

Утверждено приказом
заведующего МБДОУ «Детский сад
№126» Шуф А.В. Шарыгиной
приказ № 34 – о.д. от 06.04.2022 г.



Примерное десятидневное меню для организации питания
воспитанников в возрасте от 3 до 7 лет
МБДОУ «Детский сад №126»

город Нижний Новгород

2022 год

меню детский сад

Первый день д\с													
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010	Наименование блюд	Выход блюда		Пищевые вещества									
		белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность		Витамин С						
	Завтрак												
1	Бутерброд с маслом 10\30	40	40	2,45	7,55	14,62	136	-					
215	Омлет натуральный	80	80	7,48	9,86	1,44	124	0,15					
395	Кофейный напиток с молоком	180	180	2,85	2,41	19,36	111	1,17					
	Итого	300	300	12,78	19,82	35,42	371	1,32					
	2-й завтрак												
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	180	180	4,86	4,5	19,44	142	1,62					
	Итого	180	180	4,86	4,5	19,44	142	1,62					
	Обед												
33	Салат из свеклы	80	80	1,14	4,87	6,7	75	7,6					
81	Суп картофельный с горохом	200	200	4,39	4,22	13,06	108	4,65					
ТТК	Капуста тушёная с мясом (говядина 1 сорт)	200	200	16,8	8,2	9,3	178	30,6					
376	Компот из смеси сухофруктов	180	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36					
	Хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87	-					
	Хлеб пшеничный	20	20	1,58	0,2	9,66	47	-					
	Итого	730	730	27,61	18,11	80,41	597	43,21					
	Уплотнённый полдник												
449	Оладьи с джемом 120\20	140	140	9,11	8,11	62,93	360	0,8					
	Молоко витаминизированное	200		6	6,4	9,4	120	17					
400	Молоко кипячёное		180	5,48	4,88	9,07	102	2,46					
368	Фрукты свежие (яблоко)	100	100	0,4	0,4	9,8	47	10					
	Итого	440	420	14,99	13,39	81,8	509	13,26					
	ВСЕГО	1650	1630	63,38	60,24	60,07	55,82	216,4	217,07	1668	1619	72,91	59,41

меню детский сад

Второй день д\с													
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюдо 2010	Наименование блюд	Выход		Пищевые вещества									
		улучша		белки		жиры		углеводы		Энергетическая ценность		Витамин С	
	Завтрак												
2	Бутерброд с джемом 20\5\30	55	55	2,51		3,93		28,88		161		0,48	
185	Каша молочная жидкая манная с маслом 200\5	205	205	3,18		3,89		21,44		134		-	
397	Какао с молоком	180	180	3,67		3,19		20,82		127		1,43	
	Итого	440	440	9,36		11,01		71,14		422		1,91	
	2-й завтрак												
401	Кефир с сахарным сиропом 165\15	180	180	4,8		4,1		16,3		126		1,16	
	Итого	180	180	4,8		4,1		16,3		126		1,16	
	Обед												
22	Салат из картофеля с солёным огурцом	80	80	1,09		4,17		6,86		69		9,6	
99/2015	Суп из овощей	200	200	1,27		3,99		7,3		76		8,3	
294	Запеканка из печени с рисом	180	180	22,47		9,14		24,73		223		8,71	
372	Компот из яблок	180	180	0,14		0,14		21,49		88		1,55	
	Хлеб ржаной	50	50	3,3		0,6		16,7		87		-	
	Хлеб пшеничный	20	20	1,58		0,2		9,66		47		-	
	Итого	710	710	29,85		18,24		86,74		590		28,16	
	Уплотнённый полдник												
268	Суфле рыбное	80	80	12,61		7,32		3,29		129		0,14	
318	Картофель отварной	150	150	2,86		4,32		23,01		142		21	
368	Фрукты свежие (груша)	100		0,4		0,3		10,3		47		5	
368	Фрукты свежие (яблоко)		100	,0,4		0,4		9,8		47		10	
399	Сок фруктовый	180	180	0,9		-		18,18		76		3,6	
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37		0,3		14,49		71		-	
	Итого	540	540	18,74		12,34		68,77		465		34,74	
	ВСЕГО	1870	1870	54,59	62,75	49,17	45,69	265,05	242,95	1789	1603	54,11	65,97

меню детский сад

Третий день д\с													
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010	Наименование блюд	Выход блюда		Пищевые вещества									
				белки		жиры		углеводы		Энергетическая ценность		Витамин С	
	Завтрак												
1	Бутерброд с маслом 10\30	40	40		2,45		7,55		14,62		136		-
237	Запеканка из творога со сгущённым молоком 100\30	130	130		26,65		14,94		31,67		382		0,39
394	Чай с молоком	180	180		2,67		2,34		17,31		101		1,2
	Итого	350	350		31,77		24,83		63,6		619		1,59
	2-й завтрак												
401	Ряженка с сахарным сиропом 165\15	180	180		4,8		6,6		16,6		144		1,2
	Итого	180	180		4,8		6,6		16,6		144		1,2
	Обед												
71	Овощ свеж.\ солен (огурцы свежие)	60	60		0,48		0,06		1,5		8		6
57	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной 200\10	210	210		1,58		5,83		7,99		99		7,92
ГТК 432	Котлета домашняя (фарш домашний)	80	80		10,2		12,7		12,3		192		0,46
321	пюре картофельное	150	150		30,6		4,8		20,44		137		18,6
376	Компот из смеси сухофруктов	180	180		0,4		0,02		24,99		102		0,36
	Хлеб ржаной	50	50		3,3		0,6		16,7		87		-
	Хлеб пшеничный	20	20		1,58		0,2		9,66		47		-
	Итого	750	750		48,14		24,21		93,58		672		33,34
	Уплотнённый полдник												
206	Рожки отварные с сыром	150	150		9,29		10,01		22,71		218		0,14
213	Яйцо вареное	50	50		6,35		5,75		0,35		79		-
368	Фрукты свежие (груша)	100		0,4		0,3		10,3		47		5	
368	Фрукты свежие (яблоко)		100		0,4		0,4		9,8		47		10
113	Чай	200	200		12		3,1		14		53,06		6
	Хлеб пшеничный	20	20		1,58		0,2		9,66		47		-
	Итого	520	520		29,62		19,46		56,52		444,06		16,14
	ВСЕГО	1800	1800	105,44	114,33	76,41	75,1	254,66	230,3	2030	1879,06	59,7	52,27

меню детский сад

Четвертый день д\с

Четвертый день д\с													
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010	Наименование блюд	Выход		Пищевые вещества									
		углевод блюда	блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С					
	Завтрак												
3	Бутерброд с сыром 15\5\40	60	60	6,68	8,45	19,39	180	0,11					
185	Каша молочная овсяная («Геркулес») жидкая с маслом 200\5	205	205	3,75	1,89	23,91	128	-					
395	Кофейный напиток с молоком	180	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17					
	Итого	445	445	13,28	12,75	57,66	399	1,28					
	2-й завтрак												
401	Йогурт питьевой	180	180	5,31	6,3	20,34	158	1,08					
	Итого	180	180	5,31	6,3	20,34	158	1,08					
	Обед												
45	Винегрет овощной	80	80	1,09	4,94	6,75	76	8,2					
85	Суп картофельный с клёцками 200\25	225	225	2,5	3,4	13,8	96	4,7					
ГТК 274	Ёжики "Аппетитные" 100\50	150	150	11,6	11,4	12,9	205	3,45					
ГТК №243	Кисель витаминизированный	180	180	-	-	12,96	52	18					
	Хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87	-					
	Хлеб пшеничный	20	20	1,58	0,2	9,66	47	-					
	Итого	705	705	20,07	20,54	72,77	563	34,35					
	Уплотнённый полдник												
255	Котлеты рыбные запечённые (филе трески)	80	80	11,03	4,1	7,5	111	0,29					
322	Пюре картофельное с морковью	150	150	2,86	4,62	18,02	125	15,75					
368	Фрукты свежие (груша)	100		0,4	0,3	10,3	47	5					
368	Фрукты свежие(яблоко)		100	0,4	0,4	9,8	47	10					
399	Сок фруктовый	180	180	0,9	-	18,18	76	3,6					
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,3	14,49	71	-					
	Итого	540	540	17,56	9,42	67,99	430	29,64					
	ВСЕГО	1870	1870	56,22	56,22	49	49,01	218,26	218,76	1550	1550	61,35	66,35

меню детский сад

Пятый день д\с

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010	Наименование блюд	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С	
				белки	жиры	углеводы							
	Завтрак												
	Бутерброд с маслом 10\30	40	40	2,45	7,55	14,62				136		-	
	Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом 200\5	205	205	3,38	4,4	24,41				151		-	
	Какао с молоком	180	180	3,67	3,19	20,82				127		1,43	
	Итого	425	425	9,5	15,14	59,85				414		1,43	
	2-й завтрак												
	Кефир с сахарным сиропом 165\15	180	180	4,8	4,1	16,3				126		1,16	
	Итого	180	180	4,8	4,1	16,3				126		1,16	
	Обед												
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 200\10	210	210	1,7	5,4	7,1				84		14,8	
	Котлета рубленая из цыплят (цыплята)	80	80	12,92	11,85	13,46				212		0,73	
	Рагу из овощей	150	150	1,75	5,64	11,1				102		8,27	
71	Овощ свеж.\ солен (огурцы свежие)	60	60	0,48	0,06	1,5				8		6	
376	Компот из смеси сухофруктов	180	180	0,4	0,02	24,99				102		0,36	
	Хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7				87		-	
	Хлеб пшеничный	20	20	1,58	0,2	9,66				47		-	
	Итого	750	750	22,13	23,77	84,51				642		30,16	
	Уплотнённый полдник												
	Сырники из творога со сгущённым молоком 100\30	130	130	17,34	10,8	41,33				120		17	
	Молоко витаминизированное	200		6	6,4	9,4				120		17	
	Молоко кипячёное		180	5,48	4,88	9,07				102		2,46	
	Фрукты свежие	100	100	0,4	0,3	10,3				47		5	
	Итого	430	410	23,22	15,98	60,7				269		24,46	
	ВСЕГО	1785	1765	60,17	59,65	60,51	58,99	221,69	221,36	1469	1451	71,75	57,21

меню детский сад

Шестой день д\с

Шестой день д\с													
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюдо 2010	Наименование блюд	Выход блюда		Пищевые вещества									
				белки		жиры		углеводы		Энергетическая ценность		Витамин С	
	Завтрак												
1	Бутерброд с маслом 10\30	40	40		2,45		7,55		14,62		136		-
185	Каша молочная жидкая рисовая с маслом 200\5	205	205		2,17		3,89		22,51		134		-
395	Кофейный напиток с молоком	180	180		2,85		2,41		19,36		111		1,17
	Итого	425	425		7,47		13,85		56,49		381		1,17
	2-й завтрак												
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	180	180		4,86		4,5		19,44		142		1,62
	Итого	425	425		4,86		4,5		19,44		142		1,62
	Обед												
33	Салат из свёклы	80	80		1,1		4,9		6,7		75		7,6
76	Рассольник Ленинградский 200\10	210	210		1,92		5,52		14,06		113		6,05
292	Макаронник с мясом (говядина 1 сорт)	160	160		17,93		11,73		33,34		311		0,39
ГТК №243	Кисель витаминизированный	180	180		0		0		12,96		52		18
	Хлеб ржаной	50	50		3,3		0,6		16,7		87		-
	Хлеб пшеничный	20	20		1,58		0,2		9,66		47		-
	Итого	700	700		25,83		22,95		93,42		685		32,04
	Уплотнённый полдник												
137	Рагу из овощей	150	150		1,75		5,64		11,1		102		8,27
466	Сдоба обыкновенная	60	60		4,65		3,8		31,4		169		0
368	Фрукты свежие (груша)	100		0,4		0,3		10,3		47		5	0
368	Фрукты свежие(яблоко)	0	100		0,4		0,4		9,8		47		10
399	Сок фруктовый	180	180		0,9		0		18,18		76		3,6
	Хлеб пшеничный	30	30		2,37		0,3		14,49		71		-
	Итого	520	520		10,07		10,14		84,97		465		21,87
	ВСЕГО	2070	2070	48,23	48,23	51,43	51,44	254,85	254,32	1637	1673	51,7	56,7

меню детский сад

Седьмой день д\с		Седьмой день д\с						
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества					
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	
	Завтрак							
3	Бутерброд с сыром 15\5\40	60	6,68	8,45	19,39	180	0,11	
183/2015	Каша молочная гречневая жидкая с маслом 200\5	205	9	9,4	35	262	1,8	
213	Яйцо вареное	1 шт	6,35	5,75	0,35	79	-	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	19,36	111	1,17	
	Итого	445	22,03	23,6	54,74	521	1,91	
	2-й завтрак							
401	Кефир с сахарным сиропом 165\15	180	4,8	4,1	16,3	126	1,16	
	Итого	180	4,8	4,1	16,3	126	1,16	
	Обед							
71	Овощ свеж.\ солен (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8	6	
57	Борщ из свежей капусты с картофелем , сметаной 200\10	210	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	50	3,3	0,6	16,7	87	-	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	
	Итого	680	19,47	16,21	86,54	580	18,08	
	Уплотнённый полдник							
240	Пудинг из творога с яблоко и сгущ. Молоком 100\20	120	15,12	13,22	31,43	305	1,53	
	Печенье	40	3,2	5,2	26,8	168	0	
113	Чай	200	12	3,1	14	53,06	6	
	Итого	360	30,32	21,52	72,23	526,06	7,53	
	ВСЕГО	1665	76,62	65,43	229,81	1753,06	28,68	

меню детский сад

Восьмой день д\с														
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010	Пищевые вещества		Выход блюда		Пищевые вещества									
	Наименование блюд				белки		жиры		углеводы		Энергетическая ценность		Витамин С	
	Белки	Жиры	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С							
	Завтрак													
1	Бутерброд с маслом 10\30		40	40	2,45	7,55	14,62	136	-					
ТТК	Вермишель молочная		200	200	2,4	0,3	19,5	90						
394	Чай с молоком		180	180	2,67	2,34	17,31	101	1,2					
	Итого		420	420	7,52	10,19	51,43	327	1,2					
	2-й завтрак													
401	Йогурт питьевой		180	180	5,31	6,3	20,34	158	1,08					
	Итого		180	180	5,31	6,3	20,34	158	1,08					
	Обед													
25	Салат из картофеля с зелёным горошком		80	80	1,57	4,19	7,82	75	12,5					
109	Бульон куриный с гренками 200\25		225	225	5,7	0,64	32,3	159	3,2					
304	Плов из птицы (цыплята)		210	210	22,26	7,73	35,69	301	1,01					
ГТК №243	Кисель витаминизированный		180	180	0	0	12,96	52	18					
	Хлеб ржаной		50	50	3,3	0,6	16,7	87	-					
	Хлеб пшеничный		20	20	1,58	0,2	9,66	47	-					
	Итого		765	765	34,41	13,36	115,13	721	34,71					
	Уплотнённый полдник													
245	Рыба припущенная		80	80	13,52	0,52	0,25	60	0,45					
321	Пюре картофельное		150	150	3,06	4,8	20,44	137	18,2					
368	Фрукты свежие (груша)			100	0,4	0,3	10,3	47	5					
368	Фрукты свежие (яблоко)		100		0,4	0,4	9,8	47	10					
399	Сок фруктовый		180	180	0,9	0	18,18	76	3,6					
	Хлеб пшеничный		30	30	2,37	0,3	14,49	71	-					
	Итого		540	540	20,25	6,02	63,16	391	32,25					
	ВСЕГО		1905	1905	67,49	67,49	39,37	35,87	249,56	250,06	1597	1597	64,24	69,24

меню детский сад

Девятый день д\с								
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества					
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	
	Завтрак							
237	Запеканка из творога с джемом 100\30	130	17,74	12,05	39,05	332	12,24	
395	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	19,36	111	1,17	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	
	Итого	430	22,17	14,66	68,07	490	13,41	
	2-й завтрак							
401	Ряженка с сахарным сиропом 165\15	180	4,8	6,6	16,6	144	1,2	
	Итого	180	4,8	6,6	16,6	144	1,2	
	Обед							
80	Суп картофельный с рисом с мясными фрикадельками 20\200	220	4,6	4,6	11,8	107	6,68	
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 смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,33	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	
	Итого	730	26,46	21,23	79,57	617	18,11	
	Уплотнённый полдник							
132	Капуста тушёная	150	3,1	4,86	14,14	113	25,74	
454	Пирог печеный из сдобного теста с фаршем мясным с луком	60	8,54	6,22	20,35	172	330	
113	Чай	200	12	3,1	14	53,06	6	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-	
	Итого	440	26,01	14,48	62,98	409,06	361,74	
	ВСЕГО	1780	79,44	56,97	227,22	1660,06	394,46	

меню детский сад

Десятый день д\с													
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010	Наименование блюд	Пищевые вещества		Пищевые вещества									
		Выход блюда		белки		жиры		углеводы		Энергетическая ценность		Витамин С	
	Завтрак												
2	Бутерброд с джемом 20\5\30	55	55		2,51		3,93		28,88		161		0,48
185	Каша молочная пшённная жидкая с маслом 200\5	205	205		4,59		4,9		26,32		168		0
394	Чай с молоком	180	180		2,67		2,34		17,31		101		1,2
	Итого	440	440		9,77		11,17		72,51		430		1,68
	2-й завтрак												
401	Бифидок с сахарным сиропом 165\15	185	185		5,6		4,1		18,8		139		1,16
	Итого	180	180		5,6		4,1		18,8		139		1,16
	Обед												
45	Винегрет овощной	80	80		1,09		4,94		6,75		76		8,2
67	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 200\10	210	210		1,7		5,4		7,1		84		14,8
286	Тефтели мясные (фарш домашний) 80\40	120	120		9,7		12,9		14,8		200		1,85
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	150		8,6		6,09		38,64		244		0
372	Компот из яблок	180	180		0,14		0,14		21,49		88		1,55
	Хлеб ржаной	50	50		3,3		0,6		16,7		87		-
	Хлеб пшеничный	20	20		1,58		0,2		9,66		47		-
	Итого	810	810		26,11		30,27		115,14		826		26,4
	Уплотнённый полдник												
249	Рыба запечённая в омлете (филе горбуши)	100	100		16,5		5,4		2,8		126		0,28
368	Фрукты свежие (груша)		100	0,4		0,3		10,3		47		5	
321	Пюре картофельное	150	150		3,06		4,8		20,44		137		18,2
368	Фрукты свежие(яблоко)	100			0,4		0,4		9,8		47		10
399	Сок фруктовый	180	180		0,9		0		18,18		76		3,6
	Хлеб пшеничный	30	30		2,37		0,3		14,49		71		-
	Итого	560	560		23,23		10,9		65,71		504		37,08
	ВСЕГО	1990	1990	0	64,71	0	56,44	0	272,16	0	1899	0	66,32
	Общее	5101	5101		659,5		566,58		2443,89		17168,4		952,43
	среднее в день	510,1	510,1		65,95		56,66		244,39		1717		95,24