

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ «Детский сад  
№ 5»  
С. Вылегжанина  
2024г.



Согласовано  
Директор департамента образования  
администрации г. Нижнего Новгорода  
В.П. Радченко  
«    »    2024г.

**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
	<b>Итого</b>	460	8,4	15,5	44,7	354	1,2
<b>2-й завтрак</b>							
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	100	2,6	2,5	11,0	77	0,9
	<b>Итого</b>	100	2,6	2,5	11,0	77	0,9
<b>Обед</b>							
36	Салат из свёклы	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 I 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
	<b>Итого</b>	710	29,9	12,0	85,8	571	31,2
<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
	<b>Итого</b>	450	17,0	17,1	79,8	541	20,3
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1720</b>	<b>57,9</b>	<b>47,1</b>	<b>221,3</b>	<b>1543</b>	<b>53,6</b>

## Второй 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
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
	<b>Итого</b>	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
	<b>Итого</b>	100	2,8	2,5	17,6	104	0,9
<b>Обед</b>							
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
	<b>Итого</b>	760	26,5	23,4	101,8	743	11,0
<b>Уплотнённый полдник</b>							
252	Рыба запечённая в сметанном соусе (горбуша)	80	12,7	8,6	1,9	136	0,4
318	Картофель отварной	150	2,9	4,3	23,0	142	21,0
399	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,2	76	3,6
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	<b>Итого</b>	435	18,5	13,4	57,4	424	25,0
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1825</b>	<b>59,1</b>	<b>54,9</b>	<b>226,4</b>	<b>1655</b>	<b>38,4</b>



## Третий день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	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 (банан)	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	17,4	19,9	59,2	486	9,8
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1767</b>	<b>53,0</b>	<b>65,6</b>	<b>188,5</b>	<b>1569</b>	<b>28,2</b>

### Четвертый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
<b>Завтрак</b>							
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
<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>							
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 (говядина I 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	23,6	102,4	742	22,1
<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
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
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1745</b>	<b>62,7</b>	<b>52,4</b>	<b>252,4</b>	<b>1718</b>	<b>74,6</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 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
	<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>						
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
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	765	28,0	23,2	104,9	752	54,1
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
298	Голубцы ленивые (фарш домашний)	135	13,0	18,4	13,5	274	44,5
	Вафли	20	2,0	9,4	17,3	158	0,0
368	Фрукты свежие (яблоки)	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
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1797</b>	<b>85,7</b>	<b>87,7</b>	<b>247,4</b>	<b>2133</b>	<b>114,3</b>



### Шестой день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюд	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
	<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>8,1</b>	<b>14,0</b>	<b>47,2</b>	<b>349</b>	<b>1,2</b>
<b>2-й завтрак</b>							
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	100	2,6	2,5	11,0	77	0,9
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>2,6</b>	<b>2,5</b>	<b>11,0</b>	<b>77</b>	<b>0,9</b>
<b>Обед</b>							
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 1 сорт)	80	10,7	6,9	2,4	114	0,5
317	Рожки отварные	150	5,5	4,5	26,4	168	#####
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
	<b>Итого</b>	<b>715</b>	<b>25,4</b>	<b>19,2</b>	<b>87,2</b>	<b>621</b>	<b>#####</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
230	Вареники ленивые с маслом	100/5	14,8	10,9	15,3	218	0,2
ТТК 22	Плюшка Московская	50	3,8	4,0	22,7	161	0,0
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
394	Чай	180	2,7	2,3	12,3	81	1,2
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>21,7</b>	<b>17,6</b>	<b>60,1</b>	<b>504</b>	<b>11,4</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1745</b>	<b>57,7</b>	<b>53,3</b>	<b>205,5</b>	<b>1551</b>	<b>#####</b>

**Седьмой день**

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	<b>Завтрак</b>						
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
	<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 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
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
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
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	572	22,3	10,2	63,3	433	33,6
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1782</b>	<b>55,8</b>	<b>44,0</b>	<b>235,4</b>	<b>1586</b>	<b>77,8</b>



**Восьмой день**

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюд	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
2	Бутерброд с джемом	20/5/25	2,1	4,1	28,6	160	0,5
394	Чай с молоком	180	2,7	2,3	12,3	81	1,2
	Итого	455	7,2	6,7	60,4	331	1,7
<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>							
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	60	0,4	3,0	6,0	52	25,8
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	31,6	11,9	119,3	710	37,0
<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
	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	445	19,6	12,2	73,7	483	24,4
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1735</b>	<b>61,4</b>	<b>33,3</b>	<b>264,4</b>	<b>1603</b>	<b>64,2</b>

**Девятый день**

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	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
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>26,1</b>	<b>23,0</b>	<b>65,8</b>	<b>570</b>	<b>13,5</b>
<b>2-й завтрак</b>							
401	Кефир с сахарным сиропом	100/10	2,8	2,5	17,6	104	0,9
	<b>Итого</b>	<b>110</b>	<b>2,8</b>	<b>2,5</b>	<b>17,6</b>	<b>104</b>	<b>0,9</b>
<b>Обед</b>							
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
	<b>Итого</b>	<b>660</b>	<b>19,3</b>	<b>19,5</b>	<b>78,4</b>	<b>570</b>	<b>25,7</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
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
	<b>Итого</b>	<b>542</b>	<b>17,2</b>	<b>18,3</b>	<b>60,4</b>	<b>475</b>	<b>16,8</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1712</b>	<b>65,4</b>	<b>63,2</b>	<b>222,2</b>	<b>1719</b>	<b>57,0</b>



### Десятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	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
394	Чай с молоком	180	2,7	2,3	12,3	81	1,2
	<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>9,3</b>	<b>14,9</b>	<b>52,0</b>	<b>381</b>	<b>1,2</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>							
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 206	Компот из яблок	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
	<b>Итого</b>	<b>805</b>	<b>27,0</b>	<b>27,2</b>	<b>117,7</b>	<b>809</b>	<b>16,8</b>
<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
	Печенье	10	1,6	3,0	12,6	84	-
394	Чай	180	2,7	2,3	12,3	81	1,2
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	<b>Итого</b>	<b>445</b>	<b>24,5</b>	<b>15,7</b>	<b>61,7</b>	<b>486</b>	<b>20,0</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1770</b>	<b>63,7</b>	<b>61,8</b>	<b>242,2</b>	<b>1767</b>	<b>38,7</b>
	<b>Общее</b>	<b>17598</b>	<b>622,3</b>	<b>563,5</b>	<b>2305,8</b>	<b>16844</b>	<b>#####</b>
	<b>среднее в день</b>	<b>1760</b>	<b>62,2</b>	<b>56,3</b>	<b>230,6</b>	<b>1684</b>	<b>#####</b>

\* 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.