



Утверждаю
Заведующий МАДОУ «Детский сад

№ 49» Светлой
района
№ 49
«29» декабря 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 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 овсяная («Геркулес») жидкая с маслом	200/5	3,8	5,5	18,0	137	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
	Итого	460	14,8	21,3	45,1	433	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	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	28,1	11,6	73,2	509	31,2
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	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
	Итого	450	17,0	17,1	79,8	541	20,3
	ВСЕГО	1695	62,5	52,5	209,1	1560	53,6

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	15/5/25	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
368	Фрукты свежие	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	12,8	16,1	70,6	479	11,5
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	20/200	5,8	8,3	13,1	168	6,7
276/2015	Руллет мясной с яйцом	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	760	37,1	27,1	96,1	813	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
71/2015	Овощи свежие	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	1895	71,9	59,2	244,0	1833	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	150	14,1	17,6	2,8	224	0,3
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	400	20,2	27,8	31,9	457	5,0
	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	60	2,8	5,7	4,3	80	4,9
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	715	21,2	27,0	80,4	659	21,2
	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	1737	65,6	76,1	208,6	1791	37,0

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	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	11,0	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							
25	Салат из картофеля с зелёным горошком	60	1,2	3,1	5,9	56	9,4
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	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	715	29,4	23,1	88,1	672	22,1
Уплотнённый полдник							
255	Биточки рыбные запечённые	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	1745	60,7	51,9	238,1	1648	74,6

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	15/5/25	5,5	8,5	14,3	155	0,1
237	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/25	28,1	20,1	37,6	445	0,6
397	Какао с молоком	180	3,7	3,2	13,8	99	1,4
	Итого	400	37,3	31,8	65,7	699	2,2
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	25/200	6,0	2,5	11,4	106	9,0
305	Котлета рубленая из цыплят	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	Овощи свежие	60	0,7	0,1	2,3	13	15,0
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
	Итого	765	26,8	19,4	83,1	626	52,1
Уплотнённый полдник							
298	Голубцы ленивые	190	13,0	18,4	13,5	274	44,5
	Вафли	30	2,0	9,4	17,3	158	0,0
368	Фрукты свежие	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	1807	84,4	82,4	232,5	2020	112,5

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	80/40	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	755	25,4	19,2	87,2	621	14,3
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	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
392	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	5,0	20	0,0
	Итого	510	13,2	11,8	106,9	603	10,8
	ВСЕГО	1785	49,3	47,5	252,3	1650	27,2

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	20/5/25	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	435	12,0	14,8	64,1	469	3,7
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							
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	Овощи свежие	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	675	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	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	1792	55,2	39,5	244,1	1579	66,4

Восьмой 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
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
	Итого	455	13,4	16,1	46,6	386	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							
34	Салат из свёклы с зеленым горошком	60	1,0	2,5	4,9	46	5,9
109	Бульон куриный с гречками	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	735	19,8	10,0	100,7	573	24,1
Уплотнённый полдник							
258	Шницель рыбный натуральный	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
	Печенье или Вафли	30	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	525	20,0	15,2	79,7	535	50,2
	ВСЕГО	1815	56,3	43,9	238,0	1573	76,6

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	15/5/25	5,5	8,5	14,3	155	0,1
231	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/25	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	400	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 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	Ежики "Аппетитные"	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	19,3	19,5	78,4	570	25,7
	Уплотнённый полдник						
305	Котлета рубленая из цыплят	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	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	1712	77,5	72,3	211,1	1810	45,3

Десятый 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
185	Каша молочная пшённная 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	430	9,4	11,3	66,2	405	1,7
2-й завтрак							
401	Бифидок с сахарным сиропом	100/10	4,76	3,5	14,19	111	0,98
	Итого	110	4,8	3,5	14,2	111	1,0
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	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	805	25,7	26,6	110,8	770	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
71/2015	Овощи свежие	60	0,4	0,0	1,1	7	4,2
368	Фрукты свежие	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	1940	60,9	52,2	264,0	1759	59,1
	Общее	17923	644,2	577,4	2341,8	17223	624,7
	среднее в день	1792	64,4	57,7	234,2	1722	62,5

* 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.

Ведомость контроля за рационом питания по цикличному меню 2024 г

Рацион: Городские дет.сады 3-7л

Приемы пищи: Завтрак, 2-й завтрак, Обед, Уплотненный полдник

Возраст: 3-7 лет

Продукт	Количество продуктов по дням в граммах, нетто										Норма продуктов (90% от суточной нормы) для детей в возрасте от 3 до 7 лет, в граммах нетто	Фактическое выполнение, гр	% выполнения
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
Говядина	97	65	57	90	60	65	81		50	51	50	62/51*	124/102*
Дрожжи сухие	0,5		0,3			0,3	0,2				0,1	0,1	100
Какао		2			2		2				0,5	0,6	120
Картофель	155	225	108	168	172	40	169	212	96	183	126	153	121
Кондитерские изделия					30			20			18	5	28
Кофейный напиток			3			3			3		1,1	0,9	82
Крупы (злаки), бобовые	31	102	12	25	17	92	25		13,9	109	39	43	109
Макаронные изделия		8		55		51		22			11	14	124
Масло растительное	14	10	17	10	2	7	13	8	23	6	10	11	110
Масло сливочное	11	23	28	28	28	25,9	17	5	8	36	19	21	110
Молоко, в.т.ч. кисломолочная продукция	643	328	290	364	307	391	356	387	278	352	405	369/405*	91/100*
Мука пшеничная	68	2,6	40		2,3	33,7	26	2,6	26,5	18,7	26	22	85
Напитки витаминизированные		180						180		180	45	54	120
Овощи, зелень	131	120	273	180	287	80	345	183	210	134	198	194	98
Птица					59/91*			80	59/91*		22	26	118
Рыба - филе		59		60	24			68		65	33	28/33*	85/100*
Сахар	22,4	20	40,2	25	35	38	45,2	23	42,5	21	27	31	115
Сметана		9	21	5	13,5	4	5	9	22	10	10	9,9	100
Соки фруктовые (овощные)		180		180		180		180		180	90	90	100
Соль	4	4	3	4	3	6	3	5	3	6	4,5	4	91
Субпродукты							41				23	4	18
Сыр твердый		19	9			15			15		5,4	6	107
Творог			56		138	45			150		36	39	108
Фрукты (плоды) свежие	100	100	107	27	107	116	133		107	100	90	90	100
Фрукты (плоды) сухие	18		18		18		18		18		10	9	90
Хлеб пшеничный	50	83	67,7	89	90	50	50	89	90	86	72	74	103
Хлеб ржаной	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	100
Чай	0,6		0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,5	0,5	100
Яйцо	53	29	123	11	12	7	1	53	13	27	36	33/36*	91/100*

Рыба 100гр заменяется на 87гр мяса. Невыполнение по рыбе 5гр заменяем на 4гр мяса

Молоко 100гр заменяется на 14гр мяса. Невыполнение по молоку 36гр заменяем на 5 гр мяса

Яйцо 41 гр заменяется на 26гр мяса. Невыполнение по яйцу 3гр заменяем на 2гр мяса

**Калорийность питания
3-7 лет**

<i>Дни</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Калорийность</i>
1	64,1	45,6	219,9	1548
2	73,9	60,4	249,3	1873
3	67,6	76,6	222,9	1861
4	62,7	52,4	252,4	1718
5	86,1	83,5	236,6	2054
6	53,9	50,4	273,9	1781
7	57,2	40,7	249,4	1619
8	58,3	37,2	252,2	1577
9	77,5	72,3	211,1	1810
10	60,9	56,0	258,5	1768
Итого	662,1	574,9	2485,6	17609
В среднем в день	66,2	57,5	248,6	1761
Соотношение	1	0,9	3,9	

Цикличное меню разработано на основании нормативных документов:

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях 2014 года издания.

- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2015 года издания

- Техничко-технологические карты

-Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

При приготовлении блюд используется йодированная соль, которая добавляется в конце варки.

По разработанному меню получены следующие данные:

Названия пищевых веществ	Потребность для детей от 3-х до 7 лет	Фактическое выполнение по меню
Белки (г)	49	66
Жиры (г)	54	57,5
Углеводы (г)	235	243
Энергетическая ценность (ккал)	1620	1761

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