21
399	Сок фруктовый	180	0,9		18,18	76	3,6
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	
	Печенье	50	4	6,5	33,5	210	-
	Итого	480	19,96	18,46	92,08	615	24,94
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1770</b>	<b>64,6</b>	<b>59,14</b>	<b>257,83</b>	<b>1805</b>	<b>52,34</b>

### Третий 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	-
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
	<b>2-й завтрак</b>						
372	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	88	1,55
	Итого	180	0,14	0,14	21,49	88	1,55
	<b>Обед</b>						
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
305	Котлета рубленая из цыплят	80	12,92	11,85	13,46	212	0,73
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	18,2
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	24,12	27,38	99,4	750	48,81
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
1-16	Суп молочно-рисовый	200	7,33	8,99	16	166	1,26
368	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10
5-17	Чай с сахаром	180	11,4	2,91	12,35	46,82	5,7
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	500	20,71	12,5	47,81	306,82	16,96
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1800</b>	<b>76,74</b>	<b>64,85</b>	<b>232,3</b>	<b>1763,82</b>	<b>68,91</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	200/5	6,21	5,28	27,9	184	-
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	Итого	425	11,51	15,24	56,88	411	1,17
<b>2-й завтрак</b>							
401	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54
	Итого	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54
<b>Обед</b>							
85	Суп картофельный с клецками	200/25	2,5	3,4	13,8	96	4,7
4-10а	Свекла тушеная	150	2,69	4,95	13,48	113,09	2,09
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	100/50	11,6	11,4	12,9	205	3,45
ТТК №243	Кисель витаминизированный	180	-	-	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	775	21,67	20,55	79,5	600,09	28,24
<b>Уплотнённый полдник</b>							
255	Биточки рыбные запеченые	80	10,68	7,36	7,74	140	0,34
3-3а	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	4,2
399	Сок фруктовый	180	0,9		18,18	76	3,6
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	340	14,3	12,9	40,2	334,4	8,14
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1720</b>	<b>52,7</b>	<b>53,19</b>	<b>184,14</b>	<b>1437,49</b>	<b>38,09</b>

## Пятый 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 пшеничная жидкая с маслом	200/5	4,59	4,9	26,32	168	-
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	20,82	127	1,43
	Итого	425	10,71	15,64	61,76	431	1,43
	<b>2-й завтрак</b>						
206	Компот из ягод замороженных	180	0,3	0	24,2	99	2,6
	Итого	180	0,3	0	24,2	99	2,6
	<b>Обед</b>						
1-10а	Суп картофельный с рыбой	200	13,09	4,35	18,8	168,6	25,27
ТТК№ 2-26	Бигос с курами	150	16,7	17,1	15,5	278,2	
	Огурец свеж./ сол.	60	0,48	0,06	1,5	8	6
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	660	35,55	22,33	87,15	690,8	31,63
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
8-8а	Запеканка творожная с печеньем с джемом	100/30	23,4	16,6	21	327,2	0,49
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	17,31	101	1,2
368	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47	5
	Итого	410	26,47	19,24	48,61	475,2	6,69
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1675</b>	<b>73,03</b>	<b>57,21</b>	<b>221,72</b>	<b>1696</b>	<b>42,35</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" жидкая с маслом	200/5	3,38	4,4	24,41	151	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	19,36	111	1,17
	Итого	425	8,68	14,36	58,39	398	1,17
<b>2-й завтрак</b>							
372	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	88	1,55
	Итого	180	0,14	0,14	21,49	88	1,55
<b>Обед</b>							
76	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне со сметаной	200/10	1,92	5,52	14,06	113	6,05
292	Макаронник с мясом	200	22,4	14,7	41,7	388	0,49
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	660	29,2	21,02	95,08	687	24,54
<b>Уплотнённый полдник</b>							
6-4а	Пирог с капустой и яйцом	120	8,48	14,4	40,5	327	27,2
399	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	3,6
	Итого	300	9,38	14,4	58,68	403	30,8
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1565</b>	<b>47,4</b>	<b>49,92</b>	<b>233,64</b>	<b>1576</b>	<b>58,06</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	15/5/40	6,68	8,45	19,39	180	0,11
185	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	2,17	3,89	22,51	134	
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	20,82	127	1,43
	Итого	445	12,52	15,53	62,72	441	1,54
<b>2-й завтрак</b>							
401	Кефир с сахарным сиропом	165/15	5,22	4,5	7,2	90	1,26
	Итого	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26
<b>Обед</b>							
45/2004	Салат из квашеной капусты	80	1,28	4,08	6,16	66	21,6
1-13а	Свекольник на мясном бульоне	200/10	2,62	4,77	15,8	109	16
277	Гуляш из отварного мяса	80/40	20,63	16,3	5,24	250	1,11
321	Пюре картофельное	150	30,6	4,8	20,44	137	18,16
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	60,15	30,89	95,49	784	58,42
<b>Уплотнённый полдник</b>							
8-3а	Пудинг творожный с морковью (бананом) со сгущенным молоком	100/30	22,4	15,9	26,2	339	0,9
5-17	Чай с сахаром	180	11,4	2,91	12,35	46,82	5,7
	Итого	310	33,8	18,81	38,55	385,82	6,6
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1745</b>	<b>111,69</b>	<b>69,73</b>	<b>203,96</b>	<b>1700,82</b>	<b>67,82</b>



## Восьмой 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 овсяная "Геркулес" жидкая с маслом	200/5	7,52	13,46	1,51	157	0,15	
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	17,31	101	1,2	
	Итого	425	12,64	23,35	33,44	394	1,35	
	<b>2-й завтрак</b>							
206	Компот из ягод замороженных	180	0,3	0	24,2	99	2,6	
	Итого	180	0,3	0	24,2	99	2,6	
	<b>Обед</b>							
109	Бульон куриный с гречками	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	
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-	
25	Салат из картофеля с зеленым горошком	60	1,57	4,19	7,82	75	12,5	
	Итого	725	33,23	13,18	117,5	724	17,07	
	<b>Уплотнённый полдник</b>							
249	Рыба в омлете	100	15,88	4,54	3,21	118	0,38	
399	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	3,6	
368	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47	5	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	
	Итого	400	18,76	5,04	41,35	288	8,98	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1730</b>	<b>64,93</b>	<b>41,57</b>	<b>216,49</b>	<b>1505</b>	<b>30</b>	

## Девятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
<b>Завтрак</b>							
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
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136	
	Итого	350	23,04	22,01	73,03	579	13,41
<b>2-й завтрак</b>							
401	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54
	Итого	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54
<b>Обед</b>							
67	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,74	4,89	8,48	85	18,47
9-4а	Жаркое по-домашнему	170	17,4	18,8	23,9	310	3,04
	Огурец свеж. \ солен.	60	0,48	0,06	1,5	8	6
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	690	24,8	24,55	84,44	636	30,11
<b>Уплотнённый полдник</b>							
206	Рожки отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	0,14
400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	350	16,35	15,09	41,44	367	2,6
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1570</b>	<b>69,41</b>	<b>66,15</b>	<b>206,47</b>	<b>1674</b>	<b>46,66</b>

## Десятый 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	0,11
185	Каша молочная пшённная 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	425	9,71	14,79	58,25	405	1,31
	<b>2-й завтрак</b>						
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36
	Итого	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36
	<b>Обед</b>						
1-17	Суп "Кудрявый"	200	4,31	5,26	18,8	122	23
ТТК534	Капуста тушеная с курами	200	16,8	8,2	9,3	178	30,6
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	650	26,13	14,4	75,95	522	55,15
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
ТТК№ 10-8	Рыбные ежи	80/40	12,8	6,36	18,61	143	2,87
33	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5	56	2,23
	Печенье	50	4	6,5	33,5	210	
399	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	3,6
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	430	20,13	16,71	84,95	532	8,7
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1685</b>	<b>56,37</b>	<b>45,92</b>	<b>244,14</b>	<b>1561</b>	<b>65,52</b>
	<b>Общее</b>		<b>670,75</b>	<b>566,87</b>	<b>2239,43</b>	<b>16424,13</b>	<b>481,41</b>
	<b>среднее в день</b>		<b>67,08</b>	<b>56,69</b>	<b>223,94</b>	<b>1642</b>	<b>48,14</b>

