


Утверждаю
Заведующий МДОУ «Детский сад
№ 96»
« 29 » _____ 2022г.



Согласовано
Директор департамента образования
г. Нижнего Новгорода
В.П. Радченко
« 29 » _____ 2022г.



**Примерное 10-ти дневное меню
для организации питания детей
3-7 лет, посещающих муниципальные
дошкольные образовательные учреждения
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
	Завтрак						
		15/5/25	5,5	8,5	14,3	155	0,1
3	Бутерброд с сыром	80	7,5	9,9	1,4	124	0,2
215	Омлет натуральный						
395	Кофейный напиток витаминизированный с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	1,2
		100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
368	Фрукты свежие (яблоки)	405	16,2	21,2	39,9	414	11,4
	Итого						
	2-й завтрак						
		100	2,6	2,5	11,0	77	0,9
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	100	2,6	2,5	11,0	77	0,9
	Итого						
	Обед						
		80	1,1	4,9	6,7	75	7,6
33	Салат из свёклы						
67	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне, со сметаной	200/5	2,3	4,7	7,0	88	14,7
		200	22,4	4,1	22,0	214	8,9
276	Жаркое по-домашнему	180	0,4	0,0	21,0	86	0,4
376	Компот из сухофруктов	50	3,5	0,5	22,5	108	0,0
	Хлеб ржаной	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Батон	540	31,7	14,7	93,5	641	31,6
	Итого						
	Уплотнённый полдник						
		120/20	10,4	9,5	55,8	351	0,2
449	Оладьи со сгущённым молоком	200	5,6	6,4	9,4	118	10,0
	Молоко витаминизированное	30	2,0	9,4	17,3	158	0,0
	Вафли	370	18,0	25,3	82,5	627	10,2
	Итого						
	ВСЕГО	1415	68,5	63,7	226,9	1759	54,1

Второй день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
		20/5/25	2,1	4,1	28,6	160	0,5
2	Бутерброд с джемом	200/5	3,2	3,9	21,4	134	0,0
185	Каша молочная жидкая манная с маслом	180	3,7	3,2	15,8	107	1,4
397	Какао с молоком	100	1,5	0,5	21,0	95	10,0
368	Фрукты свежие (бананы)	535	10,5	11,7	86,8	496	11,9
	Итого						
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							
45	Винегрет овощной	80	1,1	4,9	6,8	76	8,2
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
315	Рис отварной	150	3,7	5,4	36,7	210	0,0
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	180	0,2	0,1	10,8	45	4,1
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	22,5	108	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	785	21,0	15,1	90,9	586	4,3
Уплотнённый полдник							
252	Рыба запечённая в сметанном соусе (горбуша)	100	15,9	10,7	2,4	170	0,5
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	455	21,7	15,5	57,9	458	25,1
	ВСЕГО	1875	55,9	45,5	244,2	1614	41,3

Третий день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
		10/25	2,0	7,7	14,4	136	0,0
1	Бутерброд с маслом	100/30	17,8	14,4	31,4	326	0,4
237	Запеканка из творога со сгущённым молоком	180	2,7	2,3	14,3	89	1,2
394	Чай с молоком	345	22,5	24,4	60,1	551	1,6
	Итого						
	2-й завтрак						
		100/10	2,9	4,0	10,7	91	0,7
401	Ряженка с сахарным сиропом	110	2,9	4,0	10,7	91	0,7
	Итого						
	Обед						
		200	4,4	4,2	13,1	108	4,7
81	Суп картофельный с горохом	80	11,6	8,8	9,0	169	0,2
271/2015	Котлеты домашние (фарш домашний)	150	8,6	6,1	38,6	244	0,0
313	Каша гречневая рассыпчатая	60	0,7	0,1	2,3	13	15,0
71/2015	Помидоры свежие (доп. гарнир)	180	0,4	0,0	21,0	86	0,4
376	Компот из сухофруктов	50	3,5	0,5	22,5	108	0,0
	Хлеб ржаной	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Батон	745	31,2	20,2	120,8	798	20,2
	Итого						
	Уплотнённый полдник						
		150/5	7,7	6,9	23,0	185	0,3
208	Макароны, запечённые с яйцом, маслом	100	0,4	0,3	10,3	46	5,0
368	Фрукты свежие (груши)	20	1,6	3,0	12,6	84	-
	Печенье	180	0,0	0,0	25,0	101	7,0
ТТК № 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	455	9,7	10,2	70,9	416	12,3
	Итого						
		1655	66,3	58,9	262,5	1856	34,8
	ВСЕГО						

Четвертый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества					
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	
	Завтрак							
3	Бутерброд с сыром	10/5/25	4,3	7,0	14,3	138	0,1	
185	Каша молочная овсяная («Геркулес») жидкая с маслом	150/5	2,9	5,0	14,3	114	0,0	
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	11,3	77	1,2	
	Итого	345	9,9	14,3	39,9	329	1,3	
	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							
25	Салат из картофеля с зелёным горошком	60	1,2	3,1	5,9	56	9,4	
57	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной	150/5	2,0	3,7	7,8	70	6,2	
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"(фарш домашний)	60/30	5,2	6,6	7,7	111	1,8	
399	Компот из яблок	150	0,1	0,1	10,9	45	1,3	
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,4	18,0	86	0,0	
	Итого	495	11,3	13,9	50,3	368	18,7	
	Уплотнённый полдник							
255	Биточки рыбные запечённые (филе трески)	60	8,0	2,8	6,0	81	0,3	
321	Пюре картофельное	120	2,5	3,8	16,4	110	14,5	
71/2015	Огурцы свежие (доп. гарнир)	40	0,3	0,0	0,8	5	2,8	
399	Сок фруктовый	150	0,8	0,0	15,2	63	3,0	
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0	
	Итого	395	13,6	7,2	52,6	329	20,6	
	ВСЕГО	1335	37,7	37,9	153,8	1105	41,6	

Пятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход 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
ТТК 147	Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом	200/5	6,2	7,5	29,7	212	1,8
397	Какао с молоком	180	3,7	3,2	15,8	107	1,4
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
	Итого	520	12,3	18,8	69,7	499	13,2
	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						
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	80	0,5	4,0	8,0	69	34,4
84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (филе трески)	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
137	Рагу из овощей	150	1,8	5,6	11,1	102	8,3
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	21,0	86	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	22,5	108	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	790	27,1	25,0	101,8	753	52,8
	Уплотнённый полдник						
231	Сырники из творога со сгущенным молоком	100/30	20,2	15,2	28,2	330	0,3
400	Молоко кипячёное	180	5,5	4,9	9,1	102	2,5
ТТК 22	Плюшка "Московская"	50	3,8	4,0	22,7	161	-
	Итого	360	29,5	24,1	60,0	593	2,7
	ВСЕГО	1770	71,6	71,1	240,1	1919	68,7

Шестой день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
		10/25	2,0	7,7	14,4	136	0,0
1	Бутерброд с маслом	200/5	2,2	3,9	22,5	134	0,0
185	Каша молочная жидкая рисовая с маслом						
395	Кофейный напиток витаминизированный с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	1,2
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
	Итого	520	7,4	14,4	61,1	405	11,2
	2-й завтрак						
		100	2,6	2,5	11,0	77	0,9
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	100	2,6	2,5	11,0	77	0,9
	Итого						
	Обед						
		80	0,9	4,1	9,2	77	7,4
35	Салат из свеклы с яблоками						
76	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне со сметаной	200/5	1,4	6,3	16,7	133	7,5
		80	10,3	8,3	2,2	124	-
278	Бефстроганов из отварного мяса (1 сорт)	150	5,5	4,5	26,4	168	0,0
317	Вермишель отварная	180	0,0	0,0	25,0	101	7,0
ТТК № 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	50	3,5	0,5	22,5	108	0,0
	Хлеб ржаной	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Батон	770	23,6	24,2	116,3	781	21,9
	Итого						
	Уплотнённый полдник						
		150/5	15,3	16,6	25,1	311	2,0
154	Запеканка морковная с творогом, маслом	60	3,4	1,5	28,5	140	0,2
454	Пирожок печёный сдобный с яблоками	180	0,9	0,0	18,2	76	3,6
399	Сок фруктовый	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Батон	420	21,6	18,6	86,1	597	5,8
	Итого						
		1810	55,2	59,7	274,4	1860	39,8
	ВСЕГО						

Седьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
		15/5/25	5,5	8,5	14,3	155	0,1
3	Бутерброд с сыром	200/5	9,0	9,4	35,0	262	1,8
183/2015	Каша молочная гречневая жидкая с маслом	1 шт	6,4	5,8	0,4	79	0,0
213	Яйцо вареное	180	3,7	3,2	15,8	107	1,4
397	Какао с молоком	480	24,5	26,8	65,5	603	3,3
	Итого						
	2-й завтрак						
		100	2,8	3,2	8,6	74	0,0
	Биолакт	100	2,8	3,2	8,6	74	0,0
	Итого						
	Обед						
ТТК 275	Капуста квашеная с маслом растительным, сахаром	80	0,5	4,0	8,0	69	34,4
		200/5	2,4	4,7	10,4	90	8,2
57	Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной	160	10,2	6,3	27,3	206	5,4
291	Запеканка картофельная с печенью	180	0,4	0,0	21,0	86	0,4
376	Компот из сухофруктов	50	3,5	0,5	22,5	108	0,0
	Хлеб ржаной	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Батон	700	19,0	16,0	103,5	629	48,4
	Итого						
	Уплотнённый полдник						
230	Вареники ленивые с маслом	100/5	14,8	10,9	15,3	218	0,2
368	Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	46	5,0
	Вафли	30	2,0	9,4	17,3	158	0,0
393	Чай с лимоном	180/7	0,1	0,0	13,2	53	2,8
	Итого	422	17,3	20,6	56,1	475	8,0
	ВСЕГО	1702	63,6	66,6	233,7	1781	59,7

Восьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
		10/25	2,0	7,7	14,4	136	0,0
1	Бутерброд с маслом	80	7,5	9,9	1,4	124	0,2
215	Омлет натуральный	180	2,7	2,3	14,3	89	1,2
394	Чай с молоком	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0
368	Фрукты свежие (яблоки)	395	12,6	20,3	39,9	396	11,4
	Итого						
	2-й завтрак						
		100	3,0	2,5	11,0	79	1,1
401	Йогурт питьевой	100	3,0	2,5	11,0	79	1,1
	Итого						
	Обед						
		80	1,6	4,2	7,8	75	12,5
25	Салат из картофеля с зелёным горошком	200/25	5,7	0,6	32,3	159	3,2
109	Бульон куриный с гренками	210	22,3	7,7	35,7	301	1,0
304	Плов из птицы (цыплята)	180	0,0	0,0	25,0	101	7,0
ТТК № 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	50	3,5	0,5	22,5	108	0,0
	Хлеб ржаной	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Батон	770	35,1	13,6	137,6	814	23,7
	Итого						
	Уплотнённый полдник						
		80	12,8	6,4	3,3	122	0,3
268	Суфле из рыбы (филе трески)	150	3,1	4,8	20,4	137	18,2
321	Пюре картофельное	60	0,4	0,0	1,1	7	4,2
71/2015	Огурцы свежие (доп. гарнир)	180	0,9	0,0	18,2	76	3,6
399	Сок фруктовый	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Батон	495	19,2	11,7	57,4	412	26,3
	Итого						
	ВСЕГО	1760	69,8	48,1	245,9	1701	62,4

Девятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
		15/5/25	5,5	8,5	14,3	155	0,1
3	Бутерброд с сыром	100/30	17,7	12,1	39,1	332	12,2
237	Запеканка из творога с джемом						
395	Кофейный напиток витаминизированный с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	1,2
		100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
368	Фрукты свежие (яблоки)	455	26,5	23,4	77,6	622	23,5
	Итого						
	2-й завтрак						
		100/10	2,8	2,5	17,6	104	0,9
401	Кефир с сахарным сиропом	110	2,8	2,5	17,6	104	0,9
	Итого						
	Обед						
		200/15	7,6	4,7	28,5	187	0,8
119/2015	Суп с горохом, гречками	80	11,6	8,8	9,0	169	0,2
271/2015	Биточки домашние (фарш домашний)	150	5,5	4,5	26,4	168	0,0
317	Рожки отварные	60	0,7	0,1	2,3	13	15,0
71/2015	Помидоры свежие (доп. гарнир)	180	0,4	0,0	21,0	86	0,4
376	Компот из сухофруктов	50	3,5	0,5	22,5	108	0,0
	Хлеб ржаной	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Батон	760	31,3	19,1	124,0	801	16,4
	Итого						
	Уплотнённый полдник						
		190	13,0	18,4	13,5	274	44,5
298	Голубцы ленивые (фарш домашний)	50	3,9	2,4	26,2	141	-
466	Сдоба обыкновенная	180/7	0,1	0,0	13,2	53	2,8
393	Чай с лимоном	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Батон	452	19,0	21,3	67,2	538	47,3
	Итого						
	ВСЕГО	1777	79,6	66,3	286,4	2065	88,1

Десятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
		20/5/25	2,1	4,1	28,6	160	0,5
2	Бутерброд с джемом	200/5	4,6	4,9	26,3	168	0,0
185	Каша молочная пшённая жидкая с маслом	180	2,7	2,3	14,3	89	1,2
394	Чай с молоком	100	1,5	0,5	21,0	95	10,0
368	Фрукты свежие (бананы)	535	10,9	11,8	90,2	512	11,7
	Итого						
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							
45	Винегрет овощной	80	1,1	4,9	6,8	76	8,2
67	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	2,3	4,7	7,0	88	14,7
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	10,8	45	4,1
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	22,5	108	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	810	27,4	29,7	114,8	831	28,8
Уплотнённый полдник							
249	Рыба запечённая в омлете (филе горбуши)	100	16,5	5,4	2,8	126	0,3
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
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	22,9	10,7	56,9	416	26,3
	ВСЕГО	1960	63,9	55,5	270,5	1833	66,8
	Общее	17489	654,5	587,2	2491,5	17925	570,0
	среднее в день	1749	65,4	58,7	249,1	1793	57,0

* 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.