

Согласовано  
Директор департамента образования  
г. Нижнего Новгорода  
В.П. Радченко  
«29» августа 2022г.

Утверждено:  
Заведующий  
МБДОУ «Детский сад № 21»  
О.А. Пьянзина  
Приказ от 01.08.2022 г. № 110

Примерное 10- ти дневное меню  
для организации питания  
детей 3 – 7 лет, посещающих  
муниципальные дошкольные  
образовательные учреждения  
с 12-ти часовым пребыванием  
города Нижнего Новгорода

Первый день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
<b>Завтрак</b>							
3	Бутерброд с сыром	15/5/25	5.5	8.5	14.3	155	0.1
215	Омлет натуральный	80	7.5	9.9	1.4	124	0.2
395	Кофейный 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
	<b>Итого</b>	<b>405</b>	<b>16.2</b>	<b>21.2</b>	<b>39.9</b>	<b>414</b>	<b>11.4</b>
<b>2-й завтрак</b>							
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	100	2.6	2.5	11.0	77	0.9
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>2.6</b>	<b>2.5</b>	<b>11.0</b>	<b>77</b>	<b>0.9</b>
<b>Обед</b>							
33	Салат из свёклы	80	1.1	4.9	6.7	75	7.6
67	Щи из свежей капусты с картофелем 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
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>31.7</b>	<b>14.7</b>	<b>93.5</b>	<b>641</b>	<b>31.6</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
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
	<b>Итого</b>	<b>370</b>	<b>18.0</b>	<b>25.3</b>	<b>82.5</b>	<b>627</b>	<b>10.2</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1415</b>	<b>68.5</b>	<b>63.7</b>	<b>226.9</b>	<b>1759</b>	<b>54.1</b>

Второй день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
<b>Завтрак</b>							
2	Бутерброд с джемом	20/5/25	2.1	4.1	28.6	160	0.5
185	Каша молочная жидкая манная с маслом	200/5	3.2	3.9	21.4	134	0.0
397	Какао с молоком	180	3.7	3.2	15.8	107	1.4
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1.5	0.5	21.0	95	10.0
	<b>Итого</b>	<b>535</b>	<b>10.5</b>	<b>11.7</b>	<b>86.8</b>	<b>496</b>	<b>11.9</b>
<b>2-й завтрак</b>							
	Биолакт	100	2.8	3.2	8.6	74	0.0
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>2.8</b>	<b>3.2</b>	<b>8.6</b>	<b>74</b>	<b>0.0</b>
<b>Обед</b>							
45	Винегрет овощной	80	1.1	4.9	6.8	76	8.2
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
315	Рис отварной	150	3.7	5.4	36.7	210	0.0
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	180	0.2	0.1	10.8	45	4.1
	Хлеб ржаной	50	3.5	0.5	22.5	108	0.0
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	<b>Итого</b>	<b>785</b>	<b>21.0</b>	<b>15.1</b>	<b>90.9</b>	<b>586</b>	<b>4.3</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
252	Рыба запечённая в сметанном соусе (горбуша)	100	15.9	10.7	2.4	170	0.5
318	Картофель отварной	150	2.9	4.3	23.0	142	21.0
399	Сок фруктовый	180	0.9	-	18.2	76	3.6
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	<b>Итого</b>	<b>455</b>	<b>21.7</b>	<b>15.5</b>	<b>57.9</b>	<b>458</b>	<b>25.1</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1875</b>	<b>55.9</b>	<b>45.5</b>	<b>244.2</b>	<b>1614</b>	<b>41.3</b>

Третий день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
<b>Завтрак</b>							
1	Бутерброд с маслом	10/25	2.0	7.7	14.4	136	0.0
237	Запеканка из творога со сгущённым молоком	100/30	17.8	14.4	31.4	326	0.4
394	Чай с молоком	180	2.7	2.3	14.3	89	1.2
	<b>Итого</b>	<b>345</b>	<b>22.5</b>	<b>24.4</b>	<b>60.1</b>	<b>551</b>	<b>1.6</b>
<b>2-й завтрак</b>							
401	Ряженка с сахарным сиропом	100/10	2.9	4.0	10.7	91	0.7
	<b>Итого</b>	<b>110</b>	<b>2.9</b>	<b>4.0</b>	<b>10.7</b>	<b>91</b>	<b>0.7</b>
<b>Обед</b>							
81	Суп картофельный с горохом	200	4.4	4.2	13.1	108	4.7
271/2015	Котлеты домашние (фарш домашний)	80	11.6	8.8	9.0	169	0.2
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.6	6.1	38.6	244	0.0
71/2015	Помидоры свежие (доп. гарнир)	60	0.4	0.0	1.1	7	4.2
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
	<b>Итого</b>	<b>745</b>	<b>30.9</b>	<b>20.1</b>	<b>119.6</b>	<b>792</b>	<b>9.4</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
208	Макароны, запечённые с яйцом, маслом	150/5	7.7	6.9	23.0	185	0.3
368	Фрукты свежие (груши)	100	0.4	0.3	10.3	46	5.0
	Печенье	20	1.6	3.0	12.6	84	-
ТТК № 243	Кисель витаминизированный	180	0.0	0.0	25.0	101	7.0
	<b>Итого</b>	<b>455</b>	<b>9.7</b>	<b>10.2</b>	<b>70.9</b>	<b>416</b>	<b>12.3</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1655</b>	<b>66.0</b>	<b>58.8</b>	<b>261.3</b>	<b>1850</b>	<b>24.0</b>

Четвертый день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
<b>Завтрак</b>							
3	Бутерброд с сыром	15/5/25	5.5	8.5	14.3	155	0.1
185	Каша молочная овсяная («Геркулес») жидкая с маслом	200/5	3.8	1.9	23.9	128	0.0
213	Яйцо вареное	1 шт	6.4	5.8	0.4	79	0.0
395	Кофейный напиток витаминизированный с молоком	180	2.9	2.4	14.4	91	1.2
	<b>Итого</b>	<b>480</b>	<b>18.5</b>	<b>18.6</b>	<b>53.0</b>	<b>453</b>	<b>1.3</b>
<b>2-й завтрак</b>							
401	Йогурт питьевой	100	3.0	2.5	11.0	79	1.1
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>3.0</b>	<b>2.5</b>	<b>11.0</b>	<b>79</b>	<b>1.1</b>
<b>Обед</b>							
25	Салат из картофеля с зелёным горошком	80	1.6	4.2	7.8	75	12.5
57	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной	200/5	2.4	4.7	10.4	90	8.2
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные" (фарш домашний)	100/50	11.6	11.4	12.9	205	3.5
372	Компот из яблок	180	0.1	0.1	13.5	56	1.6
	Хлеб ржаной	50	3.5	0.5	22.5	108	0.0
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	<b>Итого</b>	<b>690</b>	<b>21.2</b>	<b>21.4</b>	<b>81.4</b>	<b>604</b>	<b>25.7</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
255	Биточки рыбные запечённые (филе трески)	80	11.0	4.1	7.5	111	0.3
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
399	Сок фруктовый	180	0.9	0.0	18.2	76	3.6
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	<b>Итого</b>	<b>495</b>	<b>17.4</b>	<b>9.4</b>	<b>61.6</b>	<b>401</b>	<b>26.3</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1765</b>	<b>60.1</b>	<b>51.9</b>	<b>206.9</b>	<b>1537</b>	<b>54.4</b>

Пятый день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
<b>Завтрак</b>							
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
<b>2-й завтрак</b>							
	Биолакт	100	2.8	3.2	8.6	74	0.0
	Итого	100	2.8	3.2	8.6	74	0.0
<b>Обед</b>							
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 рубленая 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
<b>Уплотнённый полдник</b>							
231	Сырники из творога со сгущенным 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
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1770</b>	<b>71.6</b>	<b>71.1</b>	<b>240.1</b>	<b>1919</b>	<b>68.7</b>

Шестой день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
<b>Завтрак</b>							
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	Кофейный 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
<b>2-й завтрак</b>							
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
<b>Обед</b>							
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 (1 сорт)	40/40	10.3	8.3	2.2	124	-
317	Вермишель отварная	150	5.5	4.5	26.4	168	0.0
ТТК № 243	Кисель 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
<b>Уплотнённый полдник</b>							
154	Запеканка морковная с творогом, маслом	150/5	15.3	16.6	25.1	311	2.0
454	Пирожок с яблоками	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
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1810</b>	<b>55.2</b>	<b>59.7</b>	<b>274.4</b>	<b>1860</b>	<b>39.8</b>

### Седьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
<b>Завтрак</b>							
3	Бутерброд с сыром	15/5/25	5.5	8.5	14.3	155	0.1
183/2015	Каша молочная гречневая жидкая с маслом	200/5	9.0	9.4	35.0	262	1.8
213	Яйцо вареное	1 шт	6.4	5.8	0.4	79	0.0
397	Какао с молоком	180	3.7	3.2	15.8	107	1.4
	<b>Итого</b>	<b>480</b>	<b>24.5</b>	<b>26.8</b>	<b>65.5</b>	<b>603</b>	<b>3.3</b>
<b>2-й завтрак</b>							
	Биолакт	100	2.8	3.2	8.6	74	0.0
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>2.8</b>	<b>3.2</b>	<b>8.6</b>	<b>74</b>	<b>0.0</b>
<b>Обед</b>							
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	80	0.5	4.0	8.0	69	34.4
57	Борщ из свежей капусты с картофелем 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
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
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>19.0</b>	<b>16.0</b>	<b>103.5</b>	<b>629</b>	<b>48.4</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
230	Вареники ленивые с маслом	100/5	14.8	10.9	15.3	218	0.2
368	Фрукты свежие (груши)	100	0.4	0.3	10.3	46	5.0
	Вафли	30	2.0	9.4	17.3	158	0.0
393	Чай с лимоном	180/7	0.1	0.0	13.2	53	2.8
	<b>Итого</b>	<b>422</b>	<b>17.3</b>	<b>20.6</b>	<b>56.1</b>	<b>475</b>	<b>8.0</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1702</b>	<b>63.6</b>	<b>66.6</b>	<b>233.7</b>	<b>1781</b>	<b>59.7</b>

### Восьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
<b>Завтрак</b>							
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
	<b>Итого</b>	<b>395</b>	<b>12.6</b>	<b>20.3</b>	<b>39.9</b>	<b>396</b>	<b>11.4</b>
<b>2-й завтрак</b>							
401	Йогурт питьевой	100	3.0	2.5	11.0	79	1.1
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>3.0</b>	<b>2.5</b>	<b>11.0</b>	<b>79</b>	<b>1.1</b>
<b>Обед</b>							
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 (цыплята)	210	22.3	7.7	35.7	301	1.0
ТТК № 243	Кисель 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
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>35.1</b>	<b>13.6</b>	<b>137.6</b>	<b>814</b>	<b>23.7</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
268	Суфле рыбное (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 (доп. 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
	<b>Итого</b>	<b>495</b>	<b>19.2</b>	<b>11.7</b>	<b>57.4</b>	<b>412</b>	<b>26.3</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1760</b>	<b>69.8</b>	<b>48.1</b>	<b>245.9</b>	<b>1701</b>	<b>62.4</b>

### Девятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
<b>Завтрак</b>							
3	Бутерброд с сыром	15/5/25	5.5	8.5	14.3	155	0.1
237	Запеканка из творога с джемом	100/30	17.7	12.1	39.1	332	12.2
395	Кофейный 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
	<b>Итого</b>	<b>455</b>	<b>26.5</b>	<b>23.4</b>	<b>77.6</b>	<b>622</b>	<b>23.5</b>
<b>2-й завтрак</b>							
401	Кефир с сахарным сиропом	100/10	2.8	2.5	17.6	104	0.9
	<b>Итого</b>	<b>110</b>	<b>2.8</b>	<b>2.5</b>	<b>17.6</b>	<b>104</b>	<b>0.9</b>
<b>Обед</b>							
119/2015	Суп с горохом, гречками	200/15	7.6	4.7	28.5	187	0.8
271/2015	Биточки домашние (фарш домашний)	80	11.6	8.8	9.0	169	0.2
317	Рожки отварные	150	5.5	4.5	26.4	168	0.0
71/2015	Помидоры свежие (доп. гарнир)	60	0.5	0.1	1.5	8	6.0
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
	<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>31.1</b>	<b>19.1</b>	<b>123.2</b>	<b>796</b>	<b>7.4</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
298	Голубцы ленивые (фарш домашний)	190	13.0	18.4	13.5	274	44.5
466	Сдоба обыкновенная	50	3.9	2.4	26.2	141	-
393	Чай с лимоном	180/7	0.1	0.0	13.2	53	2.8
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	<b>Итого</b>	<b>452</b>	<b>19.0</b>	<b>21.3</b>	<b>67.2</b>	<b>538</b>	<b>47.3</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1777</b>	<b>79.4</b>	<b>66.3</b>	<b>285.6</b>	<b>2060</b>	<b>79.1</b>

### Десятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
<b>Завтрак</b>							
2	Бутерброд с джемом	20/5/25	2.1	4.1	28.6	160	0.5
185	Каша молочная пшённая жидкая с маслом	200/5	4.6	4.9	26.3	168	0.0
394	Чай с молоком	180	2.7	2.3	14.3	89	1.2
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1.5	0.5	21.0	95	10.0
	<b>Итого</b>	<b>535</b>	<b>10.9</b>	<b>11.8</b>	<b>90.2</b>	<b>512</b>	<b>11.7</b>
<b>2-й завтрак</b>							
	Биолакт	100	2.8	3.2	8.6	74	0.0
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>2.8</b>	<b>3.2</b>	<b>8.6</b>	<b>74</b>	<b>0.0</b>
<b>Обед</b>							
45	Винегрет овощной	80	1.1	4.9	6.8	76	8.2
67	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	2.3	4.7	7.0	88	14.7
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
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	180	0.2	0.1	10.8	45	4.1
	Хлеб ржаной	50	3.5	0.5	22.5	108	0.0
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	<b>Итого</b>	<b>810</b>	<b>27.4</b>	<b>29.7</b>	<b>114.8</b>	<b>831</b>	<b>28.8</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
249	Рыба запечённая в омлете (филе горбуши)	100	16.5	5.4	2.8	126	0.3
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
399	Сок фруктовый	180	0.9	0.0	18.2	76	3.6
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	<b>Итого</b>	<b>515</b>	<b>22.9</b>	<b>10.7</b>	<b>56.9</b>	<b>416</b>	<b>26.3</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1960</b>	<b>63.9</b>	<b>55.5</b>	<b>270.5</b>	<b>1833</b>	<b>66.8</b>