



Верюлаю

ДОУ «Детский сад

2023г.

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 рецептур блюд 2014 года	Наименование Блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность		
	<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 картошкой на мясном бульоне	200	1,3	3,9	6,8	68	14,7	
276	Жаркое по-домашнему (говядина I 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>Уплетённый полдник</b>							
449	Оладьи со стужённым молоком	120/30	11,0	10,3	60,6	379	0,3	
	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	10,0	
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0	
	Итого	450	17,0	17,1	79,8	541	20,3	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1720</b>	<b>64,1</b>	<b>45,6</b>	<b>219,9</b>	<b>1548</b>	<b>53,6</b>	

## Второй день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
<b>Завтрак</b>							
3	Бутерброд с сыром						
185	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	15/5/25	5,5	8,5	14,3	155	0,1
368	Фрукты свежие (бананы)	200/5	2,2	3,9	21,5	130	0,0
397	Какао с молоком	100	1,5	0,5	21,0	95	10,0
	Итого	180	3,7	3,2	13,8	99	1,4
		530	12,8	16,1	70,6	479	11,5
<b>2-й завтрак</b>							
	Биолакт						
	Итого	100	2,8	3,2	8,6	74	0,0
		100	2,8	3,2	8,6	74	0,0
<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>60,4</b>	<b>249,3</b>	<b>1873</b>	<b>71,6</b>

### Третий день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блока 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
<b>Завтрак</b>							
1	Бутерброд с маслом						
215	Омлет натуральный	10/25	2,0	7,7	14,4	136	0,0
306/2015	Горошек зелёный консервированный	150	14,1	17,6	2,8	224	0,3
395	Кофейный напиток витаминизированный с молоком	35	1,2	0,1	2,3	14	3,5
	Итого	180	2,9	2,4	12,4	83	1,2
	<b>2-й завтрак</b>						
401	Ряженка с сахарным сиропом	400	20,2	27,8	31,9	457	5,0
	Итого	100/10	2,9	4,0	10,7	91	0,7
	<b>Обед</b>						
31	Салат из свеклы с сыром	110	2,9	4,0	10,7	91	0,7
76	Рассольник Ленинградский со сметаной	60	2,8	5,7	4,3	80	4,9
271/2015	Котлеты домашние (фарш домашний)	200/5	1,4	6,3	16,7	133	7,5
137	Рагу из овощей	80	11,6	8,8	9,0	169	0,2
376	Компот из сухофруктов	150	1,8	5,6	11,1	102	8,3
	Хлеб ржаной	180	0,4	0,0	19,0	78	0,4
	Батон	45	3,2	0,5	20,3	97	0,0
	Итого	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
	Итого	745	23,2	27,5	94,7	729	21,2
154	Запеканка морковная с творогом со сгущённым молоком						
466	Сдоба обыкновенная	150/25	17,0	14,6	37,9	352	2,3
368	Фрукты свежие (груши)	50	3,9	2,4	26,2	141	0,0
393	Чай с лимоном	100	0,4	0,3	10,3	46	5,0
	Итого	180/7	0,1	0,0	11,2	45	2,8
	Итого	512	21,4	17,3	85,6	584	10,1
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1767</b>	<b>67,6</b>	<b>76,6</b>	<b>222,9</b>	<b>1861</b>	<b>37,0</b>

**Четвертый день**

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы				
	<b>Завтрак</b>								
2	Бутерброд с джемом								
ТТК 147	Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом	20/5/25	2,1	4,1	28,6	160	0,5		
394	Чай с молоком	200/5	6,2	7,5	31,7	210	1,8		
	Итого	180	2,7	2,3	12,3	81	1,2		
		435	11,0	13,9	72,6	451	3,4		
401	Йогурт питьевой								
	Итого	100	3,0	2,5	11,0	79	1,1		
		100	3,0	2,5	11,0	79	1,1		
	<b>Обед</b>								
25	Салат из картофеля с зелёным горошком								
57	Борщ со свежей капустой и картофелем на мясном бульоне, со сметаной	60	1,2	3,1	5,9	56	9,4		
292	Макаронник с мясом (говядина 1 сорт)	200/5	2,4	4,7	10,4	90	8,2		
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	200	22,4	14,7	41,7	388	0,5		
	Хлеб ржаной	180	0,2	0,1	9,8	41	4,1		
	Батон	45	3,2	0,5	20,3	97	0,0		
	Итого	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0		
		715	31,4	23,6	102,4	742	22,1		
	<b>Уплотнённый полдник</b>								
255	Биточки рыбные запечённые (треска)	80							
321	Пюре картофельное		11,0	4,1	7,5	111	0,3		
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	150	3,1	4,8	20,4	137	18,2		
399	Сок фруктовый	60	0,4	3,0	6,0	52	25,8		
	Батон	180	0,9	0,0	18,2	76	3,6		
	Итого	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0		
		495	17,4	12,4	66,4	446	47,9		
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1745</b>	<b>62,7</b>	<b>52,4</b>	<b>252,4</b>	<b>1718</b>	<b>74,6</b>		

**Пятый день**

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность		
3	Завтрак Бутерброд с сыром							
237	Запеканка из творога со сгущённым молоком	15/5/25	5,5	8,5	14,3	155	0,1	
397	Какао с молоком	150/25	28,1	20,1	37,6	445	0,6	
	Итого	180	3,7	3,2	13,8	99	1,4	
	2-й завтрак	400	37,3	31,8	65,7	699	2,2	
	Биолакт							
	Итого	100	2,8	3,2	8,6	74	0,0	
	Обед	100	2,8	3,2	8,6	74	0,0	
84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (треска)	25/200	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	765	28,5	19,8	96,2	690	41,3	
	Углотнённый полдник							
298	Голубцы ленивые (фарш домашний)	190	13,0	18,4	13,5	274	44,5	
	Вафли	30	2,0	9,4	17,3	158	0,0	
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	532	17,5	28,7	66,1	591	57,3	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1797</b>	<b>86,1</b>	<b>83,5</b>	<b>236,6</b>	<b>2054</b>	<b>100,8</b>	

## Шестой день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность		
1	<b>Завтрак</b> Бутерброд с маслом							
185	Каша молочная манная жидкая с маслом	10/25	2,0	7,7	14,4	136	0,0	
395	Кофейный напиток витаминизированный с молоком	200/5	3,2	3,9	20,4	130	0,0	
	Итого	180	2,9	2,4	12,4	83	1,2	
		420	8,1	14,0	47,2	349	1,2	
401	<b>2-й завтрак</b> Кисломолочный напиток «Снежок»							
	Итого	100	2,6	2,5	11,0	77	0,9	
		100	2,6	2,5	11,0	77	0,9	
35	<b>Обед</b> Салат из свеклы с яблоками							
81	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	60	0,7	3,1	6,9	58	5,6	
277	Гуляш из отварного мяса (говядина I сорт)	200	4,4	4,2	13,1	108	4,7	
317	Рожки отварные	80	10,7	6,9	2,4	114	0,5	
399	Сок фруктовый	150	5,5	4,5	26,4	168	0,0	
	Хлеб ржаной	180	0,9	0,0	18,2	76	3,6	
	Батон	45	3,2	0,5	20,3	97	0,0	
	Итого	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0	
		740	27,4	19,7	101,5	691	14,3	
189	<b>Уплотнённый полдник</b> Запеканка рисовая с творогом с джемом							
	Плюшка Московская	150/30	9,0	7,4	69,4	378	0,8	
368	Фрукты свежие (яблоки)	50	3,8	4,0	22,7	161	0,0	
394	Чай с молоком	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0	
	Итого	180	2,7	2,3	12,3	81	1,2	
		510	15,9	14,1	114,2	664	12,0	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1770</b>	<b>53,9</b>	<b>50,4</b>	<b>273,9</b>	<b>1781</b>	<b>28,4</b>	

### Седьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептов бригад 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	
2	Завтрак Бутерброд с джемом							
ТТК 147	Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом	20/5/25	2,1	4,1	28,6	160	0,5	
397	Какао с молоком	200/5	6,2	7,5	21,7	210	1,8	
	Итого	180	3,7	3,2	13,8	99	1,4	
	2-й завтрак	435	12,0	14,8	64,1	469	3,7	
	Биолакт							
	Итого	100	2,8	3,2	8,6	74	0,0	
	Обед	100	2,8	3,2	8,6	74	0,0	
57	Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной							
291	Запеканка картофельная с печенью	200/5	2,4	4,7	10,4	90	8,2	
71/2015	Огурцы свежие (доп. гарнир)	160	10,2	6,3	27,3	206	5,4	
376	Компот из сухофруктов	60	0,4	0,0	1,1	7	4,2	
	Хлеб ржаной	180	0,4	0,0	19,0	78	0,4	
	Батон	45	3,2	0,5	20,3	97	0,0	
	Итого	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0	
	Уплотнённый полдник	675	18,6	12,0	92,4	548	18,2	
ТТК 534	Капуста тушёная с мясом							
454	Пирожок печёный сдобный с яблоками	200	16,8	8,2	9,3	178	30,6	
393	Чай с лимоном	60	3,4	1,5	28,5	140	0,2	
368	Фрукты свежие (бананы)	180/7	0,1	0,0	11,2	45	2,8	
	Батон	100	1,5	0,5	21,0	95	10,0	
	Итого	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0	
	Итого	572	23,8	10,7	84,3	528	43,6	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1782</b>	<b>57,2</b>	<b>40,7</b>	<b>249,4</b>	<b>1619</b>	<b>65,5</b>	



## Восьмой день

№ рецептуры по Оборингу рецептур блюда 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	
ТТК 536	<b>Завтрак</b> Вермишель молочная							
213	Дйцо вареное	200	2,4	0,3	19,5	90	0,0	
394	Чай с молоком	1 шт	6,4	5,8	0,4	79	0,0	
	Батон	180	2,7	2,3	12,3	81	1,2	
	Итого	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0	
	<b>2-й завтрак</b>	455	13,4	8,9	46,5	320	1,2	
401	Йогурт питьевой							
	Итого	100	3,0	2,5	11,0	79	1,1	
	<b>Обед</b>	100	3,0	2,5	11,0	79	1,1	
34	Салат из свёклы с зеленым горошком	60	1,0	2,5	4,9	46	5,9	
109	Булйон куриный с гречками	200/25	5,7	0,6	32,3	159	3,2	
302	Цыплица, 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	
	Итого	735	21,8	10,5	115,0	643	24,1	
	<b>Уплотнённый полдник</b>							
258	Шнитцель рыбный натуральный (треска) <i>Шнитцель</i>	80	12,1	3,9	8,2	116	2,6	
321	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137	18,2	
ТТК 275	Капустя квашеная с маслом растительным, сахаром	60	0,4	3,0	6,0	52	25,8	
	Печенье	20	1,6	3,0	12,6	84	-	
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	515	20,0	15,2	79,7	535	50,2	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1805</b>	<b>58,3</b>	<b>37,2</b>	<b>252,2</b>	<b>1577</b>	<b>76,6</b>	

**Девятый день**

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	
	<b>Завтрак</b>							
3	Бутерброд с сыром							
231	Сырники из творога со ступенным молоком	15/5/25	5,5	8,5	14,3	155	0,1	
395	Кофейный напиток витаминизированный с молоком	150/25	29,8	21,1	28,0	423	0,6	
	Итого	180	2,9	2,4	12,4	83	1,2	
		400	38,2	32,0	54,7	661	1,9	
401	<b>2-й завтрак</b>							
	Кефир с сахарным сиропом							
	Итого	100/10	2,8	2,5	17,6	104	0,9	
		110	2,8	2,5	17,6	104	0,9	
	<b>Обед</b>							
22	Салат из картофеля с соевым маслом							
67	Щи из свежей капусты с картофелем	60	0,8	3,1	5,1	52	7,2	
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные" (фарш домашний)	200	1,3	3,9	6,8	68	14,7	
376	Компот из сухофруктов	100/50	11,6	11,4	12,9	205	3,5	
	Хлеб ржаной	180	0,4	0,0	19,0	78	0,4	
	Батон	45	3,2	0,5	20,3	97	0,0	
	Итого	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0	
		660	19,3	19,5	78,4	570	25,7	
	<b>Уплотнённый полдник</b>							
305	Котлета рубленая из цыплят (цыплеты)							
137	Рагу из овощей	80	12,9	11,9	13,5	212	0,7	
368	Фрукты свежие (груши)	150	1,8	5,6	11,1	102	8,3	
393	Чай с лимоном	100	0,4	0,3	10,3	46	5,0	
	Батон	180/7	0,1	0,0	11,2	45	2,8	
	Итого	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0	
		542	17,2	18,3	60,4	475	16,8	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1712</b>	<b>77,5</b>	<b>72,3</b>	<b>211,1</b>	<b>1810</b>	<b>45,3</b>	

## Десятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов б/нод 2014 года	Наименование б/нод	Выход б/нода	Пищевые вещества					
			Белки	жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	
	<b>Завтрак</b>							
1	Бутерброд с маслом							
185	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом	10/25	2,0	7,7	14,4	136	0,0	
394	Чай с молоком	200/5	4,6	4,9	25,3	164	0,0	
	Итого	180	2,7	2,3	12,3	81	1,2	
	420	9,3	14,9	52,0	381	1,2		
	<b>2-й завтрак</b>							
	Биолакт							
	Итого	100	2,8	3,2	8,6	74	0,0	
	100	2,8	3,2	8,6	74	0,0		
	<b>Обед</b>							
45	Винегрет овощной							
85	Суп картофельный с клецками	60	0,8	3,7	5,1	57	6,2	
286	Тефтели мясные (фарш домашний)	200/25	2,5	3,4	13,8	96	4,7	
313	Каша гречневая рассыпчатая	80/40	9,7	12,9	14,8	200	1,9	
399	Сок фруктовый	150	8,6	6,1	38,6	244	0,0	
	Хлеб ржаной	180	0,9	0,0	18,2	76	3,6	
	Батон	45	3,2	0,5	20,3	97	0,0	
	Итого	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0	
	805	27,7	27,1	125,1	840	16,4		
	<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	
ТТК № 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	180	0,0	0,0	25,0	101	7,0	
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0	
	Итого	595	21,1	10,7	72,8	473	40,0	
	<b>ВСЕГО</b>	1920	60,9	56,0	258,5	1768	57,6	
	<b>Общее</b>	17903	662,1	574,9	2426,3	17609	610,9	
	<b>среднее в день</b>	1790	66,2	57,5	242,6	1761	61,1	

\* 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.

Пронумеровано, пронумеровано, скреплено печатью

(свертывающая лента) (об)

Заведующий (Ушакова-Славогорова)

наименование подлинности

МАЛОУ №90



расшифровка