

**Утверждаю**

**Заведующий МБДОУ «Детский сад  
№438 "Воробушек»**

\_\_\_\_\_ **А. Н. Фомичева**  
**«29» декабря 2023г. приказ № 108 од**

**Согласовано**

**Директор департамента образования  
администрации г. Нижнего Новгорода**

\_\_\_\_\_ **В.П. Радченко**  
**« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 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 рецептов блюдов 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	60	0,8	3,1	5,1	52	7,2
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	710	29,9	12,0	85,8	571	31,2
<b>Уплотнённый полдник</b>							
449	Оладьи со сгущённым молоком	120/30	11,0	10,3	60,6	379	0,3
400	Молоко кипячёное	180	5,5	4,9	9,1	102	2,5
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
	Итого	450	16,9	15,6	79,5	525	12,8
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1720</b>	<b>64,0</b>	<b>44,0</b>	<b>219,6</b>	<b>1532</b>	<b>46,0</b>

## Второй день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюد 2014 года	Наименование блюд	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
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21,0	95	10,0
397	Какао с молоком	180	3,7	3,2	13,8	99	1,4
	Итого	530	12,8	16,1	70,6	479	11,5
<b>2-й завтрак</b>							
401	Кефир с сахарным сиропом	100/10	2,8	2,5	17,6	104	0,9
	Итого	100	2,8	2,5	17,6	104	0,9
<b>Обед</b>							
45	Винегрет овощной	60	0,8	3,7	5,1	57	6,2
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)	80	11,6	8,6	6,6	153	0,2
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	45	3,2	0,5	20,3	97	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	760	39,1	27,6	110,4	883	20,1
<b>Уплотнённый полдник</b>							
252	Рыба запечённая в сметанном соусе (горбуша)	80	12,7	8,6	1,9	136	0,4
318	Картофель отварной	150	2,9	4,3	23,0	142	21,0
71/2015	Помидоры свежие (доп. гарнир)	60	0,7	0,1	2,3	13	15,0
399	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,2	76	3,6
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	495	19,2	13,5	59,7	437	40,0
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1885</b>	<b>73,9</b>	<b>59,7</b>	<b>258,3</b>	<b>1903</b>	<b>72,5</b>

### Третий день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюد 2014 года	Наименование блюд	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
306/2015	Горошек зелёный консервированный	35	1,2	0,1	2,3	14	3,5
395	Кофейный напиток витаминизированный с молоком	180	2,9	2,4	12,4	83	1,2
	Итого	330	13,5	20,0	30,5	357	4,8
<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 свёклы	60	0,9	3,7	5,0	56	2,2
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
137	Рагу из овощей	150	1,8	5,6	11,1	102	8,3
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	745	21,3	25,5	95,4	705	18,5
<b>Уплотнённый полдник</b>							
154	Запеканка морковная с творогом со сгущённым молоком	150/25	17,0	14,6	37,9	352	2,3
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
368	Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	46	5,0
393	Чай с лимоном	180/7	0,1	0,0	11,2	45	2,8
	Итого	487	19,5	15,4	73,7	513	10,1
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1672</b>	<b>57,2</b>	<b>64,9</b>	<b>210,3</b>	<b>1666</b>	<b>34,2</b>

### Четвертый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюد 2014 года	Наименование блюд	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	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
<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	60	1,2	3,1	5,9	56	9,4
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	715	31,4	23,6	102,4	742	22,1
<b>Уплотнённый полдник</b>							
255	Биточки рыбные запечённые (треска)	80	11,0	4,1	7,5	111	0,3
321	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137	18,2
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	60	0,4	3,0	6,0	52	25,8
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	10	40	0,03
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	495	16,6	12,4	58,2	410	44,3
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1745</b>	<b>61,9</b>	<b>52,5</b>	<b>244,2</b>	<b>1682</b>	<b>71,0</b>

## Пятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюد 2014 года	Наименование блюд	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
237	Запеканка из творога со сгущённым молоком	100/30	26,7	14,9	31,7	382	0,4
397	Какао с молоком	180	3,7	3,2	13,8	99	1,4
	Итого	355	35,8	26,6	59,8	636	1,9
<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>							
84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (треска)	25/200	6,0	2,5	11,4	106	9,0
305	Котлета рубленая из цыплят (цыпята)	80	12,9	11,9	13,5	212	0,7
330	Пюре из овощей	150	3,6	4,4	16,6	120	27,0
71/2015	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,4	0,0	1,1	7	4,2
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	765	28,5	19,8	96,2	690	41,3
<b>Уплотнённый полдник</b>							
298	Голубцы ленивые (фарш домашний)	190	13,0	18,4	13,5	274	44,5
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
393	Чай с лимоном 180/7	187	0,1	0,0	11,2	45	2,8
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	502	15,5	19,3	48,8	433	57,3
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1732</b>	<b>82,7</b>	<b>68,3</b>	<b>222,4</b>	<b>1863</b>	<b>101,4</b>

## Шестой день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюдов 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>							
35	Салат из свеклы с яблоками	60	0,7	3,1	6,9	58	5,6
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
372	Компот из яблок	180	0,1	0,1	21,5	88	1,6
	Хлеб ржаной	45	3,2	0,5	20,3	97	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	740	26,6	19,9	104,8	703	12,3
<b>Уплотнённый полдник</b>							
189	Запеканка рисовая с творогом с джемом	150/30	9,0	7,4	69,4	378	0,8
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	10	40	0,03
	Итого	460	9,5	7,8	89,2	462	10,8
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1720</b>	<b>46,7</b>	<b>44,2</b>	<b>252,2</b>	<b>1591</b>	<b>25,2</b>

## Седьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюдов 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	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
<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>							
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
71/2015	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,4	0,0	1,1	7	4,2
372	Компот из яблок	180	0,1	0,1	21,5	88	1,6
	Хлеб ржаной	45	3,2	0,5	20,3	97	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	675	18,3	12,1	94,9	558	19,4
<b>Уплотнённый полдник</b>							
ТТК 534	Капуста тушёная с мясом	200	16,8	8,2	9,3	178	30,6
393	Чай с лимоном	180/7	0,1	0,0	11,2	45	2,8
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21,0	95	10,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	512	20,4	9,2	55,8	388	43,4
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1732</b>	<b>53,5</b>	<b>38,7</b>	<b>232,4</b>	<b>1519</b>	<b>67,4</b>

## Восьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюдов 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
	<b>Итого</b>	<b>455</b>	<b>13,4</b>	<b>8,9</b>	<b>46,5</b>	<b>320</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>							
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	60	0,4	3,0	6,0	52	25,8
109	Бульон куриный с гренками	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
	<b>Итого</b>	<b>735</b>	<b>21,2</b>	<b>11,0</b>	<b>116,1</b>	<b>649</b>	<b>44,0</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
258	Шницель рыбный натуральный (треска)	80	12,1	3,9	8,2	116	2,6
321	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137	18,2
399	Сок фруктовый	180	0,9	0,0	18,2	76	3,6
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	<b>Итого</b>	<b>435</b>	<b>18,0</b>	<b>9,2</b>	<b>61,1</b>	<b>399</b>	<b>24,4</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1725</b>	<b>55,7</b>	<b>31,7</b>	<b>234,7</b>	<b>1447</b>	<b>70,7</b>

## Девятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюдов 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
205	Пудинг торожно-банановый со сгущенным молоком 120/30	150	18,6	15,4	37,3	363	1,7
395	Кофейный напиток витаминизированный с молоком	180	2,9	2,4	12,4	83	1,2
	Итого	375	27,0	26,3	64,0	601	3,0
<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>							
22	Салат из картофеля с соленым огурцом	60	0,8	3,1	5,1	52	7,2
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
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	660	19,3	19,5	78,4	570	25,7
<b>Уплотнённый полдник</b>							
305	Котлета рубленая из цыплят (цыпята)	80	12,9	11,9	13,5	212	0,7
137	Рагу из овощей	150	1,8	5,6	11,1	102	8,3
368	Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	46	5,0
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	542	17,2	18,3	60,4	475	16,8
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1687</b>	<b>66,4</b>	<b>68,0</b>	<b>213,5</b>	<b>1737</b>	<b>46,3</b>

## Десятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюд	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 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
<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>							
45	Винегрет овощной	60	0,8	3,7	5,1	57	6,2
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
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,1	38,6	244	0,0
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	805	27,0	27,2	116,7	805	16,8
<b>Уплотнённый полдник</b>							
249	Рыба запечённая в омлете (горбуша)	80	15,2	5,0	2,1	114	0,6
321	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137	18,2
71/2015	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,4	0,0	1,1	7	4,2
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	10	40	0,03
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	595	21,1	10,8	57,8	412	33,1
<b>ВСЕГО</b>							
		<b>1930</b>	<b>60,2</b>	<b>55,4</b>	<b>244,1</b>	<b>1702</b>	<b>52,0</b>
<b>Общее</b>							
		<b>17548</b>	<b>622,1</b>	<b>527,2</b>	<b>2331,8</b>	<b>16642</b>	<b>586,6</b>
<b>среднее в день</b>							
		<b>1755</b>	<b>62,2</b>	<b>52,7</b>	<b>233,2</b>	<b>1664</b>	<b>58,7</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.**