

Утверждаю
Заведующий МДОУ «Детский сад
№ 4»
_____ 2022г.



Согласовано
Директор департамента образования
г. Нижнего Новгорода
В.П. Радченко
«29» июля 2022г.



**Примерное 10-ти дневное меню
для организации питания детей
3-7 лет, посещающих муниципальные
дошкольные образовательные учреждения
города Нижнего Новгорода
с 12-ти часовым пребыванием**

Первый день

Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
		белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак						
Бутерброд с маслом	10/25	2.0	7.7	14.4	136	0.0
Каша молочная пшённая жидкая с маслом	200/5	4.6	4.9	26.3	168	0.0
Кофейный напиток витаминизированный с молоком	180	2.9	2.4	14.4	91	1.2
Итого	420	9.4	15.0	55.1	395	1.2
2-й завтрак						
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						
Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне, со сметаной	200/5	2.3	4.7	7.0	88	14.7
Жаркое по-домашнему	200	22.4	4.1	22.0	214	8.9
Компот из сухофруктов	180	0.4	0.0	21.0	86	0.4
Хлеб ржаной	50	3.5	0.5	22.5	108	0.0
Итого	635	28.6	9.3	72.5	496	24.0
Уплотнённый полдник						
Оладьи со сгущённым молоком	120/20	10.4	9.5	55.8	351	0.2
Молоко витаминизированное	200	5.6	6.4	9.4	118	10.0
Итого	340	16.0	15.9	65.2	469	10.2
ВСЕГО	1495	56.6	42.7	203.8	1437	36.2

Второй день

Наименование блюд	Выход блода	Пищевые вещества				
		белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак						
Бутерброд с джемом	20/5/25	2.1	4.1	28.6	160	0.5
Каша молочная жидкая манная с маслом	200/5	3.2	3.9	21.4	134	0.0
Какао с молоком	180	3.7	3.2	15.8	107	1.4
Итого	435	9.0	11.2	65.8	401	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						
Суп картофельный с вермишелью с мясными фрикадельками (фарш домашний)	20/200	5.8	8.3	13.1	168	6.7
Тефтели мясные (фарш домашний)	80/40	9.7	12.9	14.8	200	1.9
Рис отварной	150	3.7	5.4	36.7	210	0.0
Напиток клюквенный	180	0.18	0.0	22.3	92	2.16
Хлеб ржаной	50	3.5	0.5	22.5	108	0.0
Итого	720	17.1	18.8	96.3	610	4.0
Уплотнённый полдник						
Винегрет овощной	80	1.1	4.9	6.8	76	8.2
Яйцо вареное	1 шт	6.4	5.8	0.4	79	0.0
Чай с сахаром	180	0.2	0.0	12.0	49	0.1
Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
Итого	285	9.6	11.2	33.4	274	8.3
ВСЕГО	1550	38.5	43.7	213.1	1389	15.1

Третий день

Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
		белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак						
Бутерброд с маслом	10/25	2.0	7.7	14.4	136	0.0
Каша молочная жидкая рисовая с маслом	200/5	2.2	3.9	22.5	134	0.0
Чай с молоком	180	2.7	2.3	14.3	89	1.2
Итого	420	6.8	13.9	51.2	359	1.2
2-й завтрак						
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						
Суп картофельный с горохом	200	4.4	4.2	13.1	108	4.7
Котлеты домашние (фарш домашний)	80	11.6	8.8	9.0	169	0.2
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.6	6.1	38.6	244	0.0
Компот из сухофруктов	180	0.4	0.0	21.0	86	0.4
Хлеб ржаной	50	3.5	0.5	22.5	108	0.0
Итого	660	28.5	19.6	104.2	715	5.2
Уплотнённый полдник						
Макароны, запечённые с яйцом, маслом	150/5	7.7	6.9	23.0	185	0.3
Печенье	20	1.6	3.0	12.6	84	-
Чай с сахаром	180	0.2	0.0	12.0	49	0.1
Итого	355	9.5	9.9	47.6	318	0.4
ВСЕГО	1545	47.7	47.5	213.7	1483	7.5

Четвертый день

Наименование блюд	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
Каша молочная овсяная («Геркулес») жидкая с маслом	200/5	3.8	1.9	23.9	128	0.0
Кофейный напиток витаминизированный с молоком	180	2.9	2.4	14.4	91	1.2
Итого	430	12.1	12.8	52.6	374	1.3
2-й завтрак						
Йогурт питьевой	100	3.0	2.5	11.0	79	1.1
Итого	100	3.0	2.5	11.0	79	1.1
Обед						
Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	80	0.5	4.0	8.0	69	34.4
Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200/5	2.4	4.7	10.4	90	8.2
Ёжики "Аппетитные" (фарш домашний)	100/50	11.6	11.4	12.9	205	3.5
Компот из яблок	180	0.1	0.1	13.5	56	1.6
Хлеб ржаной	50	3.5	0.5	22.5	108	0.0
Итого	665	18.1	20.7	67.3	528	47.6
Уплотнённый полдник						
Салат из картофеля с зелёным горошком	80	1.6	4.2	7.8	75	12.5
Вафли	30	2.0	9.4	17.3	158	0.0
Чай с сахаром	180	0.2	0.0	12.0	49	0.1
Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
Итого	315	5.8	14.1	51.4	352	12.6
ВСЕГО	1510	39.0	50.1	182.3	1333	62.6

Пятый день

Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
		белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак						
Бутерброд с маслом	10/25	2.0	7.7	14.4	136	0.0
Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом	200/5	6.2	7.5	29.7	212	1.8
Какао с молоком	180	3.7	3.2	15.8	107	1.4
Итого	420	11.9	18.4	59.9	455	3.2
2-й завтрак						
Сок фруктовый	180	0.9	0.0	18.2	76	3.6
Итого	180	0.9	0.0	18.2	76	3.6
Обед						

Суп картофельный с рыбными консервами	200	8.6	8.4	14.33	167	9.11
Котлета рубленая из цыплят (цыплята)	80	12.9	11.9	13.5	212	0.7
Вермишель отварная	150	5.5	4.5	26.4	168	0.0
Компот из сухофруктов	180	0.4	0.0	21.0	86	0.4
Хлеб ржаной	50	3.5	0.5	22.5	108	0.0
Итого	660	143.2	181.9	673.6	4896	206.7
Уплотнённый полдник						
Сырники из творога со сгущенным молоком	100/30	20.2	15.2	28.2	330	0.3
Молоко кипячёное	180	5.5	4.9	9.1	102	2.5
Фрукты свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	44	10.0
Итого	360	26.1	20.5	47.1	476	12.7
ВСЕГО	1620	182.0	220.8	798.7	5903	226.2

Шестой день						
Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
		белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак						
Бутерброд с маслом	10/25	2.0	7.7	14.4	136	0.0
Каша молочная жидкая рисовая с маслом	200/5	2.2	3.9	22.5	134	0.0
Кофейный напиток витаминизированный с молоком	180	2.9	2.4	14.4	91	1.2
Итого	420	7.0	14.0	51.3	361	1.2
2-й завтрак						
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						
Рассольник Ленинградский на мясном бульоне со сметаной	200/5	1.4	6.3	16.7	133	7.5
Бефстроганов из отварного мяса (1 сорт)	80	10.3	8.3	2.2	124	-
Вермишель отварная	150	5.5	4.5	26.4	168	0.0
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	180	0.0	0.0	25.0	101	7.0
Хлеб ржаной	50	3.5	0.5	22.5	108	0.0
Итого	665	20.7	19.6	92.8	634	14.5
Уплотнённый полдник						
Рагу из овощей	150	1.8	5.6	11.1	102	8.3
Вафли	30	2.0	9.4	17.3	158	0.0
Чай с сахаром	180	0.2	0.0	12.0	49	0.1
Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
Итого	385	5.9	15.5	54.7	379	8.4
ВСЕГО	1570	36.2	51.6	209.8	1451	24.9

Седьмой день

Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
		белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак						
Бутерброд с джемом	20/5/25	2.1	4.1	28.6	160	0.5
Каша молочная гречневая жидкая с маслом	200/5	9.0	9.4	35.0	262	1.8
Какао с молоком	180	3.7	3.2	15.8	107	1.4
Итого	435	14.8	16.7	79.4	529	3.7
2-й завтрак						
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						
Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200/5	2.4	4.7	10.4	90	8.2
Запеканка картофельная с печенью	160	10.2	6.3	27.3	206	5.4
Компот из сухофруктов	180	0.4	0.0	21.0	86	0.4
Хлеб ржаной	50	3.5	0.5	22.5	108	0.0
Итого	595	16.5	11.5	81.2	490	14.0
Уплотнённый полдник						
Вермишель молочная	200	2.4	0.3	19.5	90	0.0
Вафли	30	2.0	9.4	17.3	158	0.0
Чай с лимоном	180/7	0.1	0.0	13.2	53	2.8
Итого	417	4.5	9.7	50.0	301	2.8
ВСЕГО						
	1557	38.6	41.9	221.3	1411	21.2

Восьмой день						
Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
		белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак						
Бутерброд с маслом	10/25	2.0	7.7	14.4	136	0.0
Каша молочная жидкая манная с маслом	200/5	3.2	3.9	21.4	134	0.0
Чай с молоком	180	2.7	2.3	14.3	89	1.2
Итого	420	7.9	13.9	50.1	359	1.2
2-й завтрак						
Йогурт питьевой	100	3.0	2.5	11.0	79	1.1
Итого	100	3.0	2.5	11.0	79	1.1
Обед						
Бульон куриный с гренками	200/25	5.7	0.6	32.3	159	3.2
Плов из птицы (цыплята)	210	22.3	7.7	35.7	301	1.0
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	180	0.0	0.0	25.0	101	7.0
Хлеб ржаной	50	3.5	0.5	22.5	108	0.0
Итого	665	31.5	8.9	115.5	669	11.2
Уплотнённый полдник						
Омлет натуральный	80	7.5	9.9	1.4	124	0.2
Салат из зелёного горошка	80	1.6	4.2	7.8	75	12.5
Чай с сахаром	180	0.2	0.0	12.0	49	0.1
Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
Итого	365	11.3	14.6	35.5	318	12.8
ВСЕГО	1550	53.6	39.9	212.2	1425	26.2

Десятый день						
Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
		белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак						
Бутерброд с маслом	10/25	2.0	7.7	14.4	136	0.0
Каша молочная пшённая жидкая с маслом	200/5	4.6	4.9	26.3	168	0.0
Чай с молоком	180	2.7	2.3	14.3	89	1.2
Итого	420	9.3	14.9	55.0	393	1.2
2-й завтрак						
Сок фруктовый	180	0.9	0.0	18.2	76	3.6
Итого	100	0.9	0.0	18.2	76	3.6
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	2.3	4.7	7.0	88	14.7
Тефтели мясные (фарш домашний)	80/40	9.7	12.9	14.8	200	1.9
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.6	6.1	38.6	244	0.0
Напиток клюквенный	180	0.18	0.0	22.3	92	2.16
Хлеб ржаной	50	3.5	0.5	22.5	108	0.0
Итого	704	24.3	24.2	105.2	732	18.7
Уплотнённый полдник						
Рыба запечённая в омлете (филе горбуши)	100	16.5	5.4	2.8	126	0.3
Салат из зелёного горошка	80	1.6	4.2	7.8	75	12.5
Чай с сахаром	180	0.2	0.0	12.0	49	0.1
Батон	25	2.0	0.5	14.3	70	0.0
Итого	385	20.3	10.1	36.9	320	12.9
ВСЕГО	1609	54.7	49.2	215.3	1521	36.4
Общее	15591	646.2	683.7	2821.7	20028	605.3
среднее в день	1559	64.6	68.4	282.2	2003	60.5

* 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.