

Утверждаю
Директор департамента образования
администрации г. Нижнего Новгорода

Е.А.Платонова



02
2019г

**Примерное 10-ти дневное меню
для организации питания детей
1,5-3 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			Энергети ческая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						
216	Омлет с сыром с маслом	80/5	9,1	15,8	1,4	184	0,13
	Помидора свежая	40	0,47	-	1,53	9	10
	Йогурт	100	1,7	1,03	15,3	77	0,6
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	13,6	82	0,98
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого		15,19	19,03	41,49	399	11,71
	2-й завтрак						
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	150	4,05	3,75	16,2	118	1,35
	Итого		4,05	3,75	16,2	118	1,35
	Обед						
35	Салат из свеклы с яблоками	60	0,67	3,1	6,86	58	5,58
67	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	1,39	3,91	6,79	68	14,77
278	Бефстроганов из отварного мяса	60/30	15,11	10,93	1,5	165	-
321	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	110	14,53
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		22,59	22,28	65,69	556	35,18
	Уплотнённый полдник						
449	Оладьи с джемом	60/10	4,58	4,06	31,64	181	0,4
400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
368	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	1,18	53	12
	Итого		9,64	8,62	40,40	319	14,45
	ВСЕГО		51,47	53,68	163,78	1392	62,69

