



тверждаю

Б. ДОУ «Детский сад

№ 145 «Ромашка»

Сектор И.Г. Соколова

18

декабрь

2023г.



Согласовано

Директор департамента образования

Администрации г. 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 блюда	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
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	410	8,2	8,2	42,9	280	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							
36	Салат из свёклы с огурцами солёными	60	0,8	3,1	5,1	52	7,2
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 I 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
	Батон	25	1,8	0,4	12,6	62	0,0
	Итого	710	29,9	12,0	85,8	571	31,2
Уплотнённый полдник							
449	Оладьи со сгущённым молоком	120/30	11,0	10,3	60,6	379	0,3
	Молоко кипяченое	180	5,6	6,4	9,4	118	10,0
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
	Итого	430	17,0	17,1	79,8	541	20,3
	ВСЕГО	1650	57,7	39,8	219,5	1469	53,6

Второй день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
3	Бутерброд с сыром	15/25	5,5	8,5	14,3	155	0,1
185	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	200/5	2,2	3,9	21,5	130	0,0
397	Какао с молоком	180	3,7	3,2	13,8	99	1,4
	Итого	425	11,3	15,6	49,6	384	1,5
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							
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
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	760	39,1	27,6	110,4	883	20,1
Уплотнённый полдник							
252	Рыба запечённая в сметанном соусе	80	12,7	8,6	1,9	136	0,4
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
	Итого	435	18,5	13,4	57,4	424	25,0
	ВСЕГО	1720	71,7	59,8	226,0	1765	46,6

Третий день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
		10/25	2,0	7,7	14,4	136	0,0
1	Бутерброд с маслом	80	14,1	17,6	2,8	224	0,3
215	Омлет натуральный	15	1,2	0,1	2,3	14	3,5
306/2015	Горошек зелёный консервированный	180	2,9	2,4	12,4	83	1,2
395	Кофейный напиток витаминизированный с молоком	310	20,2	27,8	31,9	457	5,0
	Итого						
	2-й завтрак						
		100/10	2,9	4,0	10,7	91	0,7
401	Ряженка с сахарным сиропом	110	2,9	4,0	10,7	91	0,7
	Итого						
	Обед						
		60	2,8	5,7	4,3	80	4,9
31	Салат из свеклы с сыром	200/5	1,4	6,3	16,7	133	7,5
76	Рассольник Ленинградский со сметаной	80	11,6	8,8	9,0	169	0,2
271/2015	Котлеты домашние (фарш домашний)	150	1,8	5,6	11,1	102	8,3
137	Рагу из овощей	180	0,4	0,0	19,0	78	0,4
376	Компот из сухофруктов	45	3,2	0,5	20,3	97	0,0
	Хлеб ржаной	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Батон	745	23,2	27,5	94,7	729	21,2
	Итого						
	Уплотнённый полдник						
		150/25	17,0	14,6	37,9	352	2,3
154	Запеканка морковная с творогом со сгущённым молоком	100	0,4	0,3	10,3	46	5,0
368	Фрукты свежие (груши)	180/7	0,1	0,0	11,2	45	2,8
393	Чай с лимоном	462	17,5	14,9	59,4	443	10,1
	Итого						
		1627	63,7	74,2	196,7	1720	37,0
	ВСЕГО						

Четвертый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
2	Бутерброд с джемом	20/25	2,1	4,1	28,6	160	0,5
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	430	11,0	13,9	72,6	451	3,4
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							
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 I сорт)	160	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
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	615	30,2	20,5	96,5	686	12,7
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
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	60	0,4	3,0	6,0	52	25,8
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	17,4	12,4	66,4	446	47,9
	ВСЕГО	1640	61,5	49,3	246,5	1662	65,2

Пятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
3	Бутерброд с сыром	15/25	5,5	8,5	14,3	155	0,1
237	Запеканка из творога со сгущённым молоком	100/25	28,1	20,1	37,6	445	0,6
397	Какао с молоком	180	3,7	3,2	13,8	99	1,4
	Итого	345	37,3	31,8	65,7	699	2,2
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							
84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (треска)	25/200	6,0	2,5	11,4	106	9,0
305	Котлета рубленая из цыплят (цыпята)	80	12,9	11,9	13,5	212	0,7
330	Пюре из овощей	150	3,6	4,4	16,6	120	27,0
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
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	705	28,1	19,8	95,1	683	37,1
Уплотнённый полдник							
298	Голубцы ленивые (фарш домашний)	190	13,0	18,4	13,5	274	44,5
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	502	15,5	19,3	48,8	433	57,3
	ВСЕГО	1652	83,7	74,1	218,2	1889	96,6

Шестой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом	10/25	2,0	7,7	14,4	136	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	8,1	14,0	47,2	349	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							
35	Салат из свеклы с яблоками	60	0,7	3,1	6,9	58	5,6
81	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	200	4,4	4,2	13,1	108	4,7
277	Гуляш из отварного мяса (говядина I сорт)	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
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	740	27,4	19,7	101,5	691	14,3
Уплотнённый полдник							
189	Запеканка рисовая с творогом с джемом	150/30	9,0	7,4	69,4	378	0,8
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
394	Чай с молоком	180	2,7	2,3	12,3	81	1,2
	Итого	460	12,1	10,1	91,5	503	12,0
	ВСЕГО	1720	50,1	46,4	251,2	1620	28,4

Седьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
2	Бутерброд с джемом	20/25	2,1	4,1	28,6	160	0,5
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	430	12,0	14,8	64,1	469	3,7
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	4,2	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 соленый (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
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	675	18,6	12,0	92,4	548	18,2
Уплотнённый полдник							
ТТК 534	Капуста тушёная с мясом	150	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
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	422	22,3	10,2	63,3	433	33,6
	ВСЕГО	1627	55,7	40,2	228,4	1524	55,5

Восьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюда	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
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	405	7,1	3,1	46,1	241	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							
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
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	675	20,8	8,0	110,1	597	18,2
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
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	60	0,4	3,0	6,0	52	25,8
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	18,4	12,2	67,1	451	50,2
ВСЕГО		1675	49,3	25,9	234,3	1368	70,7

Девятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
3	Бутерброд с сыром	15/25	5,5	8,5	14,3	155	0,1
231	Сырники из творога со сгущенным молоком	100/25	29,8	21,1	28,0	423	0,6
395	Кофейный напиток витаминизированный с молоком	180	2,9	2,4	12,4	83	1,2
	Итого	345	38,2	32,0	54,7	661	1,9
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 свеклы с зеленым горошком	60	1,0	2,5	4,9	46	5,9
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
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	660	19,5	18,8	78,2	564	24,4
Уплотнённый полдник							
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
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	1657	77,6	71,6	210,9	1804	44,0

Десятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом	10/25	2,0	7,7	14,4	136	0,0
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	420	9,3	14,9	52,0	381	1,2
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							
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
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	805	27,7	27,1	125,1	840	16,4
Уплотнённый полдник							
249	Рыба запечённая в омлете	80	15,2	5,0	2,1	114	0,6
321	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137	18,2
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	535	20,7	10,7	71,6	466	35,8
	ВСЕГО	1860	60,4	56,0	257,4	1761	53,4
	Общее	16848	631,5	537,3	2289,2	16582	550,9
	среднее в день	1685	63,2	53,7	228,9	1658	55,1

* 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.