

Утверждаю

Директор ЧДОУ РО "НЕРПЦ (МП)"

Православный детский сад во имя
преподобного Серафима Саровского
города Нижнего Новгорода

А.Л. Комарова


« 9 » апреля 2025г.

**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	Бутерброд с маслом		2,1	8,6	12,4	135	0,0
185	Каша молочная манная жидкая с маслом	200/5	3,2	3,9	20,4	130	0,0
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	12,4	83	1,2
	Итого	460	8,2	14,9	45,2	348	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						
81	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	200	4,4	4,2	13,1	108	4,7
67	Гуляш из отварного мяса (1 сорт)	50 /50	8,1	5,3	2,2	89	0,5
317	Рожки отварные	150	5,5	4,5	26,4	168	8,9
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	600	23,4	14,9	93,6	602	14,5
	Уплотнённый полдник						
237	Запеканка из творога со сгущённым молоком	100 /20	19,0	13,6	25,8	307	0,3
392	Чай с сахаром	180	5,6	6,4	9,4	118	10,0
	Печенье	25	1,8	2,4	18,1	102	10,0

	Итого	450	26,4	22,4	53,3	527	20,3
	ВСЕГО	1610	60,6	54,7	203,1	1554	36,9
Второй 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	2,5	3,9	28,9	161	0,5
183	Каша молочная гречневая жидкая с маслом	200/5	9,0	9,4	35,0	262	1,8
397	Какао с молоком	180	3,7	3,2	13,8	99	1,4
	Итого	530	15,2	16,5	77,7	522	3,7
	2-й завтрак						
	Бифидок с сахарным сиропом	100 /10	2,8	3,2	8,6	74	0,0
	Итого	100 /10	2,8	3,2	8,6	74	0,0
	Обед						
45	Салат из квашеной капусты	80	1,3	4,1	6,2	66	21,6
57	Борщ из свежей капусты с картофелем,со сметаной	200/ 10	1,6	5,8	8,0	99	7,9
291	Запеканка картофельная с мясом(говядина 1 сорт)	160	12,1	9,5	25,7	237	3,8
399	Компот из яблок	180	0,0	0,0	25,0	101	7,0
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,5	20,3	97	0,0
	Итого	760	18,2	19,9	85,2	600	40,3
	Уплотнённый полдник						
454	Пирожки печёные с мясом	75	12,7	8,6	1,9	136	0,4

362	Чай с сахаром	180	2,9	4,3	23,0	142	21,0
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0
	Итого	355	16,0	13,3	34,7	325	31,4
	ВСЕГО	1570	52,1	53,0	206,1	1521	75,4

Третий день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	10/25	2,0	7,7	14,4	136	0,0
213	Яйцо варёное	20	14,1	17,6	2,8	224	0,3
536	Вермишель молочная	200	1,2	0,1	2,3	14	3,5
392	Чай с молоком	180	2,9	2,4	12,4	83	1,2
	Итого	435	20,2	27,8	31,9	457	5,0
	2-й завтрак						
401	Йогурт	100	2,9	4,0	10,7	91	0,7
	Итого	100	2,9	4,0	10,7	91	0,7
	Обед						
109	Бульон куриный с гренками	200/ 25	2,8	5,7	4,3	80	4,9
304	Плов из птицы	210	1,4	6,3	16,7	133	7,5
206	Компот из замороженных ягод	180	11,6	8,8	9,0	169	0,2

	Хлеб ржаной	40	2,0	0,3	12,7	61	0,0
							0,0
	Итого	655	17,8	21,1	42,7	443	12,6
	Уплотнённый полдник						
258	Шницель рыбный	60	9,0	2,7	5,8	83	1,8
321	Пюре картофельное	120	2,5	3,8	16,4	110	14,5
399	Сок фруктовый	180	0,9	0,2	17,7	75	5,0
	Вафли	20	1,6	3,0	12,6	84	2,8
	Батон	25	2,0	0,3	12,3	60	0,0
	Итого	405	16,0	10,0	64,8	412	24,1
	ВСЕГО	1595	56,9	62,9	150,1	1403	42,4

Четвертый 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 маслом и сыром	15/5/25	2,1	4,1	28,6	141	0,5
237	Запеканка из творога с джемом	100/ 20	6,2	7,5	31,7	210	1,8
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,3	12,3	81	1,2
	Итого	435	11,0	13,9	72,6	432	3,4
	2-й завтрак						
401	Кефир с сахарным сиропом	100 /10	3,0	2,5	11,0	79	1,1
	Итого	100 /10	3,0	2,5	11,0	79	1,1

	Обед						
45	Винегрет овощной	80	1,2	3,1	5,9	104	9,4
67	Щи из свежей капусты и картофелем на мясном бульоне, со сметаной	200/ 10	2,4	4,7	10,4	172	8,2
274	Ёжики "Аппетитные" (фарш домашний)	200	22,4	14,7	41,7	388	0,5
376	Компот из сухофруктов	180	0,2	0,1	9,8	41	4,1
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,5	20,3	97	0,0
	Итого	715	29,4	23,1	88,1	802	22,1
	Уплотнённый полдник						
305	Котлета рубленая из цыплят (цыплята)	60	11,0	4,1	9,0	174	0,3
137	Рагу из овощей	150	3,1	4,8	20,4	147	18,2
392	Чай с сахаром	180	0,4	3,0	6,0	52	25,8
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	415	16,5	12,4	49,7	443	44,3
	ВСЕГО	1585	59,8	51,9	221,4	1756	71,0
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	10/ 25	5,5	8,5	14,3	155	0,1
185	Каша молочная пшённая с маслом	200 /5	28,1	20,1	37,6	445	0,6

392	Чай с молоком	180	3,7	3,2	13,8	99	1,4
	Итого	400	37,3	31,8	65,7	699	2,2
	2-й завтрак						
	Биолакт	100	2,8	3,2	8,6	74	0,0
	Итого	100	2,8	3,2	8,6	74	0,0
	Обед						
	Суп картофельный с клёцками	200	6,0	2,5	11,4	106	9,0
286	Тефтели мясные (фарш домашний)	100 /30	12,9	11,9	13,5	212	0,7
313	Каша гречневая рассыпчатая	120	3,6	4,4	16,6	120	27,0
243	Кисель витаминизированный	180	0,4	0,0	1,1	7	4,2
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,5	20,3	97	0,0
	Итого	765	26,1	19,3	62,9	542	40,9
	Уплотнённый полдник						
249	Рыба запечённая в омлете	80	15,2	5,0	13,5	114	44,5
321	Вафли	120	2,5	3,8	17,3	110	0,0
392	Фрукты свежие (яблоки)	180	0,4	0,4	9,8	44	10,0
	Вафли	20	0,1	0,0	8,1	33	
	Итого	532	18,2	9,2	48,7	301	54,5
	ВСЕГО	1797	84,4	63,5	185,9	1616	97,6

Шестой день

№ рецептуры по Сборнику	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			белки	жиры	углеводы	Витамин С

рецептур блюд 2014 года						Энергетическая ценность	
	Завтрак						
1	Бутерброд с маслом	10/25	2,0	7,7	14,4	136	0,0
185	Каша молочная манная жидкая "Геркулес" с маслом	200/5	3,2	3,9	20,4	130	0,0
213	Яйцо варёное	20	6,4	5,8	0,4	79	0,0
394	Чай с молоком	180	2,9	2,4	12,4	83	1,2
	Итого	420	14,5	19,8	47,6	428	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						
67	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/ 10	4,4	4,2	13,1	108	4,7
276	Жаркое по-домашнему	150	8,1	5,3	2,4	154	0,5
376	Компот из смеси сухофруктов	180	0,9	0,0	18,2	76	3,6
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,5	20,3	97	0,0
	Итого	370	16,6	10,0	53,9	435	8,8
	Уплотнённый полдник						
449	Оладьи со сгущённым молоком	100/ 20	11,0	10,3	60,6	379	0,8
392	Чай с сахаром	180	3,8	4,0	22,7	161	0,0
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
	Итого	510	15,2	14,7	93,1	584	10,8
	ВСЕГО	1400	48,8	47,0	205,6	1524	21,6

Седьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2014 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
3	Бутерброд с маслом и сыром	15/5/25	5,8	8,4	11,5	146	0,5
185	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	200/5	5,0	5,0	31,8	193	1,8
397	Какао с молоком	180	3,6	3,7	19,8	128	1,4
	Итого	435	14,4	17,1	63,1	467	3,7
2-й завтрак							
	Бифидок с сахарным сиропом	100/ 10	2,8	3,2	8,6	74	0,0
	Итого	100/ 10	2,8	3,2	8,6	74	0,0
Обед							
82	Суп картофельный с вермишелью	200	2,4	2,3	16,8	98	8,2
276	Рулет мясной с яйцом	80	11,9	9,9	5,2	158	5,4
315	Рис отварной	150	3,6	6,2	38,5	224	4,2
399	Компот из яблок	180	0,1	0,1	20,9	86	0,4
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	82	0,0
	Итого	675	20,6	18,9	98,4	648	18,2
Уплотнённый полдник							
252	Рыба, запечённая в сметанном соусе	100	13,2	8,9	3,9	152	30,6
321	Пюре картофельное	150	3,2	5,4	21,4	147	0,2
399	Сок яблочный	180	0,9	0,2	17,7	75	2,8
	Печенье	25	1,8	2,4	18,1	102	10,0
	Батон	25	2,1	0,3	13,0	63	

	Итого	572	21,2	17,2	74,1	539	43,6
	ВСЕГО	1605	59,0	56,4	244,2	1728	65,5
Восьмой 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	10/ 25	2,1	8,6	12,4	135	0,0
215	Омлет натуральный	80	8,1	10,6	1,5	134	0,0
395	Кофейный напиток	180	2,8	2,8	18,3	110	1,2
	Итого	455	13,0	22,0	32,2	379	1,2
	2-й завтрак						
401	Ряженка с сахарным сиропом	100/ 10	3,0	2,5	11,0	79	1,1
	Итого	100 /10	3,0	2,5	11,0	79	1,1
	Обед						
76	Рассольник Ленинградский,со сметаной	200 / 10	2,3	13,0	13,7	186	5,9
432	Котлеты домашние	80	12,5	13,5	9,5	210	3,2
313	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,7	5,8	30,5	201	8,0
376	Компот из смеси сухофруктов	180	0,0	0,0	13,5	54	7,0
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	82	0,0
	Итого	735	24,1	32,7	84,2	733	24,1
	Уплотнённый полдник						
231	Сырники из творога со сгущённым молоком	100 /20	20,8	17,7	32,2	375	2,6

	Итого	660	22,0	20,4	83,4	617	25,7
	Уплотнённый полдник						
255	Котлеты рыбные	60	9,1	2,9	3,8	78	0,7
321	Пюре картофельное	180	2,5	4,4	17,2	119	8,3
399	Сок яблочный	100	0,9	0,2	17,7	75	5,0
	Батон		2,2	0,3	13,5	66	
	Итого	542	14,7	7,8	52,2	338	14,0
	ВСЕГО	1702	50,1	45,7	229,2	1541	42,5

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	10/25	2,0	7,7	14,4	136	0,0
237	Запеканка из творога со сгущённым молоком	100/ 30	4,6	4,9	31,0	326	0,0
397	Какао с молоком	180	2,7	2,3	12,3	81	1,2
	Итого	420	9,3	14,9	57,7	543	1,2
	2-й завтрак						
	Кефир с сахарным сиропом	100/ 10	2,8	3,2	8,6	74	0,0
	Итого	100/ 10	2,8	3,2	8,6	74	0,0
	Обед						
	Суп картофельный с рыбными консервами	200	2,5	3,4	13,8	96	4,7

305	Котлета рубленая из цыплят (цыпята)	80	9,7	12,9	14,8	200	1,9
313	Картофельное пюре	150	8,6	6,1	38,6	244	0,0
399	Кисель витаминизированный	180	0,9	0,0	18,2	76	3,6
	Хлеб ржаной	45	3,2	0,5	20,3	97	0,0
	Итого	480	24,9	22,9	105,7	713	10,2
	Уплотнённый полдник						
454	Пирожки печёные с яблоком	60	3,5	5,0	33,9	194	0,6
392	Чай с сахаром	180	0,2		10,0	41	18,2
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,5	46	4,2
	Итого	340	4,1	5,4	53,4	281	23,0
	ВСЕГО	1350	41,1	46,5	225,4	1611	34,4
	Общее	15559	574,3	561,7	2053,3	15918	560,2
	среднее в день	1556	57,4	56,2	205,3	1592	56,0
* 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.