

«Утверждаю»
Заведующий МАДОУ д/с № 464
"Лукоморье"
_____И.Н.Телятникова
« _____ » _____ 20 ____ г.

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

Телятников
а Ирина
Николаевн
а

Подписано
цифровой
подписью:
Телятникова Ирина
Николаевна
Дата: 2025.03.07
07:24:04 +03'00'

Первый день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	10/25	2	7.7	14.4	136	-
215	Омлет натуральный	80/5	7.52	13.46	1.51	157	0.15
395	Кофейный напиток витаминизированный с молоком	180	2.85	2.41	19.36	111	1.17
	Итого	300	12.37	23.57	35.27	404	1.32
	2-й завтрак						
401	Йогурт питьевой	100	3	2.5	11	79	1.1
	Итого	100	3	2.5	11	79	1.1
	Обед						
3-3а	Икра кабачковая	60	1.14	5.34	4.62	71.4	4.2
81	Суп картофельный с горохом	200	4.39	4.22	13.06	108	4.65
2-19	Азу из говядины	80	13.4	12.9	3.8	182	
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.6	6.09	38.64	244	
376	Компот из кураги	180	0.4	0.02	24.99	102	0.36
	Хлеб ржаной	45	3.2	0.5	20.3	97	-
	Хлеб пшеничный	25	2	0.5	14.3	70	-
	Итого	740	33.13	29.57	119.71	874.4	9.21
	Уплотнённый полдник						
466	Сдоба обыкновенная	50	3.88	2.36	26.15	141	
399	Сок фруктовый	180	0.9		18.18	76	3.6
298	Голубцы ленивые	190	13	18.4	13.5	274	44.5
	Хлеб пшеничный	25	2	0.5	14.3	70	
	Итого	445	19.78	21.26	72.13	561	48.1
	ВСЕГО	1585	68.28	76.9	238.11	1918.4	59.73

Второй день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	10/25	2	7.7	14.4	136	
185	Каша молочная жидкая манная	200/5	3.18	3.89	21.44	134	-
397	Какао с молоком	180	3.67	3.19	20.82	127	1.43
	Итого	420	8.85	14.78	56.66	397	1.43
	2-й завтрак						
401	Кефир с сахарным сиропом	100/10	5.22	4.5	7.2	90	1.26
	Итого	110	2.8	2.5	17.6	104	0.9
	Обед						
45	Салат из квашеной капусты	60	0.96	3.06	4.62	50	16
1-10а	Суп картофельный с рыбой	200	13.09	4.35	18.8	168.6	25.27
432	Котлеты домашние	80	10.2	12.7	12.3	192	46
321	Пюре картофельное	150	30.6	4.8	20.44	137	18.16
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	180	0.3	-	24.2	99	2.6
	Хлеб ржаной	45	3.2	0.5	20.3	97	-
	Хлеб пшеничный	25	2	0.5	14.3	70	-
	Итого	740	60.35	25.91	114.96	813.6	108.03
	Уплотнённый полдник						
208	Макароны, запеченные с яйцом (без молока)	150/5	7.7	6.9	23	185	0.33
	Хлеб пшеничный	25	2	0.5	14.3	70	
368	Фрукты свежие	100	0.4	0.3	10.3	47	5
393	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	13.2	53	2.83
	Итого	460	10.22	7.72	60.8	355	8.16
	ВСЕГО	1730	82.22	50.91	250.02	1669.6	118.52

Третий день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	10/25	2	7.7	14.4	136	-
536	Вермишель молочная	200	2.4	0.3	19.5	90	
394	Чай с молоком	180	2.67	2.34	17.31	101	1.2
	Итого	345	7.07	10.34	51.21	327	1.2
	2-й завтрак						
401	Кисломолочный напиток "Снежок"	100	2.6	2.5	11	77	0.9
	Итого	100	2.6	2.5	11	77	0.9
	Обед						
25	Салат из картофеля с зеленым горошком	60	1.18	3.14	15.9	56	9.4
57	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной	200/10	1.58	5.83	7.99	99	7.92
304	Плов из цыплят	210	20.3	17	35.69	377	1.01
376	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0.02	24.99	102	0.36
	Хлеб ржаной	45	3.2	0.5	20.3	97	-
	Хлеб пшеничный	25	2	0.5	14.3	70	-
	Итого	730	28.66	26.99	119.17	801	18.69
	Уплотнённый полдник						
237	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/30	26.65	14.94	31.67	382	0.39
400	Молоко кипяченое	180	5.48	4.88	9.07	102	2.46
	Печенье	50	4	6.5	33.5	210	
	Итого	360	36.13	26.32	74.24	694	2.85
	ВСЕГО	1535	74.46	66.15	255.62	1899	23.64

Четвертый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	10/25	2	7.7	14.4	136	
185	Каша молочная пшенная жидкая с маслом	200/5	4.59	4.9	26.32	168	-
395	Кофейный напиток витаминизированный с	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17
	Итого	420	9.44	15.01	55.08	395	1.17
	2-й завтрак						
401	Ряженка с сахарным сиропом	100/10	2.9	4	10.7	91	0.7
	Итого	110	2.9	4	10.7	91	0.7
	Обед						
85	Суп картофельный с клёцками	200/25	2.5	3.4	13.8	96	4.7
4-10а	Свекла тушеная	150	2.69	4.95	13.48	113.09	2.09
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	100/50	11.6	11.4	12.9	205	3.45
ТТК №243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	180	-	-	12.96	52	18
	Хлеб ржаной	45	3.2	0.5	20.3	97	-
	Хлеб пшеничный	25	2	0.5	14.3	70	-
	Итого	775	21.99	20.75	87.74	633.09	28.24
	Уплотнённый полдник						
255	Биточки рыбные запеченные	80	10.68	7.36	7.74	140	0.34
318	Картофель отварной	150	2.8	4.4	23	142	21
399	Сок фруктовый	180	0.9		18.18	76	3.6
	Хлеб пшеничный	25	2	0.5	14.3	70	-
	Итого	435	16.38	12.26	63.22	428	24.94
	ВСЕГО	1740	50.71	52.02	216.74	1547.09	55.05

Пятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	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
185	Каша молочная рисовая жидкая	200/5	2.17	3.89	22.51	134	-
397	Какао с молоком	180	3.67	3.19	20.82	127	1.43
	Итого	430	11.34	15.58	57.63	416	1.53
	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						
1-18	Суп по-польски	200	9.92	9.41	12.29	162.86	
534	Капуста тушеная с курами	200	16.8	8.2	9.3	178	30.6
8-5	Огурец консервированный	60	1.2		3.3	16.35	
376	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0.02	24.99	102	0.36
	Хлеб ржаной	45	3.2	0.5	20.3	97	-
	Хлеб пшеничный	25	2	0.5	14.3	70	-
	Итого	710	33.52	18.63	84.48	626.21	30.96
	Уплотнённый полдник						
8-8а	Творожная запеканка с печеньем с джемом	100/30	23.4	16.6	21	327.2	0.49
400	Молоко кипяченое	180	5.48	4.88	9.07	102	2.46
368	Фрукты свежие	100	0.4	0.3	10.3	47	5
	Итого	410	29.28	21.78	40.37	476.2	7.95
	ВСЕГО	1660	76.94	58.49	200.08	1622.41	41.34

Шестой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	10/25	2	7.7	14.4	136	-
185	Каша молочная овсяная "Геркулес" жидкая с	200/5	3.75	1.89	23.91	128	
395	Кофейный напиток витаминизированный с	180	2.85	2.41	19.36	111	1.17
	Итого	420	8.6	12	57.67	375	1.17
	2-й завтрак						
401	Ряженка с сахарным сиропом	100/10	2.9	4	10.7	91	0.7
	Итого	110	2.9	4	10.7	91	0.7
	Обед						
71	Огурцы свежие	60	0.42		1.14	7	4.2
76	Рассольник Ленинградский	200/10	1.92	5.52	14.06	113	6.05
277	Гуляш из отварного мяса	80/40	20.63	16.3	5.24	250	1.11
317	Макаронные изделия отварные	150	5.52	4.52	26.45	168	
ТТК №243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	180	0	0	12.96	52	18
	Хлеб ржаной	45	3.2	0.5	20.3	97	-
	Хлеб пшеничный	25	2	0.5	14.3	70	-
	Итого	790	33.69	27.34	94.45	757	29.36
	Уплотнённый полдник						
6-4а	Пирожок с капустой, яйцом	120	8.48	14.4	40.5	327	27.2
400	Молоко кипяченое	180	5.48	4.88	9.07	102	2.46
4-2	Каша гречневая рассыпчатая с маслом и сахаром	150	3.9	4.8	46.03	245.43	
	Итого	450	17.86	24.08	95.6	674.43	29.66
	ВСЕГО	1770	63.05	67.42	258.42	1897.43	60.89

Седьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	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
185	Каша молочная жидкая манная	200/5	3.75	1.89	23.91	128	
397	Какао с молоком	180	3.18	3.89	21.44	134	
	Итого	430	12.43	14.28	59.65	417	0.1
	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						
1-13а	Свекольник	200/10	5.8	6.59	15.8	109	7.05
2-8	Печень по-строгановски	80	12.8	6.6	3.9	122.8	
315	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.68	210	
372	Компот из яблок	180	0.14	0.14	21.49	88	1.55
8-5	Огурец консервированный	60	1.2		3.3	16.35	
	Хлеб ржаной	45	3.2	0.5	20.3	97	-
	Хлеб пшеничный	25	2	0.5	14.3	70	-
	Итого	750	28.79	19.7	115.77	713.15	8.6
	Уплотнённый полдник						
8-3	Пудинг творожный с морковью	100/30	22.4	15.9	26.2	339	0.9
368	Фрукты свежие	100	0.4	0.3	10.3	47	5
393	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	13.2	53	2.83
	Итого	410	22.92	16.22	49.7	439	8.73
	ВСЕГО	1700	66.94	52.7	242.72	1673.15	18.33

Восьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	10/25	2	7.7	14.4	136	-
229	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	200/5	3.38	4.4	24.41	151	
394	Чай с молоком	180	2.67	2.34	17.31	101	1.2
	Итого	420	8.05	14.44	56.12	388	1.2
	2-й завтрак						
401	Йогурт питьевой	100	3	2.5	11	79	1.1
	Итого	100	3	2.5	11	79	1.1
	Обед						
109	Бульон куриный с гренками	200/25	5.7	0.64	32.3	159	3.2
321	Пюре картофельное	150	30.6	4.8	20.44	137	18.16
305	Котлета рубленая из цыплят	80	12.92	11.85	13.46	212	0.73
376	Компот из кураги	180	0.4	0.02	24.99	102	0.36
	Хлеб ржаной	45	3.2	0.5	20.3	97	-
45	Салат из квашенной капусты	60	0.96	3.06	4.62	50	16
	Итого	740	53.78	20.87	116.11	757	38.45
	Уплотнённый полдник						
249	Рыба в омлете	100	15.88	4.54	3.21	118	0.38
399	Сок фруктовый	180	0.9	0	18.18	76	3.6
368	Фрукты свежие	100	0.4	0.3	10.3	47	5
	Хлеб пшеничный	25	2	0.5	14.3	70	-
	Итого	405	19.18	5.34	45.99	311	8.98
	ВСЕГО	1665	84.01	43.15	229.22	1535	49.73

Девятый день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
237	Запеканка из творога с джемом	100/30	17.74	12.05	39.05	332	12.24
395	Кофейный напиток витаминизированный с молоком	180	2.85	2.41	19.36	111	1.17
1	Бутерброд с маслом	10/25	2	7.7	14.4	136	
	Итого	345	22.59	22.16	72.81	579	13.41
	2-й завтрак						
401	Кисломолочный напиток "Снежок"	100	2.6	2.5	11	77	0.9
	Итого	100	2.6	2.5	11	77	0.9
	Обед						
67	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	200/10	1.74	4.89	8.48	85	18.47
9-4а	Жаркое по-домашнему	170	17.4	18.8	23.9	310	3.04
8-5	Огурец консервированный	60	1.2		3.3	16.35	
206	Компот из ягод замороженных	180	0.3		24.2	99	2.6
	Хлеб ржаной	45	3.2	0.5	20.3	97	-
	Хлеб пшеничный	25	2	0.5	14.3	70	-
	Итого	690	25.84	24.69	94.48	677.35	24.11
	Уплотнённый полдник						
1-16а	Суп молочный рисовый	200	7.33	8.99	20.2	260	1.26
5-17	Чай с сахаром	180	11.4	2.91	12.35	46.82	5.7
	Хлеб пшеничный	25	1.58	0.2	9.66	47	-
	Итого	405	20.31	12.1	42.21	353.82	6.96
	ВСЕГО	1540	71.34	61.45	220.5	1687.17	45.38

Десятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	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
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	200/5	9	9.4	35	262	1.8
394	Чай с молоком	180	2.67	2.34	17.31	101	1.2
	Итого	430	17.17	20.24	66.61	518	3.1
	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						
10	Салат из горошка зеленого консервированного	80	2.38	4.15	5	67	8.8
1-17	Суп "Кудрявый"	200	4.31	5.26	18.8	122	23
2-26	Бигос с курами	150	16.7	17.1	15.5	278.2	
372	Компот из яблок	180	0.14	0.14	21.49	88	1.55
	Хлеб ржаной	45	3.2	0.5	20.3	97	-
	Хлеб пшеничный	25	2	0.5	14.3	70	-
	Итого	680	28.73	27.65	95.39	722.2	33.35
	Уплотнённый полдник						
255	Котлеты рыбные запеченные	80	11.03	4.1	7.5	111	0.29
3-3а	Икра кабачковая	60	1.14	5.34	4.62	71.4	4.2
	Печенье	50	4	6.5	33.5	210	
400	Молоко кипяченое	180	5.48	4.88	9.07	102	2.46
	Хлеб пшеничный	25	2	0.5	14.3	70	-
	Итого	395	23.65	21.32	68.99	564.4	6.95
	ВСЕГО	1615	72.35	71.71	248.59	1908.6	44.3
	Общее	16540	710.3	600.9	2360.02	17357.85	516.91
	среднее в день	1654	71.03	60.09	236.00	1736	51.69