

Утверждаю

Заведующий МАДОУ «Детский сад № 5»



\_\_\_\_\_ А.С. Вылегжанина \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » апреля \_\_\_\_\_ 2026г.

Согласовано

Директор департамента образования  
администрации г. Нижнего Новгорода

\_\_\_\_\_ И.А. Борякова \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2026г.

**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
	<b>Завтрак</b>						
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
1	Бутерброд с маслом	5 25	2.0	7.7	14.4	136	0.0
	Итого	460	8.4	15.5	44.7	354	1.2
	<b>2-й завтрак</b>						
401	Йогурт питьевой	100	3.0	2.5	11.0	79	1.1
	Итого	100	3.0	2.5	11.0	79	1.1
	<b>Обед</b>						
71/2015	Огурцы свежие (доп. гарнир)	30	0.4	0.0	1.1	3	4.2
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)	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	680	29.5	8.9	81.8	522	28.2
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
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	450	17.0	17.1	79.8	541	20.3
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1690</b>	<b>57.9</b>	<b>44.0</b>	<b>217.4</b>	<b>1496</b>	<b>50.7</b>

<b>Второй день</b>							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
<b>Завтрак</b>							
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
397	Какао с молоком	180	3.7	3.2	13.8	99	1.4
	Итого	530	11.3	15.6	49.6	384	1.5
<b>2-й завтрак</b>							
401	Кефир с сахарным сиропом	100/10	2.8	2.5	17.6	104	0.9
	Итого	100	2.8	2.5	17.6	104	0.9
<b>Обед</b>							
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	60	0.4	3.0	6.0	52	25.8
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
315	Рис отварной	150	3.7	5.4	36.7	210	0.0
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	180	0.2	0.1	10.8	45	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	760	26.9	26.4	107.8	795	36.8
<b>Уплотнённый полдник</b>							
252	Рыба запечённая в сметанном соусе (горбуша)	100	15.9	10.7	2.4	170	0.5
321	Пюре картофельное	150	3.1	4.8	20.4	137	18.2
399	Сок фруктовый	180	0.9	-	18.2	76	3.6
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	Итого	455	21.9	16.0	55.3	453	22.3
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1845</b>	<b>62.9</b>	<b>60.5</b>	<b>230.3</b>	<b>1736</b>	<b>61.5</b>

Третий день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	<b>Завтрак</b>						
1	Бутерброд с маслом	5 25	2.0	7.7	14.4	136	0.0
215	Омлет натуральный	80	7.5	9.9	1.4	124	0.2
395	Кофейный напиток витаминизированный с молоком	180	2.9	2.4	12.4	83	1.2
	Итого	400	12.3	20.0	28.2	343	1.3
	<b>2-й завтрак</b>						
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
	<b>Обед</b>						
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
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	Итого	745	20.4	21.8	90.4	649	16.3
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
154	Запеканка морковная с творогом, маслом	100 5	15.3	16.6	25.1	311	2.0
	Печенье	10	1.6	3.0	12.6	84	-
368	Фрукты свежие (груша)	100	0.4	0.3	10.3	46	5.0
	Молоко витаминизированное	200	5.6	6.4	9.4	118	10.0
	Итого	512	22.9	26.3	57.4	559	17.0
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1767</b>	<b>58.5</b>	<b>72.0</b>	<b>186.7</b>	<b>1642</b>	<b>35.4</b>

### Четвертый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
<b>Завтрак</b>							
2	Бутерброд с джемом	20/5/15	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
	<b>Итого</b>	<b>435</b>	<b>11.0</b>	<b>13.9</b>	<b>72.6</b>	<b>451</b>	<b>3.4</b>
<b>2-й завтрак</b>							
401	Йогурт питьевой	100	3.0	2.5	11.0	79	1.1
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>3.0</b>	<b>2.5</b>	<b>11.0</b>	<b>79</b>	<b>1.1</b>
<b>Обед</b>							
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)	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
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	<b>Итого</b>	<b>715</b>	<b>30.6</b>	<b>23.5</b>	<b>102.5</b>	<b>738</b>	<b>38.5</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
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
<b>Итого</b>							
399	Сок фруктовый	180	0.9	0.0	18.2	76	3.6
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	<b>Итого</b>	<b>435</b>	<b>17.0</b>	<b>9.4</b>	<b>60.4</b>	<b>394</b>	<b>22.1</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1685</b>	<b>61.5</b>	<b>49.3</b>	<b>246.5</b>	<b>1662</b>	<b>65.2</b>

**Пятый день**

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
<b>Завтрак</b>							
3	Бутерброд с сыром	15/5/25	5.5	8.5	14.3	155	0.1
237	Запеканка из творога со сгущ молоком	100/30	17.7	12.1	39.1	332	12.2
397	Какао с молоком	180	3.7	3.2	13.8	99	1.4
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>26.9</b>	<b>23.7</b>	<b>67.2</b>	<b>586</b>	<b>13.8</b>
<b>2-й завтрак</b>							
401	Ряженка с сахарным сиропом	100/10	2.9	4.0	10.7	91	0.7
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>2.9</b>	<b>4.0</b>	<b>10.7</b>	<b>91</b>	<b>0.7</b>
<b>Обед</b>							
84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (треска)	25/200	6.0	2.5	11.4	106	9.0
305	Котлета рубленая из цыплят (цыплята)	80	12.9	11.9	13.5	212	0.7
321	Пюре картофельное	150	3.1	4.8	20.4	137	18.2
71/2015	Огурцы свежие (доп. гарнир)	30	0.4	0.0	1.1	3	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
	<b>Итого</b>	<b>765</b>	<b>28.0</b>	<b>20.2</b>	<b>100.1</b>	<b>703</b>	<b>32.5</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
183/2015	Каша молочная гречневая жидкая с маслом	200/5	9.0	9.4	35.0	262	1.8
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
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	44	10.0
	<b>Итого</b>	<b>532</b>	<b>14.5</b>	<b>11.4</b>	<b>89.0</b>	<b>517</b>	<b>4.8</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1797</b>	<b>72.3</b>	<b>59.4</b>	<b>266.9</b>	<b>1897</b>	<b>51.8</b>

Шестой день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	<b>Завтрак</b>						
1	Бутерброд с маслом	5 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
	<b>2-й завтрак</b>						
401	Йогурт питьевой	100	3.0	2.5	11.0	79	1.1
	Итого	100	3.0	2.5	11.0	79	1.1
	<b>Обед</b>						
81	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	200	4.4	4.2	13.1	108	4.7
277	Гуляш из отварного мяса (говядина 1 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	680	26.7	16.6	94.6	633	8.8
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
230	Вареники ленивые с маслом	100/5	14.8	10.9	15.3	218	0.2
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	44	10.0
394	Молоко кипяченое	180	5.6	6.4	9.4	118	10.0
	Итого	510	20.8	17.7	34.5	380	20.2
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1710</b>	<b>58.6</b>	<b>50.8</b>	<b>187.4</b>	<b>1441</b>	<b>31.2</b>

Седьмой день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	<b>Завтрак</b>						
2	Бутерброд с джемом	20/5/15	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
	<b>2-й завтрак</b>						
401	Ряженка с сахарным сиропом	100/10	2.9	4.0	10.7	91	0.7
	Итого	100	2.9	4.0	10.7	91	0.7
	<b>Обед</b>						
57	Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной	200/5	2.4	4.7	10.4	90	8.2
291	Запеканка картофельная с печеню	120	10.2	6.3	27.3	206	5.4
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	60	0.4	3.0	6.0	52	25.8
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	15.0	97.3	593	39.8
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
ТТК 534	Капуста тушёная с мясом	200	16.8	8.2	9.3	178	30.6
ТТК 22	Плюшка Московская	50	3.8	4.0	22.7	161	0.0
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	572	22.7	12.7	57.5	454	33.5
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1782</b>	<b>56.2</b>	<b>46.5</b>	<b>229.6</b>	<b>1607</b>	<b>77.6</b>

<b>Восьмой день</b>							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
<b>Завтрак</b>							
ТТК 536	Вермишель молочная	200	2.4	0.3	19.5	90	0.0
1	Бутерброд с маслом	5 25	2.0	7.7	14.4	136	0.0
394	Чай с молоком	180	2.7	2.3	12.3	81	1.2
	Итого	455	7.1	10.3	46.2	307	1.2
<b>2-й завтрак</b>							
401	Йогурт питьевой	100	3.0	2.5	11.0	79	1.1
	Итого	100	3.0	2.5	11.0	79	1.1
<b>Обед</b>							
71/2015	Помидоры свежие (доп. гарнир)	40	0.3	0.1	1.2	7	7.0
109	Бульон куриный с гренками	200/25	5.7	0.6	32.3	159	3.2
304	Плов из птицы (цыплята)	210	22.3	7.7	35.7	301	1.0
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	31.5	9.0	114.5	665	18.2
<b>Уплотнённый полдник</b>							
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
	Фрукты свежие (бананы)	100	0.4	0.3	10.3	46	5.0
	Печенье	10	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	545	20.0	12.5	84.0	529	29.4
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1835</b>	<b>61.6</b>	<b>34.3</b>	<b>255.7</b>	<b>1580</b>	<b>49.9</b>

**Девятый день**

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	<b>Завтрак</b>						
3	Бутерброд с сыром	15/5/25	5.5	8.5	14.3	155	0.1
237	Запеканка из творога с джемом	100/30	17.7	12.1	39.1	332	12.2
395	Кофейный напиток витаминизированный с молоком	180	2.9	2.4	12.4	83	1.2
	Итого	400	26.1	23.0	65.8	570	13.5
	<b>2-й завтрак</b>						
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
	<b>Обед</b>						
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	18.5	16.3	73.3	518	18.5
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
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	4.3	6.5	46.9	263	16.1
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1712</b>	<b>51.7</b>	<b>48.2</b>	<b>203.6</b>	<b>1455</b>	<b>49.0</b>

<b>Десятый день</b>							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
<b>Завтрак</b>							
1	Бутерброд с маслом	5 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
397	Какао с молоком	180	3.7	3.2	13.8	99	1.4
	Итого	420	10.3	15.8	53.5	399	1.4
<b>2-й завтрак</b>							
401	Ряженка с сахарным сиропом	100/10	2.9	4.0	10.7	91	0.7
	Итого	100	2.9	4.0	10.7	91	0.7
<b>Обед</b>							
71/2015	Огурцы свежие (доп. гарнир)	30	0.4	0.0	1.1	3	4.2
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
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	805	26.4	23.4	128.0	811	17.8
<b>Уплотнённый полдник</b>							
249	Рыба запечённая в омлете (горбуша)	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	Огурцы свежие (доп. гарнир)	25	0.4	0.0	1.1	3	4.2
394	Сок фруктовый	180	0.9	0.0	18.2	76	3.6
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	Итого	460	21.6	10.3	56.2	400	26.6
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1785</b>	<b>61.2</b>	<b>53.5</b>	<b>248.4</b>	<b>1701</b>	<b>46.5</b>
	<b>Общее</b>	<b>17608</b>	<b>602.3</b>	<b>518.6</b>	<b>2272.5</b>	<b>16217</b>	<b>518.8</b>
	<b>среднее в день</b>	<b>1761</b>	<b>60.2</b>	<b>51.9</b>	<b>227.2</b>	<b>1622</b>	<b>51.9</b>

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