

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
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						
1	Бутерброд с маслом	10/ 25	2,1	8,5	12,2	134	0,0
185	Каша молочная жидкая манная с маслом	150/ 5	4,5	6,4	23,3	170	0,0
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,3	15,8	94	1,2
	Итого	380	8,9	17,2	51,3	398	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						
81	Суп картофельный с горохом	200	3,5	8,2	11,4	133	
277	Гуляш	50/ 50	15,4	19,0	5,7	255	0,0
317	Макаронные изделия отварные	120	4,4	4,3	28,0	168	7,3
376	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	11,4	46	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,4	17,2	83	0,0
	Итого	510	26,3	31,9	73,7	685	7,6
	Уплотнённый полдник						
237	Запеканка из творога со сгущённым молоком	80 / 20	15,2	11,3	21,0	250	0,2
392	Чай с сахаром	150	0,2	0,0	10,0	41	2,1
	Печенье	25	1,8	2,4	18,2	102	10,0
	Итого	400	17,2	13,7	49,2	393	12,3

	ВСЕГО	1390	55,0	65,3	185,2	1553	24,3
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	2,1	4,1	28,6	160	0,5
183	Каша молочная гречневая жидкая с маслом	150/5	6,8	8,0	26,4	204	1,4
397	Какао с молоком	150	3,4	2,9	12,8	91	1,3
	Итого	455	12,3	15,0	67,8	455	3,2
	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	60	0,9	3,2	4,7	53	4,1
57	Борщ со свежей увпустой и картофелем,со сметаной	150/ 10	1,3	4,4	8,0	78	6,2
291	Запеканка картофельная с мясом (говядина 1 сорт)	120	8,9	6,6	20,4	177	17,9
399	Компот из яблок	150	0,1	0,1	8,9	37	1,3
	Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	15,8	75	0,0
	Итого	530	13,7	14,7	57,8	420	29,5
	Уплотнённый полдник						
454	Пирожки печёные с мясом	75	8,8	7,9	27,3	216	0,3
362	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	5,0	20	17,0
368	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0

	Итого	325	9,2	8,3	42,1	280	27,3
	ВСЕГО	1420	38	41	176	1229	60
Третий 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	3,6	14,4	99	0,0
213	Яйцо варёное	20	2,5	2,2	0,1	31	0,2
536	Вермишель молочная	150	1,9	0,2	13,7	64	0,0
392	Чай с молоком	160	0,0	0,0	5,3	21	0,0
	Итого	365	6,4	6,0	33,5	215	0,2
	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 гречками	150/ 25	3,8	1,6	26,4	135	3,3
304	Плов из птицы	160	22,1	6,3	27,8	333	2,8
206	Компот из замороженных ягод	150	0,2	0,1	8,0	34	3,4
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,3	12,7	61	0,0
	Итого	585	28,1	8,3	74,9	563	9,5
	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	150	0,9	0,0	18,2	76	3,6
	Вафли	20	1,6	3,0	12,6	84	0,0
	Батон	25	2,0	0,3	12,3	60	2,1
	Итого	450	16,0	9,8	65,3	413	22,0
	ВСЕГО	1500	53,5	28,1	184,4	1546	32,4

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	10/5/25	4,9	7,0	14,2	141	0,5
237	Запеканка из творога с джемом	100 /20	18,2	12,5	31,3	313	1,3
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,3	16,1	95	1,2
	Итого	310	25,4	21,8	61,6	549	3,0
	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	60	1,1	6,2	5,3	82	6,3
67	Щи со свежей капустой и картофелем на мясном бульоне, со сметаной	150/5	2,0	3,7	7,8	68	6,2
274	Ёжики "Аппетитные" (фарш домашний)	60/ 30	16,8	11,0	31,0	291	0,4
376	Компот из сухофруктов	150	0,2	0,1	8,0	47	3,4

	Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	15,8	75	0,0
	Итого	530	22,6	21,4	67,9	563	16,3
	Уплотнённый полдник						
305	Котлета рубленая из цыплят (цыплята)	60	10,5	10,7	6,0	81	0,3
137	Рагу из овощей	120	2,4	6,1	12,1	116	14,5
392	Чай с сахаром	150	0,2	0,0	10,0	41	3,6
	Батон	25	2,0	0,5	14,3	70	0,0
	Итого	355	15,1	17,3	42,4	308	18,4
	ВСЕГО	1270	66,1	63,0	182,9	1499	38,7

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	4,3	7,0	14,3	138	0,1
185	Каша молочная пшённая с маслом	150/ 5	3,5	4,6	19,8	134	0,5
392	Чай с молоком	150	2,7	2,3	14,3	89	1,3
	Итого	350	10,4	13,9	48,4	361	1,9
	2-й завтрак						
401	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						
	Суп картофельный с клёцками	150	4,3	1,9	11,0	79	6,8
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	
243	Кисель витаминизированный	150	0,3	0,0	14,8	61	0,3
	Хлеб ржаной	35	2,5	0,4	15,8	75	0,0
	Итого	535	21,3	16,9	84,2	561	8,4
	Уплотнённый полдник						
249	Рыба запечённая в омлете	80	15,2	5,0	2,1	114	0,6
321	Пюре картофельное	120	2,5	3,8	16,4	110	14,5
392	Чай с сахаром	150	0,4	0,4	9,8	44	10,0
	Вафли	20	0,1	0,0	8,1	33	1,4
	Итого	444	18,1	9,3	36,4	301	26,6
	ВСЕГО	1215	52,7	43,3	177,6	1297	36,9

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	10/ 25	2,4	3,8	15,1	104	0,0
215	Каша овсяная жидкая "Геркулес" с маслом	150/ 5	7,5	9,9	1,4	124	0,2
213	Яйца варёные	20	2,7	2,4	0,2	33	
392	Чай с молоком	150	3,0	2,6	10,5	78	1,1
	Итого	375	15,6	18,7	27,2	339,0	1,3
	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	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/ 10	3,3	3,2	9,8	81	3,5
276	Жаркое по-домашнему	150	8,1	5,3	2,2	89	0,5
376	Компот из смеси сухофруктов	150	4,4	3,6	21,2	135	0,0
	Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	15,8	75	0,0
	Итого	340	18,3	12,5	49,0	380	4,0
	Уплотнённый полдник						
449	Оладьи со сгущённым молоком	50/ 20	8,0	6,4	59,0	323	0,7
392	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	5,0	20	0,0
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0
	Итого	455	8,0	6,4	64,0	343	0,7
	ВСЕГО	1270	44,5	40,1	151,2	1139	6,8
Седьмой 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	10/5/ 25	2,1	4,1	28,6	14	0,5
185	Каша молочная рисовая жидкая с маслом	150/5	4,7	6,6	21,9	24	1,3
397	Какао с молоком	150	3,2	2,7	11,0	16	1,2
	Итого	355	10,0	13,4	61,5	54	3,0
	2-й завтрак						
401	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	150	1,9	1,8	12,8	74	6,2
276	Рулет мясной с яйцом	60	9,6	11,0	4,7	156	4,4
315	Рис отварной	120	2,9	4,7	30,9	178	2,8
399	Компот изяблок	150	0,1	0,1	17,7	73	0,3
	Хлеб ржаной	40	2,6	2,6	17,0	82	0,0
	Итого	510	17,1	20,2	83,1	563	13,7
	Уплотнённый полдник						
252	Рыба запечённая в сметанном соусе	80	10,1	7,6	1,9	120	23,4
321	Пюре картофельное	120	2,6	4,1	17,2	116	0,2
399	Сок яблочный	150	0,9	0,2	17,7	75	1,4
	Печенье	25	1,8	2,4	18,3	103	10,0
	Батон	25	2,1	0,3	13,0	63	
	Итого	489	17,5	14,6	68,1	477	35,0
	ВСЕГО	1350	47,4	51,4	221,3	1168	51,7
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	134	0,0
215	Омлет натуральный	80	8,3	10,9	1,5	137	0,0
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,3	15,6	93	1,2
	Итого	375	12,7	21,8	29,5	364	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	150 /10	1,7	9,8	10,5	142	3,9
432	Котлеты домашние	60	9,7	15,6	6,9	207	0,3
313	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,7	5,7	30,5	201	6,0
376	Компот из смеси сухофруктов	150	0,1	0,1	11,3	45	1,3
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	82	0,0
	Итого	550	20,8	31,6	76,2	677	11,5
	Уплотнённый полдник						
231	Сырники из творога со сгущённым молоком	50/ 20	10,4	8,5	21,1	204	1,8
392	Чай с сахаром	150	0,2	3,8	10,0	41	14,5
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,5	46	17,2
	Итого	250	11,0	12,7	40,6	291	33,5
	ВСЕГО	1225	47,5	68,7	157,3	1411	47,3
Девятый 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	2,0	4,3	26,7	152	0,1
229	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	150 / 5	4,4	6,8	24,7	180	0,6
394	Чай с молоком	150	2,8	2,8	14,2	94	0,0

	Итого	350	9,2	13,9	65,6	426	0,7
	2-й завтрак						
401	Йогурт	100	2,8	2,5	17,6	104	0,9
	Итого	100	2,8	2,5	17,6	104	0,9
	Обед						
57	Борщ с капустой и картофелем,со сметаной	150/ 10	1,4	3,2	8,7	74	4,8
292	Макаронник с мясом	120	12,1	14,5	17,8	251	11,0
206	Компот из ягод замороженных	150	0,3	0,1	19,5	83	2,0
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	82	0,3
	Итого	505	16,4	18,2	63,0	490	18,1
	Уплотнённый полдник						
255	Котлеты рыбные	60	3,5	5,0	33,9	194	0,5
321	Пюре картофельное	120	0,2		10,0	41	6,6
150	Сок яблочный	150	0,4	0,4	9,5	46	5,0
	Батон	25	2,2	0,3	13,6	66	
	Итого	355	6,3	5,7	67,0	347	12,2
	ВСЕГО	1310	34,7	40,3	213,2	1367	31,9
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	20/5/25	2,1	4,1	28,6	160	0,5
237	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/5	3,5	4,6	18,8	130	0,0

397	Какао с молоком	150	2,7	2,3	9,3	69	1,2
	Итого	355	8,3	11,0	56,7	359	1,7
	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						
	Суп картофельный с рыбными консервами	40	0,5	2,5	3,4	38	4,1
305	Котлета рубленая из цыплят (цыплята)	60	1,4	2,3	8,3	59	3,9
321	Пюре картофельное	120	7,3	9,7	11,7	151	1,4
243	Кисель витаминизированный	120	6,9	4,9	30,9	195	0,0
	Хлеб ржаной	180	0,9	0,0	18,2	76	3,6
	Итого	635	17,0	19,4	72,4	519	13,0
	Уплотнённый полдник						
454	Пирожки печёные с яблоком	60	3,5	5,0	33,9	194	0,2
392	Чай с сахаром	120	0,2		10,0	41	14,5
368	Фрукты свежие (яблоки)	40	0,3	0,4	9,5	46	2,8
	Итого	220	4,0	5,4	53,4	281	17,6
	ВСЕГО	1320	32,1	39,0	191,1	1233	32,2
	Общее	13270	471,4	480,3	1840,3	13442	362,1
	среднее в день	1327	47,1	48,0	184,0	1344	36,2

* 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.

