

Утверждаю  
Директор департамента образования  
администрации г. Нижнего Новгорода

Е.А.Платонова



02

2019г

**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 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Завтрак</b>						
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136	-
216	Омлет с сыром с маслом	80/5	9,1	15,8	1,4	184	0,15
	Помидора свежая	60	0,7	-	2,3	14	15
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	19,36	111	1,17
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого		16,68	25,96	47,34	492	16,32
	<b>2-й завтрак</b>						
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	180	4,86	4,5	19,44	142	1,62
	Итого		4,86	4,5	19,44	142	1,62
	<b>Обед</b>						
35	Салат из свеклы с яблоками	80	0,89	4,13	9,15	77	7,44
67	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250	1,74	4,89	8,48	85	18,47
278	Бефстроганов из отварного мяса	80/40	20,1	14,57	2,1	219	-
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	18,16
376	Компот из кураги	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого		31,07	29,21	91,52	754	44,43
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
449	Оладьи с джемом	120/20	9,11	8,11	62,93	360	0,8
	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	10
368	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	1,18	53	12
	Итого		15,19	14,99	73,51	531	22,8
	<b>ВСЕГО</b>		<b>67,8</b>	<b>74,66</b>	<b>231,81</b>	<b>1919</b>	85,17

## Второй день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Завтрак</b>						
3	Бутерброд с сыром	15/5/40	6,68	8,45	19,39	180	0,11
185	Каша молочная жидкая манная с маслом	200/5	3,18	3,89	21,44	134	-
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	20,82	127	1,43
368	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	1,18	53	12
	Итого		14,01	16,01	62,83	494	13,54
	<b>2-й завтрак</b>						
401	Кефир с сахарным сиропом	180/15	5,22	4,5	17,18	130	1,26
	Итого		5,22	4,5	17,18	130	1,26
	<b>Обед</b>						
45	Винегрет овощной	80	1,09	4,94	6,75	76	8,2
82	Суп картофельный с вермишелью с мясными фрикадельками (фарш домашний)	20/250	6,2	7,9	16,4	183	8,35
298	Голубцы ленивые (фарш домашний)	190	13	18,4	13,5	274	44,5
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	180	0,3	0	24,2	99	2,6
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого		25,47	32,04	87,21	766	63,65
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
255	Биточки рыбные запечённые	80	11,03	4,1	7,5	111	0,29
319	Картофель в молоке	150	3,51	3,73	19,74	127	16,16
	В/г помидора свежая	60	0,7	-	2,3	14	15
	Вафли	50	1,95	15,3	31,25	271	-
399	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76	3,6
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого		20,46	23,43	93,46	670	35,1
	<b>ВСЕГО</b>		<b>65,16</b>	<b>75,98</b>	<b>260,68</b>	<b>2060</b>	<b>113,55</b>

## Третий день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Завтрак</b>						
237	Запеканка из творога со сгущённым молоком	100/30	26,65	14,94	31,67	382	0,39
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	17,31	101	1,2
368	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	1,48	66	15
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого		31,5	18,08	60,12	596	16,59
	<b>2-й завтрак</b>						
	Биолакт	200	5,6	6,4	17,2	148	
	Итого		5,6	6,4	17,2	148	
	<b>Обед</b>						
87	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,4	14,33	167	9,11
431/2004	Печень по-строгановски	50/30	12,9	3,7	5,9	109	8,11
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	244	-
	В/г помидора свежая	60	0,7	-	2,3	14	15
376	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого		36,08	19,01	112,52	770	32,58
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
137	Рагу из овощей с маслом	150/5	1,79	9,24	11,17	135	8,27
	В/г огурец свежий	60	0,42	-	1,14	7	4,2
469	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	-
700/2004	Напиток клюквенный	180	0,18	-	22,3	92	2,16
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого		8,4	15,8	76,06	484	14,63
	<b>ВСЕГО</b>		<b>81,58</b>	<b>59,29</b>	<b>265,9</b>	<b>1998</b>	63,8

## Четвёртый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
<b>Завтрак</b>							
2	Бутерброд с джемом	20/5/30	2,51	3,93	28,88	161	0,48
185	Каша молочная овсяная («Геркулес») жидкая с маслом	200/5	3,75	1,89	23,91	128	-
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	Итого		9,11	8,23	67,15	380	1,65
<b>2-й завтрак</b>							
401	Ряженка с сахарным сиропом	180/15	5,22	4,5	17,54	132	0,54
	Итого		5,22	4,5	17,54	132	0,54
<b>Обед</b>							
22	Салат из картофеля с солёным огурцом	80	1,09	4,17	6,86	69	9,6
57	Борщ из свежей капусты с картофелем с мясными фрикадельками со сметаной (фарш домашний)	20/250/10	5,4	11,3	10,1	18	10,1
286	Тефтели мясные (фарш домашний)	80/40	9,7	12,9	14,8	200	1,85
315	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	210	-
ТТК №175	Кисель витаминизированный	180	0	0	12,96	52	18
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого		24,72	34,54	107,76	682	39,55
<b>Уплотнённый полдник</b>							
249	Рыба запечённая в омлете	100	15,88	4,54	3,21	118	0,38
322	Пюре картофельное с морковью	150	2,86	4,62	18,02	125	15,75
	В/г огурец свежий	60	0,42	-	1,14	7	4,2
	Зефир	50	0,4	0,05	39,9	163	-
393	Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	13,2	53	2,83
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого		22,05	9,53	89,96	537	23,16
	<b>ВСЕГО</b>		<b>61,1</b>	<b>56,8</b>	<b>282,41</b>	<b>1731</b>	<b>64,9</b>

## Пятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
<b>Завтрак</b>							
3	Бутерброд с сыром	15/5/40	6,68	8,45	19,39	180	0,11
ТТК 229	Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом	200/5	3,38	4,4	24,41	151	-
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	20,82	127	1,43
368	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	1,18	53	12
	Итого		14,21	16,52	65,8	511	13,54
<b>2-й завтрак</b>							
	Лактобактерин	125	3,5	4	6	75	0
	Итого		3,5	4	6	75	0
<b>Обед</b>							
10	Салат из горошка зеленого консервированного	80	2,38	4,15	5,0	67	8,8
85	Суп картофельный с клёцками	250/25	3,07	4,16	16,88	117	5,75
ТТК 432	Котлета домашняя (фарш домашний)	80	10,2	12,7	12,3	192	0,46
132	Капуста тушёная	150	3,1	4,86	14,14	113	25,74
376	Компот из кураги	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого		25,13	21,59	99,67	680	41,1
<b>Уплотнённый полдник</b>							
231	Сырники из творога со сгущенным молоком	100/30	20,19	15,22	28,2	330	0,25
400	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
454	Пирожок печёный с яблоками	60	3,5	3,85	28,87	164	0,25
	Итого		29,17	23,95	66,14	596	2,96
	<b>ВСЕГО</b>		<b>72,01</b>	<b>66,06</b>	<b>237,61</b>	<b>1862</b>	<b>57,6</b>

## Шестой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Завтрак</b>						
213	Яйцо варёное	1шт	6,35	5,75	0,35	79	-
185	Каша молочная жидкая рисовая с маслом	200/5	2,17	3,89	22,51	134	-
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	19,36	111	1,17
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03
	Итого		12,95	12,25	51,88	371	1,2
	<b>2-й завтрак</b>						
401	Йогурт питьевой	180	5,31	6,3	20,34	158	1,08
	Итого		5,31	6,3	20,34	158	1,08
	<b>Обед</b>						
32	Салат из свёклы с курагой и изюмом	80	1,25	4,89	10,83	92	6,18
81	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	250	5,49	5,27	16,32	135	5,81
292	Макаронник с мясом	160	17,93	11,73	33,34	311	0,39
	В/г огурец свежий	60	0,42	-	1,14	7	4,2
399	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76	3,6
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого		30,87	22,69	106,17	755	20,18
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
236/2004	Котлеты морковные со сгущённым молоком	150/30	8,38	11,27	30,21	301	0,92
	Печенье	50	2,37	6,25	25,8	169	-
368	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	1,18	53	12
393	Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	13,2	53	2,83
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого		13,72	18,32	84,88	647	35,93
	<b>ВСЕГО</b>		<b>62,85</b>	<b>59,56</b>	<b>263,27</b>	<b>1931</b>	<b>58,39</b>





## Восьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Завтрак</b>						
2	Бутерброд с джемом	20/5/30	2,51	3,93	28,88	161	0,48
215	Омлет натуральный с маслом	80/5	7,52	13,46	1,51	157	0,15
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	17,31	101	1,2
	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	1,18	53	12
	Итого		13,18	20,21	48,88	472	13,83
	<b>2-й завтрак</b>						
	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	10
	Итого		5,6	6,4	9,4	118	10
	<b>Обед</b>						
45/2004	Салат из квашеной капусты	80	1,28	4,08	6,16	66	21,6
109	Бульон куриный с гренками	250/25	7	0,79	39,5	194	3,97
302	Цыплята тушёные в соусе с овощами	230	11,37	7,37	20,88	195	9,24
ТТК №175	Кисель витаминизированный	180	0	0	12,96	52	18
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого		24,53	13,04	105,86	641	52,81
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
252	Рыба, запечённая в сметанном соусе	100	10,54	5,35	2,43	100	0,2
315	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	210	-
	В/г помидора свежая	60	0,7	-	2,3	14	15
399	Сок фруктовый	180	0,90	-	18,18	76	3,60
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого		18,16	11,02	74,08	471	18,8
	<b>ВСЕГО</b>		<b>61,47</b>	<b>50,67</b>	<b>238,22</b>	<b>1702</b>	<b>95,44</b>

## Девятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
<b>Завтрак</b>							
237	Запеканка из творога с джемом	100/30	17,74	12,05	39,05	332	12,24
395	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	19,36	111	1,17
368	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	1,18	53	12
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого		22,65	15,14	69,25	543	25,41
<b>2-й завтрак</b>							
	Бифилакт кисломолочный	200	6,4	6,4	7,8	120	
	Итого		6,4	6,4	7,8	120	
<b>Обед</b>							
45	Винегрет овощной	80	1,09	4,94	6,75	76	8,2
84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/25	9,27	3,29	16,1	131	11,4
ТТК 432	Котлета домашняя (фарш домашний)	80	10,2	12,7	12,3	192	0,46
317	Рожки отварные	150	5,52	4,52	26,45	168	-
376	Компот из кураги	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого		31,36	26,27	112,95	803	20,42
<b>Уплотнённый полдник</b>							
275	Сосиска отварная	50	5,5	11,95	0,2	130	-
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	18,16
	В/г огурец свежий	60	0,42	-	1,14	7	4,2
466	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141	-
700/2004	Напиток клюквенный	180	0,18	-	22,3	92	2,16
	Итого		13,04	19,11	70,23	507	24,52
	<b>ВСЕГО</b>		<b>73,45</b>	<b>66,92</b>	<b>260,23</b>	<b>1973</b>	<b>70,35</b>

## Десятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Завтрак</b>						
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136	-
185	Каша молочная овсяная («Геркулес») жидкая с маслом	200/5	3,75	1,89	23,91	128	-
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	17,31	101	1,2
	Итого		8,87	11,78	55,84	365	1,2
	<b>2-й завтрак</b>						
401	Бифидок с сахарным сиропом	180/15	5,22	4,5	17,18	130	1,26
	Итого		5,22	4,5	17,18	130	1,26
	<b>Обед</b>						
25	Салат из картофеля с зелёным горошком	80	1,57	4,19	7,82	75	12,5
76	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,35	7,0	16,9	141	7,53
ТТК 431	Фрикадельки мясные (фарш домашний)	80	10,5	12,7	6,9	188	0,8
132	Капуста тушёная	150	3,1	4,86	14,14	113	25,74
372	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	88	1,55
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого		22,54	29,69	93,61	739	48,12
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
268	Суфле рыбное	80	12,61	7,32	3,29	129	0,14
332	Овощи в молочном соусе	150	3,09	2,83	13,25	91	12,23
	В/г помидора свежая	60	0,7	-	2,3	14	15
458	Ватрушка с творогом	50	6,6	3,9	20,84	144	0,03
399	Сок фруктовый	180	0,90	-	18,18	76	3,6
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого		25,48	14,25	67,52	501	31,0
	<b>ВСЕГО</b>		<b>62,11</b>	<b>60,22</b>	<b>234,15</b>	<b>1735</b>	<b>81,58</b>

**Начальник технологического отдела МП «Единый центр муниципального заказа» Решетникова Н.В.**