

Утверждаю

Заведующий МДОУ «Детский сад
№ _____»



« _____ » _____ 2023г.

Согласовано



Директор департамента образования
Администрации г. Нижнего Новгорода
В.П. Радченко
« _____ » _____ 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 сваренку рецептур бланд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы			
	Завтрак							
185	Каша молочная овсяная («Геркулес») жидкая с маслом	200/5	3,8	5,5	48,0	437	0,0	
213	Яйцо вареное	1 шт	6,4	5,8	0,4	79	0,0	
394	Чай с молоком	180	2,7	2,3	12,3	81	1,2	
	Батон	25	1,8	0,4	12,6	62	0,0	
	Итого	460	14,6	14,0	43,3	359	1,2	
	2-й завтрак							
101	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 свежеслы 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 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	
	Итого	710	29,9	12,0	85,8	571	31,2	
	Уплотнённый полдник							
149	Оладьи со сгущённым молоком	120/30	11,0	10,3	60,6	379	0,3	
	Молоко витаминизированное	200	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	64,1	45,6	219,9	1548	53,6	

Второй день

№ рецептура по сборника рецептурной карте		Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамин С
				белки	жиры	углеводы			
		Завтрак							
		Бутерброд с сыром	15/5/25	5,5	8,5	14,3		155	
185		Каша молочная рисовая жидкая с маслом	200/5	2,2	3,9	21,5		130	0,1
168		Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21,0		95	0,0
197		Какао с молоком	180	3,7	3,2	13,8		99	10,0
		Итого	530	12,8	16,1	70,6		479	1,4
		2-й завтрак							11,5
		Биолакт							
		Итого	100	2,8	3,2	8,6		74	
		Обед	100	2,8	3,2	8,6		74	0,0
45		Винегрет овощной							0,0
82		Суп картофельный с вермишелью с мясными фрикадельками (фарш домашний)	60	0,8	3,7	5,1		57	
176 2015		Рулет мясной с яйцом (фарш домашний)	20/200	5,8	8,3	13,1		168	6,2
199 2015		Пюре гороховое	80	11,6	8,6	6,6		153	6,7
111 № 243		Кисель плодово-ягодный витаминизированный	150	15,7	6,0	26,0		237	0,2
		Хлеб ржаной	180	0,0	0,0	25,0		101	0,0
		Батон	45	3,2	0,5	20,3		97	7,0
		Итого	25	2,0	0,5	14,3		70	0,0
		Уплотнённый полдник	760	39,1	27,6	110,4		883	0,0
752		Рыба запечённая в сметанном соусе (горбуша)							20,1
118		Картофель отварной	80	12,7	8,6	1,9		136	
117 2015		Помидоры свежие (доп. гарнир)	150	2,9	4,3	23,0		142	0,4
199		Сок фруктовый	60	0,7	0,1	2,3		13	21,0
		Батон	180	0,9	-	18,2		76	15,0
		Итого	25	2,0	0,5	14,3		70	3,6
			495	19,2	13,5	59,7		437	0,0
		ВСЕГО	1885	73,9	60,4	249,3		1873	40,0
									71,6

Третий день									
№ рецептуры по Сборнику рецептурных блюд	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		
215	Омлет натуральный	150	14,1	17,6	2,8	224	0,3		
106/2015	Горошек зелёный консервированный	35	1,2	0,1	2,3	14	3,5		
105	Кофейный напиток витаминизированный с молоком	180	2,9	2,4	12,4	83	1,2		
	Итого	400	20,2	27,8	31,9	457	5,0		
	2-й завтрак								
101	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								
31	Салат из свеклы с сыром	60	2,8	5,7	4,3	80	4,9		
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		
117	Рагу из овощей	150	1,8	5,6	11,1	102	8,3		
176	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		
	Ватон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0		
	Итого	745	23,2	27,5	94,7	729	21,2		
	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		
168	Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	46	5,0		
101	Чай с лимоном	180/7	0,1	0,0	11,2	45	2,8		
	Итого	512	21,4	17,3	85,6	584	10,1		
	ВСЕГО	1767	67,6	76,6	222,9	1861	37,0		

Четвергый день

№ рецептуры по содержанию рецептурного кода	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины С
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак								
11 К 147	Бутерброд с джемом	20/5/25	2,1	4,1	28,6	160	0,5	
101	Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом	200/5	6,2	7,5	31,7	210	1,8	
	Чай с молоком	180	2,7	2,3	12,3	81	1,2	
	Итого	435	11,0	13,9	72,6	451	3,4	
101	Йогурт питьевой							
	Итого	100	3,0	2,5	11,0	79	1,1	
Обед								
25	Салат из картофеля с зелѐным 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	
102	Макаронник с мясом (говядина 1 сорт)	200	22,4	14,7	41,7	388	0,5	
11 К 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	
Уплотнённый полдник								
255	Биточки рыбные запечѐнные (треска)	80	11,0	4,1	7,5	111	0,3	
101	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137	18,2	
11 К 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	60	0,4	3,0	6,0	52	25,8	
100	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	
	ВСЕГО	1745	62,7	52,4	252,4	1718	74,6	

Пятый день

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

№ рецептуры по сварнику рецептур блочек 2011 года	Наименование блюд	Выход блока	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						
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
	2-й завтрак						
	Биолакт						
	Итого	100	2,8	3,2	8,6	74	0,0
	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
330	Пюре из овощей	150	3,6	4,4	16,6	120	27,0
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	765	28,5	19,8	96,2	690	41,3
	Уплотнённый полдник						
208	Голубцы ленивые (фарш домашний)	190	13,0	18,4	13,5	274	44,5
	Вафли	30	2,0	9,4	17,3	158	0,0
168	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
193	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
	ВСЕГО	1797	86,1	83,5	236,6	2054	100,8

Шестой день

Шестой день

№ рецептуры по Сборнику рецептурной базы	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 манная жидкая с маслом	200/5	3,2	3,9	20,4	130	0,0	
105	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							
101	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							
15	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	
117	Рожки отварные	150	5,5	4,5	26,4	168	0,0	
100	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							
189	Запеканка рисовая с творогом с джемом	150/30	9,0	7,4	69,4	378	0,8	
118 22	Плюшка Московская	50	3,8	4,0	22,7	161	0,0	
168	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0	
101	Чай с молоком	180	2,7	2,3	12,3	81	1,2	
	Итого	510	15,9	14,1	114,2	664	12,0	
	ВСЕГО	1770	53,9	50,4	273,9	1781	28,4	

Седьмой день									
	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	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								
	Биолакт	100	2,8	3,2	8,6	74		0,0	
	Итого	100	2,8	3,2	8,6	74		0,0	
	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	675	18,6	12,0	92,4	548		18,2	
	Уплотнённый полдник								
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	
168	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	23,8	10,7	84,3	528		43,6	
	ВСЕГО	1782	57,2	40,7	249,4	1619		65,5	

Восьмой день

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы			
	Завтрак							
ТТК 536	Вермишель молочная	200	2,4	0,3	19,5	90	0,0	0,0
313	Яйцо вареное	1 шт	6,4	5,8	0,4	79	0,0	0,0
394	Чай с молоком	180	2,7	2,3	12,3	81	1,2	1,2
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0	0,0
	Итого	455	13,4	8,9	46,5	320	1,2	1,2
	2-й завтрак							
401	Йогурт питьевой	100	3,0	2,5	11,0	79	1,1	1,1
	Итого	100	3,0	2,5	11,0	79	1,1	1,1
	Обед							
34	Салат из свёклы с зеленым горошком	60	1,0	2,5	4,9	46	5,9	5,9
109	Бульон куриный с гречками	200/25	5,7	0,6	32,3	159	3,2	3,2
302	Цыпята, тушеные в соусе с овощами	200	9,9	6,4	18,2	170	8,0	8,0
ТТК № 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	180	0,0	0,0	25,0	101	7,0	7,0
	Хлеб ржаной	45	3,2	0,5	20,3	97	0,0	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0	0,0
	Итого	735	21,8	10,5	115,0	643	24,1	24,1
	Уплотнённый полдник							
258	Шницель рыбный натуральный (треска)	80	12,1	3,9	8,2	116	2,6	2,6
321	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137	18,2	18,2
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	60	0,4	3,0	6,0	52	25,8	25,8
	Печенье	20	1,6	3,0	12,6	84	-	-
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	515	20,0	15,2	79,7	535	50,2	50,2
	ВСЕГО	1805	58,3	37,2	252,2	1577	76,6	76,6

Девятый день							
	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
	Бутерброд с сыром	15/5/25	5,5	8,5	14,3	155	0,1
	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/25	29,8	21,1	28,0	423	0,6
	Кофейный напиток витаминизированный с молоком	180	2,9	2,4	12,4	83	1,2
	Итого	400	38,2	32,0	54,7	661	1,9
	2-й завтрак						
	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						
	Салат из картофеля с соленым огурцом	60	0,8	3,1	5,1	52	7,2
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,3	3,9	6,8	68	14,7
	Ежики "Аппетитные" (фарш домашний)	100/50	11,6	11,4	12,9	205	3,5
	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						
	Котлета рубленая из цыплят (цыпленка)	80	12,9	11,9	13,5	212	0,7
	Рагу из овощей	150	1,8	5,6	11,1	102	8,3
	Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	46	5,0
	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	77,5	72,3	211,1	1810	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
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
	Итого	420	9,3	14,9	52,0	381	1,2
	2-й завтрак						
	Биолакт	100	2,8	3,2	8,6	74	0,0
	Итого	100	2,8	3,2	8,6	74	0,0
	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
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	805	27,7	27,1	125,1	840	16,4
	Уплотнённый полдник						
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)	60	0,4	0,0	1,1	7	4,2
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
1 К № 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	180	0,0	0,0	25,0	101	7,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	595	21,1	10,7	72,8	473	40,0
	ВСЕГО	1920	60,9	56,0	258,5	1768	57,6
	Общие	17903	662,1	574,9	2426,3	17609	610,9
	среднее в день	1790	66,2	57,5	242,6	1761	61,1

продукции ввозимой на доп. тарифир с апреля по октябрь. С ноября по март замена на консервированные овощи.

Федеральное государственное учреждение «Федеральный центр экспертизы средств медицинского назначения» Минздрава России