

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ «Детский сад

№ 305»

*Фомичева*  
Фомичева А.Н.

*марта*  
\_\_\_\_\_ 2026г.



**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 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
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	200/5	9,00	9,40	35,00	262,00	1,8
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
	Итого	490	23,5	26,0	62,0	577	3,0
<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	60	0,8	3,7	5,1	57	6,2
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	12,6	85,8	576	30,2
<b>Уплотнённый полдник</b>							
ТТК 22	Плюшка Московская	50	3,8	4,0	22,7	161	0,0
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	330	9,7	9,3	41,6	307	12,5
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1630</b>	<b>65,7</b>	<b>50,4</b>	<b>200,3</b>	<b>1537</b>	<b>46,5</b>

## Второй 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	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
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	1,5	0,5	21,0	95	10,0
397	Какао с молоком	180	3,7	3,2	13,8	99	1,4
	<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>10,9</b>	<b>16,9</b>	<b>67,2</b>	<b>467</b>	<b>11,4</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	60	0,4	3,0	6,0	52	25,8
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
315	Рис отварной	150	3,7	5,4	36,7	210	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
	<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>26,7</b>	<b>26,3</b>	<b>122,0</b>	<b>851</b>	<b>39,7</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
252	Тефтели рыбные тушеные (80/30)	110	10,3	5,0	12,5	135	0,4
318	Картофель отварной	150	2,9	4,3	23,0	142	21,0
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	10,00	40,00	0,03
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	<b>Итого</b>	<b>465</b>	<b>15,3</b>	<b>9,8</b>	<b>59,8</b>	<b>387</b>	<b>21,4</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1855</b>	<b>55,7</b>	<b>55,5</b>	<b>266,6</b>	<b>1809</b>	<b>73,5</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	10/25	2,0	7,7	14,4	136	0,0
215	Омлет натуральный	150	14,1	17,6	2,8	224	0,3
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	400	20,2	27,8	31,9	457	5,0
<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>							
33	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,00	56,00	2,23
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	21,2	25,4	95,4	705	18,6
<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>1742</b>	<b>63,8</b>	<b>72,6</b>	<b>211,7</b>	<b>1766</b>	<b>34,4</b>

### Четвертый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 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
278	Бефстроганов из отварного мяса	80	10,3	8,3	2,2	124	0,0
317	Вермишель отварная	150	5,5	4,5	26,5	168	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	745	24,8	21,7	89,3	646	21,7
<b>Уплотнённый полдник</b>							
255	Биточки рыбные запеченные	80	11,03	4,10	7,50	111,00	0,29
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	0,1	0,0	10,0	40	0,0
	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>1775</b>	<b>55,3</b>	<b>50,6</b>	<b>231,2</b>	<b>1586</b>	<b>70,5</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	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
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
	<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	20/200	6,0	2,5	11,4	106	9,0
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
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	760	28,5	19,8	96,2	690	41,3
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
237	Запеканка из творога со сгущённым молоком 150/25	175	28,1	20,1	37,6	445	0,6
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
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	517	30,6	21,0	72,9	604	13,4
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1807</b>	<b>72,2</b>	<b>59,1</b>	<b>240,3</b>	<b>1797</b>	<b>57,1</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>							
3	Бутерброд с сыром	15/5/25	5,5	8,5	14,3	155	0,1
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	430	11,6	14,8	47,1	368	1,3
<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 1 сорт)	80	10,7	6,9	2,4	114	0,5
317	Рожки отварные	150	5,5	4,5	26,4	168	0,0
399	Сок фруктовый	180	0,9	0,0	18,2	76	3,6
	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	27,4	19,7	101,5	691	14,3
<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	180	2,7	2,3	12,3	81	1,2
	Итого	330	9,7	6,6	42,9	269	12,0
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1600</b>	<b>51,2</b>	<b>43,7</b>	<b>202,5</b>	<b>1405</b>	<b>28,5</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	10/25	2,0	7,7	14,4	136	0,0
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	420	11,9	18,4	49,9	445	3,2
<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	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
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	675	18,6	12,0	92,4	548	18,2
<b>Уплотнённый полдник</b>							
ТТК 534	Капуста тушёная с мясом	200	16,8	8,2	9,3	178	30,6
206	Сдоба обыкновенная	50	3,9	2,4	26,2	141	0,1
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	562	24,3	11,6	82,0	529	43,6
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1767</b>	<b>57,7</b>	<b>46,0</b>	<b>235,0</b>	<b>1613</b>	<b>65,6</b>

## Восьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	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
	Итого	455	13,4	8,9	46,5	320	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	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
304	Плов из цыплят	210	20,3	17,0	35,7	377	1,0
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	745	31,6	21,6	133,6	856	37,0
<b>Уплотнённый полдник</b>							
255	Котлеты рыбные запеченные	80	11,0	4,1	7,5	111	0,3
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
	Итого	435	17,0	9,4	60,4	394	22,1
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1735</b>	<b>65,0</b>	<b>42,4</b>	<b>251,5</b>	<b>1649</b>	<b>61,4</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	15/5/25	5,5	8,5	14,3	155	0,1
237	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/25	28,1	20,1	37,6	445	0,61
395	Кофейный напиток витаминизированный с молоком	180	2,9	2,4	12,4	83	1,2
	Итого	400	36,5	31,0	64,3	683	1,9
<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	60	0,8	3,7	5,1	57	6,2
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	20,0	78,4	575	24,7
<b>Уплотнённый полдник</b>							
305	Котлета рубленая из цыплят (цыплята)	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>1702</b>	<b>75,6</b>	<b>71,8</b>	<b>214,1</b>	<b>1810</b>	<b>44,3</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	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>							
71/2015	Огурцы свежие (доп. гарнир)	60	0,4	0,0	1,1	7	4,2
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 № 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	805	26,4	23,4	127,9	815	17,8
<b>Уплотнённый полдник</b>							
268	Суфле рыбное	80	12,8	6,4	3,3	122	0,2
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
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	495	19,2	14,7	62,2	457	47,8
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1830</b>	<b>57,6</b>	<b>55,5</b>	<b>259,8</b>	<b>1757</b>	<b>67,6</b>
	<b>Общее</b>	<b>17443</b>	<b>619,7</b>	<b>547,6</b>	<b>2313,0</b>	<b>16729</b>	<b>549,4</b>
	<b>среднее в день</b>	<b>1744</b>	<b>62,0</b>	<b>54,8</b>	<b>231,3</b>	<b>1673</b>	<b>54,9</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.