

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ «Детский сад №99»  
Л.А.Козина  
«03» февраля 2025г.



**10-ти дневное меню  
для организации питания детей  
3-7 года  
в дошкольных образовательных учреждениях  
города Нижнего Новгорода  
с 12-ти часовым пребыванием**

**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
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
	<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	50	0.7	2.6	4.3	43	6.0
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	700	29.8	11.5	85.0	562	30.0
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
454	Пирожок печеный сдобный из дрожжевого теста с фаршем из свежей капусты с яйцом	60	4.2	5.8	21.6	156	0.0
	Молоко витаминизированное	200	5.6	6.4	9.4	118	10.0
	Итого	260	9.8	12.2	31.0	274	10.0
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1520</b>	<b>56.7</b>	<b>40.2</b>	<b>170.2</b>	<b>1272</b>	<b>42.1</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
	Итого	430	11.3	15.6	49.6	384	1.5
	<b>2-й завтрак</b>						
400	Молоко китпяченое	100	3.1	2.7	5.1	57	1.4
	Итого	100	3.1	2.7	5.1	57	1.4
	<b>Обед</b>						
45	Винегрет овощной	50	0.7	3.1	4.3	48	5.2
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)	70	10.2	7.5	5.8	134	0.2
199/2015	Пюре гороховое	130	13.6	5.2	22.5	205	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	720	35.4	25.1	105.2	822	19.1
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
291	Запеканка картофельная с мясом	160	12.3	9.5	25.7	237	3.8
399	Сок фруктовый	180	0.9	-	18.2	76	3.6
	Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	Итого	365	15.2	10.0	58.2	383	7.4
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1615</b>	<b>65.0</b>	<b>53.4</b>	<b>218.1</b>	<b>1646</b>	<b>29.4</b>

Третий день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	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	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	295	12.4	20.0	28.2	343	1.4
	<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>						
33	Салат из свеклы	50	2.3	4.8	3.6	67	4.1
76	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	1.4	6.3	16.7	133	7.5
271/2015	Котлеты домашние (фарш домашний)	70	10.2	7.7	7.9	148	0.2
137	Рагу из овощей	130	1.5	4.9	9.6	89	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	705	21.0	24.7	91.4	682	19.3
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
154	Запеканка морковная с творогом со сгущённым молоком	100/30	10.5	11.8	16.6	213	1.4
466	Сдоба обыкновенная	50	3.9	2.4	26.2	141	0.0
393	Чай с лимоном	180/7	0.1	0.0	11.2	45	2.8
	Итого	367	14.5	14.2	54.0	399	4.2
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1477</b>	<b>50.8</b>	<b>62.9</b>	<b>184.3</b>	<b>1515</b>	<b>25.6</b>

Четвертый день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	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
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	420	10.9	17.5	58.4	427	3.0
	<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	50	1.0	2.6	4.9	47	7.8
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	705	31.2	23.1	101.4	733	20.6
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
286	Тефтели мясные	60/30	7.3	9.7	11.7	151	1.4
321	Пюре картофельное	130	2.7	4.2	17.7	119	15.7
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	425	12.9	14.4	61.9	416	20.7
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1650</b>	<b>57.9</b>	<b>57.5</b>	<b>232.7</b>	<b>1655</b>	<b>45.3</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>						
1	Бутерброд с маслом	10/25	2.0	7.7	14.4	136	0.0
237	Запеканка из творога со сгущённым молоком	100/30	17.8	14.4	31.4	326	0.4
397	Какао с молоком	180	3.7	3.2	13.8	99	1.4
	Итого	345	23.5	25.3	59.6	561	1.8
	<b>2-й завтрак</b>						
400	Молоко кипяченое	100	3.1	2.7	5.1	57	1.4
	Итого	100	3.1	2.7	5.1	57	1.4
	<b>Обед</b>						
80	Суп картофельный на курином бульоне	200	5.7	6.1	9.4	132	7.1
305	Котлета рубленая из цыплят (цыплята)	70	11.3	10.4	11.8	186	0.6
330	Пюре из овощей	130	3.1	3.8	14.4	104	23.4
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	650	25.7	21.3	89.2	666	31.5
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
298	Голубцы ленивые (фарш домашний)	150	10.3	14.5	10.7	216	35.1
	Вафли	20	1.3	2.0	38.0	187	0.3
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	382	13.7	17.0	74.2	518	38.2
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1477</b>	<b>65.9</b>	<b>66.3</b>	<b>228.0</b>	<b>1802</b>	<b>72.9</b>

Шестой день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	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>						
33	Салат из свеклы	50	0.8	3.1	4.2	47	3.2
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)	70	9.4	6.0	2.1	100	0.4
317	Рожки отварные	130	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	700	26.1	18.8	98.5	665	11.9
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
189	Запеканка рисовая с творогом с джемом	100/30	6.7	6.1	15.2	161	0.2
ТТК 22	Плюшка Московская	50	3.8	4.0	22.7	161	0.0
394	Чай с молоком	180	2.7	2.3	12.3	81	1.2
	Итого	360	13.2	12.4	50.2	403	1.4
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1580</b>	<b>49.9</b>	<b>47.8</b>	<b>206.9</b>	<b>1494</b>	<b>15.4</b>

Седьмой день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	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
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	420	11.9	18.4	49.9	445	3.2
	<b>2-й завтрак</b>						
400	Молоко кипяченое	100	3.1	2.7	5.1	57	1.4
	Итого	100	3.1	2.7	5.1	57	1.4
	<b>Обед</b>						
57	Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной	200/5	2.4	4.7	10.4	90	8.2
ТТК 534	Капуста тушёная с мясом	200	16.8	8.2	9.3	178	30.6
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	655	24.8	13.9	73.3	513	39.2
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
291	Запеканка картофельная с печенью	160	10.2	6.3	27.3	206	5.4
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	372	12.3	6.8	52.8	321	8.2
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1547</b>	<b>52.0</b>	<b>41.9</b>	<b>181.1</b>	<b>1336</b>	<b>52.0</b>

Восьмой день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	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	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	2.0	0.5	14.3	70	0.0
	Итого	455	13.4	8.9	46.5	320	1.2
<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>							
34	Салат из свёклы с зеленым горошком	50	0.8	2.1	4.1	38	4.9
109	Бульон куриный с гречками	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
	Итого	725	21.6	10.1	114.2	635	23.1
<b>Уплотнённый полдник</b>							
271	Биточки домашние	70	10.2	7.7	7.9	148	0.2
321	Пюре картофельное	130	2.7	4.2	17.7	119	15.7
	Печенье	10	0.8	1.5	6.3	42	0.0
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	415	16.6	13.9	64.4	455	19.5
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1695</b>	<b>54.6</b>	<b>35.4</b>	<b>236.0</b>	<b>1489</b>	<b>44.9</b>

<b>Девятый день</b>							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	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
237	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/30	17.8	14.4	31.4	326	0.4
395	Кофейный напиток витаминизированный с молоком	180	2.9	2.4	12.4	83	1.2
	Итого	345	22.7	24.5	58.2	545	1.6
	<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	50	0.7	2.6	4.3	43	6.0
67	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	1.3	3.9	6.8	68	14.7
305	Котлета рубленая из цыплят (цыплята)	70	11.3	10.4	11.8	186	0.6
137	Рагу из овощей	130	1.5	4.9	9.6	89	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	700	20.4	22.8	86.0	631	28.9
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные" (фарш домашний)	100/50	11.6	11.4	12.9	205	3.5
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	362	13.7	11.9	38.4	320	6.3
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1517</b>	<b>59.6</b>	<b>61.7</b>	<b>200.2</b>	<b>1600</b>	<b>37.7</b>

Десятый день							
№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюда	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 пшённная 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
	<b>2-й завтрак</b>						
400	Молоко киппяченое	100	3.1	2.7	5.1	57	1.4
	Итого	100	3.1	2.7	5.1	57	1.4
	<b>Обед</b>						
45	Винегрет овощной	50	0.7	3.1	4.3	48	5.2
85	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	200/25	2.5	3.4	13.8	96	4.7
278	Бефстроганов из отварного мяса	70	9.0	7.3	1.9	109	0.0
313	Каша гречневая рассыпчатая	130	7.4	5.3	32.1	205	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	725	25.7	20.0	104.9	700	13.5
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
286	Тефтели мясные (фарш домашний)	60/30	7.3	9.7	11.7	151	1.4
321	Пюре картофельное	130	2.7	4.2	17.7	119	15.7
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
	Итого	425	12.0	14.4	68.7	441	24.1
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1670</b>	<b>50.0</b>	<b>52.1</b>	<b>230.6</b>	<b>1579</b>	<b>40.1</b>
	<b>Общее</b>	<b>15748</b>	<b>562.4</b>	<b>519.2</b>	<b>2088.0</b>	<b>15389</b>	<b>405.3</b>
	<b>среднее в день</b>	<b>1575</b>	<b>56.2</b>	<b>51.9</b>	<b>208.8</b>	<b>1539</b>	<b>40.5</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.

## Приложение №1

Циклическое меню разработано на основании нормативных документов:

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях 2014 года издания.
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2015 года издания
- Техничко-технологические карты
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

При приготовлении блюд используется йодированная соль, которая добавляется в конце варки.

По разработанному меню получены следующие данные:

Названия пищевых веществ	Потребность для детей от 3-х до 7 лет	Фактическое выполнение по меню
Белки (г)	49	56,2
Жиры (г)	54	51,9
Углеводы (г)	235	208,8
Энергетическая ценность (ккал)	1620	1539

Начальник производственно-технологического отдела МБУ «Дирекция по организации питания» Решетникова Н.В.

**Распределение калорийности по приёмам пищи  
3 - 7 лет**

<b>Дни</b>	<b>Калорийность завтрака</b>	<b>Калорийность 2-го завтрака</b>	<b>Калорийность обеда</b>	<b>Калорийность уплотнённого полдника</b>	<b>Общая калорийность</b>
1	359	77	562	274	1272
2	384	57	822	383	1646
3	343	91	682	399	1515
4	427	79	733	416	1655
5	561	57	666	518	1802
6	349	77	665	403	1494
7	445	57	513	321	1336
8	320	79	635	455	1489
9	545	104	631	320	1600
10	381	57	700	441	1579
Итого	4114	735	6609	3930	15388
В среднем в день	411	74	661	393	1539
Соотношение	29%	5%	47%	28%	85%
Нормы СанПиНа	20%	5%	35%	30%	90%

\* приложение № 10 таблица 3 и п. 8.1.2.2 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

Приложение №3

**Калорийность питания  
3-7 лет**

<b>Дни</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Калорийность</b>
1	56.7	40.2	170.2	1272
2	65.0	53.4	218.1	1646
3	50.8	62.9	184.3	1515
4	57.9	57.5	232.7	1655
5	65.9	66.3	228.0	1802
6	49.9	47.8	206.9	1494
7	52.0	41.9	181.1	1336
8	54.6	35.4	236.0	1489
9	59.6	61.7	200.2	1600
10	50.0	52.1	230.6	1579
Итого	562.4	519.2	2088.1	15388
В среднем в день	56.2	51.9	208.8	1539
Соотношение	1	0.9	3.7	