

**Утверждаю**  
Директор департамента образования  
администрации г.Нижнего Новгорода

\_\_\_\_\_ И.Б.Тарасова

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2014г.

**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			Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Завтрак</b>						
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136	-
216	Омлет с сыром с маслом	80/5	9,1	15,8	1,4	184	0,15
	Помидора свежая	60	0,7	-	2,3	14	15
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	<b>Итого</b>		<b>16,68</b>	<b>25,96</b>	<b>42,34</b>	<b>472</b>	<b>16,32</b>
	<b>2-й завтрак</b>						
399	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76	3,6
	<b>Итого</b>		<b>0,9</b>	<b>-</b>	<b>18,18</b>	<b>76</b>	<b>3,6</b>
	<b>Обед</b>						
67	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,89	8,48	85	18,47
282	Шницель рубленный из говядины	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12
321	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137	18,16
	Огурец свежий	60	0,42	-	1,14	7	4,2
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	-
	<b>Итого</b>		<b>22,94</b>	<b>19,75</b>	<b>93,97</b>	<b>648</b>	<b>41,31</b>
	<b>Полдник</b>						
449	Оладьи с джемом	120/10	9,06	8,11	55,77	332	0,56
	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	10
368	Яблоко свежее	120	0,48	0,48	1,18	53	12
	<b>Итого</b>		<b>15,14</b>	<b>14,99</b>	<b>66,35</b>	<b>503</b>	<b>22,56</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>55,66</b>	<b>60,7</b>	<b>220,84</b>	<b>1699</b>	<b>83,79</b>

## Второй день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Завтрак</b>						
3	Бутерброд с сыром	15/5/40	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	15,82	107	1,43
368	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	46	5
	Итого		13,93	15,83	66,95	467	6,54
	<b>2-й завтрак</b>						
401	Кефир с сахарным сиропом	180/15	5,22	4,5	17,18	130	1,26
	Итого		5,22	4,5	17,18	130	1,26
	<b>Обед</b>						
82	Суп картофельный с вермишелью	250	2,69	2,84	17,14	105	8,25
298	Голубцы ленивые	190	14,52	10,54	22,02	241	20,03
	Помидора свежая	60	0,7	-	2,3	14	15
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	180	0,3	0	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		23,09	14,18	92,02	593	45,88
	<b>Полдник</b>						
45	Винегрет овощной	80	1,09	4,94	6,75	76	8,2
255	Биточки рыбные запечённые	80	10,64	3,76	7,67	107	0,34
322	Пюре картофельное с морковью	150	2,86	4,62	18,02	125	15,75
399	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76	3,6
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого		17,86	13,62	65,11	455	27,89
	<b>ВСЕГО</b>		<b>60,1</b>	<b>48,13</b>	<b>241,26</b>	<b>1645</b>	<b>81,57</b>

## Третий день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Завтрак</b>						
240	Пудинг из творога с яблоками со сгущённым молоком	100/30	15,12	13,22	31,43	305	1,53
368	Банан	150	2,2	0,8	31,5	144	15
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого		21,57	16,56	86,9	585	17,73
	<b>2-й завтрак</b>						
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	180	4,86	4,5	19,44	142	1,62
	Итого		4,86	4,5	19,44	142	1,62
	<b>Обед</b>						
22	Салат из картофеля с соленым огурцом	80	1,09	4,17	6,86	69	9,6
57	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной на мясном бульоне	250/10	2,07	6,46	12,94	111	10,3
277	Гуляш из отварного мяса	80/40	20,63	16,30	5,24	250	1,11
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	244	-
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	-
	Итого		36,09	33,64	105,37	863	21,37
	<b>Полдник</b>						
137	Рагу из овощей с маслом	150/5	1,79	9,24	11,17	135	8,27
	Огурец свежий	60	0,42	-	1,14	7	4,2
469	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	-
700/2004	Напиток клюквенный	180	0,18	-	22,3	92	2,16
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого		8,4	15,8	76,06	484	14,63
	<b>ВСЕГО</b>		<b>70,92</b>	<b>70,5</b>	<b>287,77</b>	<b>2074</b>	<b>55,35</b>

## Четвёртый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Завтрак</b>						
2	Бутерброд с джемом	20/5/30	2,51	3,93	28,88	161	0,48
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	14,36	91	1,17
	Итого		8,74	10,74	67,65	403	1,65
	<b>2-й завтрак</b>						
401	Йогурт питьевой	180	5,31	6,3	20,34	158	1,08
	Итого		5,31	6,3	20,34	158	1,08
	<b>Обед</b>						
35	Салат из свеклы с яблоками	80	0,89	4,13	9,15	77	7,44
81	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	250	5,49	5,27	16,32	135	5,81
292	Макаронник с мясом	160	17,93	11,73	33,34	311	0,39
372	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	88	1,55
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Итого		27,75	21,87	97,0	698	15,19
	<b>Полдник</b>						
249	Рыба запечённая в омлете	100	15,88	4,54	3,21	118	0,38
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	18,16
	Огурец свежий	60	0,42	-	1,14	7	4,2
	Зефир	40	0,32	0,04	31,92	130	-
393	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого		22,17	9,7	81,4	504	25,57
	<b>ВСЕГО</b>		<b>63,97</b>	<b>48,61</b>	<b>266,39</b>	<b>1763</b>	<b>43,49</b>

## Пятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Завтрак</b>						
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	-
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2
	Итого		13,1	12,68	57,61	397	1,31
	<b>2-й завтрак</b>						
401	Ряженка с сахарным сиропом	180/15	5,22	4,5	17,54	132	0,54
	Итого		5,22	4,5	17,54	132	0,54
	<b>Обед</b>						
109	Бульон куриный с гренками	250/25	7	0,79	39,5	194	3,97
302	Цыплята тушёные в соусе с овощами	230	11,37	7,37	20,88	195	9,24
	Помидора свежая	60	0,7	-	2,3	14	15
376	Компот из кураги	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Итого		22,77	8,78	104,37	592	28,57
	<b>Полдник</b>						
231	Сырники из творога со сгущенным молоком	100/30	20,19	15,22	28,2	330	0,25
400	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
368	Груша свежая	120	0,48	0,36	12,36	55	6
	Печенье	30	1,4	3,75	15,5	101	-
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого		29,92	24,51	79,62	659	8,71
	<b>ВСЕГО</b>		<b>71,01</b>	<b>50,47</b>	<b>259,14</b>	<b>1780</b>	<b>39,13</b>

## Шестой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
<b>Завтрак</b>							
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05
213	Яйцо варёное	1шт	6,35	5,75	0,35	79	-
168	Каша гречневая молочная вязкая с маслом	200/5	6,21	5,28	27,9	184	-
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03
	Итого		19,44	21,19	66,89	537	1,25
<b>2-й завтрак</b>							
	Йогурт	100	1,7	1,03	15,3	77	0,6
	Итого		1,7	1,03	15,3	77	0,6
<b>Обед</b>							
45/2004	Салат из квашеной капусты	80	1,28	4,08	6,16	66	21,6
87	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,4	14,33	167	9,11
286	Тефтели из говядины	80/40	11,13	10,56	12,08	188	0,61
317	Вермишель отварная	150	5,52	4,52	26,45	168	-
399	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76	3,6
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого		32,31	28,37	103,56	799	34,92
<b>Полдник</b>							
236/2004	Котлеты морковные с молочным соусом	150/30	5,4	11,2	33,2	253	-
	Печенье	40	1,9	5,0	20,6	135	-
368	Яблоко свежее	120	0,48	0,48	1,18	53	12
393	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого		10,27	17,0	79,67	553	14,83
	<b>ВСЕГО</b>		<b>63,72</b>	<b>67,59</b>	<b>265,42</b>	<b>1966</b>	<b>51,6</b>

## Седьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
<b>Завтрак</b>							
3	Бутерброд с сыром	15/5/40	6,68	8,45	19,39	180	0,11
172	Каша пшённая вязкая с морковью	200	7,48	7,67	39,3	256	1,36
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
	Итого		17,83	19,31	74,51	543	2,9
<b>2-й завтрак</b>							
401	Кефир с сахарным сиропом	180/15	5,22	4,50	17,54	132	1,26
	Итого		5,22	4,50	17,54	132	1,26
<b>Обед</b>							
32	Салат из свеклы с курагой и изюмом	80	1,25	4,89	10,83	92	6,18
67	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	250/10	2,04	6,39	13,14	119	10,3
291	Запеканка картофельная с мясом	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		20,7	21,6	101,02	684	20,64
<b>Полдник</b>							
ТТК 205	Пудинг творожно-банановый со сгущенным молоком	120/30	18,6	15,35	37,3	363	1,74
400	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
	Пряник	50	2,95	2,35	37,5	183	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого		28,61	22,78	93,53	695	4,2
	<b>ВСЕГО</b>		<b>72,36</b>	<b>68,19</b>	<b>286,6</b>	<b>2054</b>	<b>29,0</b>



## Восьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Завтрак</b>						
2	Бутерброд с джемом	20/5/30	2,51	3,93	28,88	161	0,48
215	Омлет натуральный с маслом	80/5	7,52	13,46	1,51	157	0,15
	Помидора свежая	60	0,7	-	2,3	14	15
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого		14,98	19,93	56,66	468	16,83
	<b>2-й завтрак</b>						
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	180	4,86	4,5	19,44	142	1,62
	Итого		4,86	4,5	19,44	142	1,62
	<b>Обед</b>						
45	Винегрет овощной	80	1,09	4,94	6,75	76	8,2
85	Суп картофельный с клёцками	250/25	3,07	4,16	16,88	117	5,75
305	Котлета рубленая из цыплят	80	12,92	11,85	13,46	212	0,73
315	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	210	-
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	180	0,3	0	24,2	99	2,6
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Итого		24,33	26,92	114,67	801	17,28
	<b>Полдник</b>						
252	Рыба запечённая в сметанном соусе	100	11,43	6,15	2,43	111	0,2
344	Рагу овощное	150	2,8	6,41	14,99	129	12,45
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	46	5
	Печенье	40	1,9	5,0	20,6	135	-
399	Сок фруктовый	180	0,90	-	18,18	76	3,60
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого		19,8	18,16	80,99	568	21,25
	<b>ВСЕГО</b>		<b>63,97</b>	<b>69,51</b>	<b>271,76</b>	<b>1979</b>	<b>56,98</b>

## Девятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
<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	14,36	91	1,17
368	Яблоко свежее	120	0,48	0,48	1,18	53	12
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого		22,65	15,14	64,25	523	25,41
<b>2-й завтрак</b>							
	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	10
	Итого		5,6	6,4	9,4	118	10
<b>Обед</b>							
84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/25	9,27	3,29	16,1	131	11,4
278	Бефстроганов из отварного мяса	80/40	20,1	14,57	2,1	219	-
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	244	-
	Помидора свежая	60	0,7	-	2,3	14	15
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		43,95	24,77	110,49	844	26,76
<b>Полдник</b>							
275	Сосиска отварная	50	5,5	11,95	0,2	130	-
132	Капуста тушёная	150	3,1	4,86	14,14	113	25,74
	Йогурт	100	3,0	2,8	10,2	77	0,6
466	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141	-
700/2004	Напиток клюквенный	180	0,18	-	22,3	92	2,16
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого		18,03	22,27	87,48	624	28,5
	<b>ВСЕГО</b>		<b>90,23</b>	<b>68,58</b>	<b>271,62</b>	<b>2109</b>	<b>90,67</b>

## Десятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
<b>Завтрак</b>							
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	-
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
	Итого		8,29	14,63	52,95	377	1,43
<b>2-й завтрак</b>							
401	Бифидок с сахарным сиропом	180/15	5,22	4,5	17,18	130	1,26
	Итого		5,22	4,5	17,18	130	1,26
<b>Обед</b>							
10	Салат из горошка зеленого консервированного	80	2,38	4,15	5,0	67	8,8
57	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,07	6,46	12,94	111	10,3
268	Суфле рыбное	80	12,61	7,32	3,29	129	0,14
319	Картофель в молоке	150	3,51	3,73	19,74	127	16,16
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		24,74	23,16	93,19	675	34,98
<b>Полдник</b>							
308	Фрикадельки из цыплят	80	12,14	9,34	7,77	196	0,42
323	Пюре морковное	150	2,46	1	12,06	67	5,03
	Огурец свежий	60	0,42	-	1,14	7	4,2
458	Ватрушка с творогом	50	6,6	3,9	20,84	144	0,03
399	Сок фруктовый	180	0,90	-	18,18	76	3,6
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого		24,89	14,54	74,48	561	13,28
	<b>ВСЕГО</b>		<b>63,14</b>	<b>56,83</b>	<b>237,8</b>	<b>1743</b>	<b>50,95</b>

**Накопительная ведомость расхода продуктов в день на одного ребёнка от 3-х до 7 лет (по весу нетто в гр.)**

<b>Наименование продуктов</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>Итого за 10 дней</b>	<b>Фактическое выполнение</b>	<b>Норма продуктов</b>	<b>% выполнения</b>
Молоко	420	434	180	425	556	442	540	326	390	507	4220	422	450	94
в т.ч. кисломолочные продукты	-	180	180	180	180	100	180	180	100	180	1460	146	150	97
Творог	-	-	68	-	100	-	82	-	92	19	360	36	40	90
Сметана	-	8	25	9	10	-	15	20	14	10	111	11	11	100
Сыр	10	15	-	-	15	-	15	4	-	-	59	6	6	100
Говядина	59	60	129	51	-	51	53	-	129	-	532	53	55	96
Цыплята-бройлеры	-	-	-	-	92	-	-	90	-	90	272	27	24	112
Рыба (филе)	-	60	-	65	-	51	-	49	24	69	318	32	37	87
Колбасные изделия	-	-	-	-	-	-	-	-	50	-	50	5	6,9	72
Яйцо куриное	59	5	10	20	7	57	13	69	5	13	258	26	24	108
Картофель	158	194	96	178	97	70	183	113	100	133	1322	132	140	94
Овощи	194	262	262	153	134	255	238	190	261	323	2272	227	260	88
Фрукты свежие	120	127	197	59	120	127	28	127	23	36	964	96	100	96
Фрукты сухие	18	-	18	-	18	-	25	-	18	-	97	10	11	91
Сок фруктовый	180	180	-	-	-	180	-	180	-	180	900	90	100	90
Крупы, бобовые	-	39	69	52	31	73	44	54	75	31	468	47	43	109
Хлеб ржаной	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	50	50	100
Хлеб пшеничный	64	104	50	71	109	80	100	75	80	95	828	83	80	104
Макаронные изделия	-	10	-	51	-	44	-	-	-	-	105	11	12	92
Мука пшеничная	88	2	27	12	16	21	13	11	42	33	265	27	29	93
Масло сливочное	29	23	22	31	10	22	23	30	7	21	218	22	21	105
Масло растительное	11	7	15	8	8	20	8	10	8	14	109	11	11	100
Кондитерские изделия	-	-	-	40	30	40	50	40	-	-	200	20	20	100
Чай	-	-	0,3	0,3	0,3	0,3	-	0,3	-	-	1,5	0,2	0,6	33
Какао-порошок	-	2	-	-	-	-	2	-	-	2	6	0,6	0,6	100
Кофейный напиток	3	-	-	3	-	3	-	-	3	-	12	1,2	1,2	100
Дрожжи хлебопекарные	2	-	0,9	-	-	-	-	-	0,6	0,8	4,3	0,43	0,5	86
Сахар	26	43	62	50	39	39	41	28	63	49	440	44	47	94
Соль пищевая	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60	6	6	100

