

**УТВЕРЖДЕНО**  
**Приказом заведующего**  
**МБДОУ «Детский сад № 222»**  
**И.А. Найденовой**  
**№ 1/2 - ОД от 09.01.2024**

**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
<b>Завтрак</b>							
185	Каша молочная овсяная («Геркулес») жидкая с маслом	200/5	3,8	5,5	18,0	137	0,0
213	Яйцо вареное	0.5 шт	3,2	2,9	0,2	40	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	11,4	11,1	43,1	320	1,2
<b>2-й завтрак</b>							
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	100	2,6	2,5	11,0	77	0,9
	Итого	100	2,6	2,5	11,0	77	0,9
<b>Обед</b>							
36	Салат из свёклы 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 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	29,9	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 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
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1720</b>	<b>60,9</b>	<b>42,7</b>	<b>219,7</b>	<b>1509</b>	<b>53,6</b>

## Второй 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
185	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	200/5	2,2	3,9	21,5	130	0,0
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21,0	95	10,0
397	Какао с молоком	180	3,7	3,2	13,8	99	1,4
	Итого	530	12,8	16,1	70,6	479	11,5
<b>2-й завтрак</b>							
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	100	2,6	2,5	11,0	77	0,9
	Итого	100	2,6	2,5	11,0	77	0,9
<b>Обед</b>							
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
199/2015	Пюре гороховое	120	12,5	5,0	21,0	180	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	760	35,9	26,6	105,4	826	20,1
<b>Уплотнённый полдник</b>							
291	Запеканка картофельная с мясом	160	11,8	8,7	27,2	236	3,8
71/2015	Помидоры свежие (доп. гарнир)	60	0,7	0,1	2,3	13	15,0
399	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,2	76	3,6
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	425	15,4	9,3	62,0	395	22,4
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1815</b>	<b>66,8</b>	<b>54,5</b>	<b>249,0</b>	<b>1777</b>	<b>54,9</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	10/25	2,0	7,7	14,4	136	0,0
215	Омлет натуральный	150	14,1	17,6	2,8	224	0,3
306/2015	Горошек зелёный консервированный	35	1,2	0,1	2,3	14	3,5
395	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
<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>							
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
137	Рагу из овощей	120	1,4	4,5	8,9	82	6,6
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	22,8	26,3	92,5	709	19,6
<b>Уплотнённый полдник</b>							
154	Запеканка морковная с творогом со сгущённым молоком	150/25	17,0	14,6	37,9	352	2,3
368	Фрукты свежие (груши)	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	17,5	14,9	59,4	443	10,1
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1767</b>	<b>63,4</b>	<b>73,0</b>	<b>194,5</b>	<b>1700</b>	<b>35,4</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
	<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>							
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 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>31,4</b>	<b>23,6</b>	<b>102,4</b>	<b>742</b>	<b>22,1</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
286	Тефтели мясные	80/40	9,7	12,9	14,8	200	1,9
321	Пюре картофельное	120	2,5	3,8	16,4	110	14,5
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
	<b>Итого</b>	<b>385</b>	<b>15,5</b>	<b>20,2</b>	<b>69,7</b>	<b>508</b>	<b>45,8</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1635</b>	<b>60,8</b>	<b>60,2</b>	<b>255,7</b>	<b>1780</b>	<b>72,5</b>

**Пятый 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 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	Кисломолочный напиток «Снежок»	100	2,6	2,5	11,0	77	0,9
	Итого	100	2,6	2,5	11,0	77	0,9
<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
330	Пюре из овощей	120	2,9	3,5	13,2	96	21,5
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	27,8	18,9	92,8	666	35,8
<b>Уплотнённый полдник</b>							
298	Голубцы ленивые (фарш домашний)	190	13,0	18,4	13,5	274	44,5
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	15,5	19,3	48,8	433	57,3
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1797</b>	<b>83,2</b>	<b>72,5</b>	<b>218,3</b>	<b>1875</b>	<b>96,2</b>

## Шестой 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	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
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	Кисломолочный напиток «Снежок»	100	2,6	2,5	11,0	77	0,9
	Итого	100	2,6	2,5	11,0	77	0,9
<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 I 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
<b>Уплотнённый полдник</b>							
189	Запеканка рисовая с творогом с джемом	150/30	9,0	7,4	69,4	378	0,8
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
394	Чай с молоком	180	2,7	2,3	12,3	81	1,2
	Итого	510	12,1	10,1	91,5	503	12,0
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1770</b>	<b>50,1</b>	<b>46,4</b>	<b>251,2</b>	<b>1620</b>	<b>28,4</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	Кисломолочный напиток «Снежок»	100	2,6	2,5	11,0	77	0,9
	Итого	100	2,6	2,5	11,0	77	0,9
<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	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
<b>Уплотнённый полдник</b>							
ТТК 534	Капуста тушёная с мясом	200	16,8	8,2	9,3	178	30,6
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	20,4	9,2	55,8	388	43,4
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1782</b>	<b>53,6</b>	<b>38,5</b>	<b>223,3</b>	<b>1482</b>	<b>66,2</b>



## Восьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур 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
213	Яйцо вареное	0.5 шт	3,2	2,9	0,2	40	0,0
394	Чай с молоком	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>455</b>	<b>10,3</b>	<b>6,0</b>	<b>46,3</b>	<b>281</b>	<b>1,2</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>							
34	Салат из свёклы с зеленым горошком	60	1,0	2,5	4,9	46	5,9
109	Бульон куриный с гренками	200/25	5,7	0,6	32,3	159	3,2
302	Цыплята, тушеные в соусе с овощами	200	9,9	6,4	18,2	170	8,0
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
	<b>Итого</b>	<b>735</b>	<b>21,8</b>	<b>10,5</b>	<b>115,0</b>	<b>643</b>	<b>24,1</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
271/2015	Биточки домашние (фарш домашний)	80	11,6	8,8	9,0	169	0,2
321	Пюре картофельное	120	2,5	3,8	16,4	110	14,5
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
	<b>Итого</b>	<b>465</b>	<b>17,4</b>	<b>16,1</b>	<b>63,9</b>	<b>477</b>	<b>44,1</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1755</b>	<b>52,5</b>	<b>35,2</b>	<b>236,2</b>	<b>1480</b>	<b>70,5</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 со сгущённым молоком	150/25	28,1	20,1	37,6	445	0,6
395	Кофейный напиток витаминизированный с молоком	180	2,9	2,4	12,4	83	1,2
	Итого	400	36,5	31,0	64,3	683	1,9
<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>							
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
	Итого	660	19,3	19,5	78,4	570	25,7
<b>Уплотнённый полдник</b>							
305	Котлета рубленая из цыплят (цыплята)	80	12,9	11,9	13,5	212	0,7
137	Рагу из овощей	120	1,4	4,5	8,9	82	6,6
368	Фрукты свежие (груши)	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	16,8	17,2	58,2	455	15,2
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1712</b>	<b>75,4</b>	<b>70,1</b>	<b>218,5</b>	<b>1812</b>	<b>43,7</b>

## Десятый 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	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
	<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	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>							
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	120	6,9	4,9	30,9	195	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
	<b>Итого</b>	<b>805</b>	<b>26,0</b>	<b>25,9</b>	<b>117,4</b>	<b>791</b>	<b>16,4</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
249	Бефстроганов из отварного мяса (1 сорт)	80	10,3	8,3	2,2	124	0,0
321	Пюре картофельное	120	2,5	3,8	16,4	110	14,5
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
ТТК № 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
	<b>Итого</b>	<b>565</b>	<b>15,6</b>	<b>13,0</b>	<b>68,8</b>	<b>456</b>	<b>35,7</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1890</b>	<b>53,5</b>	<b>56,3</b>	<b>249,2</b>	<b>1705</b>	<b>54,2</b>
	<b>Общее</b>	<b>17643</b>	<b>620,2</b>	<b>549,5</b>	<b>2315,7</b>	<b>16740</b>	<b>575,3</b>
	<b>среднее в день</b>	<b>1764</b>	<b>62,0</b>	<b>55,0</b>	<b>231,6</b>	<b>1674</b>	<b>57,5</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.**