

Утверждаю  
Директор департамента образования  
администрации г. Нижнего Новгорода



А.Б. Тарасова

18 августа 2015г.



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 рецептов блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
	Завтрак						
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
	2-й завтрак						
399	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76	3,6
	Итого		0,9	-	18,18	76	3,6
	Обед						
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
	Уплотнённый полдник						
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
	ВСЕГО		63,84	70,16	230,55	1853	87,15

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	20/250	6.5	4.86	17,3	139	8,45
298	Голубцы ленивые	190	14.52	10,54	22,02	241	20,03
ГТК 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		27.29	21.14	96.63	689	39,28
<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>66,98</b>	<b>65,08</b>	<b>270,10</b>	<b>1983</b>	<b>89,18</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>							
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>							
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>80,84</b>	<b>57,39</b>	<b>268,14</b>	<b>1992</b>	<b>65,42</b>

**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	20/250/10	5,89	8,48	13,10	145	10,5
286	Тефтели из говядины	80/40	11,13	10,56	12,08	188	0,61
315	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	210	-
ГТК №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		26,64	29,38	108,04	798	38,31
	<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>63,02</b>	<b>51,64</b>	<b>282,69</b>	<b>1847</b>	<b>63,66</b>

Пятый 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
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>							
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>							
10	Салат из горошка зеленого консервированного	80	2,38	4,15	5,0	67	8,8
85	Суп картофельный с клецками	250/25	3,07	4,16	16,88	117	5,75
305	Котлета рубленая из цыплят	80	12,92	11,85	13,46	212	0,73
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		26,75	25,84	100,83	745	41,38
<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>75,35</b>	<b>70,81</b>	<b>249,95</b>	<b>1982</b>	<b>59,14</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>

## Седьмой 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 пшеничная жидкая с маслом	200/5	4,59	4,90	26,32	168	0
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	20,82	127	1,43
	Итого		14,94	16,54	66,53	475	1,54
<b>2-й завтрак</b>							
401	Кефир с сахарным сиропом	180/15	5,22	4,50	17,54	132	1,26
	Итого		5,22	4,50	17,54	132	1,26
<b>Обед</b>							
8	Сельдь солёная	25	4,25	2,13	0	36	-
67	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	250/10	2,04	6,39	13,14	119	10,3
291	Запеканка картофельная с мясом	160	12,13	9,5	25,7	237	3,8
	В/г помидора свежая	60	0,7	-	2,3	14	15
376	Компот из 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		24,4	18,84	92,49	642	29,46
<b>Уплотнённый полдник</b>							
ТТК 205	Пудинг творожно-банановый со сгущённым молоком	120/30	18,6	15,35	37,3	363	1,74
400	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
	Пряник	50	2,95	2,35	37,5	183	-
	Итого		27,03	22,58	83,87	648	4,2
	<b>ВСЕГО</b>		<b>71,59</b>	<b>62,46</b>	<b>260,43</b>	<b>1897</b>	<b>36,46</b>

Восьмой 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
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>						
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>						
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
ГТК №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>61,09</b>	<b>48,77</b>	<b>246,36</b>	<b>1716</b>	<b>85,98</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	-
	<b>Итого</b>		<b>22.65</b>	<b>15.14</b>	<b>69.25</b>	<b>543</b>	<b>25.41</b>
<b>2-й завтрак</b>							
	Молоко витаминизированное	200	5.6	6.4	9.4	118	10
	<b>Итого</b>		<b>5.6</b>	<b>6.4</b>	<b>9.4</b>	<b>118</b>	<b>10</b>
<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
282	Шницель рубленый из говядины	80	12.44	9.24	12.56	183	0.12
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	-
	<b>Итого</b>		<b>33.6</b>	<b>22.81</b>	<b>113.21</b>	<b>794</b>	<b>20.08</b>
<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	Слоба обыкновенная	50	3.88	2.36	26.15	141	-
700/2004	Напиток клюквенный	180	0.18	-	22.3	92	2.16
	<b>Итого</b>		<b>13.04</b>	<b>19.11</b>	<b>70.23</b>	<b>507</b>	<b>24.52</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>74,89</b>	<b>63,46</b>	<b>262,09</b>	<b>1962</b>	<b>80,01</b>

Десятый 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	-
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
308	Фрикадельки из цыплят	80	12.14	9.34	7.77	196	0.42
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		24.18	26.33	94.48	747	47.74
	<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>63,75</b>	<b>56,86</b>	<b>235,02</b>	<b>1743</b>	<b>81,20</b>