



Утверждено
Заведующий МДОУ «Детский сад № 393»

Проккофьева Е.В.

Приказом № 308 от 14.12.2023

**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

№ рецептура по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	
Завтрак								
185	Каша молочная овсяная («Горкулес») 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	
	Батон	25	1,8	0,4	12,6	62	0,0	
	Итого	410	8,2	8,2	42,9	280	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	45	3,2	0,5	20,3	97	0,0	
	Батон	25	1,8	0,4	12,6	62	0,0	
	Итого	650	29,1	8,9	80,7	519	24,0	
Уплотнённый полдник								
449	Оладьи со ступённым 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	430	16,9	15,6	79,5	525	12,8	
	ВСЕГО	1590	56,8	35,2	214,1	1401	38,8	

Второй день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность		
	Завтрак							
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	
397	Какао с молоком	180	3,7	3,2	13,8	99	1,4	
	Итого	430	11,3	15,6	49,6	384	1,5	
	2-й завтрак							
	Биолакт	100	2,8	3,2	8,6	74	0,0	
	Итого	100	2,8	3,2	8,6	74	0,0	
	Обед							
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	700	38,3	23,9	105,3	826	13,9	
	Уплотнитель подливки							
252	Рыба запеченная 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	
399	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,2	76	3,6	
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0	
	Итого	435	18,5	13,4	57,4	424	25,0	
	ВСЕГО	1665	70,9	56,1	220,9	1708	40,4	

Третий день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность		
	Завтрак							
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	
395	Кофейный напиток витаминизированный с молоком	180	2,9	2,4	12,4	83	1,2	
	Итого	365	19,0	27,7	29,6	443	1,5	
	2-й завтрак							
401	Раженка 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	
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	685	20,4	21,8	90,4	649	16,3	
	Уплотненный полдник							
154	Запеканка морковная с творогом со ступённым молоком	150/25	17,0	14,6	37,9	352	2,3	
466	Слоба обыкновенная	50	3,9	2,4	26,2	141	0,0	
393	Чай с лимоном	180/7	0,1	0,0	11,2	45	2,8	
	Итого	412	21,0	17,0	75,3	538	5,1	
	ВСЕГО	1572	63,2	70,5	206,0	1721	23,6	

Четвертый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов 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							
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							
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 I сорт)	200	22,4	14,7	41,7	388	0,5	
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	655	30,4	20,4	105,7	723	9,1	
	Уплотнённый полдник							
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	
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	17,4	12,4	66,4	446	47,9	
	ВСЕГО	1685	61,7	49,3	255,7	1699	61,5	

Пятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность		
	Завтрак							
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	0,6	
397	Какао с молоком	180	3,7	3,2	13,8	99	1,4	
	Итого	400	37,3	31,8	65,7	699	2,2	
	2-й завтрак							
	Биолакт	100	2,8	3,2	8,6	74	0,0	
	Итого	100	2,8	3,2	8,6	74	0,0	
	Обед							
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	
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	705	28,1	19,8	95,1	683	37,1	
	Уплотнённый полдник							
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	
392	Чай сладкий	180	0,1	0,0	11,2	45	2,8	
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0	
	Итого	495	15,5	19,3	48,8	433	57,3	
	ВСЕГО	1700	83,7	74,1	218,2	1889	96,6	

Шестой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность		
	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	
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	680	26,7	16,6	94,6	633	8,8	
	Углотнённый подлинк							
189	Запеканка рисовая с творогом с джемом	150/30	9,0	7,4	69,4	378	0,8	
394	Чай с молоком	180	2,7	2,3	12,3	81	1,2	
	Итого	360	11,7	9,7	81,7	459	2,0	
	ВСЕГО	1560	49,0	42,9	234,5	1518	12,8	

Седьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность		
	Завтрак							
2	Буtterброд 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							
	Винолакт	100	2,8	3,2	8,6	74	0,0	
	Итого	100	2,8	3,2	8,6	74	0,0	
	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	45	3,2	0,5	20,3	97	0,0	
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0	
	Итого	615	18,2	12,0	91,3	541	14,0	
	Уплотнённый полдник							
ТТК 534	Капустя 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	
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0	
	Итого	412	18,9	8,7	34,8	293	33,4	
	ВСЕГО	1562	51,9	38,7	198,8	1377	51,1	

Восьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность		
	Завтрак							
ТТК 536	Вермишель молочная	200	2,4	0,3	19,5	90	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	405	7,1	3,1	46,1	241	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							
34	Салат из свежклы с зеленым горошком	60	1,0	2,5	4,9	46	5,9	
109	Бульон куриный с грибами	200/25	5,7	0,6	32,3	159	3,2	
302	Пыльца, 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	
	Уплотнённый полдник							
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	
ТТК 275	Капуста 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	
	ВСЕГО	1755	51,9	31,4	251,8	1498	76,6	

Девятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	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	
231	Сырники из творога со ступенным молоком	150/25	29,8	21,1	28,0	423	0,6	
395	Кофейный напиток витаминизированный с молоком	180	2,9	2,4	12,4	83	1,2	
	Итого	400	38,2	32,0	54,7	661	1,9	
	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 картошкой	200	1,3	3,9	6,8	68	14,7	
ТТК 274	Ежики "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	600	18,5	16,3	73,3	518	18,5	
	Углотнённый напиток							
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 (яблоко)	100	0,4	0,3	10,3	46	5,0	
392	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	11,2	45	2,8	
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0	
	Итого	535	17,2	18,3	60,4	475	16,8	
	ВСЕГО	1645	76,6	69,1	206,0	1758	38,1	

Десятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюда	Вариант 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 пшеница 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							
	Биолакт	100	2,8	3,2	8,6	74	0,0	
	Итого	100	2,8	3,2	8,6	74	0,0	
	Обед							
85	Суп картофельный с клецками	200/25	2,5	3,4	13,8	96	4,7	
286	Тфтели 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	
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	745	26,9	23,4	120,0	783	10,2	
	Уплотнённый подлинник							
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	
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	435	20,3	10,3	61,8	422	25,8	
	ВСЕГО	1700	59,2	51,9	242,5	1660	37,2	