

Утверждаю  
Заведующий МА ДОУ «Детский сад  
№ 46»  
*Рубцова А.И.*  
2023г.



Согласовано  
Директор департамента образования  
Администрации г. Нижнего Новгорода  
В.П. Радченко  
*«14» декабря 2023г.*



**Примерное 10-ти дневное меню  
для организации питания детей  
1-3 года  
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 «Горкулец» жидкая с маслом	150/5	2,9	5,0	13,3	110	0,0
1	Бульброд с маслом	5/25	2,0	3,6	14,4	99	0,0
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	9,3	69	1,2
	Итого	335	7,6	10,9	37,0	278	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	3,3
<b>Обед</b>							
67	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	150	1,0	2,9	5,0	51	11,0
276	Жаркое по-домашнему (говядина I сорт)	150	15,6	1,9	16,4	154	7,3
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	14,8	61	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,0	75	0,0
	Итого	490	19,7	5,2	54,2	341	18,6
<b>Уплотнённый полдник</b>							
449	Оладьи со ступённым молоком	120/30	11,0	10,3	60,6	379	0,2
	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	10,0
	Итого	350	16,6	16,7	70,0	497	10,2
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1275</b>	<b>46,5</b>	<b>35,3</b>	<b>172,2</b>	<b>1193</b>	<b>33,3</b>

**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	150/5	2,9	5,0	13,3	110	0,0
1	Бутерброд с маслом	5/25	2,0	3,6	14,4	99	0,0
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	9,3	69	1,2
	Итого	335	7,6	10,9	37,0	278	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	3,3
<b>Обед</b>							
67	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	150	1,0	2,9	5,0	51	11,0
276	Жаркое по-домашнему (говядина 1 сорт)	150	15,6	1,9	16,4	154	7,3
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	14,8	61	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,0	75	0,0
	Итого	490	19,7	5,2	54,2	341	18,6
<b>Уплотнённый полдник</b>							
449	Оладьи со сгущённым молоком	120/30	11,0	10,3	60,6	379	0,2
	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	10,0
	Итого	350	16,6	16,7	70,0	497	10,2
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1275</b>	<b>46,5</b>	<b>35,3</b>	<b>172,2</b>	<b>1193</b>	<b>33,3</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>							
1	Бутерброд с маслом	5/25	2,0	3,6	14,4	99	0,0
185	Каша молочная пшённная жидкая с маслом	150/5	3,5	4,6	18,8	130	0,0
397	Какао с молоком	160	3,4	2,9	12,8	91	1,3
	Итого	455	8,9	11,1	46,0	320	1,3
<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>							
82	Суп картофельный с вермишелью с мясными фрикадельками (фарш домашний)	10/150	3,6	4,5	12,6	105	10,0
286	Тефтели мясные (фарш домашний)	60/30	7,3	9,7	11,7	151	1,4
199/2015	Пюре гороховое	120	12,5	5,0	21,0	180	0,0
372	Кисель витаминизированный	150	0,0	0,0	13,0	52	18,0
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,0	75	0,0
	Итого	560	26,2	19,6	76,3	563	29,4
<b>Уплотнённый полдник</b>							
268	Суфле из рыбы	60	9,7	4,6	2,4	90	0,2
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	40	0,3	2,0	4,0	35	17,2
392	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	5,0	21	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	275	12,0	7,1	25,7	216	17,4
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1400</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>166</b>	<b>1203</b>	<b>49</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	5/25	2,0	3,6	14,4	99	0,0
183	Каша гречневая молочная с маслом	150/5	6,8	8,0	26,4	204	1,4
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,0	8,6	62	1,0
	<b>Итого</b>	<b>335</b>	<b>11,1</b>	<b>13,6</b>	<b>49,4</b>	<b>365</b>	<b>2,4</b>
<b>2-й завтрак</b>							
401	Ряженка с сахарным сиропом	100/10	2,9	4,0	10,7	91	0,7
	<b>Итого</b>	<b>110</b>	<b>2,9</b>	<b>4,0</b>	<b>10,7</b>	<b>91</b>	<b>0,7</b>
<b>Обед</b>							
76	Рассольник Ленинградский со сметаной	150/5	0,7	4,6	10,5	89	4,6
271/2015	Котлеты домашние (фарш домашний)	60	8,7	6,6	6,8	127	0,2
321	Пюре картофельное	120	2,5	3,8	16,4	110	14,5
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	14,8	61	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,0	86	0,0
	<b>Итого</b>	<b>525</b>	<b>14,9</b>	<b>15,5</b>	<b>66,5</b>	<b>473</b>	<b>19,6</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
206	Макароны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	0,14
	Печенье	20	1,6	3,0	12,6	84	0,0
392	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	5,0	20	0,0
	<b>Итого</b>	<b>320</b>	<b>10,9</b>	<b>13,0</b>	<b>40,3</b>	<b>322</b>	<b>0,2</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1290</b>	<b>39,9</b>	<b>46,1</b>	<b>166,9</b>	<b>1251</b>	<b>22,8</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>							
2	Бутерброд с джемом	20/5/25	2,1	4,1	28,6	160	0,5
ТТК 147	Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом	150/5	4,7	6,6	21,9	163	1,3
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	9,3	69	1,2
	<b>Итого</b>	<b>355</b>	<b>9,5</b>	<b>13,0</b>	<b>59,8</b>	<b>392</b>	<b>3,0</b>
<b>2-й завтрак</b>							
399	Сок фруктовый	150	0,9	0,0	18,2	76	3,6
	<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>18,2</b>	<b>76</b>	<b>3,6</b>
<b>Обед</b>							
57	Борщ со свежей капустой и картофелем на мясном бульоне, со сметаной	150/5	2,0	3,7	7,8	70	6,2
292	Макаронник с мясом (говядина 1 сорт)	150	16,8	11,0	31,0	291	0,4
700	Морс клюквенный	150	0,2	0,0	18,6	77	1,8
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,0	86	0,0
	<b>Итого</b>	<b>495</b>	<b>21,8</b>	<b>15,1</b>	<b>75,4</b>	<b>524</b>	<b>8,4</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
215	Омлет натуральный	60	5,7	11,0	1,1	127	0,1
306/2015	Горошек зелёный консервированный	35	1,2	0,07	2,3	14	3,5
392	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	5,0	20	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	<b>Итого</b>	<b>210</b>	<b>9,0</b>	<b>11,6</b>	<b>22,7</b>	<b>231</b>	<b>3,6</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1210</b>	<b>41,1</b>	<b>39,7</b>	<b>176,1</b>	<b>1223</b>	<b>18,6</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>						
1	Бутерброд с маслом	5/25	2,0	3,6	14,4	99	0,0
185	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	150/5	1,6	3,8	15,9	105	0,0
397	Какао с молоком	150	3,4	2,9	12,8	91	1,3
	Итого	335	2,0	3,6	14,4	99	0,0
	<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>						
87	Суп картофельный с рыбными консервами	150	6,9	6,7	11,5	134	7,3
305	Котлета рубленая из цыплят (цыпята)	60	9,6	8,7	10,0	157	0,5
330	Пюре из овощей	120	2,9	3,5	13,2	96	21,5
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	14,8	61	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,0	75	0,0
	Итого	535	22,5	19,3	67,5	523	29,6
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
237	Запеканка из творога со сгущённым молоком	80/20	14,0	11,0	22,7	246	0,3
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
392	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	5,0	20	0,0
	Итого	400	14,4	11,4	37,5	310	10,3
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1370</b>	<b>42,0</b>	<b>36,8</b>	<b>130,4</b>	<b>1011</b>	<b>41,0</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>							
185	Каша молочная манная жидкая с маслом	150/5	2,4	3,8	15,1	104	0,0
1	Бутерброд с маслом	5/25	2,0	3,6	14,4	99	0,0
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,0	8,6	62	1,0
	<b>Итого</b>	<b>335</b>	<b>6,7</b>	<b>9,4</b>	<b>38,1</b>	<b>265</b>	<b>1,0</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>							
81	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	150	3,3	3,2	9,8	81	3,5
277	Гуляш из отварного мяса (1 сорт)	60	8,1	5,3	2,2	89	0,5
317	Рожки отварные	120	4,4	3,6	21,2	135	0,0
372	Кисель витаминизированный	150	0,0	0,0	13,0	52	18,0
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,0	75	0,0
	<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>18,6</b>	<b>12,5</b>	<b>64,1</b>	<b>432</b>	<b>22,0</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
215	Омлет натуральный	60	5,7	11,0	1,1	127	0,1
306/2015	Горошек зелёный консервированный	35	1,2	0,07	2,3	14	3,5
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
392	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	5,0	20	0,0
	<b>Итого</b>	<b>335</b>	<b>9,0</b>	<b>11,6</b>	<b>22,7</b>	<b>231</b>	<b>3,6</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1290</b>	<b>36,9</b>	<b>36,1</b>	<b>135,9</b>	<b>1005</b>	<b>27,5</b>

**Седьмой 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	5/25	2,0	3,6	14,4	99	0,0
ТТК 147	Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом	150/5	4,7	6,6	21,9	163	1,3
397	Какао с молоком	150	3,2	2,7	11,0	81	1,2
	<b>Итого</b>	<b>355</b>	<b>9,9</b>	<b>12,9</b>	<b>47,3</b>	<b>343</b>	<b>2,5</b>
<b>2-й завтрак</b>							
401	Ряженка с сахарным сиропом	100/10	2,9	4,0	10,7	91	0,7
	<b>Итого</b>	<b>110</b>	<b>2,9</b>	<b>4,0</b>	<b>10,7</b>	<b>91</b>	<b>0,7</b>
<b>Обед</b>							
57	Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной	150/5	2,0	3,7	7,8	70	6,2
291	Запеканка картофельная с печенью	130	8,3	4,2	22,0	159	4,4
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	14,8	61	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,0	75	0,0
	<b>Итого</b>	<b>475</b>	<b>13,4</b>	<b>8,3</b>	<b>62,6</b>	<b>365</b>	<b>10,9</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
ТТК 536	Вермишель молочная	150	1,9	0,2	13,7	64	0,0
454	Пирожок печёный сдобный с яблоками	60	3,4	1,5	28,5	140	0,2
393	Чай с лимоном	150/3,5	0,1	0,0	8,1	33	1,4
	<b>Итого</b>	<b>489</b>	<b>5,4</b>	<b>1,7</b>	<b>50,3</b>	<b>237</b>	<b>1,6</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1429</b>	<b>31,6</b>	<b>27,0</b>	<b>170,9</b>	<b>1036</b>	<b>15,7</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>							
1	Бутиерброд с маслом	5/25	2,0	3,6	14,4	99	0,0
183	Каша гречневая молочная с маслом	150/5	6,8	8,0	26,4	204	1,4
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	9,3	69	1,2
	<b>Итого</b>	<b>335</b>	<b>11,5</b>	<b>13,9</b>	<b>50,1</b>	<b>372</b>	<b>2,6</b>
<b>2-й завтрак</b>							
399	Сок фруктовый	150	0,9	0,0	18,2	76	3,6
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>18,2</b>	<b>76</b>	<b>3,6</b>
<b>Обед</b>							
109	Бульон куриный с гречками	150/25	3,8	1,6	26,4	135	0,3
304	Плов изцыплят	160	15,1	12,8	26,8	282	0,4
372	Кисель витаминизированный	150	0,0	0,0	13,0	52	18,0
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,0	75	0,0
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>21,7</b>	<b>14,7</b>	<b>84,1</b>	<b>544</b>	<b>18,7</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
45	Винегрет овощной	40	0,5	2,5	3,4	38	4,1
	Печенье	20	1,6	3,0	12,6	84	0,0
392	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	5,0	20	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	<b>Итого</b>	<b>235</b>	<b>4,2</b>	<b>6,0</b>	<b>35,3</b>	<b>212</b>	<b>4,1</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1220</b>	<b>38,2</b>	<b>34,7</b>	<b>187,7</b>	<b>1204</b>	<b>29,0</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	10/5/25	4,3	7,0	14,3	138	0,1
185	Каша молочная овсяная «Геркулес» жидкая с маслом	150/5	2,9	5,0	13,3	110	0,0
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,0	8,6	62	1,0
	<b>Итого</b>	<b>345</b>	<b>9,5</b>	<b>14,0</b>	<b>36,2</b>	<b>310</b>	<b>1,1</b>
<b>2-й завтрак</b>							
401	Кефир с сахарным сиропом	100/10	2,8	2,5	17,6	104	0,9
	<b>Итого</b>	<b>110</b>	<b>2,8</b>	<b>2,5</b>	<b>17,6</b>	<b>104</b>	<b>0,9</b>
<b>Обед</b>							
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	40	0,3	2,0	4,0	35	17,2
67	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,0	2,9	5,0	51	11,0
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"(фарш домашний)	80/50	5,9	7,7	10,5	135	2,0
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	14,8	61	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,0	75	0,0
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>10,3</b>	<b>13,0</b>	<b>52,3</b>	<b>357</b>	<b>30,5</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
392	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	5,0	20	0,0
231	Сырники из творога со сгущенным молоком	50/20	10,72	8,71	20,37	190	0,21
	<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>11,2</b>	<b>9,1</b>	<b>35,2</b>	<b>254</b>	<b>10,2</b>
<b>ВСЕГО</b>		<b>1375</b>	<b>33,7</b>	<b>38,7</b>	<b>141,3</b>	<b>1025</b>	<b>42,7</b>

### Десятый 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	5/25	2,0	3,6	14,4	99	0,0
185	Каша молочная пшѐнная жидкая с маслом	150/5	3,5	4,6	18,8	130	0,0
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	9,3	69	1,2
	<b>Итого</b>	<b>355</b>	<b>8,2</b>	<b>10,5</b>	<b>42,5</b>	<b>298</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>							
85	Суп картофельный с клецками	150/20	1,4	2,3	8,3	59	3,9
286	Тефтели мясные (фарш домашний)	60/30	7,3	9,7	11,7	151	1,4
302	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,9	4,9	30,9	195	0,0
372	Компот из яблок	150	0,12	0,12	10,9	45	1,3
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,0	75	0,0
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>18,5</b>	<b>17,4</b>	<b>79,8</b>	<b>525</b>	<b>6,6</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
249	Рыба запечѐнная в омете (горбуша)	60	10,3	3,6	2,6	84	0,2
71/2015	Огурцы свежие (доп.гарнир)	40	0,3	0,0	0,8	5	2,8
392	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	5,0	20	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	<b>Итого</b>	<b>275</b>	<b>12,6</b>	<b>4,1</b>	<b>22,6</b>	<b>179</b>	<b>3,1</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1300</b>	<b>42,3</b>	<b>34,4</b>	<b>155,9</b>	<b>1081</b>	<b>11,9</b>
	<b>Общее</b>	<b>13159</b>	<b>402,1</b>	<b>369,0</b>	<b>1602,7</b>	<b>11232</b>	<b>291,5</b>
	<b>среднее в день</b>	<b>1316</b>	<b>40,2</b>	<b>36,9</b>	<b>160,3</b>	<b>1123</b>	<b>29,1</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.