



Утверждаю

М.А.ИОУ д/с № 45

И.А. Померанцева

2026г.

**Примерное 10-ти дневное меню
для организации питания детей
3-7 лет, посещающих муниципальные
дошкольные образовательные учреждения
города Нижнего Новгорода
с 10,5 часовым пребыванием**

Первый день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Питательные вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
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
	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						
36	Салат из свежих овощей с огурцами соевыми	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 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	12,0	85,8	571	31,2
	Полдник						
449	Оладьи со ступённым молоком	120/30	11,0	10,3	60,6	379	0,3
393	Чай с лимоном	180/7	0,1	0,0	11,2	45	2,8
	Итого	337	11,1	10,3	71,8	424	3,1
	ВСЕГО	1607	58,2	38,8	211,9	1431	36,4

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								
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		
	Полдник								
ТТК 22	Пшенишка Московская	50	3,8	4,0	22,7	161	0,0		
392	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	8,0	32	0,0		
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21,0	95	10,0		
	Итого	330	5,3	4,5	51,7	288	10,1		
	ВСЕГО	1620	58,6	50,9	220,3	1629	31,7		

Третий день							
№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2014 года	Наименование блюда	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
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
	2-й завтрак						
401	Разжёнка 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						
31	Салат из свеклы с сыром	60	2,8	5,7	4,3	80	4,9
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	23,2	27,5	94,7	729	21,2
	Полдник						
466	Сдоба 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
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
	Итого	337	4,4	2,8	47,2	230	12,8
	ВСЕГО	1592	50,6	62,1	184,5	1507	39,7

Четвертый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур 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
255	Виточки рыбные запечённые	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
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	22,3	17,7	88,7	598	56,5
Полдник							
454	Пирожок печёный слоёный с яблоками	60	3,4	1,5	28,5	140	0,2
392	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	8,0	32	0,0
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21,0	95	10,0
	Итого	340	4,9	2,0	57,5	267	10,2
	ВСЕГО	1620	41,1	36,1	229,8	1395	71,3

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	25/200	6,0	2,5	11,4	106	9,0	
305	Котлета рубленая из цыплят (цыпленка)	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	
	Полдник							
454	Пирожок печёный сдобный с картофелем луком	60	3,9	4,7	23,8	153	0,5	
393	Чай с лимоном	180/7	0,1	0,0	11,2	45	2,8	
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0	
	Итого	347	4,4	5,1	44,8	242	13,3	
	ВСЕГО	1612	73,0	59,9	215,3	1705	56,8	

Шестой день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	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
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							
35	Салат из свежих овощей 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
Полдник							
ТТК 22	Плюшка Московская	50	3,8	4,0	22,7	161	0,0
394	Чай с молоком	180	2,7	2,3	12,3	81	1,2
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
	Итого	330	6,9	6,7	44,8	286	11,2
	ВСЕГО	1590	44,9	43,0	204,5	1403	27,6

Седьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блока 2014 года	Наименование блока	Выход блока	Питательные вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
2	Бульбурод 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						
	Биолакт	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 печеню	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
	Полдник						
454	Пирожок печёный сладкий с яблоками	60	3,4	1,5	28,5	140	0,2
392	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	8,0	32	0,0
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21,0	95	10,0
	Итого	340	4,9	2,0	57,5	267	10,2
	ВСЕГО	1550	38,3	32,0	222,6	1358	32,1

Восьмой день									
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Питательные вещества					Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы				
	Завтрак								
ТТК 536	Вермишель молочная	200	2,4	0,3	19,5		90	0,0	
213	Йогур 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	
	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 свежкы с зеленым горошком	60	1,0	2,5	4,9		46	5,9	
82	Суп картофельный с вермишелью с мясными фрикадельками (фарш домашний)	20/200	5,8	8,3	13,1		168	6,7	
258	Шницель рыбный натуральный	80	12,1	3,9	8,2		116	2,6	
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	
	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	27,1	20,5	106,3		735	40,4	
	Полдник								
449	Оладьи со стущенным молоком	120/30	11,0	10,3	60,6		379	0,3	
393	Чай с лимоном	180/7	0,1	0,0	11,2		45	2,8	
	Итого	337	11,1	10,3	71,8		424	3,1	
	ВСЕГО	1652	54,7	42,2	235,5		1558	45,8	

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 сгущенным 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						
22	Салат из картофеля с соевым огурцом	60	0,8	3,1	5,1	52	7,2
67	Шри 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	19,5	78,4	570	25,7
	Полдник						
466	Сдоба обыкновенная	50	3,9	2,4	26,2	141	0,0
392	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	8,0	32	0,0
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
	Итого	330	4,3	2,8	44,0	217	10,0
	ВСЕГО	1500	64,6	56,8	194,7	1552	38,5

Десятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
1	Бульбурд с маслом	10/25	2,0	7,7	14,4	136	0,0
185	Каша молочная пшеничная 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						
45	Винегрет овощной	60	0,8	3,7	5,1	57	6,2
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
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	805	27,7	27,1	125,1	840	16,4
	Поддник						
454	Пирожок печёный слоёный с картофелем луком	60	3,9	4,7	23,8	153	0,5
393	Чай с лимоном	180/7	0,1	0,0	11,2	45	2,8
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
	Итого	347	4,4	5,1	44,8	242	13,3
	ВСЕГО	1672	44,2	50,4	230,5	1537	30,9
	Общее	16015	528,1	472,1	2149,8	15075	410,8
	среднее в день	1602	52,8	47,2	215,0	1508	41,1

* Овощи свежие на доп. тариф с апреля по октябрь. С ноября по март замена на консервированные овощи.

Начальник производственно-технологического отдела МБУ «Дирекция по организации питания» Решетникова Н.В.