

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад
№ 360 "Аленушка"»
 С.Н. Синева
Приказ № 46-Д «13» 04. 2026 г.

**Примерное 10-ти дневное меню
для организации питания детей
1-3 года
в дошкольных образовательных учреждениях
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						
185	Каша молочная овсяная «Геркулес» жидкая с маслом	150/5	2,9	5,0	13,3	110	0,0
213	Яйцо варёное	0,5/25	3,2	2,9	0,2	39	0,0
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	9,3	69	1,2
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	355	10,7	10,7	37,1	288	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	3,3
	Обед						
тгк275	Капуста квашеная с растит.маслами	45	0,7	2,3	5,5	46	12,0
67	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	150	1,0	2,9	5,0	51	11,0
276	Жаркое по-домашнему (говядина 1 сорт)	150	15,6	1,9	16,4	154	7,3
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	14,8	61	0,3
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0,0
	Батон	25	1,8	0,4	12,6	62	0,0
	Итого	555	21,9	7,9	70,1	449	30,6
	Уплотнённый полдник						
449	Оладьи со сгущённым молоком	120/30	11,0	10,3	60,6	379	0,2
400	Молоко кипяченое	150	4,6	4,1	7,6	85	2,1
368	Фрукты свежие (яблоки)	50	0,2	0,2	4,9	22	5,0
	Итого	350	15,8	14,6	73,1	486	7,3
	ВСЕГО	1360	51,0	35,7	191,3	1300	42,3

Второй 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 пшеничная жидкая с маслом	150/5	3,5	4,6	18,8	130	0,0
397	Какао с молоком	160	3,4	2,9	12,8	91	1,3
	Итого	355	11,1	14,5	45,9	359	1,4
	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						
71	Огурец свежий	40	0,3	0,0	0,8	5	2,8
82	Суп картофельный с вермишелью,с мясными фрикадельками	150\10	3,6	4,5	12,6	105	10,0
276/2015	Рулет мясной с яйцом (фарш домашний)	60	8,7	6,5	4,9	115	0,1
199/2015	Пюре гороховое	120	12,5	5,0	21,0	180	0,0
399	Компот из яблок	150	0,1	0,1	8,9	37	1,3
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0,0
	Итого	565	27,7	16,5	64,0	517	14,2
	Уплотнённый полдник						
268	Суфле рыбное	60	9,7	4,6	2,4	90	0,2
315	Рис отварной	120	2,9	4,3	29,4	168	
тк 206	Компот из ягод замороженных	150	0,2	0,1	9,0	38	3,4
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	355	14,8	9,5	55,1	366	3,6
	ВСЕГО	1385	56	43	182	1346	20

Третий день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
	Хлеб белый(батон)	25	2,0	3,6	14,4	99	0,0
215	Омлет натуральный	130	12,4	15,0	2,3	194	0,2
392	Чай с сахаром	160	0,0	0,0	5,3	21	0,0
	Итого	315	14,4	18,6	22,0	314	0,2
	2-й завтрак						
401	Ряженка 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	40	1,9	3,8	2,9	53	3,3
76	Рассольник Ленинградский со сметаной	150/5	0,7	4,6	10,5	89	4,6
271/2015	Котлеты домашние (фарш домашний)	60	8,7	6,6	6,8	127	0,2
137	Рагу из овощей	120	1,4	4,5	8,9	82	6,6
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	14,8	61	0,3
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	585	17,5	20,4	74,0	557	15,0
	Уплотнённый полдник						
тк№6-15а	Ватрушка с творогом	50	6,5	7,4	21,5	179	0,2
368	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
400	Молоко кипяченое	150	4,6	4,1	7,6	85	2,1
	Итого	300	11,4	11,8	38,8	308	12,2
	ВСЕГО	1310	46,2	54,9	145,5	1270	28,1

Четвертый день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	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	150/5	4,7	6,6	21,9	163	1,3
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	9,3	69	1,2
	Итого	355	9,5	13,0	59,8	392	3,0
	2-й завтрак						
401	Снежок	100	2,6	2,5	11,0	77	0,9
	Итого	100	2,6	2,5	11,0	77	0,9
	Обед						
25	Салат из картофеля с зелёным горошком	40	0,8	2,0	3,9	37	6,3
57	Борщ со свежей капустой и картофелем на мясном бульоне, со сметаной	150/5	2,0	3,7	7,8	70	6,2
292	Макаронник с мясом (говядина 1 сорт)	120	13,4	8,8	25,0	233	0,3
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	150	0,2	0,1	8,0	34	3,4
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0,0
	Итого	500	18,9	15,0	60,5	449	16,2
	Уплотнённый полдник						
255	Биточки рыбные	60	8,0	2,8	6,0	81	0,3
321	Пюре картофельное	120	2,5	3,8	16,4	110	14,5
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	7,0	28	0,02
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	355	12,5	7,2	43,6	289	14,8
	ВСЕГО	1310	43,5	37,6	174,9	1207	34,9

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	25\5	2,0	3,6	14,4	99	0,0
185	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	150\5	1,6	3,8	15,9	105	
397	Какао с молоком	160	3,4	2,9	12,8	91	1,3
	Итого	345	7,0	10,3	43,1	295	1,3
	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						
84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150\20	4,3	1,9	11,0	79	6,8
305	Котлета рубленая из цыплят (цыплята)	60	9,6	8,7	10,0	157	0,5
330	Пюре из овощей	120	2,9	3,5	13,2	96	21,5
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	14,8	61	0,3
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0,0
	Итого	535	19,7	14,5	64,8	468	29,1
	Уплотнённый полдник						
237	Запеканка из творога со сгущ.молоком	80\20	14,0	11,0	22,7	246	0,3
393	Чай с лимоном	150/3,5	0,1	0,0	8,1	33	1,4
	Яблоко	60	0,2	0,2	4,9	22	5,0
	Итого	313	14,3	11,2	35,7	301	6,7
	ВСЕГО	1303	43,7	38,5	161,2	1168	38,0

Шестой день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
185	Каша молочная манная жидкая с маслом	150/5	2,4	3,8	15,1	104	0,0
1	Бутерброд с маслом	25\5	2,0	3,6	14,4	99	
394	Чай с молоком	170	3,0	2,6	10,5	78	1,1
	Итого	355	7,4	10,0	40,0	281,0	1,1
	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 свеклы с яблоками	40	0,5	2,0	4,6	39	3,7
81	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	150	3,3	3,2	9,8	81	3,5
277	Гуляш из отварного мяса (1 сорт)	60	8,1	5,3	2,2	89	0,5
317	Рожки отварные	120	4,4	3,6	21,2	135	0,0
399	Сок фруктовый	150	0,8	0,0	15,2	63	3,0
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0,0
	Итого	555	19,5	14,5	68,8	482	10,7
	Уплотнённый полдник						
154	Запеканка морковная с творогом, со сгущ.молоком	100\20	10,5	11,8	16,6	213	1,4
368	Фрукты свежие (яблоки)	60	0,2	0,2	4,9	22	5,0
392	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	5,0	20	0,0
	Итого	330	10,7	12,0	26,5	255	6,4
	ВСЕГО	1340	40,3	39,0	146,3	1095	19,1

Седьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	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	150/5	4,7	6,6	21,9	163	1,3
397	Какао с молоком	150	3,2	2,7	11,0	81	1,2
	Итого	355	10,0	13,4	61,5	404	3,0
	2-й завтрак						
401	Ряженка 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						
57	Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной	150/5	2,0	3,7	7,8	70	6,2
291	Запеканка картофельная с печенью	130	8,3	4,2	22,0	159	4,4
71	Огурей свежий(доп.гарнир)	40	0,3	0,0	0,8	5	2,8
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	14,8	61	0,3
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0,0
	Итого	510	13,4	8,3	61,2	370	13,7
	Уплотнённый полдник						
ттк 234	Капуста тушеная с мясом	150	12,0	6,5	7,1	135	23,4
393	Чай с лимоном	150/3,5	0,1	0,0	8,1	33	1,4
	Печенье	20	1,6	2,6	13,4	84	
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	409	15,7	9,6	42,9	322	24,8
	ВСЕГО	1384	41,9	35,4	176,2	1187	42,2

Восьмой день							
№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
ТТК 536	Вермишель молочная	150	1,9	0,2	13,7	64	0,0
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	9,3	69	1,2
1	Бутерброд с маслом	25\5	2,0	7,7	14,4	136	0,0
	Итого	330	6,6	10,2	37,4	269	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						
ттк 275	Капуста квашеная с растит.маслом	40	0,3	2,0	4,0	35	17,2
109	Бульон куриный с гренками	150/25	3,8	1,6	26,4	135	0,3
302	Цыплята, тушеные в соусе с овощами	150	7,4	4,8	13,6	127	6,0
399	Компот из яблок	150	0,1	0,1	8,9	37	1,3
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0,0
	Итого	550	14,1	8,9	68,7	409	24,8
	Уплотнённый полдник						
258	Шницель рыбный натуральный	60	9,0	2,7	5,8	83	1,8
315	Рис отварной	120	2,9	4,3	29,4	168	0,0
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	355	14,6	7,5	64,7	384	4,8
	ВСЕГО	1335	38,3	29,1	181,8	1141	31,9

Девятый 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	25\5	2,0	7,7	14,4	136	
237	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100\30	17,8	14,4	31,4	326	0,4
392	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	5,0	20	0,0
	Итого	310	19,8	22,1	50,8	482	0,4
	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						
71	Огурец свежий	40	0,3	0,0	0,8	5	2,8
67	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,0	2,9	5,0	51	11,0
137	Рагу из овощей	120	1,4	4,5	8,9	82	6,6
305	Котлета рубленая из цыплят (цыплята)	60	9,6	8,7	10,0	157	0,5
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	14,8	61	0,3
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0,0
	Итого	555	15,1	16,5	55,3	431	21,2
	Уплотнённый полдник						
215	Омлет натуральный	80	5,7	11,0	1,1	127	0,1
306	Горошек зеленый консервированный	35	1,2	0,1	2,3	14	3,5
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	150	0,2	0,1	8,0	34	3,4
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	290	9,1	11,7	25,7	245	7,0
	ВСЕГО	1265	46,8	52,8	149,4	1262	29,5

Десятый 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	25\5	2,0	3,6	14,4	99	0,0
185	Каша молочная пшённая жидкая с маслом	150/5	3,5	4,6	18,8	130	0,0
394	Чай с молоком	150	2,7	2,3	9,3	69	1,2
	Итого	335	8,2	10,5	42,5	298	1,2
	2-й завтрак						
	Снежок	100	2,6	2,5	11,0	77	0,9
	Итого	100	2,6	2,5	11,0	77	0,9
	Обед						
45	Салат из свеклы	60	0,9	3,7	5,0	56	2,2
85	Суп картофельный с клецками	150/20	1,4	2,3	8,3	59	3,9
286	Тефтели мясные (фарш домашний)	60/30	7,3	9,7	11,7	151	1,4
313	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,9	4,9	30,9	195	0,0
399	Сок фруктовый	150	0,8	0,0	15,2	63	3,0
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0,0
	Итого	625	19,7	20,9	86,9	599	10,5
	Уплотнённый полдник						
255	Биточки рыбные	60	8,0	2,8	6,0	81	0,3
321	Пюре картофельное	120	2,5	3,8	16,4	110	14,5
392	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	5,0	20	0,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	355	12,5	7,2	41,6	281	14,8
	ВСЕГО	1415	43,0	41,1	182,0	1255	27,4
	Общее	13407	451,1	407,0	1691,0	12231	313,4
	среднее в день	1341	45,1	40,7	169,1	1223	31,3
* 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.