Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад
№ 47»
_____
«____»_____2023г.

Согласовано
Директор департамента образования
администрациг. Нижнего Новгорода
_____В.П. Радченко
«11» декабря 2023г.

Примерное 10-ти дневное меню
для организации питания детей
3-7 лет
в дошкольных образовательных учреждениях
города Нижнего Новгорода
с 12-ти часовым пребыванием

Первый день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
185	Каша молочная овсяная («Геркулес») жидкая с маслом	200/5	3,8	5,5	18,0	137	0,0
213	Яйцо вареное	1шт	6,4	5,8	0,4	79	0,0
394	Чай с молоком	180	2,7	2,3	12,3	81	1,2
	Батон	25	1,8	0,4	12,6	62	0,0
	Итого	460	14,6	14,0	43,3	359	1,2
	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						
33	Салат из свёклы	60	0,9	3,7	5,0	56	2,2
67	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	1,3	3,9	6,8	68	14,7
276	Жаркое по-домашнему (говядина 1 сорт)	200	22,4	4,1	22,0	214	8,9
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	19,0	78	0,4
	Хлеб ржаной	45	3,2	0,5	20,3	97	0,0
	Итого	685	28,2	12,1	73,1	513	26,2
	Уплотнённый полдник						
449	Оладьи со сгущённым молоком	120/30	11,0	10,3	60,6	379	0,3
	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	10,0
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
	Итого	450	17,0	17,1	79,8	541	20,3
	ВСЕГО	**1695**	**62,3**	**45,7**	**207,2**	**1490**	**48,6**

Второй день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
3	Бутерброд с сыром	15/5/30	6,1	9,4	15,9	172	0,1
185	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	200/5	2,2	3,9	21,5	130	0,0
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21,0	95	10,0
397	Какао с молоком	180	3,7	3,2	13,8	99	1,4
	Итого	530	13,4	17,0	72,2	496	11,5
	2-й завтрак						
	Кефир с сахарным сиропом	100/10	2,8	2,5	17,6	104	0,9
	Итого	100	2,8	2,5	17,6	104	0,9
	Обед						
45	Винегрет овощной	60	0,8	3,7	5,1	57	6,2
82	Суп картофельный с вермишелью с мясными фрикадельками (фарш домашний)	20/200	5,8	8,3	13,1	168	6,7
276/2015	Рулет мясной с яйцом (фарш домашний)	80	11,6	8,6	6,6	153	0,2
199/2015	Пюре гороховое	150	15,7	6,0	26,0	237	0,0
ТТК № 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	180	0,0	0,0	25,0	101	7,0
	Хлеб ржаной	45	3,2	0,5	20,3	97	0,0
	Итого	735	37,1	27,1	96,1	813	20,1
	Уплотнённый полдник						
252	Рыба запечённая в сметанном соусе (горбуша)	80	12,7	8,6	1,9	136	0,4
318	Картофель отварной	150	2,9	4,3	23,0	142	21,0
71/2015	Помидоры свежие (доп. гарнир)	60	0,7	0,1	2,3	13	15,0
399	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,2	76	3,6
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	495	19,2	13,5	59,7	437	40,0
	ВСЕГО	**1860**	**72,5**	**60,1**	**245,6**	**1850**	**72,5**

Третий день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	5/30	2,3	4,2	16,8	116	0,0
215	Омлет натуральный	80	7,5	9,9	1,4	124	0,2
306/2015	Горошек зелёный консервированный	35	1,2	0,1	2,3	14	3,5
395	Кофейный напиток витаминизированный с молоком	180	2,9	2,4	12,4	83	1,2
	Итого	330	13,8	16,5	32,9	337	4,8
	2-й завтрак						
401	Ряженка с сахарным сиропом	100/10	2,9	4,0	10,7	91	0,7
	Итого	110	2,9	4,0	10,7	91	0,7
	Обед						
33	Салат из свёклы	60	0,9	3,7	5,0	56	2,2
76	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	1,4	6,3	16,7	133	7,5
271/2015	Котлеты домашние (фарш домашний)	80	11,6	8,8	9,0	169	0,2
137	Рагу из овощей	150	1,8	5,6	11,1	102	8,3
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	19,0	78	0,4
	Хлеб ржаной	45	3,2	0,5	20,3	97	0,0
	Итого	720	19,2	24,9	81,1	635	18,6
	Уплотнённый полдник						
154	Запеканка морковная с творогом со сгущённым молоком	150/25	17,0	14,6	37,9	352	2,3
466	Сдоба обыкновенная	50	3,9	2,4	26,2	141	0,0
368	Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	46	5,0
393	Чай с лимоном	180/7	0,1	0,0	11,2	45	2,8
	Итого	512	21,4	17,3	85,6	584	10,1
	ВСЕГО	**1672**	**57,3**	**62,8**	**210,3**	**1647**	**34,2**

Четвертый день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
2	Бутерброд с джемом	20/5/30	2,3	4,5	3,5	176	0,6
ТТК 147	Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом	200/5	6,2	7,5	31,7	210	1,8
394	Чай с молоком	180	2,7	2,3	12,3	81	1,2
	Итого	435	11,2	14,3	47,5	467	3,6
	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						
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	60	0,4	3,0	6,0	52	25,8
57	Борщ со свежей капустой и картофелем на мясном бульоне, со сметаной	200/5	2,4	4,7	10,4	90	8,2
292	Макаронник с мясом (говядина 1 сорт)	200	22,4	14,7	41,7	388	0,5
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	180	0,2	0,1	9,8	41	4,1
	Хлеб ржаной	45	3,2	0,5	20,3	97	0,0
	Итого	690	28,6	23,0	88,2	668	38,5
	Уплотнённый полдник						
255	Биточки рыбные запечённые (треска)	80	11,0	4,1	7,5	111	0,3
321	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137	18,2
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	435	17,0	9,4	60,4	394	22,1
	ВСЕГО	**1660**	**59,7**	**49,2**	**207,1**	**1608**	**65,3**

Пятый день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
3	Бутерброд с сыром	15/5/30	6,1	9,4	15,9	172	0,1
237	Запеканка из творога со сгущённым молоком	100/30	17,8	14,4	31,4	326	0,4
397	Какао с молоком	180	3,7	3,2	13,8	99	1,4
	Итого	360	27,6	27,0	61,1	597	1,9
	2-й завтрак						
	Кефир с сахарным сиропом	100/10	2,8	2,5	17,6	104	0,9
	Итого	110	2,8	2,5	17,6	104	0,9
	Обед						
84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (треска)	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
330	Пюре из овощей	150	3,6	4,4	16,6	120	27,0
71/2015	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,4	0,0	1,1	7	4,2
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	19,0	78	0,4
	Хлеб ржаной	45	3,2	0,5	20,3	97	0,0
	Итого	740	26,5	19,3	81,9	620	41,3
	Уплотнённый полдник						
298	Голубцы ленивые (фарш домашний)	190	13,0	18,4	13,5	274	44,5
	Вафли	30	2,0	9,4	17,3	158	0,0
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
393	Чай с лимоном	180/7	0,1	0,0	11,2	45	2,8
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	532	17,5	28,7	66,1	591	57,3
	ВСЕГО	**1742**	**74,4**	**77,5**	**226,7**	**1912**	**101,4**

Шестой день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	5/30	2,3	4,2	16,8	116	0,0
185	Каша молочная манная жидкая с маслом	200/5	3,2	3,9	20,4	130	0,0
395	Кофейный напиток витаминизированный с молоком	180	2,9	2,4	12,4	83	1,2
	Итого	420	8,4	10,5	49,6	329	1,2
	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						
33	Салат из свёклы	60	0,9	3,7	5,0	56	2,2
81	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	200	4,4	4,2	13,1	108	4,7
277	Гуляш из отварного мяса (говядина 1сорт)	80	10,7	6,9	2,4	114	0,5
317	Рожки отварные	150	5,5	4,5	26,4	168	0,0
399	Сок фруктовый	180	0,9	0,0	18,2	76	3,6
	Хлеб ржаной	45	3,2	0,5	20,3	97	0,0
	Итого	715	25,5	19,8	85,3	619	11,0
	Уплотнённый полдник						
189	Запеканка рисовая с творогом с джемом	150/30	9,0	7,4	69,4	378	0,8
ТТК 22	Плюшка Московская	50	3,8	4,0	22,7	161	0,0
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
394	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,0	40	0,0
	Итого	510	13,3	11,8	111,9	623	10,9
	ВСЕГО	**1745**	**49,8**	**44,6**	**257,8**	**1648**	**23,9**

Седьмой день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
2	Бутерброд с джемом	20/5/30	2,3	4,5	31,5	176	0,6
ТТК 147	Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом	200/5	6,2	7,5	21,7	210	1,8
397	Какао с молоком	180	3,7	3,2	13,8	99	1,4
	Итого	435	12,2	15,2	67,0	485	3,8
	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						
57	Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной	200/5	2,4	4,7	10,4	90	8,2
291	Запеканка картофельная с печенью	160	10,2	6,3	27,3	206	5,4
71/2015	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,4	0,0	1,1	7	4,2
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	19,0	78	0,4
	Хлеб ржаной	45	3,2	0,5	20,3	97	0,0
	Итого	650	16,6	11,5	78,1	478	18,2
	Уплотнённый полдник						
ТТК 534	Капуста тушёная с мясом	200	16,8	8,2	9,3	178	30,6
454	Пирожок печёный сдобный с яблоками	60	3,4	1,5	28,5	140	0,2
393	Чай с лимоном	180/7	0,1	0,0	11,2	45	2,8
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21,0	95	10,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	572	23,8	10,7	84,3	528	43,6
	ВСЕГО	**1757**	**55,4**	**40,6**	**238,0**	**1565**	**65,6**

Восьмой день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
ТТК 536	Вермишель молочная	200	2,4	0,3	19,5	90	0,0
213	Яйцо вареное	1 шт	6,4	5,8	0,4	79	0,0
394	Чай с молоком	180	2,7	2,3	12,3	81	1,2
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	455	13,4	8,9	46,5	320	1,2
	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						
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	60	0,4	3,0	6,0	52	25,8
109	Бульон куриный с гренками	200/25	5,7	0,6	32,3	159	3,2
302	Цыплята, тушеные в соусе с овощами	200	9,9	6,4	18,2	170	8,0
ТТК № 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	180	0,0	0,0	25,0	101	7,0
	Хлеб ржаной	45	3,2	0,5	20,3	97	0,0
	Итого	710	19,2	10,5	101,8	579	44,0
	Уплотнённый полдник						
258	Шницель рыбный натуральный (треска)	80	12,1	3,9	8,2	116	2,6
321	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137	18,2
	Печенье	20	1,6	3,0	12,6	84	-
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	455	19,6	12,2	73,7	483	24,4
	ВСЕГО	**1720**	**55,3**	**34,2**	**233,0**	**1461**	**70,7**

Девятый день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
3	Бутерброд с сыром	15/5/30	6,1	9,4	15,9	172	0,1
237	Запеканка из творога со сгущённым молоком	100/30	17,8	14,4	31,4	326	0,4
395	Кофейный напиток витаминизированный с молоком	180	2,9	2,4	12,4	83	1,2
	Итого	360	26,8	26,2	59,7	581	1,7
	2-й завтрак						
401	Кефир с сахарным сиропом	100/10	2,8	2,5	17,6	104	0,9
	Итого	110	2,8	2,5	17,6	104	0,9
	Обед						
22	Салат из картофеля с соленым огурцом	60	0,8	3,1	5,1	52	7,2
67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,3	3,9	6,8	68	14,7
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные" (фарш домашний)	100/50	11,6	11,4	12,9	205	3,5
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	19,0	78	0,4
	Хлеб ржаной	45	3,2	0,5	20,3	97	0,0
	Итого	635	17,3	19,0	64,1	500	25,7
	Уплотнённый полдник						
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
368	Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	46	5,0
393	Чай с лимоном	180/7	0,1	0,0	11,2	45	2,8
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	542	17,2	18,3	60,4	475	16,8
	ВСЕГО	**1647**	**64,1**	**66,0**	**201,8**	**1660**	**45,1**

Десятый день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
1	Бутерброд с маслом и джемом	20/5/30	2,3	4,5	31,5	176	0,6
185	Каша молочная пшённая жидкая с маслом	200/5	4,6	4,9	25,3	164	0,0
394	Чай с молоком	180	2,7	2,3	12,3	81	1,2
	Итого	440	9,6	11,7	69,1	421	1,8
	2-й завтрак						
	Ряженка с сахарным сиропом	100/10	2,9	4,0	10,7	91	0,7
	Итого	110	2,9	4,0	10,7	91	0,7
	Обед						
45	Винегрет овощной	60	0,8	3,7	5,1	57	6,2
85	Суп картофельный с клецками	200/25	2,5	3,4	13,8	96	4,7
286	Тефтели мясные (фарш домашний)	80/40	9,7	12,9	14,8	200	1,9
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,1	38,6	244	0,0
399	Сок фруктовый	180	0,9	0,0	18,2	76	3,6
	Хлеб ржаной	45	3,2	0,5	20,3	97	0,0
	Итого	780	25,7	26,6	110,8	770	16,4
	Уплотнённый полдник						
249	Рыба запечённая в омлете (горбуша)	80	15,2	5,0	2,1	114	0,6
321	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137	18,2
71/2015	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,4	0,0	1,1	7	4,2
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
ТТК № 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	180	0,0	0,0	25,0	101	7,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	595	21,1	10,7	72,8	473	40,0
	ВСЕГО	**1925**	**59,3**	**53,1**	**263,4**	**1755**	**58,9**
	Общее	**17423**	**610,1**	**533,7**	**2291,0**	**16596**	**586,2**
	среднее в день	**1742**	**61,0**	**53,4**	**229,1**	**1660**	**58,6**

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

Начальник производственно-технологического отдела МБУ «Дирекция по организации питания» Решетникова Н.В.