

Утверждаю
Заведующий МБДОУ "Детский сад №99"

Л.А.Козина

"28" февраля 2025 год



**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							
1	Бутерброд с маслом	5/25	2	3,6	14,4	99	0
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
	Итого	415	8,42	11,42	44,73	317	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							
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	625	27,3	8,49	68,1	457	23,96
Уплотнённый полдник							
454	Пирожок печеный сдобный из дрожжевого теста с фаршем из свежей капусты с яйцом	60	4,17	5,83	21,55	156	0
400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
	Итого	240	9,65	10,71	30,62	258	2,46
	ВСЕГО	1380	47,97	33,12	154,45	1109	28,52

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	430	11,34	15,58	49,6	384	1,54
2-й завтрак							
400	Молоко китпяченое	100	3,05	2,72	5,05	57	1,37
	Итого	100	3,05	2,72	5,05	57	1,37
Обед							
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	10,15	7,53	5,78	133,88	0,18
199/2015	Пюре гороховое	130	13,6	5,2	22,5	205	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	645	32,75	21,53	86,68	704,88	13,88
Уплотнённый полдник							
261	Тефтели рыбные тушеные	70/30	9	4,4	10,9	118	0,34
318	Картофель отварной	130	2,5	3,8	19,9	123,5	18,4
399	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76	3,6
	Батон	25	2	0,5	14,3	70	0
	Итого	435	14,4	8,7	63,28	387,5	22,34
	ВСЕГО	1610	61,54	48,53	204,61	1533,38	39,13

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	5/25	2	3,6	14,4	99	0
215	Омлет натуральный	80	7,5	9,9	1,4	124	0,2
395	Кофейный напиток витаминизированный с молоком	180	2,85	2,41	12,4	83	1,17
	Итого	290	12,35	15,91	28,2	306	1,37
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	50	2,33	4,75	3,58	66,67	4,08
76	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	1,4	6,3	16,7	133	7,5
271/2015	Котлеты домашние (фарш домашний)	70	10,15	7,7	7,88	147,88	0,18
137	Рагу из овощей	130	1,5	4,9	9,6	89	7,2
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	680	18,98	24,17	77,06	611,55	19,32
Уплотнённый полдник							
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
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
	Итого	467	14,92	14,62	63,8	443	14,23
	ВСЕГО	1547	49,15	58,7	179,76	1451,55	35,62

Четвертый 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	5/25	2	3,6	14,4	99	0
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	415	10,87	13,44	58,4	390	2,96
2-й завтрак							
401	Йогурт питьевой	100	3	2,5	11	79	1,08
	Итого	100	3	2,5	11	79	1,08
Обед							
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	630	28,16	19,99	82,2	616	12,74
Уплотнённый полдник							
255	Биточки рыбные запеченные	70	9,65	3,6	6,6	97	0,28
321	Пюре картофельное	130	2,7	4,2	17,7	119	15,7
399	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	3,6
	Батон	25	2	0,5	14,3	70	0
	Итого	405	15,25	8,3	56,78	362	19,58
	ВСЕГО	1550	57,28	44,23	208,38	1447	36,36

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	5/25	2	3,6	14,4	99	0
237	Запеканка из творога со сгущённым молоком	100/30	17,8	14,4	31,4	326	0,4
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	13,8	99	1,43
	Итого	340	23,47	21,19	59,6	524	1,83
2-й завтрак							
400	Молоко кипяченое	100	3,05	2,72	5,05	57	1,37
	Итого	100	3,05	2,72	5,05	57	1,37
Обед							
84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	25/200	5,99	2,53	11,44	106	8,99
305	Котлета рубленая из цыплят (цыплята)	70	11,29	10,37	11,78	185,5	0,64
330	Пюре из овощей	130	3,1	3,8	14,4	104	23,4
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	650	23,98	17,22	76,92	570,5	33,39
Уплотнённый полдник							
298	Голубцы ленивые (фарш домашний)	150	10,3	14,5	10,7	216	35,1
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	362	12,42	15,02	36,2	331	37,93
	ВСЕГО	1452	62,92	56,15	177,77	1482,5	74,52

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	5/25	2	3,6	14,4	99	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	415	8,05	9,91	47,2	312	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							
81	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	200	4,39	4,22	13,06	108	4,65
277	Гуляш из отварного мяса (говядина I сорт)	70	9,36	6,04	2,1	99,75	0,44
317	Рожки отварные	130	5,5	4,5	26,4	168	0
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	625	22,63	15,35	71,66	513,75	9,14
Уплотнённый полдник							
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	22,7	161	0,02
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	12,3	81	1,2
	Итого	360	13,17	12,44	50,2	403	1,42
	ВСЕГО	1500	46,45	40,2	180,06	1305,75	12,63

Седьмой 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	5/25	2	3,6	14,4	99	0
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	415	11,87	14,29	49,9	408	3,19
2-й завтрак							
400	Молоко кипляченное	100	3,05	2,72	5,05	57	1,37
	Итого	100	3,05	2,72	5,05	57	1,37
Обед							
57	Борщ со свежей капустой и картофелем на мясном бульоне.	200/5	2,38	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	0,02	19	78	0,36
	Хлеб ржаной	45	3,2	0,5	20,3	97	0
	Итого	630	22,78	13,42	59	443	39,16
Уплотнённый полдник							
291	Запеканка картофельная с печенью	160	10,2	6,3	27,3	206	5,4
393	Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	11,2	45	2,83
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10
	Батон	25	2	0,5	14,3	70	0
	Итого	472	12,72	7,22	62,6	365	18,23
	ВСЕГО	1617	50,42	37,65	176,55	1273	61,95

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
213	Яйцо вареное	1 шт	6,35	5,75	0,35	79	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	13,42	8,89	46,45	320	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							
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	650	18,8	7,54	95,8	527	18,2
Уплотнённый полдник							
258	Шницель рыбный натуральный	70	10,57	3,43	7,18	102	2,29
321	Пюре картофельное	130	2,7	4,2	17,7	119	15,7
399	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	3,6
	Батон	25	2	0,5	14,3	70	0
	Итого	405	16,17	8,13	57,36	367	21,59
	ВСЕГО	1610	51,39	27,06	210,61	1293	42,07

Девятый 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	5/25	2	3,6	14,4	99	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	2,85	2,41	12,4	83	1,17
	Итого	340	22,65	20,41	58,2	508	1,57
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							
85	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200/25	2,5	3,4	13,8	96	4,7
305	Котлета рубленая из цыплят (цыплята)	70	11,31	10,37	11,78	185,5	0,64
137	Рагу из овощей	130	1,5	4,9	9,6	89	7,2
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	650	18,91	19,19	74,48	545,5	12,9
Уплотнённый полдник							
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные" (фарш домашний)	100/50	11,6	11,4	12,9	205	3,5
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	362	13,72	11,92	38,4	320	6,33
	ВСЕГО	1462	58,08	54,02	188,68	1477,5	21,7

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	5/25	2	3,6	14,4	99	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	415	9,26	10,84	52,02	344	1,2
2-й завтрак							
400	Молоко китпяченое	100	3,05	2,72	5,05	57	1,37
	Итого	100	3,05	2,72	5,05	57	1,37
Обед							
45	Винегрет овощной	50	0,68	3,08	4,25	47,5	5,17
67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,3	3,9	6,8	68	14,7
286	Тефтели мясные (фарш домашний)	60/30	7,3	9,7	11,7	151	1,4
313	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,4	5,3	32,1	205	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	695	20,02	22,62	88,65	624,5	22,82
Уплотнённый полдник							
268	Суфле из рыбы	70	11,2	5,6	2,9	107	0,23
321	Пюре картофельное	130	2,7	4,2	17,7	119	15,7
ТТК № 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	180	0	0	25	101	7
	Батон	25	2	0,5	14,3	70	0
	Итого	405	15,9	10,3	59,9	397	22,93
ВСЕГО							
		1615	48,23	46,48	205,62	1422,5	48,32
Общее							
		15343	533,43	446,14	1886,49	13795,18	400,82
среднее в день							
		1534	53,343	44,614	188,649	1379,518	40,082