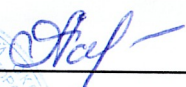


Утверждаю  
Заведующий МБДОУ «Детский сад

№305»



Фомичева А. Н.



МБДОУ  
«Детский сад  
№305»

с 12 марта 2026г.

**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>							
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	150/5	6,80	7,98	26,35	204,00	1,37
213	Яйцо варёное	1шт	6,4	5,8	0,4	79	0,0
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	9,3	69	1,2
3	Бутерброд с сыром	15/5/25	5,5	8,5	14,3	155	0,1
	<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>21,4</b>	<b>24,6</b>	<b>50,4</b>	<b>507</b>	<b>2,7</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>6,3</b>
<b>Обед</b>							
45	Винегрет овощной	40	0,54	2,50	3,40	38,00	4,10
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	35	2,5	0,4	15,8	75	0,0
	Батон	25	1,8	0,4	12,6	62	0,0
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>21,8</b>	<b>8,1</b>	<b>68,0</b>	<b>441</b>	<b>22,7</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
ТТК № 22	Плюшка "Московская"	50	3,80	4,00	22,70	161,00	0,02
400	Молоко кипяченое	150	4,6	4,1	7,6	85	2,1
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
	<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>8,8</b>	<b>8,5</b>	<b>40,1</b>	<b>290</b>	<b>12,1</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1360</b>	<b>54,6</b>	<b>43,7</b>	<b>169,4</b>	<b>1315</b>	<b>43,7</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 овсяная «Геркулес» жидкая с маслом	150/5	2,9	5,0	13,3	110	0,0
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	1,5	0,5	21,0	95	10,0
397	Какао с молоком	160	3,4	2,9	12,8	91	1,3
	Итого	445	9,7	12,0	61,5	395	11,3
<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>							
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	45	0,7	2,3	5,5	46	12,0
82	Суп картофельный с вермишелью с мясными фрикадельками (фарш домашний)	10/150	3,6	4,5	12,6	105	10,0
276/2015	Рулет мясной с яйцом (фарш домашний)	60	8,7	6,5	4,9	115	0,1
315	Рис отварной	120	2,92	4,30	29,35	168,00	0,00
399	Компот из яблок	150	0,1	0,1	8,9	37	1,3
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0,0
	Итого	565	18,5	18,1	77,1	546	23,4
<b>Уплотнённый полдник</b>							
261	Тефтели рыбные тушеные	60/15	7,7	3,1	9,2	96	0,3
318	Картофель отварной	120	2,3	3,5	18,4	114	17,0
71/2015	Помидоры свежие (доп. гарнир)	45	0,5	0,1	1,7	10	11,3
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	7,00	28,00	0,02
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	445	12,5	7,2	50,6	318	28,6
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1565</b>	<b>44</b>	<b>40</b>	<b>207</b>	<b>1363</b>	<b>64</b>

### Третий 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
215	Омлет натуральный	130	12,4	15,0	2,3	194	0,2
306/2015	Горошек зелёный консервированный	35	1,2	0,1	2,3	14	3,5
392	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	7,0	28	0,0
	Итого	345	15,6	18,7	26,0	335	3,7
<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	40	0,5	2,3	2,6	35	1,4
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
137	Рагу из овощей	120	1,4	4,5	8,9	82	6,6
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	14,8	61	0,3
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	585	16,1	18,9	73,7	539	13,1
<b>Уплотнённый полдник</b>							
154	Запеканка морковная с творогом со сгущённым молоком	130/20	14,4	11,7	31,6	290	2,0
	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	150/3,5	0,1	0,0	8,1	33	1,4
	Итого	429	16,9	12,5	64,3	439	8,4
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1469</b>	<b>51,5</b>	<b>54,1</b>	<b>174,7</b>	<b>1404</b>	<b>25,9</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
	Итого	355	9,5	13,0	59,8	392	3,0
<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>							
25	Салат из картофеля с зелёным горошком	40	0,8	2,0	3,9	37	6,3
57	Борщ со свежей капустой и картофелем на мясном бульоне, со сметаной	150/5	2,0	3,7	7,8	70	6,2
278	Бефстроганов из отварного мяса	60	7,7	6,2	1,6	93	
317	Вермишель отварная	120	4,4	3,6	21,2	135	
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	150	0,2	0,1	8,0	34	3,4
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0,0
	Итого	560	17,6	16,0	58,3	444	15,9
<b>Уплотнённый полдник</b>							
255	Биточки рыбные запеченные	60	8,02	2,82	5,99	81,00	0,26
321	Пюре картофельное	120	2,5	3,8	16,4	110	14,5
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	45	0,7	2,3	5,5	46	12,0
392	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	7,0	28	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	415	13,2	9,5	49,1	335	26,8
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1430</b>	<b>43,3</b>	<b>41,0</b>	<b>178,2</b>	<b>1250</b>	<b>46,8</b>

**Пятый 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 пшённая 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	355	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>						
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	15/150	4,0	3,1	9,2	81	6,7
305	Котлета рубленая из цыплят (цыплята)	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	35	2,5	0,4	15,8	75	0,0
	Итого	530	19,4	15,7	63,0	470	29,0
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
237	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/20	9,8	13,6	10,3	201	35,1
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
393	Чай с лимоном	150/3,5	0,1	0,0	8,1	33	1,4
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	429	12,3	14,5	42,5	348	46,5
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1424</b>	<b>43,3</b>	<b>43,8</b>	<b>169,0</b>	<b>1242</b>	<b>77,7</b>

## Шестой 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 манная жидкая с маслом	150/5	2,4	3,8	15,1	104	0,0
213	Яйцо варёное	1шт	6,4	5,8	0,4	79	0,0
394	Чай с молоком	170	3,0	2,6	10,5	78	1,1
	<b>Итого</b>	<b>375</b>	<b>11,8</b>	<b>12,2</b>	<b>26,0</b>	<b>261,0</b>	<b>1,1</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>							
35	Салат из свеклы с яблоками	40	0,5	2,0	4,6	39	3,7
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
399	Сок фруктовый	180	0,9	0,0	18,2	76	3,6
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0,0
	<b>Итого</b>	<b>585</b>	<b>19,7</b>	<b>14,5</b>	<b>71,7</b>	<b>495</b>	<b>11,3</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
485	Ватрушка	50	6,6	3,9	20,8	144	0,8
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	9,3	69	1,2
	<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>9,7</b>	<b>6,6</b>	<b>39,9</b>	<b>257</b>	<b>12,0</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1360</b>	<b>43,8</b>	<b>35,8</b>	<b>148,7</b>	<b>1090</b>	<b>25,3</b>

## Седьмой 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
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
	Итого	355	9,9	12,9	47,3	343	2,5
<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>							
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
71/2015	Огурцы свежие (доп.гарнир)	40	0,3	0,0	0,8	5	2,8
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	14,8	61	0,3
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0,0
	Итого	510	13,4	8,3	61,2	370	13,7
<b>Уплотнённый полдник</b>							
ТТК 534	Капуста тушёная с мясом	150	12,0	6,5	7,1	135	23,4
206	Сдоба обыкновенная	50	3,9	2,4	26,2	141	0,1
393	Чай с лимоном	150/3,5	0,1	0,0	8,1	33	1,4
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	479	19,5	9,9	76,7	474	34,9
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1454</b>	<b>45,6</b>	<b>35,1</b>	<b>195,8</b>	<b>1278</b>	<b>51,8</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>							
ТТК 536	Вермишель молочная	150	1,9	0,2	13,7	64	0,0
213	Яйцо варёное	1шт	6,4	5,8	0,4	79	0,0
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	9,3	69	1,2
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	375	13,0	8,8	37,7	282	1,2
<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>							
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	40	0,3	2,0	4,0	35	17,2
109	Бульон куриный с гречками	150/25	3,8	1,6	26,4	135	0,3
304	Плов из цыплят	160	15,1	12,8	26,8	282	0,4
399	Компот из яблок	150	0,1	0,1	8,9	37	1,3
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0,0
	Итого	560	21,8	16,9	81,9	564	19,2
<b>Уплотнённый полдник</b>							
255	Котлеты рыбные запеченные	60	8,0	2,8	6,0	81	0,3
321	Пюре картофельное	120	2,5	3,8	16,4	110	14,5
399	Сок фруктовый	180	0,9	0,0	18,2	76	3,6
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	385	13,4	7,2	54,8	337	18,4
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1420</b>	<b>51,1</b>	<b>35,3</b>	<b>185,4</b>	<b>1262</b>	<b>39,8</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
237	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/20	24,2	17,3	31,4	379	0,5
392	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	5,0	20	0,0
	Итого	350	28,5	24,3	50,7	537	0,6
	<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>						
45	Винегрет овощной	40	0,5	2,5	3,4	38	4,1
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	35	2,5	0,4	15,8	75	0,0
	Итого	505	10,3	13,5	49,5	360	17,4
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
305	Котлета рубленая из цыплят (цыплята)	60	9,6	8,7	10,0	157	0,5
137	Рагу из овощей	120	1,4	4,5	8,9	82	6,6
368	Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	46	5,0
393	Чай с лимоном	150/3,5	0,1	0,0	8,1	33	1,4
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	459	13,5	14,0	51,6	388	13,6
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1414</b>	<b>54,9</b>	<b>54,3</b>	<b>162,8</b>	<b>1362</b>	<b>32,5</b>

Десятый 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 пшённая 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
	Итого	335	8,2	10,5	42,5	298	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>							
71/2015	Огурцы свежие (доп.гарнир)	40	0,3	0,0	0,8	5	2,8
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
313	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,9	4,9	30,9	195	0,0
399	Компот из яблок	150	0,1	0,1	8,9	37	1,3
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0,0
	Итого	635	18,5	17,4	76,3	522	9,4
<b>Уплотнённый полдник</b>							
268	Суфле рыбное	60	9,7	4,6	2,4	90	0,2
321	Пюре картофельное	120	2,5	3,8	16,4	110	14,5
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	40	0,3	2,0	4,0	35	17,2
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
399	Сок фруктовый	180	0,9	0,0	18,2	76	3,6
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	525	15,8	11,3	65,0	425	45,5
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1605</b>	<b>45,3</b>	<b>41,7</b>	<b>201,4</b>	<b>1349</b>	<b>57,0</b>
	<b>Общее</b>	<b>14499</b>	<b>476,9</b>	<b>424,7</b>	<b>1792,1</b>	<b>12915</b>	<b>464,7</b>
	<b>среднее в день</b>	<b>1450</b>	<b>47,7</b>	<b>42,5</b>	<b>179,2</b>	<b>1292</b>	<b>46,5</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.