

Утверждено

Заведующий МДОУ «Детский сад
№ 284»

В.В. Виноградова

«24» декабря 2023г.

Согласовано

Директор департамента образования
и молодежной политики администрации
Города Новгорода

В.И. 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				Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы			
	Завтрак							
1	Бутерброд с маслом	10/25	2,0	7,7	14,4	136	0,0	
185	Каша молочная овсяная («Геркулес») жидкая с маслом	180/5	3,8	5,5	18,0	137	0,0	
394	Чай с молоком	180	2,7	2,3	12,3	81	1,2	
	Итого	400	6,4	7,8	30,3	218	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 1 сорт)	160	17,9	3,3	17,6	171	7,1	
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	645	23,6	10,8	68,8	466	29,4	
	Уплотнённый полдник							
449	Оладьи со сгущённым молоком	120/30	11,0	10,3	60,6	379	0,3	
	Молоко кипячёное	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	1575	49,6	38,2	189,9	1302	51,8	

Второй день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность		
	Завтрак							
3	Бутерброд с сыром	15/5/25	5,5	8,5	14,3	155	0,1	
185	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	180/5	2,0	3,5	19,4	117	0,0	
397	Какао с молоком	180	3,7	3,2	13,8	99	1,4	
	Итого	405	11,4	16,5	49,6	384	1,5	
	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	200	1,1	1,1	6,9	42	3,3	
276/2015	Рулет мясной с яйцом (фарш домашний)	80	11,6	8,6	6,6	153	0,2	
199/2015	Пюре гороховое	130	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	32,4	19,9	89,9	687	16,7	
	Уплотнённый полдник							
261	Тефтели рыбные тушеные	80/30	10,3	5,0	12,5	135	0,4	
319	Картофель отварной	130	1,4	2,2	11,5	71	10,5	
399	Чай с лимоном	180	0,9	-	18,2	76	3,6	
	Багон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0	
	Итого	445	14,6	7,7	56,5	352	14,5	
	ВСЕГО	1720	61,2	46,6	213,5	1527	33,6	

Третий день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность		
	Завтрак							
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	1	0,2	
368	Фрукты свежие (бананы)	100	0,4	0,3	10,3	46	5,0	
395	Кофейный напиток витаминизированный с молоком	180	2,9	2,4	12,4	83	1,2	
	Итого	415	12,8	20,3	38,5	266	6,4	
	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							
33	Салат из свеклы	60	1,1	4,9	6,7	75	7,6	
76	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	1,4	6,3	16,7	133	7,5	
271/2015	Котлеты домашние (фарш домашний)	70	10,2	7,7	7,9	148	0,2	
137	Рагу из овощей	130	1,6	4,9	9,6	88	7,2	
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	690	17,9	24,3	80,2	619	22,9	
	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	
399	Сок фруктовый	180	0,9	0,0	18,2	76	3,6	
	Итого	405	21,8	17,0	82,3	569	5,9	
	ВСЕГО	1620	55,4	65,6	211,7	1545	35,8	

Четвертый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы			
	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	180/5	5,6	6,8	28,5	189	1,6	
394	Чай с молоком	180	2,7	2,3	12,3	81	1,2	
	Итого	435	10,4	13,2	69,4	430	3,3	
	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 квашеная с маслом растительным, сахаром	60	0,4	3,0	6,0	52	25,8	
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 1 сорт)	160	17,9	11,8	33,4	310	0,4	
372	Компот из яблок	180	0,1	0,1	13,5	56	1,6	
	Хлеб ржаной	45	3,2	0,5	20,3	97	0,0	
	Итого	650	24,0	20,1	83,6	605	36,0	
	Уплотнённый полдник							
255	Биточки рыбные запеченные	80	11,0	4,1	7,5	111	0,3	
321	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137	18,2	
399	Чай с лимоном	180/7	0,9	0,0	18,2	76	3,6	
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0	
	Итого	442	17,0	9,4	60,4	394	22,1	
	ВСЕГО	1627	54,4	45,3	224,4	1508	62,4	

Пятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы	клетчатка	пектин		
	Завтрак								
3	Бутерброд с сыром	15/5/25	5,5	8,5	14,3		155	0,1	
168	Каша гречневая молочная вязкая	180/5	6,2	5,3	27,9		184	0,0	
397	Какао с молоком	180	3,7	3,2	13,8		99	1,4	
	Итого	410	15,4	17,0	56,0		438	1,5	
	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								
119	Суп гороховый с гречками	200/15	7,6	4,7	28,5		187	0,8	
305	Котлета рубленая из цыплят (цыплята)	70	11,3	10,4	11,8		186	0,6	
318	Картофель отварной	130	1,4	2,2	11,5		71	10,5	
71/2015	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,4	0,0	11,5		71	10,5	
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	
	Итого	710	24,3	17,8	102,6		690	22,8	
	Уплотнённый полдник								
237	Запеканка из творога со стухнённым молоком	100/30	20,2	15,1	34,1		357	0,6	
	Вафли	30	2,0	9,4	17,3		158	0,0	
392	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	8,0		32	0,0	
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8		44	10,0	
	Итого	440	22,7	24,9	69,2		591	10,6	
	ВСЕГО	1670	65,2	62,2	245,4		1823	35,8	

Шестой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					Витамин С
			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	180/5	2,9	3,5	18,4	117	0,0	
395	Кофейный напиток витаминизированный с молоком	180	2,9	2,4	12,4	83	1,2	
	Итого	400	7,8	13,6	45,2	336	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)	70	9,4	6,0	2,1	100	0,4	
317	Рожки отварные	130	4,8	3,9	22,9	146	0,0	
399	Компот из ягод замороженных	180	0,9	0,0	18,2	76	3,6	
	Хлеб ржаной	45	3,2	0,5	20,3	97	0,0	
	Итого	685	23,4	17,7	83,4	585	14,2	
	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	
394	Чай с молоком	180	2,7	2,3	12,3	81	1,2	
	Итого	410	15,5	13,7	104,4	620	2,0	
	ВСЕГО	1595	49,2	47,6	244,0	1618	18,3	

Седьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы				
	Завтрак								
2	Бутерброд с джемом	20/5/25	2,1	4,1	28,6	160	0,5		
215	Омлет натуральный	80	7,5	9,9	1,4	1	0,2		
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0		
397	Какао с молоком	180	3,7	3,2	13,8	99	1,4		
	Итого	410	13,7	17,6	53,6	304	12,1		
	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								
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	Огурцы свежие (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	650	18,6	12,0	92,4	548	18,2		
	Уплотнённый полдник								
132	Капуста тушёная	150	3,4	4,9	14,1	113	25,7		
454	Пирожок печёный слоёный 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	368	33,6		
	ВСЕГО	1592	57,5	43,8	220,0	1311	64,6		

Восьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы			
	Завтрак							
1	Бутерброд с маслом	10/25	2,0	7,7	14,4	136	0,0	
ТТК 536	Вермишель молочная	180	2,2	0,3	17,6	81	0,0	
394	Чай с молоком	180	2,7	2,3	12,3	81	1,2	
	Итого	395	4,9	2,6	29,9	162	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 квашеная с маслом растительным, сахаром	60	0,4	3,0	6,0	52	25,8	
109	Бульон куриный с гречками	200/25	5,7	0,6	32,3	159	3,2	
302	Цыпленок, тушеные в соусе с овощами	160	7,9	5,1	14,6	136	6,4	
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	670	17,2	9,2	98,2	545	42,4	
	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	
	Печенье	20	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	455	19,6	12,2	73,8	483	24,4	
	ВСЕГО	1620	44,7	26,6	212,9	1269	69,1	

Девятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	
	Завтрак						
3	Бутерброд с сыром	15/5/25	5,5	8,5	14,3	155	0,1
231	Запеканка из творога с джемом	100/30	17,6	12,1	38,7	302	0,6
395	Кофейный напиток витаминизированный с молоком	180	2,9	2,4	12,4	83	1,2
	Итого	400	26,0	23,0	65,4	540	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	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	19,3	19,5	78,4	570	25,7
	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 (бананы)	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	65,3	63,2	221,8	1689	45,3

Десятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность		
	Завтрак							
1	Бутерброд с маслом	10/25	2,0	7,7	14,4	136	0,0	0,0
185	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом	180/5	4,1	4,4	22,8	148	0,0	0,0
394	Чай с молоком	180	2,7	2,3	12,3	81	1,2	1,2
	Итого	400	8,8	14,4	49,5	365	1,2	1,2
	2-й завтрак							
401	Ряженка с сахарным сиропом	100/10	2,9	4,0	10,7	91	0,7	0,7
	Итого	110	2,9	4,0	10,7	91	0,7	0,7
	Обед							
45	Винегрет овощной	60	0,8	3,7	5,1	57	6,2	6,2
85	Суп картофельный с клецками	200/25	2,5	3,4	13,8	96	4,7	4,7
286	Тефтели мясные (фарш домашний)	80/40	9,7	12,9	14,8	200	1,9	1,9
313	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,5	5,3	33,5	212	0,0	0,0
399	Компот из ягод замороженных	180	0,9	0,0	18,2	76	3,6	3,6
	Хлеб ржаной	45	3,2	0,5	20,3	97	0,0	0,0
	Итого	760	24,6	25,8	105,7	738	16,4	16,4
	Уплотнённый полдник							
268	Суфле из рыбы	80	12,8	6,4	3,3	122	0,3	0,3
321	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137	18,2	18,2
399	Сок фруктовый	180	0,9	0,0	18,2	76	3,6	3,6
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0	0,0
	Итого	435	18,8	11,7	56,2	405	22,1	22,1
	ВСЕГО	1705	55,1	55,9	222,1	1599	40,3	40,3
	Общее	16436	557,5	495,1	2205,7	15190	457,0	457,0
	среднее в день	1644	55,7	49,5	220,6	1519	45,7	45,7

* 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.