



Утверждаю
Заведующий МДОУ «Детский сад

№ 46

Рубцова А.И.

2023г.



Согласовано

Директор департамента образования
Администрации г. Нижнего Новгорода

В.П. Радченко

« 11 » декабря 2023г.

**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 блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом	10/25	2,0	7,7	14,4	136	0,0
185	Каша молочная овсяная («Геркулес») жидкая с маслом	200/5	3,8	5,5	18,0	137	0,0
394	Чай с молоком	180	2,7	2,3	12,3	81	1,2
	Итого	420	8,4	15,5	44,7	354	1,2
2-й завтрак							
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
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	4,1	22,0	214	8,9
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	19,0	78	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	22,5	108	0,0
	Итого	630	27,6	8,5	70,3	468	24,0
Уплотнённый полдник							
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
	Итого	330	16,6	16,7	70,0	497	10,3
	ВСЕГО	1480	55,2	43,2	196,0	1396	36,4

Второй 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	10/25	2,0	7,7	14,4	136	0,0
185	Каша молочная пшѐнная жидкая с маслом	200/5	4,6	4,9	25,3	164	0,0
397	Какао с молоком	180	3,7	3,2	13,8	99	1,4
	Итого	420	10,3	15,8	53,5	399	1,4
	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						
82	Суп картофельный с вермишелью	200	5,8	8,3	13,1	168	6,7
286	Тефтели мясные (фарш домашний)	80/40	9,7	12,9	14,8	200	1,9
199/2015	Пюре гороховое	150	15,7	6,0	26,0	237	0,0
ТТК № 243	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	700	34,7	27,7	101,4	814	15,6
	Уплотнённый полдник						
268	Суфле из рыбы	80	12,8	6,4	3,3	122	0,3
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	60	0,4	3,0	6,0	52	25,8
392	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	345	15,4	9,9	35,6	293	26,2
	ВСЕГО	1575	63,2	55,9	208,1	1610	44,0

Третий день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом	10/25	2,0	7,7	14,4	136	0,0
183	Каша молочная гречневая жидкая с маслом	200/5	9,0	9,4	35,0	262	1,8
395	Кофейный напиток витаминизированный с молоком	180	2,9	2,4	12,4	83	1,2
	Итого	420	13,9	19,5	61,8	481	3,0
2-й завтрак							
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
Обед							
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
321	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137	18,2
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	19,0	78	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	22,5	108	0,0
	Итого	710	20,0	20,4	87,6	625	26,3
Уплотнённый полдник							
206	Макароны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	0,14
	Печенье	20	1,6	3,0	12,6	84	-
392	Чай с сахаром	180	0,2	0,0	12,0	49	0,1
	Итого	350	11,1	13,0	47,3	351	0,2
	ВСЕГО	1590	47,8	56,9	207,5	1548	30,2

Четвертый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
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
	Итого	435	11,0	13,9	72,6	451	3,4
2-й завтрак							
399	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,2	76	3,6
	Итого	180	0,9	0,0	18,2	76	3,6
Обед							
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
700	Морс клюквенный	180	0,2	0,0	22,3	92	2,2
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	22,5	108	0,0
	Итого	635	28,5	19,9	96,9	678	10,9
Уплотнённый полдник							
215	Омлет натуральный	80	7,48	9,86	1,44	124	0,15
306/2015	Горошек зелёный консервированный	35	1,2	0,1	2,3	14	3,5
392	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	320	10,9	10,4	30,0	257	3,8
	ВСЕГО	1570	51,2	44,3	217,7	1462	21,6

Пятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом	10/25	2,0	7,7	14,4	136	0,0
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	400	7,8	14,8	49,7	365	1,4
2-й завтрак							
401	Йогурт питьевой	100	3,0	2,5	11,0	79	1,1
	Итого	100	3,0	2,5	11,0	79	1,1
Обед							
87	Суп картофельный с рыбными консервами	200	8,6	8,4	14,33	167	9,11
305	Котлета рубленая из цыплят (цыплята)	80	12,9	11,9	13,5	212	0,7
330	Пюре из овощей	150	3,6	4,4	16,6	120	27,0
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	19,0	78	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	22,5	108	0,0
	Итого	660	29,0	25,2	85,9	685	37,2
Уплотнённый полдник							
237	Запеканка из творога со сгущённым молоком	100/30	17,8	14,4	22,7	326	0,39
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
392	Чай с сахаром	180	0,2	0,0	12,0	49	0,1
	Итого	455	18,4	14,8	44,5	419	10,5
	ВСЕГО	1615	58,3	57,3	191,1	1548	50,2

Шестой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
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
2-й завтрак							
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
Обед							
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
ТТК № 243	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	660	24,1	16,1	89,4	599	12,2
Уплотнённый полдник							
215	Омлет натуральный	80	7,48	9,86	1,44	124	0,15
306/2015	Горошек зелёный консервированный	35	1,2	0,07	2,3	14	3,5
392	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	395	10,9	10,4	30,0	257	3,8
	ВСЕГО	1575	45,6	43,1	177,6	1282	18,0

Седьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
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
2-й завтрак							
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
Обед							
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
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	19,0	78	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	22,5	108	0,0
	Итого	595	16,5	11,5	79,2	482	14,0
Уплотнённый полдник							
ТТК 536	Вермишель молочная	200	2,4	0,3	19,5	90	0,0
454	Пирожок печёный сдобный с яблоками	60	3,4	1,5	28,5	140	0,2
393	Чай с лимоном	180/7	0,1	0,0	11,2	45	2,8
	Итого	447	5,9	1,8	59,2	275	3,0
	ВСЕГО	1587	37,3	32,1	213,2	1317	21,4

Восьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
183	Каша молочная гречневая жидкая с маслом	200/5	9,0	9,4	35,0	262	1,8
1	Бутерброд с маслом	10/25	2,0	7,7	14,4	136	0,0
394	Чай с молоком	180	2,7	2,3	12,3	81	1,2
	Итого	420	13,7	19,4	61,7	479	3,0
2-й завтрак							
399	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,2	76	3,6
	Итого	180	0,9	0,0	18,2	76	3,6
Обед							
109	Бульон куриный с гренками	200/25	5,7	0,6	32,3	159	3,2
304	Плов из цыплят	210	20,3	17,0	35,69	377	1,01
ТТК № 243	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	655	29,5	18,1	115,5	745	11,2
Уплотнённый полдник							
45	Винегрет овощной	60	0,8	3,7	5,1	57	6,2
	Печенье	20	1,6	3,0	12,6	84	-
392	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	4,6	7,2	44,0	260	6,3
	ВСЕГО	1540	48,7	44,8	239,4	1560	24,1

Девятый 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	0,1
185	Каша молочная овсяная («Геркулес») жидкая с маслом	200/5	3,8	5,5	18,0	137	0,0
395	Кофейный напиток витаминизированный с молоком	180	2,9	2,4	12,4	83	1,2
	Итого	430	12,1	16,4	44,7	375	1,3
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							
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
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	60	0,4	3,0	6,0	52	25,8
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	19,0	78	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	22,5	108	0,0
	Итого	640	17,2	18,8	67,2	511	44,3
Уплотнённый полдник							
231	Сырники из творога со сгущенным молоком	100/30	20,19	15,22	28,2	330	0,25
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
392	Чай с сахаром	180	0,2	0,0	12,0	49	0,1
	Итого	455	20,8	15,6	50,0	423	10,4
	ВСЕГО	1635	62,5	59,2	179,3	1506	57,1

Десятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
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
	Итого	420	9,3	14,9	52,0	381	1,2
2-й завтрак							
401	Йогурт питьевой	100	3,0	2,5	11,0	79	1,1
	Итого	100	3,0	2,5	11,0	79	1,1
Обед							
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
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,1	38,6	244	0,0
372	Компот из яблок	180	0,14	0,14	13,5	56	1,55
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	22,5	108	0,0
	Итого	720	24,4	23,0	103,2	704	8,1
Уплотнённый полдник							
249	Рыба запечённая в омлете (горбуша)	80	15,2	5,0	2,1	114	0,6
71/2015	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,4	0,0	1,1	7	4,2
392	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	345	17,8	5,5	29,5	240	4,9
	ВСЕГО	1585	54,5	46,0	195,8	1404	15,3
	Общее	15752	524,3	482,7	2025,7	14633	318,3
	среднее в день	1575	52,4	48,3	202,6	1463	31,8

* 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.