



Утверждаю

Заведующий МБДОУ «Детский сад

«Детский сад № 173»
г. Нижний Новгород

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

Утверждено приказом
МБДОУ «Детский сад
№ 173» от 14.12.2023г.

Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
		белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак						
Каша молочная овсяная («Геркулес») жидкая с маслом	200/5	3,8	5,5	18,0	137	0,0

Яйцо вареное	1 шт	6,4	5,8	0,4	79	0,0
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						
Кисломолочный напиток «Снежок»	100	2,6	2,5	11,0	77	0,9
Итого	100	2,6	2,5	11,0	77	0,9

Первый	Обед						
№ рецептуры по Сборнику рецептур блод 2014 года	Салат из свёклы с огурцами солёными	60	0,8	3,1	5,1	52	7,2
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	1,3	3,9	6,8	68	14,7
	Жаркое по-домашнему (говядина 1 сорт)	200	22,4	4,1	22,0	214	8,9
	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
185	Батон	25	1,8	0,4	12,6	62	0,0
213	Итого	710	29,9	12,0	85,8	571	31,2
394	Уплотнённый полдник						
	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
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
401	Итого	450	17,0	17,1	79,8	541	20,3
	ВСЕГО	1720	64,1	45,6	219,9	1548	53,6
36							
67							
276	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
376			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
	Бутерброд с сыром	15/5/25	5,5	8,5	14,3	155	0,1
	Каша молочная рисовая жидккая с маслом	200/5	2,2	3,9	21,5	130	0,0
449	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21,0	95	10,0
	Какао с молоком	180	3,7	3,2	13,8	99	1,4
368	Итого	530	12,8	16,1	70,6	479	11,5
	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

Второй	Обед						
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Винегрет овощной	60	0,8	3,7	5,1	57	6,2
	Суп картофельный с вермишелью с мясными	20/200	5,8	8,3	13,1	168	6,7
	Рулет мясной с яйцом (фарш домашний)	80	11,6	8,6	6,6	153	0,2
	Пюре гороховое	150	15,7	6,0	26,0	237	0,0
	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	180	0,0	0,0	25,0	101	7,0
3	Хлеб ржаной	45	3,2	0,5	20,3	97	0,0
185	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
368	Итого	760	39,1	27,6	110,4	883	20,1
397	Уплотнённый полдник						
	Рыба запечённая в сметанном соусе (горбуша)	80	12,7	8,6	1,9	136	0,4
	Картофель отварной	150	2,9	4,3	23,0	142	21,0
	Помидоры свежие (доп. гарнир)	60	0,7	0,1	2,3	13	15,0
	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,2	76	3,6
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
45	Итого	495	19,2	13,5	59,7	437	40,0
82							
276/2015	ВСЕГО	1885	73,9	60,4	249,3	1873	71,6
199/2015							
ТТК № 243							
	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
252	Бутерброд с маслом	10/25	2,0	7,7	14,4	136	0,0
318	Омлет натуральный	150	14,1	17,6	2,8	224	0,3
71/2015	Горошек зелёный консервированный	35	1,2	0,1	2,3	14	3,5
399	Кофеинный напиток витаминизированный с молоком	180	2,9	2,4	12,4	83	1,2
	Итого	400	20,2	27,8	31,9	457	5,0
	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

Третий	Обед						
	Салат из свеклы с сыром	60	2,8	5,7	4,3	80	4,9
№ рецептуры по Сборнику рецептур блод 2014 года	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	1,4	6,3	16,7	133	7,5
	Котлеты домашние (фарш домашний)	80	11,6	8,8	9,0	169	0,2
	Рагу из овощей	150	1,8	5,6	11,1	102	8,3
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	19,0	78	0,4
1	Хлеб ржаной	45	3,2	0,5	20,3	97	0,0
215	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
306/2015	Итого	745	23,2	27,5	94,7	729	21,2
395	Уплотнённый полдник						
	Запеканка морковная с творогом со сгущённым молоком	150/25	17,0	14,6	37,9	352	2,3
	Сдоба обыкновенная	50	3,9	2,4	26,2	141	0,0
401	Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	46	5,0
	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
31							
76	ВСЕГО	1767	67,6	76,6	222,9	1861	37,0
271/2015							
137							
376	Наименование блюд	Выход блода	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
	Бутерброд с джемом	20/5/25	2,1	4,1	28,6	160	0,5
154	Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом	200/5	6,2	7,5	31,7	210	1,8
466	Чай с молоком	180	2,7	2,3	12,3	81	1,2
368	Итого	435	11,0	13,9	72,6	451	3,4
393	2-й завтрак						
	Йогурт питьевой	100	3,0	2,5	11,0	79	1,1
	Итого	100	3,0	2,5	11,0	79	1,1
	Обед						

Четверты	Салат из картофеля с зелёным горошком	60	1,2	3,1	5,9	56	9,4
	Борщ со свежей капустой и картофелем на мясном	200/5	2,4	4,7	10,4	90	8,2
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Макаронник с мясом (говядина 1 сорт)	200	22,4	14,7	41,7	388	0,5
	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
2	Итого	715	31,4	23,6	102,4	742	22,1
TTK 147	Уплотнённый полдник						
394	Биточки рыбные запечённые (треска)	80	11,0	4,1	7,5	111	0,3
	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137	18,2
	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	60	0,4	3,0	6,0	52	25,8
401	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
25							
57	ВСЕГО	1745	62,7	52,4	252,4	1718	74,6
292							
TTK 206	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
255	Бутерброд с сыром	15/5/25	5,5	8,5	14,3	155	0,1
321	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/25	28,1	20,1	37,6	445	0,6
TTK 275	Какао с молоком	180	3,7	3,2	13,8	99	1,4
399	Итого	400	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						

Пятый	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (треска)	25/200	6,0	2,5	11,4	106	9,0
	Котлета рубленная из цыплят (цыплята)	80	12,9	11,9	13,5	212	0,7
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Пюре из овощей	150	3,6	4,4	16,6	120	27,0
	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,4	0,0	1,1	7	4,2
	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
3	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
237	Итого	765	28,5	19,8	96,2	690	41,3
397	Уплотнённый полдник						
	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
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
	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
84	Итого	532	17,5	28,7	66,1	591	57,3
305							
330	ВСЕГО	1797	86,1	83,5	236,6	2054	100,8
71/2015							
376							
	Наименование блюд	Выход блода	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
298	Бутерброд с маслом	10/25	2,0	7,7	14,4	136	0,0
	Каша молочная манная жидккая с маслом	200/5	3,2	3,9	20,4	130	0,0
368	Кофейный напиток витаминизированный с молоком	180	2,9	2,4	12,4	83	1,2
393	Итого	420	8,1	14,0	47,2	349	1,2
	2-й завтрак						
	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						

Шестой	Салат из свеклы с яблоками	60	0,7	3,1	6,9	58	5,6
	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	200	4,4	4,2	13,1	108	4,7
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Гуляш из отварного мяса (говядина 1сорт)	80	10,7	6,9	2,4	114	0,5
	Рожки отварные	150	5,5	4,5	26,4	168	0,0
	Сок фруктовый	180	0,9	0,0	18,2	76	3,6
	Хлеб ржаной	45	3,2	0,5	20,3	97	0,0
1	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
185	Итого	740	27,4	19,7	101,5	691	14,3
395	Уплотнённый полдник						
	Запеканка рисовая с творогом с джемом	150/30	9,0	7,4	69,4	378	0,8
	Плюшка Московская	50	3,8	4,0	22,7	161	0,0
401	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
	Чай с молоком	180	2,7	2,3	12,3	81	1,2
	Итого	510	15,9	14,1	114,2	664	12,0
35							
81	ВСЕГО	1770	53,9	50,4	273,9	1781	28,4
277							
317							
399	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
	Бутерброд с джемом	20/5/25	2,1	4,1	28,6	160	0,5
189	Каша молочная «Дружба» жидккая с маслом	200/5	6,2	7,5	21,7	210	1,8
ТТК 22	Какао с молоком	180	3,7	3,2	13,8	99	1,4
368	Итого	435	12,0	14,8	64,1	469	3,7
394	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						

Седьмой	Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной	200/5	2,4	4,7	10,4	90	8,2
	Запеканка картофельная с печенью	160	10,2	6,3	27,3	206	5,4
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Огурцы свежие (доп. гарнir)	60	0,4	0,0	1,1	7	4,2
	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
2	Итого	675	18,6	12,0	92,4	548	18,2
TTK 147	Уплотнённый полдник						
397	Капуста тушёная с мясом	200	16,8	8,2	9,3	178	30,6
	Пирожок печёный сдобный с яблоками	60	3,4	1,5	28,5	140	0,2
	Чай с лимоном	180/7	0,1	0,0	11,2	45	2,8
	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
57							
291	ВСЕГО	1782	57,2	40,7	249,4	1619	65,5
71/2015							
376							
	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
TTK 534	Вермишель молочная	200	2,4	0,3	19,5	90	0,0
454	Яйцо вареное	1 шт	6,4	5,8	0,4	79	0,0
393	Чай с молоком	180	2,7	2,3	12,3	81	1,2
368	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						
	Йогурт питьевой	100	3,0	2,5	11,0	79	1,1
	Итого	100	3,0	2,5	11,0	79	1,1

Восьмой	Обед						
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Салат из свёклы с зеленым горошком	60	1,0	2,5	4,9	46	5,9
	Бульон куриный с гренками	200/25	5,7	0,6	32,3	159	3,2
	Цыплята, тушеные в соусе с овощами	200	9,9	6,4	18,2	170	8,0
	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
ТТК 536	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
213	Итого	735	21,8	10,5	115,0	643	24,1
394	Уплотнённый полдник						
	Шницель рыбный натуральный (треска)	80	12,1	3,9	8,2	116	2,6
	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137	18,2
	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	60	0,4	3,0	6,0	52	25,8
401	Печенье	20	1,6	3,0	12,6	84	-
	Сок фруктовый	180	0,9	0,0	18,2	76	3,6
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
34	Итого	515	20,0	15,2	79,7	535	50,2
109							
302	ВСЕГО	1805	58,3	37,2	252,2	1577	76,6
ТТК № 243							
	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
258	Бутерброд с сыром	15/5/25	5,5	8,5	14,3	155	0,1
321	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/25	29,8	21,1	28,0	423	0,6
TTK 275	Кофейный напиток витаминизированный с молоком	180	2,9	2,4	12,4	83	1,2
	Итого	400	38,2	32,0	54,7	661	1,9
399	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						
	Салат из картофеля с соленым огурцом	60	0,8	3,1	5,1	52	7,2

ДСВЯТЫИ ночи	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,3	3,9	6,8	68	14,7
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Ёжики "Аппетитные" (фарш домашний)	100/50	11,6	11,4	12,9	205	3,5
	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
3	Итого	660	19,3	19,5	78,4	570	25,7
231	Уплотнённый полдник						
395	Котлета рубленная из цыплят (цыплята)	80	12,9	11,9	13,5	212	0,7
	Рагу из овощей	150	1,8	5,6	11,1	102	8,3
	Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	46	5,0
401	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
22							
67	ВСЕГО	1712	77,5	72,3	211,1	1810	45,3
ТТК 274							
376							
	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
305	Бутерброд с маслом	10/25	2,0	7,7	14,4	136	0,0
137	Каша молочная пшённая жидккая с маслом	200/5	4,6	4,9	25,3	164	0,0
368	Чай с молоком	180	2,7	2,3	12,3	81	1,2
393	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						

Десятый	Винегрет овощной	60	0,8	3,7	5,1	57	6,2
	Суп картофельный с клецками	200/25	2,5	3,4	13,8	96	4,7
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Тефтели мясные (фарш домашний)	80/40	9,7	12,9	14,8	200	1,9
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,1	38,6	244	0,0
	Сок фруктовый	180	0,9	0,0	18,2	76	3,6
	Хлеб ржаной	45	3,2	0,5	20,3	97	0,0
1	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
185	Итого	805	27,7	27,1	125,1	840	16,4
394	Уплотнённый полдник						
	Рыба запечённая в омлете (горбуша)	80	15,2	5,0	2,1	114	0,6
	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137	18,2
	Огурцы свежие (доп. гарнir)	60	0,4	0,0	1,1	7	4,2
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	180	0,0	0,0	25,0	101	7,0
45	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
85	Итого	595	21,1	10,7	72,8	473	40,0
286							
313	ВСЕГО	1920	60,9	56,0	258,5	1768	57,6
399							
	Общее	17903	662,1	574,9	2426,3	17609	610,9
	среднее в день	1790	66,2	57,5	242,6	1761	61,1

249

321

71/2015

368

ТТК № 243

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