Утверждаю

Заведующий МАДОУ «Детский сад № 130»

_____

« 31 » августа 2026г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД №130"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД №130"
Дата: 2026.10.08 09:16:36 +03'00'

Десятидневное меню
для организации питания детей
1 – 3 года
МАДОУ «Детский сад № 130»
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	150/5	2,9	5,0	14,3	114	0,0
213	Яйцо вареное	1 шт	6,4	5,8	0,4	79	0,0
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	11,3	77	1,2
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	330	14,0	13,6	40,0	340	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						
36	Салат из свёклы с огурцами солёными	40	0,6	2,4	2,7	35	3,4
67	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	150/5	2,0	3,7	5,3	68	11,0
276	Жаркое по-домашнему (говядина 1 сорт)	150	15,6	1,9	16,4	154	7,3
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	16,8	69	0,3
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	530	23,0	8,9	71,3	471	22,0
	Уплотнённый полдник						
449	Оладьи со сгущённым молоком	120/30	11,0	10,3	60,6	379	0,3
	Молоко кипяченое	150	4,6	4,1	7,6	85	2,1
368	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
	Итого	400	16,0	14,8	78,0	508	12,4
	ВСЕГО	**1385**	**56,0**	**39,8**	**200,3**	**1398**	**36,7**

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	10/5/25	4,3	7,0	14,3	138	0,1
185	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	150/5	1,6	3,8	16,9	109	0,0
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
397	Какао с молоком	150	3,2	2,7	13,0	89	1,2
	Итого	445	9,5	13,	54,0	380	11,3
	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						
45	Винегрет овощной	60	0,8	3,7	5,1	57	6,2
82	Суп картофельный с вермишелью с мясными фрикадельками (фарш домашний)	10/150	3,6	4,5	12,6	105	10,0
276/2015	Рулет мясной с яйцом (фарш домашний)	60	8,7	6,5	4,9	115	0,1
315	Рис отварной	120	2,9	4,3	29,4	168	0,0
399	Компот из яблок	150	0,1	0,1	8,9	37	1,3
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0,0
	Итого	585	18,6	19,5	76,7	557	17,6
	Уплотнённый полдник						
255	Биточки рыбные запечённые	60	8,0	2,8	6,0	81	0,3
318	Картофель отварной	120	2,3	3,5	18,4	114	17,0
71/2015	Помидоры свежие (доп. гарнир)	40	0,4	0,1	1,5	9	10,0
399	Сок фруктовый	150	0,75	0,0-	15,2	63	3
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	395	13,5	6,9	55,4	337	30,3
	ВСЕГО	**1885**	**61,9**	**59,1**	**269,0**	**1876**	**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	10/25	2,0	7,7	14,4	136	0,0
215	Омлет натуральный	130	12,4	15,0	2,3	194	0,2
306/2015	Горошек зелёный консервированный	35	1,2	0,1	2,3	14	3,5
392	Чай с сахаром	160	0,0	0,0	5,3	21	0,0
	Итого	360	15,6	22,8	24,3	365	3,7
	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						
31	Салат из свеклы с сыром	40	1,9	3,8	2,9	53	3,3
76	Рассольник Ленинградский со сметаной	150/5	0,7	4,6	10,5	89	4,6
271/2015	Котлеты домашние (фарш домашний)	60	8,7	6,6	6,8	127	0,2
137	Рагу из овощей	120	1,4	4,5	8,9	82	6,6
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	16,8	69	0,3
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	585	17,5	20,4	74,0	557	15,0
	Уплотнённый полдник						
154	Запеканка морковная с творогом со сгущённым молоком	130/20	14,4	11,7	31,6	290	2,0
466	Сдоба обыкновенная	50	3,9	2,4	26,2	141	0,0
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21	95	10
400	Молоко кипяченое	150	4,6	4,1	7,6	85	2,1
	Итого	450	23,3	18,5	75,7	562	9,0
	ВСЕГО	**1505**	**59,3**	**65,7**	**184,7**	**1575**	**28,4**

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	20/5/25	2,1	4,1	28,6	160	0,5
ТТК 147	Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом	150/5	4,7	6,6	22,4	167	1,3
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	11,3	77	1,2
	Итого	355	9,5	13,0	62,3	404	3,0
	2-й завтрак						
401	Йогурт питьевой	100	3,0	2,5	11,0	79	0,0
	Итого	100	3,0	2,5	11,0	79	1,1
	Обед						
ТТК 275	Капуста квашенная с маслом растительным и сахаром	60	0,4	3,0	6,0	52	25,8
57	Борщ со свежей капустой и картофелем на мясном бульоне, со сметаной	150/5	2,0	3,7	7,8	70	6,2
292	Макаронник с мясом (говядина 1 сорт)	150	16,8	11,0	31,0	291	0,4
ТТК № 206	Компот из ягод замороженных	150	0,2	0,1	9,0	38	3,4
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0,0
	Итого	550	21,9	18,2	69,6	526	35,8
	Уплотнённый полдник						
255	Биточки рыбные запечённые	60	8,0	2,8	6,0	81	0,3
321	Пюре картофельное	120	2,5	3,8	16,4	110	14,5
399	Сок фруктовый	150	0,8	0,0	15,2	63	3,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	355	13,3	7,1	51,9	324	17,8
	ВСЕГО	**1360**	**47,7**	**40,8**	**194,8**	**1333**	**57,7**

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	10/5/25	4,3	7,0	14,3	138	0,1
237	Запеканка из творога со сгущённым молоком	130/20	24,2	17,3	31,4	379	0,5
397	Какао с молоком	150	3,2	2,7	13,0	89	1,2
	Итого	340	31,7	27,0	58,7	606	1,8
	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						
84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	20/150	4,3	1,9	11,0	79	6,8
305	Котлета рубленная из цыплят (цыплята)	60	9,6	8,7	10,0	157	0,5
302/2015	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,8	4,9	29,6	189	0,0
71/2015	Огурцы свежие (доп. гарнир)	40	0,3	0,0	0,8	5	2,8
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	16,8	69	0,3
	Хлеб ржаной	45	3,2	0,5	20,3	97	0,0
	Итого	585	24,5	16	88,5	596	10,4
	Уплотнённый полдник						
298	Голубцы ленивые (фарш домашний)	135	9,8	13,6	10,3	201	35,1
	Зефир	30	0,2	0,0	16,0	63	0,0
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
393	Чай с лимоном	150/3,5	0,1	0,0	10,1	41	1,4
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	444	12,5	14,4	60,5	419	46,5
	ВСЕГО	**1479**	**71,5**	**60,0**	**225,3**	**1725**	**59,6**

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	10/25	2,0	7,7	14,4	136	0,0
185	Каша молочная манная жидкая с маслом	150/5	2,4	3,8	16,1	108	0,0
394	Чай с молоком	150	3,0	2,3	10,5	89	1,1
	Итого	340	7,4	13,8	41,0	333	1,1
	2-й завтрак						
401	Йогурт питьевой	100	3,0	2,5	11,0	79	0,0
	Итого	100	3,0	2,5	11,0	79	0,0
	Обед						
35	Салат из свеклы с яблоками	60	0,6	3,1	6,9	58	5,6
81	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	150	3,3	3,2	9,8	81	3,5
277	Гуляш из отварного мяса (говядина 1сорт)	60/30	15,4	12,4	4,0	189	0,6
317	Рожки отварные	120	4,4	3,6	21,2	135	0,0
399	Сок фруктовый	180	0,9	0,0	18,2	76	3,6
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0,0
	Итого	635	27,1	22,7	75,9	614	13,3
	Уплотнённый полдник						
189	Запеканка рисовая с творогом с джемом	130/25	8,0	6,4	59,0	323	0,7
ТТК 22	Плюшка Московская	50	3,8	4,0	22,7	161	0,0
368	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	46	5,0
392	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	5,0	20	0,0
	Итого	455	12,02	10,7	97,0	550	5,7
	ВСЕГО	**1530**	**49,7**	**49,7**	**224,9**	**1576**	**20,1**

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	2,5	3,9	28,9	161	0,5
ТТК 147	Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом	150/5	4,7	6,6	21,9	163	1,3
397	Какао с молоком	150	3,2	2,7	13,0	89	1,2
	Итого	355	10,4	13,2	63,8	413	3,0
	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						
57	Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной	150/5	2,0	3,7	7,8	70	6,2
291	Запеканка картофельная с мясом	120	8,2	6,6	20,4	177	17,9
71/2015	Огурцы свежие (доп. гарнир)	40	0,3	0,0	0,8	5	2,8
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	16,8	69	0,3
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0,0
	Итого	500	13,3	10,7	61,6	396	27,2
	Уплотнённый полдник						
ТТК 534	Капуста тушёная с мясом	150	12,0	6,5	7,1	135	23,4
454	Пирожок печёный сдобный с яблоками	60	3,4	1,5	28,5	140	0,2
393	Чай с лимоном	150/3,5	0,1	0,0	10,1	41	1,4
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	489	17,9	8,9	69,8	430	35,0
	ВСЕГО	**1454**	**44,4**	**35,3**	**212,8**	**1346**	**66,1**

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	150	1,9	0,2	13,7	64	0,0
213	Яйцо вареное	1 шт	6,4	5,8	0,4	79	0,0
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	11,3	77	1,2
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	375	13,0	8,8	39,7	290	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 квашенная с маслом растительным и сахаром	40	0,3	2,0	4,0	35	17,2
109	Бульон куриный с гренками	150/25	3,8	1,6	26,4	135	0,3
304	Плов из птицы (цыплята)	160	15,1	12,8	26,8	282	0,4
372	Компот из яблок	150	0,1	0,1	10,9	45	1,3
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0,0
	Итого	560	21,8	16,9	83,9	572	19,2
	Уплотнённый полдник						
258	Шницель рыбный натуральный	60	9,0	2,7	5,8	83	1,8
321	Пюре картофельное	120	2,5	3,8	16,4	110	14,5
	Печенье	20	1,6	3,0	12,6	84	0,0
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	405	16,0	10,0	67,3	423	19,9
	ВСЕГО	**1440**	**53,8**	**38,2**	**201,9**	**1364**	**41,4**

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	10/5/25	4,3	7,0	14,3	138	0,1
237	Запеканка из творога со сгущённым молоком	130/20	24,2	17,3	31,4	379	0,5
392	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	7,0	28	0,0
	Итого	340	28,5	24,3	52,7	545	0,6
	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						
71/2015	Огурец свежий	40	0,3	0,0	0,8	5	2,8
67	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,0	2,9	5,0	51	11,0
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные" (фарш домашний)	60/30	5,2	6,6	7,7	111	1,8
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	16,8	69	0,3
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0,0
	Итого	465	9,3	9,9	46,1	311	15,9
	Уплотнённый полдник						
305	Котлета рубленная из цыплят (цыплята)	60	9,6	8,7	10,0	157	0,5
317	Рожки отварные	120	4,4	3,6	21,2	135	0,0
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21,0	95	10,0
393	Чай с лимоном	150/3,5	0,1	0,0	10,1	41	1,4
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	459	17,6	13,3	76,6	498	11,9
	ВСЕГО	**1374**	**58,2**	**50,0**	**193,0**	**1458**	**29,3**

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	10/25	2,0	7,7	14,4	136	0,0
185	Каша молочная пшённая жидкая с маслом	150/5	3,5	4,6	19,8	134	0,0
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	11,3	77	1,2
	Итого	340	80,2	14,6	45,5	347	1,2
	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	150/20	1,4	2,3	8,3	59	3,9
286	Тефтели мясные (фарш домашний)	60/30	7,3	9,7	11,7	151	1,4
313	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,9	4,9	30,9	195	0,0
399	Сок фруктовый	180	0,9	0,0	18,2	76	3,6
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0,0
	Итого	655	19,5	20,3	90,0	613	15,1
	Уплотнённый полдник						
268	Суфле рыбное	60	9,7	4,6	2,4	90	0,2
321	Пюре картофельное	120	2,5	3,8	16,4	110	14,5
71/2015	Огурцы свежие (доп. гарнир)	40	0,3	0,0	0,8	5	2,8
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
392	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	7,0	28	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	495	14,9	9,3	50,7	347	27,5
	ВСЕГО	**1600**	**45,5**	**48,2**	**196,9**	**1398**	**44,5**
	Общее	**14662**	**530,3**	**470,4**	**2036,6**	**14543**	**443,9**
	среднее в день	**1466,2**	**53,0**	**47,0**	**203,7**	**1454,3**	**44,4**

* 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.