



Утверждаю

Заведующий М_ДОУ «Детский сад

«Бунинские Н.Ю
«декабря» 2023г.



Согласовано

Директор департамента образования
Администрации г. Нижнего Новгорода
«11» «декабря» 2023г.
В.П. Радченко

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						
185	Каша молочная овсяная («Геркулес») жидкая с маслом	200/5	3,75	5,48	18,03	137	0
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	12,3	81	1,2
	Батон	25	1,8	0,4	12,6	62	0
	Итого	460	8,22	8,22	42,93	280	1,2
	2-й завтрак						
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	100	2,6	2,5	11	77	0,9
	Итого	100	2,6	2,5	11	77	0,9
	Обед						
70/71	Огурцы консервированные/свежие	60	0,48/0,42	0,06/0	1,8/1,14	9/7	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	4,07	22	214	8,9
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	19	78	0,36
	Хлеб ржаной	45	3,2	0,5	20,3	97	0
	Итого	685	27,3	8,49	68,1	457	23,96
	Уплотнённый полдник						
449	Оладьи со сгущённым молоком	120/30	11	10,3	60,6	379	0,3
400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
368	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10
	Итого	450	11,4	10,7	70,4	423	10,3
	ВСЕГО	1695	49,52	29,91	192,43	1237	36,36

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	0,11
185	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	200/5	2,17	3,89	21,5	130	0
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	13,8	99	1,43
	Итого	530	11,34	15,58	49,6	384	1,54
	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	0,82	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	3,65	5,37	36,68	210	0
ТТК № 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	180	0	0	25	101	7
	Хлеб ржаной	45	3,2	0,5	20,3	97	0
	Итого	760	25,07	26,47	106,78	786	20,1
	Уплотнённый полдник						
252	Рыба запечённая в сметанном соусе (горбуша)	80	12,7	8,6	1,9	136	0,4
318	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142	21
71/2015	Овощи свежие (доп. гарнир)	60	0,7	0,1	2,3	13	15
399	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76	3,6
	Батон	25	2	0,5	14,3	70	0
	Итого	495	19,16	13,52	59,69	437	40
	ВСЕГО	1895	58,37	58,07	233,67	1711	62,54

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	7,7	14,4	136	0
215	Омлет натуральный	80	7,48	9,86	1,44	124	0,15
395	Кофейный напиток витаминизированный с молоком	180	2,85	2,41	12,4	83	1,17
	Итого	400	12,33	19,97	28,24	343	1,32
	2-й завтрак						
401	Ряженка с сахарным сиропом	100/10	2,9	4	10,7	91	0,7
	Итого	110	2,9	4	10,7	91	0,7
	Обед						
33	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5	56	2,23
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	169	0,2
137	Рагу из овощей	150	1,75	5,64	11,1	102	8,27
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	19	78	0,36
	Хлеб ржаной	45	3,2	0,5	20,3	97	0
	Итого	745	19,2	24,91	81,1	635	18,56
	Уплотнённый полдник						
154	Запеканка морковная с творогом	150/5	15,3	16,6	25,1	311	2
368	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	5
	Батон	25	2	0,5	14,3	70	0
393	Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	11,2	45	2,83
	Итого	512	17,82	17,42	60,9	472	9,83
	ВСЕГО	1767	52,25	66,3	180,94	1541	30,41

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	0,48
ТТК 147	Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом	200/5	6,2	7,5	31,7	210	1,76
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	12,3	81	1,2
	Итого	435	10,97	13,94	72,6	451	3,44
	2-й завтрак						
401	Йогурт питьевой	100	3	2,5	11	79	1,08
	Итого	100	3	2,5	11	79	1,08
	Обед						
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	60	0,4	3	6	52	25,8
57	Борщ со свежей капустой и картофелем на мясном бульоне, со сметаной	200/5	2,38	4,7	10,4	90	8,2
292	Макаронник с мясом (говядина 1 сорт)	200	22,4	14,7	41,7	388	0,49
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	180	0,18	0,09	9,8	41	4,05
	Хлеб ржаной	45	3,2	0,5	20,3	97	0
	Итого	715	28,56	22,99	88,2	668	38,54
	Уплотнённый полдник						
255	Биточки рыбные запечённые (треска)	80	11,03	4,1	7,5	111	0,29
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	18,2
399	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	3,6
	Батон	25	2	0,5	14,3	70	0
	Итого	435	16,99	9,4	60,42	394	22,09
	ВСЕГО	1685	59,52	48,83	232,22	1592	65,15

Пятый 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	7,7	14,4	136	0
237	Запеканка из творога со сгущённым молоком	100/30	17,8	14,4	31,4	326	0,39
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	13,8	99	1,43
	Итого	400	23,47	25,29	59,6	561	1,82
	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						
84	Суп картофельный с мясными фрикадельками	20/200	5,3	4,1	12,3	108	9
302	Цыплята, тушеные в соусе с овощами	200	9,9	6,4	18,2	170	8
70/71	Огурцы консервированные/свежие	60	0,48/0,42	0,06/0	1,8/1,14	9/7	3/4,2
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	19	78	0,36
	Хлеб ржаной	45	3,2	0,5	20,3	97	0
	Итого	765	18,8	11,02	69,8	453	17,36
	Уплотнённый полдник						
271/2015	Биточки домашние (фарш домашний)	80	11,6	8,8	9	169	0,2
132	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	113	25,74
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10
393	Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	11,2	45	2,83
	Батон	25	2	0,5	14,3	70	0
	Итого	532	17,22	14,58	58,44	441	38,77
	ВСЕГО	1797	62,29	53,39	205,44	1559	58,85

Шестой 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	7,7	14,4	136	0
185	Каша молочная манная жидкая с маслом	200/5	3,2	3,9	20,4	130	0
395	Кофейный напиток витаминизированный с молоком	180	2,85	2,41	12,4	83	1,17
	Итого	420	8,05	14,01	47,2	349	1,17
	2-й завтрак						
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	100	2,6	2,5	11	77	0,9
	Итого	100	2,6	2,5	11	77	0,9
	Обед						
33	Салат из свеклы	60	1,14	4,87	6,7	75	7,6
81	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	200	4,39	4,22	13,06	108	4,65
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
399	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	3,6
	Хлеб ржаной	45	3,2	0,5	20,3	97	0
	Итого	715	25,83	20,99	87,04	638	16,35
	Уплотнённый полдник						
189	Запеканка рисовая с творогом с джемом	150/30	9	7,4	69,4	378	0,8
368	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	10	40	0,03
	Батон	25	2	0,5	14,3	70	0
	Итого	510	9,46	7,82	89,2	462	10,83
	ВСЕГО	1745	45,94	45,32	234,44	1526	29,25

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	0,48
ТТК 147	Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом	200/5	6,2	7,5	21,7	210	1,76
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	13,8	99	1,43
	Итого	435	11,97	14,79	64,1	469	3,67
	2-й завтрак						
401	Кефир с сахарным сиропом	100/10	2,8	2,5	17,6	104	0,9
	Итого	100	2,8	0	0	0	0
	Обед						
57	Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной	200/5	2,38	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/консервированные	60	0,48/0,42	0,06/0	1,8/1,14	9/7	3/4,2
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	19	78	0,36
	Хлеб ржаной	45	3,2	0,5	20,3	97	0
	Итого	675	16,18	11,52	77	471	13,96
	Уплотнённый полдник						
454	Пирожок печёный сдобный с яблоками	60	3,4	1,5	28,5	140	0,2
393	Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	11,2	45	2,83
368	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	10
	Итого	572	5,02	2,02	60,7	280	13,03
	ВСЕГО	1782	35,97	28,33	201,8	1220	30,66

Восьмой день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	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
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	12,3	81	1,2
	Батон	25	2	0,5	14,3	70	0
	Итого	455	7,07	3,14	46,1	241	1,2
	2-й завтрак						
401	Йогурт питьевой	100	3	2,5	11	79	1,08
	Итого	100	3	2,5	11	79	1,08
	Обед						
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	60	0,4	3	6	52	25,8
109	Бульон куриный с гренками	200/25	5,7	0,64	32,3	159	3,2
302	Цыплята, тушеные в соусе с овощами	200	9,9	6,4	18,2	170	8
ТТК № 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	180	0	0	25	101	7
	Хлеб ржаной	45	3,2	0,5	20,3	97	0
	Итого	735	19,2	10,54	101,8	579	44
	Уплотнённый полдник						
258	Шницель рыбный натуральный (треска)	80	12,08	3,92	8,21	116	2,62
315	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	210	0
399	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	3,6
	Батон	25	2	0,5	14,3	70	0
	Итого	435	18,63	9,79	77,37	472	6,22
	ВСЕГО	1725	47,9	25,97	236,27	1371	52,5

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	0,11
237	Запеканка из творога со сгущённым молоком	100/30	17,8	14,4	31,4	326	0,39
395	Кофейный напиток витаминизированный с молоком	180	2,85	2,41	12,4	83	1,17
	Итого	400	26,15	25,31	58,1	564	1,67
	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	0,82	3,13	5,14	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	3,45
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	19	78	0,36
	Хлеб ржаной	45	3,2	0,5	20,3	97	0
	Итого	660	17,32	18,95	64,14	500	25,71
	Уплотнённый полдник						
137	Рагу из овощей	150	1,75	5,64	11,1	102	8,27
368	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	5
393	Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	11,2	45	2,83
	Батон	25	2	0,5	14,3	70	0
	Итого	542	4,27	6,46	46,9	263	16,1
	ВСЕГО	1712	50,54	53,22	186,74	1431	44,38

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	10/25	2	7,7	14,4	136	0
185	Каша молочная пшённая жидкая с маслом	200/5	4,59	4,9	25,32	164	0
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	12,3	81	1,2
	Итого	420	9,26	14,94	52,02	381	1,2
	2-й завтрак						
401	Ряженка с сахарным сиропом	100/10	2,9	4	10,7	91	0,7
	Итого	100	2,9	4	10,7	91	0,7
	Обед						
45	Винегрет овощной	60	0,82	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	1,85
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	244	0
372	Компот из яблок	180	0,14	0,14	13,5	56	1,55
	Хлеб ржаной	45	3,2	0,5	20,3	97	0
	Итого	805	24,96	26,73	106,14	750	14,3
	Уплотнённый полдник						
249	Рыба запечённая в омлете (горбуша)	80	15,2	5,03	2,1	114	0,64
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	18,2
71/2015	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,42	0	1,14	7	4,2
368	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	10	40	0,03
	Батон	25	2	0,5	14,3	70	0
	Итого	595	21,14	10,75	57,78	412	33,07
	ВСЕГО	1920	58,26	56,42	226,64	1634	49,27
	Общее	17723	520,56	465,76	2130,59	14822	459,37
	среднее в день	1772,3	52,056	46,576	213,059	1482,2	45,937

* 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.