

Утверждаю

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 114» Лариса Николаевна Косарева



Согласовано

Директор департамента образования
г. Нижнего Новгорода

В.П. Радченко
«10» Августа 2022 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 рекцептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
3	Бутерброд с сыром	15/5/25	5,5	8,5	14,3	155	0,1
215	Омлет на гуаранельный	80	7,5	9,9	1,4	124	0,2
395	Кофеинный напиток витаминизированный с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	1,2
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
	Итого	405	16,2	21,2	39,9	414	11,4
2-й завтрак							
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	100	2,6	2,5	11,0	77	0,9
	Итого	100	2,6	2,5	11,0	77	0,9
Обед							
33	Салат из свёклы	80	1,1	4,9	6,7	75	7,6
67	Ци из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне, со сметаной	200/5	2,3	4,7	7,0	88	14,7
276	Жаркое по-домашнему	200	22,4	4,1	22,0	214	8,9
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	21,0	86	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	22,5	108	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	540	31,7	14,7	93,5	641	31,6
Уплотнённый полдник							
449	Оладьи со сгущённым молоком	120/20	10,4	9,5	55,8	351	0,2
	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	10,0
	Вафли	30	2,0	9,4	17,3	158	0,0
	Итого	370	18,0	25,3	82,5	627	10,2
	ВСЕГО	1415	68,5	63,7	226,9	1759	54,1

Второй день

Третий день

Четвертый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Принесенные вещества				Витамин С
		Выход блюда	белки	жидкости	углеводы	
	Завтрак					
3	Бутерброд с сыром	15/5/25	5,5	8,5	14,3	155
185	Каша молочная овсяная («Геркулес») жидкая с маслом	200/5	3,8	1,9	23,9	128
213	Яйцо вареное	1 шт	6,4	5,8	0,4	79
395	Кофейный напиток витаминизированный с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91
	Итого	480	18,5	18,6	53,0	453
	2-й завтрак					
401	Йогурт питьевой	100	3,0	2,5	11,0	79
	Итого	100	3,0	2,5	11,0	79
	Обед					
25	Салат из картофеля с зелёным горошком	80	1,6	4,2	7,8	75
57	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200/5	2,4	4,7	10,4	90
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные" (фарш домашний)	100/50	11,6	11,4	12,9	205
372	Компот из яблок	180	0,1	0,1	13,5	56
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	22,5	108
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70
	Итого	690	21,2	21,4	81,4	604
	Уплотнённый полдник					
255	Биточки рыбные запечённые (филе трески)	80	11,0	4,1	7,5	111
321	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137
71/2015	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,4	0,0	1,1	7
399	Сок фруктовый	180	0,9	0,0	18,2	76
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70
	Итого	495	17,4	9,4	61,6	401
	ВСЕГО	1765	60,1	51,9	206,9	1537

Пятый день

№ рецептуры по Сборнику рекептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом	10/25	2,0	7,7	14,4	136	0,0
ТТК 147	Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом	200/5	6,2	7,5	29,7	212	1,8
397	Какао с молоком	180	3,7	3,2	15,8	107	1,4
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
	Итого	520	12,3	18,8	69,7	499	13,2
2-й завтрак							
	Биолакт	100	2,8	3,2	8,6	74	0,0
	Итого	100	2,8	3,2	8,6	74	0,0
Обед							
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	80	0,5	4,0	8,0	69	34,4
84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (филе трески)	25/200	6,0	2,5	11,4	106	9,0
305	Котлета рубленная из цыплят (цыплята)	80	12,9	11,9	13,5	212	0,7
137	Рагу из овощей	150	1,8	5,6	11,1	102	8,3
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	21,0	86	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	22,5	108	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	790	27,1	25,0	101,8	753	52,8
Уплотнённый полдник							
231	Сырники из творога со стущенным молоком	100/30	20,2	15,2	28,2	330	0,3
400	Молоко кипячёное	180	5,5	4,9	9,1	102	2,5
ТТК 22	Плюшка "Московская"	50	3,8	4,0	22,7	161	-
	Итого	360	29,5	24,1	60,0	593	2,7
	ВСЕГО	1770	71,6	71,1	240,1	1919	68,7

Шестой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				Витамин С
			белки	жидк	углеводы	Энергетическая ценность	
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом	10/25	2,0	7,7	14,4	136	0,0
185	Каша молочная жидкая рисовая с маслом	200/5	2,2	3,9	22,5	134	0,0
395	Кофеинный напиток витаминизированный с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	1,2
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
	Итого	520	7,4	14,4	61,1	405	11,2
2-й завтрак							
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	100	2,6	2,5	11,0	77	0,9
	Итого	100	2,6	2,5	11,0	77	0,9
Обед							
35	Салат из свеклы с яблоками	80	0,9	4,1	9,2	77	7,4
76	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне со сметаной	200/5	1,4	6,3	16,7	133	7,5
278	Бефстроганов из отварного мяса (1орт)	80	10,3	8,3	2,2	124	-
317	Вермишель отварная	150	5,5	4,5	26,4	168	0,0
ТТК № 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	180	0,0	0,0	25,0	101	7,0
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	22,5	108	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	770	23,6	24,2	116,3	781	21,9
Уплотнённый полдник							
154	Запеканка морковная с творогом, маслом	150/5	15,3	16,6	25,1	311	2,0
454	Пирожок печёный сладкий с яблочками	60	3,4	1,5	28,5	140	0,2
399	Сок фруктовый	180	0,9	0,0	18,2	76	3,6
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	420	21,6	18,6	86,1	597	5,8
	ВСЕГО	1810	55,2	59,7	274,4	1860	39,8

Седьмой день

Восьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жидк.	углеводы			
Завтрак								
1	Бутерброд с маслом	10/25	2,0	7,7	14,4	136	0,0	
215	Омлет натуральный	80	7,5	9,9	1,4	124	0,2	
394	Чай с молоком	180	2,7	2,3	14,3	89	1,2	
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0	
	Итого	395	12,6	20,3	39,9	396	11,4	
2-й завтрак								
401	Йогурт питьевой	100	3,0	2,5	11,0	79	1,1	
	Итого	100	3,0	2,5	11,0	79	1,1	
Обед								
25	Салат из картофеля с зелёным горошком	80	1,6	4,2	7,8	75	12,5	
109	Бульон куриный с гренками	200/25	5,7	0,6	32,3	159	3,2	
304	Плов из птицы (цыплятины)	210	22,3	7,7	35,7	301	1,0	
ГПК № 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	180	0,0	0,0	25,0	101	7,0	
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	22,5	108	0,0	
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0	
	Итого	770	35,1	13,6	137,6	814	23,7	
Уплотнённый полдник								
268	Суфле из рыбы (филе трески)	80	12,8	6,4	3,3	122	0,3	
321	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137	18,2	
71/2015	Огурцы свежие (дол. гарнир)	60	0,4	0,0	1,1	7	4,2	
399	Сок фруктовый	180	0,9	0,0	18,2	76	3,6	
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0	
	Итого	495	19,2	11,7	57,4	412	26,3	
	ВСЕГО	1760	69,8	48,1	245,9	1701	62,4	

Девятый день						
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			белки	жидк.	углеводы	Энергетическая ценность
3	Бутерброд с сыром	15/5/25	5,5	8,5	14,3	155
237	Запеканка из творога с джемом	100/30	17,7	12,1	39,1	332
395	Кофеинный напиток витаминизированный с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44
	Итого	455	26,5	23,4	77,6	622
	2-й завтрак					23,5
401	Кефир с сахарным сиропом	100/10	2,8	2,5	17,6	104
	Итого	110	2,8	2,5	17,6	104
	Обед					0,9
119/2015	Суп с горохом, гренками	200/15	7,6	4,7	28,5	187
271/2015	Биточки домашние (фарш домашний)	80	11,6	8,8	9,0	169
317	Рожки отварные	150	5,5	4,5	26,4	168
71/2015	Помидоры свежие (дол. гарнир)	60	0,7	0,1	2,3	13
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	21,0	86
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	22,5	108
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70
	Итого	760	31,3	19,1	124,0	801
	Уплотнённый подник					16,4
298	Голубцы ленивые (фарш домашний)	190	13,0	18,4	13,5	274
466	Сдоба обыкновенная	50	3,9	2,4	26,2	141
393	Чай с лимоном	180/7	0,1	0,0	13,2	53
	Балон	25	2,0	0,5	14,3	70
	Итого	452	19,0	21,3	67,2	538
	ВСЕГО	1777	79,6	66,3	286,4	2065
						88,1

Десятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			белки	жидк	углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак						
2	Бутерброд с джемом	20/5/25	2,1	4,1	28,6	160
185	Каша молочная пшённая жидкая с маслом	200/5	4,6	4,9	26,3	168
394	Чай с молоком	180	2,7	2,3	14,3	89
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21,0	95
	Итого	535	10,9	11,8	90,2	512
2-й завтрак						
	Биолакт	100	2,8	3,2	8,6	74
	Итого	100	2,8	3,2	8,6	74
Обед						
45	Винегрет овощной	80	1,1	4,9	6,8	76
67	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	2,3	4,7	7,0	88
286	Тефтели мясные (фарш домашний)	80/40	9,7	12,9	14,8	200
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,1	38,6	244
ГТК 206	Компот из ягод замороженных	180	0,2	0,1	10,8	45
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	22,5	108
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70
	Итого	810	27,4	29,7	114,8	831
Уплотнённый полдник						
249	Рыба запечённая в омлете (филе горбуши)	100	16,5	5,4	2,8	126
321	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137
71/2015	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,4	0,0	1,1	7
399	Сок фруктовый	180	0,9	0,0	18,2	76
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70
	Итого	515	22,9	10,7	56,9	416
	ВСЕГО	1960	63,9	55,5	270,5	1833
	Общее	17489	654,5	587,2	2491,5	17925
	среднее в день	1749	65,4	58,7	249,1	1793

* Овощи свежие на дол. гарнир с апреля по октябрь. С ноября по март замена на консервированные овощи.

Приложение к производственно-технологическому отчету МБУ «Дирекция по организации питания» Решетникова Н.В.

ХараліпнікUpon30JECTBEN-TEXHOJOMIUNECKO TO OTJETIA MBY «Лінекуна» no опрацюванні
штрангів Pemterhukora H.B.

The propagator my method to my problem to my volume I am happy:

KOHUE BAPKIN.

Japan inputoutputjehin. Japonia nictijsipayetcia nojnoperahaa costb, kotopear globarbeitera b

- Jexhiko-tekhojorinhecke kaptbi

- Cooiphirk Peueentyp ha Mpojykuño Júja ogyahomixca bo bcex ogyptobarejhibix
- yahpekjehnax 2015 roja n3jahna

- Cogphnк peumentyp 6moj n kyminahpix n3jenni n3ia minahna jeten b jomromphix o6pa3oばtejphix y4pexjehnax 2014 roja n3jahna.

Linking the methodological approach to organizational performance: A meta-analysis

Приложение №2

Распределение калорийности по приёмам пищи
3-7 лет

<i>Дни</i>	<i>Калорийность в завтрака</i>	<i>Калорийность 2-го завтрака</i>	<i>Калорийность обеда</i>	<i>Калорийность уплотнённого полдника</i>	<i>Общая калорийность</i>
1	414	77	641	627	1759
2	496	74	586	458	1614
3	551	91	798	416	1856
4	453	79	604	401	1537
5	499	74	753	593	1919
6	405	77	781	597	1860
7	603	74	629	475	1781
8	396	79	814	412	1701
9	622	104	801	538	2065
10	512	74	831	416	1833
<i>Итого</i>	<i>4951</i>	<i>803</i>	<i>7238</i>	<i>4933</i>	<i>17925</i>
<i>Среднем в день</i>	<i>495</i>	<i>80</i>	<i>724</i>	<i>493</i>	<i>1793</i>
<i>Соотношение Нормы СанПинНа</i>	<i>28%</i>	<i>4%</i>	<i>40%</i>	<i>27%</i>	<i>100%</i>
	<i>20-25%</i>	<i>5%</i>	<i>30-35%</i>	<i>30-35%</i>	

LHu	Benu	Kupri	Vseobri	Kanopuhocm
1	68,5	63,7	226,9	1759
2	55,9	45,5	244,2	1614
3	66,3	58,9	262,5	1856
4	60,1	51,9	206,9	1537
5	71,6	71,1	240,1	1919
6	55,2	59,7	274,4	1860
7	63,6	66,6	233,7	1781
8	69,8	48,1	245,9	1701
9	79,6	66,3	286,4	2065
10	63,9	55,5	270,5	1833
Motor	654,5	587,3	2491,5	17925
Alehba	65,5	58,7	249,2	1793
Coothouemehe	1	0,9	3,8	

3-7 nem
Kanopuhocm numahua

Ведомость контроля за рационом питания по меню на 2022-2023 гг

Рацион: Городские дет.сады 3-7л

Примеси пищи: Уплотненный полдник; Завтрак; Обед; 2-ой завтрак

Возраст: 3-7 лет

Продукт	Количество продуктов по дням в граммах, нетто										Норма продуктов (100% от суточной нормы) для детей в возрасте от 3 до 7 лет, в граммах нетто	Фактическое выполнение, гр	% выполнения
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
Говядина	97	65	57	50	65			117	51	55	50	50	91
Дрожжи хлебопекарные	0,3			0,3	0,3			0,3		0,1	0,1	0,1	100
Какао		2		2		2					0,6	0,6	100
Картофель	155	230	40	176	128	60	169	160		172	140	129	92
Кондитерские изделия	30		20			30				20		8	40
Кофейный напиток	3			3		3		3			1,2	1,2	100
Крупы (запеки), бобовые	85	91	45	32	43	40	46	42	109	43	53	53	124
Макаронные изделия	8	42			51			51		12	15	15	127
Масло растительное	15	12	10	13	15	11	8	7	8	9	11	11	100
Масло сливочное	15	23	26	19	22	33	22	31	21	30	21	21	24
Молоко, кисломолочная продукция	534	328	315	335	605	332	350	256	211	340	450	360	80
Мука пшеничная	68	5	4	48	29	11	4	39	11	29		22	76
Напитки витаминизированные			180			180		180			50	54	108
Овощи, зелень	149	74	80	217	169	168	157	147	191	194	220	155	70
Птица				59			184				24	24	100
Рыба - филе		74		60	24		73		81	37		31	84
Сахар	22	24	39	27	47	40	48	25	48	24	30	34	115
Сметана	5	11	4	18	11	25	5	12	15	11	11	11	100
Соевая фруктовые (овощные)			180			180		180	180	100		90	90
Соль,	4	5	4	3	4	1	4	6	6	5		4	83
Субпродукты						41				25	4	4	16
Сыр твердый	15	5	15			15		15		6	7	7	108
Творог			92		90	56	78	92		40	41	41	102
Фрукты (плоды) свежие	100	127	100	36	100	46	107	100	107	127	100	95	95
Фрукты (плоды) сухие	18		18		18		18		18		11	9	82
Хлеб пшеничный	50	83	63	89	65	75	50	114	111	86	80	80	100
Хлеб ржаной	50		50	50	50	50	50	50	50	50	45	45	90
Чай	"			0,6				0,6	0,6	0,6	0,3	0,3	50
Яйцо	63	27	25	61	7	16	56	70	23	25	40	37	93

Начальник производственно-технологического отдела: Решетникова Н.В.

Исполнитель: инженер-технотип 1 категории Румянцева А.Ю..

Прошнуровано, пронумеровано и
скреплено печатью в количестве

16

листов
(одна штуковка)

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 114 «Подсолнушек»

Н. П. Колоусова

20 *октября* 20 *год*

