

Утверждаю
Заведующий МБДОУ "Детский сад
№ 360 "Аленушка"
С.Н. Синева
Приказ № 418 от 13.09.2026 г.

**Примерное 10-ти дневное меню
для организации питания детей
3-7 лет
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	200/5	3,8	5,5	18,0	137	0,0
213	Яйцо вареное	0,5	3,2	2,9	0,2	39	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	435	11,4	11,1	43,1	319	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						
тк 275	Капуста квашеная с растит.маслом	45	0,7	2,3	5,5	46	12,0
67	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	1,3	3,9	6,8	68	14,7
276	Жаркое по-домашнему (говядина 1 сорт)	150	15,6	1,9	16,4	154	7,3
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	1,8	0,4	12,6	62	0,0
	Итого	645	23,0	9,0	80,6	505	34,4
	Уплотнённый полдник						
449	Оладьи со сгущённым молоком	120/30	11,0	10,3	60,6	379	0,3
400	Молоко кипяченое	180	5,5	4,9	9,1	102	2,5
368	Фрукты свежие (яблоки)	50	0,2	0,2	4,9	22	5,0
	Итого	380	16,7	15,4	74,6	503	7,8
	ВСЕГО	1560	53,7	38,0	209,3	1404	44,2

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	25\5\10	4,3	7,0	14,3	138	0,1
185	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом	200/5	4,6	4,9	25,3	164	0,0
397	Какао с молоком	180	3,7	3,2	13,8	99	1,4
	Итого	425	12,6	15,1	53,4	401	1,5
	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	200\20	5,8	8,3	13,1	168	6,7
276/2015	Рулет мясной с яйцом (фарш домашний)	60	8,7	6,5	4,9	115	0,1
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	720	35,7	21,8	104,4	793	16,6
	Уплотнённый полдник						
268	Суфле из рыбы	60	9,7	4,6	2,4	90	0,2
315	Рис отварной	120	2,9	4,3	29,4	168	0,0
ттк 206	Компот из ягод замороженных	180	0,2	0,1	10,8	45	4,1
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	385	14,8	9,5	56,9	373	4,2
	ВСЕГО	1640	65,8	48,9	232,2	1671	23,3

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	7,7	14,4	136	0,0
215	Омлет натуральный	130	12,4	15,0	2,3	194	0,2
395	Кофейный напиток витаминизированный с молоком	180	2,9	2,4	12,4	83	1,2
	Итого	335	17,3	25,1	29,1	413	1,4
	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	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)	60	8,7	6,6	6,8	127	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	725	20,3	25,3	92,5	687	21,2
	Уплотнённый полдник						
тк №6-15а	Ватрушка с творогом	100	12,9	14,7	42,9	358	0,3
368	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
393	Чай с лимоном	180/7	0,1	0,0	11,2	45	2,8
	Итого	387	13,4	15,1	63,9	447	13,1
	ВСЕГО	1557	53,8	69,5	196,2	1638	36,4

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	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	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	60	1,2	3,1	5,9	56	9,4
57	Борщ со свежей капустой и картофелем на мясном бульоне, со сметаной	200/5	2,4	4,7	10,4	90	8,2
292	Макаронник с мясом (говядина 1 сорт)	120	13,4	8,8	25,0	233	0,3
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	635	22,4	17,7	85,7	587	21,9
	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
399	Чай с сахаром	180	0,1	0,02	10,0	40	0,03
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	385	12,5	7,2	46,6	301	14,8
	ВСЕГО	1555	48,5	41,3	215,9	1416	41,1

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	200\5	2,2	3,9	22,5	134	0,0
397	Какао с молоком	180	3,7	3,2	13,8	99	1,4
	Итого	415	7,8	10,7	50,7	332	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						
84	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200\25	6,0	2,5	11,4	106	9,0
305	Котлета рубленая из цыплят (цыпята)	60	9,6	8,7	10,0	157	0,5
330	Пюре из овощей	120	2,9	3,5	13,2	96	21,5
71	Огурец свежий(доп. гарнир)	40	0,3	0,0	0,8	5	2,8
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	695	24,4	15,8	89,0	609	34,2
	Уплотнённый полдник						
237	Запеканка творожная со сгущ молоком	80\20	14,0	11,0	22,7	246	0,3
393	Чай с лимоном	180/7	0,1	0,0	11,2	45	2,8
	Яблоко	60	0,2	0,2	4,9	22	5,0
	Итого	347	14,3	11,2	38,8	313	8,1
	ВСЕГО	1567	49,3	40,2	196,1	1358	44,6

Шестой 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 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	415	8,1	9,9	47,2	312	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 свеклы 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)	60	8,1	5,3	2,2	89	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	720	24,8	18,1	101,3	666	14,3
	Уплотнённый полдник						
154	Запеканка морковная с творогом со сгущенным молоком	100\20	10,5	11,8	16,6	213	1,4
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
394	Чай с молоком	180	2,7	2,3	12,3	81	1,2
	Итого	400	13,6	14,5	38,7	338	12,6
	ВСЕГО	1635	49,0	45,1	198,2	1393	29,0

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	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						
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	200/5	2,4	4,7	10,4	90	8,2
291	Запеканка картофельная с печенью	130	8,3	4,2	22,0	159	4,4
71	Огурец свежий (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	660	16,7	9,9	87,1	501	17,2
	Уплотнённый полдник						
тк 534	Капуста тушеная с мясом	150	12,0	6,5	7,1	135	23,4
393	Чай с лимоном	180/7	0,1	0,0	11,2	45	2,8
	Печенье	20	1,6	2,6	13,4	84	
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	382	15,7	9,6	46,0	334	26,2
	ВСЕГО	1587	47,3	38,3	207,9	1395	47,7

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	200	2,4	0,3	19,5	90	0,0
394	Чай с молоком	180	2,7	2,3	12,3	81	1,2
1	Бутерброд с маслом	25\5	2,0	3,6	14,4	99	0,0
	Итого	410	7,1	6,2	46,2	270	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						
тتك 275	Капуста квашеная с растит.маслом	60	0,4	3,0	6,0	52	25,8
109	Бульон куриный с гренками	200/25	5,7	0,6	32,3	159	3,2
302	Цыплята, тушеные в соусе с овощами	150	2,4	4,8	13,6	127	6,0
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	685	13,7	9,4	111,5	606	42,0
	Уплотнённый полдник						
258	Шницель рыбный натуральный	60	9,0	2,7	5,8	83	1,8
321	Рис отварной	150	3,7	5,4	36,7	210	
399	Сок фруктовый	180	0,9	0,0	18,8	76	3,6
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	415	15,5	8,6	75,6	439	5,4
	ВСЕГО	1610	39,3	26,7	244,3	1394	49,7

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	3,6	14,4	99	0,1
237	Запеканка из творога со сгущ.молоком	100\30	17,8	14,4	31,4	326	0,4
395	Кофейный напиток витаминизированный с молоком	180	2,9	2,4	12,4	83	1,2
	Итого	340	22,7	20,4	58,2	508	1,7
	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	60	0,4	0,0	1,1	7	4,2
67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,3	3,9	6,8	68	14,7
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	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	690	18,3	18,1	80,4	559	26,4
	Уплотнённый полдник						
215	Омлет натуральный	80	5,7	11,0	1,1	127	1,0
306	Горошек зеленый консервированный	35	1,2	0,1	2,3	14	3,5
393	Чай с лимоном	180/7	0,1	0,0	11,2	45	2,8
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	327	9,1	11,6	28,9	256	7,3
	ВСЕГО	1467	52,8	52,7	185,1	1427	36,3

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	
185	Каша молочная пшённая 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	415	9,3	10,8	52,0	344	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						
33	Салат из свеклы	60	0,9	3,7	5,0	56	2,2
85	Суп картофельный с клецками	200/25	2,5	3,4	13,8	96	4,7
286	Тефтели мясные (фарш домашний)	60\30	7,3	9,7	11,7	151	1,4
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,1	38,6	244	0,0
399	Сок фруктовый	180	0,9	0,0	18,8	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	775	25,4	23,8	122,5	790	11,9
	Уплотнённый полдник						
255	Биточки рыбные запеченные	60	8,0	2,8	6,0	81	12,0
321	Пюре картофельное	120	2,5	3,8	16,4	0	14,5
ТТК № 243	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	180	0,0	0,0	25,0	101	7,0
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	385	12,5	7,1	61,7	252	33,5
	ВСЕГО	1675	49,7	44,3	247,3	1463	47,5
	Общее	15853	509,3	444,9	2132,6	14559	399,8
	среднее в день	1585	50,9	44,5	213,3	1456	40,0

* 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.