

Утверждаю
Заведующий МАДОУ «Детский сад
№ 5»


Вылегжанина А.С. _____
«13» октября 2025г.



Согласовано
Директор департамента образования
г. Нижнего Новгорода

« _____ » _____ 2025г.

**10-ти дневное меню
для организации питания детей
3-7 лет, посещающих муниципальные
дошкольные образовательные учреждения
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
	Завтрак						
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
	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						
35	Салат из свеклы с яблоками	60	0.7	3.1	6.9	58	5.6
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	710	29.8	12.0	87.6	577	29.5
	Уплотнённый полдник						
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
	ВСЕГО	1720	58.2	47.1	223.1	1551	52.1

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
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
	2-й завтрак						
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
	Обед						
45	Винегрет овощной	60	0.8	3.7	5.1	57	6.2
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	27.3	27.1	106.9	800	17.2
	Уплотнённый полдник						
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
	ВСЕГО	1845	63.3	61.2	229.4	1741	41.9

Третий 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	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
	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						
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
	Уплотнённый полдник						
154	Запеканка морковная с творогом, маслом	100 5	15.3	16.6	25.1	311	2.0
	Печенье	25	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
	ВСЕГО	1767	58.5	72.0	186.7	1642	35.4

Четвертый день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	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 зеленым горошком	60	1.2	3.0	6.0	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 (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
	Итого	715	31.4	23.5	102.5	742	22.1
	Уплотнённый полдник						
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
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	435	17.0	9.4	60.4	394	22.1
	ВСЕГО	1685	62.3	49.3	246.5	1666	48.8

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 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
	Итого	400	26.9	23.7	67.2	586	13.8
	2-й завтрак						
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
	Обед						
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
	Огурец соленый	40	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	765	28.0	23.2	104.9	752	54.1
	Уплотнённый полдник						
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
	Итого	532	14.5	11.4	89.0	517	4.8
	ВСЕГО	1797	72.3	62.4	271.8	1946	73.4

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	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
	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						
81	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	200	4.4	4.2	13.1	108	4.7
35	Салат из свеклы с яблоками	60	0.7	3.1	6.9	58	5.6
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	740	27.4	19.7	101.5	691	14.3
	Уплотнённый полдник						
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
	ВСЕГО	1770	59.2	53.9	194.2	1499	36.8

Седьмой день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	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	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
	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	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
	Уплотнённый полдник						
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
368	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	24.2	13.2	78.5	549	43.5
	ВСЕГО	1782	57.7	47.0	250.6	1702	87.6

Восьмой день							
№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
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
	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 свеклы с огурцами солеными	60	0.8	3.0	5.1	52	7.2
109	Бульон куриный с гречками	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	32.0	11.9	118.4	710	18.4
	Уплотнённый полдник						
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
	ВСЕГО	1835	62.1	37.2	259.6	1625	50.1

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
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
	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						
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
22	Салат из картофеля с соленым огурцом	60	0.8	3.1	5.1	52	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
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	Итого	660	19.3	19.4	78.4	570	25.7
	Уплотнённый полдник						
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
	ВСЕГО	1712	52.5	51.3	208.7	1507	56.2

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	5 25	2.0	7.7	14.4	136	0.0
185	Каша молочная пшѐнная 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
	2-й завтрак						
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
	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 (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	26.8	27.1	131.9	865	19.8
	Уплотнённый полдник						
249	Рыба запечѐнная 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
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	44	10.0
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	535	21.6	10.7	64.8	441	32.4
	ВСЕГО	1860	61.5	57.6	261.0	1796	54.3
	Общее	17773	607.6	539.1	2331.6	16675	536.5
	среднее в день	1777	60.8	53.9	233.2	1668	53.7
* Овощи свежие на доп. гарнир с апреля по октябрь. С ноября по март замена на консервированные овощи.							

МАДОУ «Детский сад № 5»
Прошнуровано, пронумеровано и скреплено печатью _____ листов
Заведующий Н. В. Сидорова _____ А. С. Вылегжанина

