



Н.С.Козина

10-ти дневное меню

Для организации питания детей

1,5-3 лет, посещающих МАДОУ "Детский сад №332 "Березка"

города Нижнего Новгорода

с 12-ти часовым пребыванием

Первый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность		
Завтрак								
2	Бутерброд с джемом	20/5/30	2,51	3,93	28,88	161	0,48	
2-10а	Омлет натуральный	120	7,89	8,75	4,6	129,8	0,6	
	Вафли	18	0,8	4,5	11,88	92	0	
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,26	16,1	92,5	0,98	
	Итого	343	13,58	19,44	61,46	475,3	2,06	
2-й завтрак								
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	120	3,24	3	12,96	94,4	1,08	
	Итого	120	3,24	3	12,96	94,4	1,08	
Обед								
31	Салат из свежкты с сыром	60	2,82	5,7	4,28	80	4,9	
85	Суп картофельный с клёцками	150/20	1,42	2,28	8,25	59	3,91	
ТТК	Капуста тушёная с мясом	150	12	6,5	7,1	135	23,35	
376	Компот из кураги	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-	
	Итого	570	19,21	14,98	53,82	429	32,46	
Уплотнённый полдник								
6-16а	Пирог наливной	80	5,11	8,72	50,8	300	0,26	
400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21	96	10	
	Итого	330	9,69	12,8	58,38	385	2,31	
	ВСЕГО	1363	45,72	50,22	186,62	1383,7	37,91	

Второй день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность		
	Завтрак							
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136	-	
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	345	8	14,09	48,68	353	1,2	
	2-й завтрак							
	Кефир с сахарным сиропом	140/10	4,06	3,5	12,09	100	0,98	
	Итого	150	4,06	3,5	12,09	100	0,98	
	Обед							
22	Салат из картофеля с соевым соусом	40	0,55	2,08	3,43	35	4,8	
84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/20	4,31	1,89	11,02	79	6,75	
276/2015	Рулет мясной с яйцом	60	5,1	3,9	4,9	76	-	
315	Рис отварной	120	2,92	4,3	29,35	168	-	
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	150	0,25	-	20,16	83	2,16	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-	
	Итого	580	15,77	12,65	82,22	511	13,71	
	Уплотнённый полдник							
252	Рыба запечённая в сметанном соусе	80	15,12	10,4	2,58	165	0,27	
318	Картофель отварной	120	2,29	3,45	18,41	114	16,8	
399	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,2	63	3	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	
	Итого	370	19,74	14,05	45,85	389	20,07	
	ВСЕГО	1445	47,57	44,29	188,84	1353	35,96	

Третий день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность		
	Завтрак							
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	
237	Запеканка из творога с вареньем	100/20	17,64	12,05	39,05	302	0,74	
213	Яйцо вареное	1 шт	6,35	5,75	0,35	79	-	
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	14,31	89	1,19	
	Итого	340	28,22	20,33	63,37	517	1,93	
	2-й завтрак							
	Биолакт	100	2,8	3,2	8,6	74	-	
		100	2,8	3,2	8,6	74	0	
	Обед							
45/2004	Салат из квашеной капусты	40	0,64	2,04	3,08	51	11,08	
57	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/10	1,27	2,93	5,09	78	6,24	
ТТК 432	Котлета домашняя (фарш домашний)	60	7,6	9,5	9,2	144	0,35	
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 ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-	
	Итого	570	14,93	18,81	67,91	538	32,5	
	Уплотнённый полдник							
206	Рожки отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	0,14	
3-9а/368	Яблоко запеченое /Фрукты свежие (яблоки)	65(100)	0,44	0,44	20,9	89,2	11	
393	Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	10,1	41	1,42	
	Итого	404	9,8	10,46	53,71	348,2	12,56	
	ВСЕГО	1414	55,75	52,8	193,59	1477,2	46,99	

Четвертый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность		
Завтрак								
2	Бутерброд с джемом	20/5/30	2,51	3,93	28,88	161	0,48	
185	Каша молочная овсяная («Геркулес») жидкая с маслом	150/5	2,85	5,01	14,29	114	-	
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,26	16,1	92,5	0,98	
	Итого	360	7,74	11,2	59,27	367,5	1,46	
2-й завтрак								
401	Йогурт питьевой	120	3,52	4,2	13,56	105,6	0,72	
	Итого	120	3,52	4,2	13,56	105,6	0,72	
Обед								
45	Винегрет овощной	60	0,82	3,7	5,1	57	6,2	
76	Рассольник Ленинградский	150/5	1,46	4,6	10,5	89	4,62	
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 ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-	
	Итого	495	10,24	15,5	54,57	400	13,92	
Уплотнённый полдник								
255	Биточки рыбные запечённые (филе трески)	80	11,03	4,1	7,5	111	0,29	
137	Рагу из овощей	120	1,4	4,51	8,88	82	6,62	
393	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,2	63	3	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	
	Итого	370	14,76	8,81	41,24	303	9,91	
	ВСЕГО	1345	36,26	39,71	168,64	1176,1	26,01	

Пятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность		
	Завтрак							
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136	-	
ТТК 229	Каша молочная «Дружба» жидкая 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	
	2-й завтрак							
	Лактобактерин	125	3,5	4	6	75	0	
	Итого	125	3,5	4	6	75	0	
	Обед							
67	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/10	1,3	2,93	5,45	67	11,11	
305	Котлета рубленая из цыплят (цыпята)	60	9,63	8,68	9,98	157	0,54	
321	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	110	14,53	
	Овощ свеж. \ солен (отурпы свежие)	40	0,28	-	0,76	6	2,4	
376	Компот из кураги	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-	
	Итого	570	16,63	15,95	66,73	495	28,88	
	Уплотнённый полдник							
240	Пудинг из творога с яблоками и ступенным молоком	100/20	15,1	12,8	31,43	305	1,53	
454	Пирожок печёный с капустой яйцом	60	4,17	5,83	21,55	156		
400	Молоко кипячённое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	
368	Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	5	
	Итого	430	26,49	21,01	80,76	560	7,54	
	ВСЕГО	1470	54,27	55,03	200,75	1477	37,61	

Шестой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность		
	Завтрак							
3	Бутерброд с сыром	10/5/30	4,73	6,88	14,56	139	0,07	
2-10а	Омлет натуральный	120	7,89	8,75	4,6	129,8	0,6	
	Вафли	18	0,8	4,5	11,88	92	0	
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,26	16,1	92,5	0,98	
	Итого	333	15,8	22,39	47,14	453,3	1,65	
	2-й завтрак							
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	120	3,24	3	12,96	94,4	1,08	
	Итого	120	3,24	3	12,96	94,4	1,08	
	Обед							
36	Салат из свёклы с огурцами солеными	60	0,86	3,66	4	52,44	5,1	
81	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	150	3,29	3,16	9,79	81	3,49	
75	Зразы манные с мясом	150	13,33	18,8	25,87	328	0,59	
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	150	0,25	-	20,16	83	2,16	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-	
	Итого	550	20,37	26,1	73,18	614,44	11,34	
	Уплотнённый полдник							
236	Котлеты морковные со ступнённым молоком	150/30	8,38	11,27	30,21	301	0,92	
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21	96	10	
393	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,2	63	3	
	Итого	430	10,63	11,77	66,41	460	13,92	
	ВСЕГО	1433	50,04	63,26	199,69	1622,14	27,99	

Сельмой День

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность		
	Завтрак							
2	Бутерброд с джемом	20/5/30	2,51	3,93	28,88	161	0,48	
183/2015	Каша молочная гречневая жидкая с маслом	150/5	6,8	7,98	26,35	204	1,37	
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	17,96	109	1,2	
	Итого	360	12,46	14,63	73,19	474	2,57	
	2-й завтрак							
	Бифидумбактерин кисломолочный	100	2,8	3,2	4,1	60	-	
		100	2,8	3,2	4,1	60	0	
	Обед							
45/2004	Салат из квашеной капусты	40	0,64	2,04	3,08	33	10,67	
57	Борщ из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	150/10	1,3	4,4	7,96	78	6,24	
291	Запеканка картофельная с мясом (говядина 1 сорт)	120	8,91	6,59	20,43	177	17,85	
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-	
	Итого	510	13,82	13,53	65,66	443	35,06	
	Уплотнённый полдник							
230	Вареники ленивые с маслом	80/5	11,85	8,69	12,25	174,4	0,15	
454	Пирожок печёный с мясом луком	60	8,54	6,22	20,35	172		
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
393	Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	10,1	41	1,42	
	Итого	399	20,86	15,32	52,5	434,4	11,57	
	ВСЕГО	1369	49,94	46,68	195,45	1411,4	49,2	

Восьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюда	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	150	1,9	0,2	13,7	64		
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	14,31	89	1,19	
	Итого	340	7	10,08	42,63	289	1,19	
	2-й завтрак							
401	Йогурт питьевой	120	3,52	4,2	13,56	105,6	0,72	
	Итого	120	3,52	4,2	13,56	105,6	0,72	
	Обед							
25	Салат из картофеля с зеленым горошком	40	0,79	2,1	3,91	38	6,26	
109	Буллон куриный с гречками	150/25	3,76	1,57	26,4	135	0,26	
304	Плов из птицы (цыпленка)	160	22,12	6,29	27,78	333	2,83	
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	150	0,25	27,78	20,16	83	2,16	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70		
	Итого	565	29,56	38,22	91,61	659	11,51	
	Полдник							
261	Тертелеи рыбные тушёные	60/15	7,7	3,1	9,2	96	0,29	
322	Пюре картофельное с морковью	120	2,29	3,7	14,42	100	12,6	
399	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,2	63	3	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47		
	Итого	365	12,32	7	48,48	306	15,89	
	ВСЕГО	1420	52,4	59,5	196,28	1359,6	39,97	

Девятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность		
	Завтрак							
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	
235	Пудинг из творога со сгущенным молоком	100/30	17,34	10,8	41,33	272	0,49	
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	17,96	109	1,2	
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
	Итого	400	20,49	13,52	59,29	381	11,69	
	2-й завтрак							
	Бифилакт кисломолочный	100	3,2	3,2	3,9	60	-	
	Итого	100	3,2	3,2	3,9	60	0	
	Обед							
1-17а	Суп "Кудрявый" со сметаной	150/5	3,07	4,43	11,92	99,82	9,92	
274	Мясо тушеное с овощами в соусе (говядина I сорт)	200	16,1	15,75	14,92	266	5,1	
	Овощ свеж. \ солен (огурцы свежие)	40	0,28	-	0,76	6	2,4	
376	Компот из кураги	150	0,33	0,02	20,83	85	0,3	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-	
	Итого	585	22,42	20,68	61,79	526,82	17,72	
	Полдник							
132	Капуста тушеная	120	2,47	3,89	11,32	90	20,59	
458	Ватрушка с творогом	50	6,6	3,9	20,84	144	0,03	
393	Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	10,1	41	1,42	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	
	Итого	344	10,72	8	51,92	322	22,04	
	ВСЕГО	1429	56,83	45,4	176,9	1289,82	51,45	

Десятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность		
	Завтрак							
2	Бутерброд с джемом	20/5/30	2,51	3,93	28,88	161	0,48	
185	Каша молочная пшеница 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	360	8,62	10,83	62,95	384	1,67	
	2-й завтрак							
401	Бифидок с сахарным сиропом	140/10	4,76	3,5	14,19	111	0,98	
	Итого	150	4,76	3,5	14,19	111	0,98	
	Обед							
45	Винегрет овощной	60	0,82	3,7	5,1	57	6,2	
67	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/10	1,3	2,93	5,45	67	11,11	
286	Тефтели мясные (фарш домашний)	60/30	7,3	9,7	11,7	151	1,38	
313	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,88	4,87	30,91	195		
372	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73	1,3	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	-	
	Итого	620	19,06	21,8	84,43	613	19,99	
	Полдник							
249	Рыба запечённая в омлете (филе горбуши)	80	15,2	5,03	2,1	114	0,64	
321	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	110	14,53	
399	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,2	63	3	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	
	Итого	370	19,98	9,07	43,31	334	18,17	
	ВСЕГО	1500	52,42	45,2	204,88	1442	40,81	
	Общее	14188	498,88	503,22	1910,9	14045,34	389,94	
	среднее в день	1419	49,89	50,32	191,09	1405	38,99	

Прошнуровано, пронумеровано
и скреплено печатью

11 (одинадцать) листов

Заведующий

Козина Н.С.

