



Н.С.Козина

10-ти дневное меню

для организации питания детей

3-7 лет, посещающих МАДОУ "Детский сад №332 "Березка"

города Нижнего Новгорода

с 12-ти часовым пребыванием

ПРИЛОЖЕНИЕ

Первый день									
		Пищевые вещества							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда						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	150	9,86	10,94	5,75	162,25	0,75		
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	19,36	111	1,17		
368	Вафли	18	0,8	4,5	11,88	92	0		
	Итого	403	16,02	21,78	65,87	526,25	2,4		
2-й завтрак									
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	150	4,05	3,75	16,2	118	1,35		
	Итого	150	4,05	3,75	16,2	118	1,35		
Обед									
31	Салат из свеклы с сыром	80	3,76	7,6	5,7	106	6,56		
85	Суп картофельный с клецками	200/25	2,5	3,4	13,8	96	4,7		
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	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-		
	Итого	730	27,68	19,9	76,81	598,6	42,22		
Уплотнённый полдник									
449	Пирог наливной	100/35	6,39	10,9	63,5	375	0,33		
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,7	102	2,46		
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21	96	10		
	Итого	415	13,37	16,28	94,2	573	12,79		
	ВСЕГО	1698	61,12	61,71	253,08	1815,85	58,76		

Второй 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	-
185	Каша молочная жидкая манная с маслом	180/5	2,86	4,58	19,29	120,6	-
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	20,82	127	1,43
	Итого	405	8,98	15,32	54,73	383,6	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						
22	Салат из картофеля с солёным огурцом	80	1,09	4,17	6,86	69	9,6
84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/25	5,99	2,53	11,44	106	8,99
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	-
	Итого	740	21,13	17,97	102,28	672	21,19
	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
399	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76	3,6
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого	460	18,22	12,77	57,73	419	24,81
	ВСЕГО	1785	53,13	50,16	231,04	1600,6	48,59

Третий день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
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
213	Йогурт вареное	1 шт	6,35	5,75	0,35	79	-
	Итого	390	31,69	17,58	63,47	554	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
4-14а	Гороховое пюре	150	15,8	5,92	34,5	257	2,72
376	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	760	33,48	29,23	108,96	832,6	33,06
	Уплотнённый полдник						
206	Рожки отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	0,14
3-9а/368	Яблоко запеченное /Фрукты свежие (яблоки)	65(100)	0,44	0,44	20,9	89,2	11
		180/7	0,12	0,02	13,2	53	2,83
393	Чай с лимоном	402	9,85	10,47	56,81	360,2	13,97
	Итого	1732	79,82	63,88	245,84	1890,8	49,82
	ВСЕГО						

Четвертый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы			
	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	180/5	3,37	6,01	21,51	136,8	-	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	
	Итого	425	12,9	16,87	55,26	407,8	1,17	
	2-й завтрак							
401	Йогурт питьевой	150	4,43	5,25	16,95	132	0,9	
	Итого	150	4,43	5,25	16,95	132	0,9	
	Обед							
45	Винегрет овощной	80	1,09	4,94	6,75	76	8,2	
76	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне со сметаной	200/10	1,92	5,52	14,06	113	6,05	
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	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	
	Итого	715	20,43	25,14	83,09	646,6	35,7	
	Уплотнённый полдник							
255	Биточки рыбные запечённые	80	11,03	4,1	7,5	111	0,29	
137	Рагу из овощей	150	1,75	5,64	11,1	102	8,27	
399	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76	3,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-	
	Итого	440	16,05	49,86	196,64	383	12,16	
	ВСЕГО	1730	53,81	97,12	351,94	1569,4	49,93	

Пятый 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	-	
ТТК 229	Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом	180/5	3,04	5,02	21,96	136	-	
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	17,31	101	1,2	
	Итого	405	8,16	14,91	53,89	373	1,2	
	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	3,91	6,79	84	14,8	
305	Котлета рубленая из цыплят (цыплята)	80	12,92	11,85	13,46	212	0,73	
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	18,2	
	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	-	
	Итого	730	21,86	21,24	83,88	630	40,09	
	Уплотнённый полдник							
240	Пудинг из творога с яблоками и стущ. молоком	120/35	18,14	15,86	37,72	366	1,84	
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	495	30,86	23,97	90,52	631,4	8,05	
	ВСЕГО	1810	66,02	63,6	247,04	1775,4	50,5	

Шестой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность		
	Завтрак							
	Вафли	18	0,8	4,5	11,88	92	0	
3	Бутерброд с сыром	15/5/40	6,68	8,45	19,39	180	0,11	
2-10а	Омлет натуральный	150	9,86	10,94	5,75	162,25	0,75	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	19,36	111	1,17	
	Итого	408	20,19	26,3	56,38	545,25	1,92	
	2-й завтрак							
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	150	4,05	3,75	16,2	118	1,35	
	Итого	150	4,05	3,75	16,2	118	1,35	
	Обед							
36	Салат из свёклы с огурцами солеными	80	1,14	4,88	5,33	69,92	6,8	
81	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	200	4,39	4,22	13,06	108	4,65	
75	Зразы мясные с мясом	170	22,66	31,96	43,98	557,6	1,01	
ТТК №243	Кисель витаминизированный	180	0	0	12,96	52	18	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	
	Итого	690	32,41	41,74	98,35	904,12	30,46	
	Уплотнённый полдник							
236	Котлеты морковные со сливочным молоком	150/30	8,38	11,27	30,21	301	0,92	
399	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	3,6	
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21	96	10	
	Итого	478	9,28	11,27	48,39	377	4,52	
	ВСЕГО	1726	65,93	83,06	219,32	1944,37	38,25	

Седьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюда	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
183/2015	Каша молочная гречневая жидкая с маслом	180/5	8,1	8,46	31,5	235,8	1,62
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	20,82	127	1,43
	Итого	420	14,28	15,58	81,2	523,8	3,05
	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	40	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	690	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	
393	Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	13,2	53	2,83
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Итого	452	23,49	17,1	48,86	443	3,02
	ВСЕГО	1742	62,84	57,01	237,56	1731	40,91

Восьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
1	Бульбород 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	420	7,52	10,19	51,43	327	1,2
	2-й завтрак						
401	Йогурт питьевой	150	4,43	5,25	16,95	132	0,9
	Итого	150	4,43	5,25	16,95	132	0,9
	Обед						
25	Салат из картофеля с зелёным горошком	80	1,57	4,19	7,82	75	12,5
109	Бульон куриный с гречками	200/25	5,7	0,64	32,3	159	3,2
304	Плов из птицы (цыпленка)	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	-
	Итого	745	32,83	13,16	105,47	674	34,71
	Уплотнённый полдник						
261	Тефтели рыбные тушёные	80/30	10,3	5	12,5	135	0,39
322	Пюре картофельное с морковью	150	2,86	4,62	18,02	125	15,75
399	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	3,6
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого	470	16,43	9,92	63,19	407	19,74
	ВСЕГО	1785	61,21	38,52	237,04	1540	56,55

Девятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
235	Пудинг из творога со ступённым молоком	120/30	20,81	12,96	49,6	326,4	0,59
395	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	19,36	111	1,17
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Итого	460	41,8	31,23	106,68	803,4	13,6
	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 "Кудрявый" со сметаной	200/6,4	4,09	5,31	15,69	126,88	13,22
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	-
	Итого	695	24,37	21,74	73,8	589,88	24,68
	Уплотнённый полдник						
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	417	12,19	9,08	62,67	381	28,6
	ВСЕГО	1752	83,16	68,65	259,75	1918,28	68,08

Десятый день

№ рецептуры по форме рецептур блюда 2010 года	Наименование блюда	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 пшеничная жидкая с маслом	180/5	4,13	5,48	23,68	151,2	0
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	17,31	101	1,2
	Итого	420	9,31	11,75	69,87	413,2	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	3,91	6,79	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	-
	Итого	790	24,53	28,58	105,17	779	26,4
	Углотенный полдник						
249	Рыба запеченная в масле	100	16,5	5,4	2,8	126	0,28
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	18,2
399	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	3,6
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого	460	22,83	10,5	55,91	410	22,08
	ВСЕГО	1850	62,27	54,93	249,75	1741,2	51,32
	Общее	17610	627,19	619,73	2509,03	17512	517,59
	среднее в день	1761	62,72	61,97	250,90	1751	51,76

Прошнуровано, пронумеровано
и скреплено печатью

11

(одним листом)

листов

Заведующий

Козина Н.С.

