

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска

«Детский сад № 357 «Золотая рыбка»



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д/с № 357

О.В. Сабурова

«09» февраля 2024 г.

Перспективное 10-ти дневное меню

для воспитанников в возрасте от 3 до 7 лет (круглосуточное пребывание)

Сезон весенне-летний

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак							
	Каша жидкая манная	190	2,878	3,52	19,399	121,239	185
	Бутерброд с маслом	30	1,84	5,67	10,89	102	1
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	102	396
	Итого за завтрак	400	7,368	10,98	49,119	325,239	
завтрак № 2							
	Сок	100	0,5	0	10,1	42,223	399
	Итого за завтрак № 2	100	0,5		10,1	42,223	
обед							
	Салат из кукурузы (консервированной)	50	1,442	3,09	4,021	46,65	12
	Щи по-уральски с мясом со сметаной	180	1,455	3,546	5,292	58,86	72
	Гуляш из отварного мяса	100	12,894	10,188	3,275	156,25	293
	Каша рассыпчатая перловая	130	3,875	2,765	27,605	150,927	165
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,396	0,018	24,984	101,7	376
	Хлеб ржаной	20	2,2	0,4	14,4	70	
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	Соль	5	0	0	0	0	
	Итого за обед	690	24,237	20,257	91,652	643,554	
полдник							
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	400
	Яблоки	50	0,2	0,2	4,9	22	368
	Пряники	20	1,183	0	15	73,2	608
	Итого за полдник	250	6,863	5,08	28,97	197,2	
ужин							
	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59	150

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Макаронник	150	6,375	7,073	35,955	233,25	209
	Чай с лимоном	200	0,078	0,012	7,889	32,223	393
	Хлеб ржаной	25	2,75	0,5	18	87,5	
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	Итого за ужин	450	12,128	12,285	77,769	471,14	
ужин № 2							
	Ряженка	150	4,35	3,75	6	75	401
	Итого за ужин № 2	150	4,35	3,75	6	75	
Итого за день		2040	55,446	52,352	263,61	1754,356	
Неделя 1							
День 2							
завтрак							
	Каша вязкая пшеничная	190	4,913	3,828	34,626	192,715	168
	Бутерброд с сыром	35	4,251	5,378	12,34	114,546	3
	Чай с сахаром	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	Итого за завтрак	425	9,231	9,229	58,066	351,706	
завтрак № 2							
	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47	118
	Итого за завтрак № 2	100	0,8	0,4	8,1	47	
обед							
	Свекольник с мясом со сметаной	180	1,476	3,42	7,722	67,5	98
	Шницель рыбный натуральный	70	7,858	2,345	5,11	72,625	258
	Морковь отварная с маслом сливочным	130	1,709	3,367	6,731	64,09	320
	Кисель из черной смородины	180	0,099	0,036	24,21	97,56	378
	Хлеб ржаной	20	2,2	0,4	14,4	70	
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	Соль	5	0	0	0	0	
	Итого за обед	610	15,317	9,818	70,248	430,942	
полдник							
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	401
	Булочка ванильная	70	5,53	5,684	38,136	225,4	467
	Итого за полдник	250	10,75	10,184	45,336	315,4	
ужин							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Пудинг из творога с рисом	180	20,396	13,764	26,211	310,154	236
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,4	471
	Чай с молоком без сахара	200	1,6	1,6	3,4	26	11.11a
	Хлеб ржаной	25	2,75	0,5	18	87,5	
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	Итого за ужин	450	28,161	17,814	70,786	548,221	
ужин № 2							
	Варенец	150	4,35	3,75	6	75	401
	Итого за ужин № 2	150	4,35	3,75	6	75	
Итого за день		1985	68,609	51,195	258,536	1768,269	
Неделя 1							
День 3							
завтрак							
	Омлет натуральный	170	15,04	26,92	3,02	314	215
	Бутерброд с маслом	30	1,84	5,67	10,89	102	1
	Какао с молоком	200	4,078	3,545	17,578	118,889	397
	Итого за завтрак	400	20,958	36,135	31,488	534,889	
завтрак № 2							
	Апельсины свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,4	9,8	44	
обед							
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	180	1,349	2,03	8,233	56,619	85
	Рагу из птицы	200	18,858	23,315	15,886	348,572	376
	Компот из чернослива	180	0,27	0,009	15,75	64,8	494
	Хлеб ржаной	20	2,2	0,4	14,4	70	
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	Соль	5	0	0	0	0	
	Итого за обед	610	24,652	26,004	66,344	599,158	
полдник							
	Кисель из вишни	200	0,144	0,04	27,476	110,8	378
	Гренки с сыром	50	9,035	7,885	34,1	243,5	144
	Итого за полдник	250	9,179	7,925	61,576	354,3	
ужин							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Оладьи из печени по-кунцевски	50	8,45	2,65	7,1	86	357
	Соус сметанный	30	0,422	1,499	1,701	22,23	354
	Каша рассыпчатая гречневая	130	7,477	4,294	33,648	202,927	165
	Чай с лимоном	200	0,078	0,012	7,889	32,223	393
	Хлеб ржаной	25	2,75	0,5	18	87,5	
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	Итого за ужин	460	21,152	9,205	80,413	490,047	
ужин № 2							
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	401
	Итого за ужин № 2	150	4,35	3,75	6	75	
Итого за день		1970	80,691	83,419	255,621	2097,394	
Неделя 1							
День 4							
завтрак							
	Каша жидкая пшенная	180	3,935	4,2	22,56	144	185
	Бутерброд с джемом	40	2,232	3,494	25,672	143,112	2
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Итого за завтрак	400	9,017	10,104	62,592	378,112	
завтрак № 2							
	Сок	100	0,5	0	10,1	42,223	399
	Итого за завтрак № 2	100	0,5		10,1	42,223	
обед							
	Салат из свежих огурцов	50	0,38	3,045	1,188	33,65	13
	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной	180	1,514	3,683	11,945	86,94	76
	Рыба, запеченная с картофелем	200	17,225	11,95	19,675	255	264
	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	21,492	87,84	372
	Хлеб ржаной	20	2,2	0,4	14,4	70	
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	Соль	5	0	0	0	0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за обед	660	23,438	19,472	80,775	592,597	
полдник							
	Снежок	180	5,22	4,5	7,2	90,9	470
	Бананы	50	0,75	0,25	10,5	47,5	368
	Печенье	20	0	0	0	0	609
	Итого за полдник	250	5,97	4,75	17,7	138,4	
ужин							
	Запеканка капустная	170	6,766	14,484	24,843	257,267	152
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,617	1,573	2,128	25,14	350
	Чай с сахаром	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	Хлеб ржаной	25	2,75	0,5	18	87,5	
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	Итого за ужин	450	12,175	16,83	68,146	473,519	
ужин № 2							
	Ряженка	150	4,35	3,75	6	75	401
	Итого за ужин № 2	150	4,35	3,75	6	75	
Итого за день		2010	55,45	54,906	245,313	1699,851	
Неделя 1							
День 5							
завтрак							
	Каша жидкая рисовая	190	1,964	3,52	20,367	121,239	185
	Бутерброд с маслом	30	1,84	5,67	10,89	102	1
	Какао с молоком	200	4,078	3,545	17,578	118,889	397
	Итого за завтрак	420	7,882	12,735	48,835	342,128	
завтрак № 2							
	Груши	100	0,4	0,3	10,3	46	368
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,3	10,3	46	
обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	180	1,935	2,043	12,343	75,42	82
	Биточки рубленые из говядины	70	10,43	7,7	10,185	151,375	282
	Свекла, тушенная в сметанном соусе	130	2,046	6,145	9,256	100,534	134

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Компот из облепихи	180	0,27	0,09	7,56	31,86	54-8хн-2020
	Хлеб ржаной	20	2,2	0,4	14,4	70	
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	Соль	5	0	0	0	0	
	Итого за обед	610	18,856	16,628	65,819	488,356	
полдник							
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
	Булочка "Творожная"	70	9,156	4,242	34,706	214,2	483
	Итого за полдник	250	11,826	6,582	49,016	303,2	
ужин							
	Огурцы консервированные	50	0,4	0,05	0,85	5,5	149
	Картофель отварной	150	2,859	4,319	23,013	142,35	336
	Чай с лимоном	200	0,078	0,012	7,889	32,223	393
	Хлеб ржаной	25	2,75	0,5	18	87,5	
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	Итого за ужин	450	8,062	5,131	61,827	326,74	
ужин № 2							
	Варенец	150	4,35	3,75	6	75	401
	Итого за ужин № 2	150	4,35	3,75	6	75	
Итого за день		1980	51,376	45,126	241,797	1581,424	
Неделя 2							
День 1							
завтрак							
	Каша вязкая овсяная (геркулес)	170	4,364	5,165	21,963	151,381	168
	Бутерброд с маслом	30	1,84	5,67	10,89	102	1
	Чай с сахаром	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	Итого за завтрак	400	6,271	10,858	43,953	297,826	
завтрак № 2							
	Сок	100	0,5	0	10,1	42,223	399
	Итого за завтрак № 2	100	0,5		10,1	42,223	
обед							
	Суп-харчо	180	3,348	3,42	7,254	73,26	109
	Печень, тушенная в соусе сметанном	100	13,3	8,8	5,7	156	359

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Каша рассыпчатая гречневая	130	7,477	4,294	33,648	202,927	165
	Компот из яблок и черной смородины	180	0,09	0,09	9,81	40,5	492
	Хлеб ржаной	20	2,2	0,4	14,4	70	
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	Соль	5	0	0	0	0	
	Итого за обед	640	28,39	17,254	82,887	601,854	
полдник							
	Бутерброд с джемом	50	2,789	4,367	32,089	178,889	2
	Кисель из плодов шиповника	200	0,24	0,112	27,52	112	381
	Итого за полдник	250	3,029	4,479	59,609	290,889	
ужин							
	Бигус с мясом	200	21,5	21,6	5	300	329
	Чай с молоком	200	2,967	2,6	15,9	98,889	394
	Хлеб ржаной	25	2,75	0,5	18	87,5	
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	Итого за ужин	450	29,192	24,95	50,975	545,556	
ужин № 2							
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	401
	Итого за ужин № 2	150	4,35	3,75	6	75	
Итого за день		1990	71,732	61,291	253,524	1853,348	
Неделя 2							
День 2							
завтрак							
	Каша вязкая ячневая	190	3,972	3,8	25,605	152	168
	Бутерброд с маслом	30	1,84	5,67	10,89	102	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Итого за завтрак	400	8,662	11,88	50,855	345	
завтрак № 2							
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,4	9,8	44	
обед							
	Суп с рыбными консервами	180	6,191	6,052	10,32	120,42	87

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Плов из отварной говядины	200	14,4	14,88	33,76	326,4	330
	Компот из изюма	180	0,396	0,018	24,984	101,7	376
	Хлеб ржаной	20	2,2	0,4	14,4	70	
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	Соль	5	0	0	0	0	
	Итого за обед	610	25,162	21,6	95,539	677,687	
полдник							
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	400
	Оладьи из творога	70	9,786	6,797	15,694	163,1	239
	Итого за полдник	250	15,266	11,677	24,764	265,1	
ужин							
	Винегрет с сельдью	50	2,75	4,15	3	60,5	48
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	3,59	6,1	19,36	147	151
	Чай с лимоном	200	0,078	0,012	7,889	32,223	393
	Хлеб ржаной	25	2,75	0,5	18	87,5	
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	Итого за ужин	450	11,143	11,012	60,324	386,39	
ужин № 2							
	Ряженка	150	4,35	3,75	6	75	401
	Итого за ужин № 2	150	4,35	3,75	6	75	
Итого за день		1960	64,983	60,319	247,282	1793,177	
Неделя 2							
День 3							
завтрак							
	Каша кукурузная молочная жидкая	165	4,422	5,346	25,097	166,155	231
	Бутерброд с сыром	35	4,251	5,378	12,34	114,546	3
	Чай с молоком	200	2,967	2,6	15,9	98,889	394
	Итого за завтрак	400	11,64	13,324	53,337	379,59	
завтрак № 2							
	Сок	100	0,5	0	10,1	42,223	399
	Итого за завтрак № 2	100	0,5		10,1	42,223	
обед							
	Солянка из птицы со сметаной	180	9,594	9,234	2,502	131,58	111

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Котлеты рубленые из кур	70	10,807	9,923	11,025	176,75	305
	Соус сметанный	30	0,422	1,499	1,701	22,23	354
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	4,8	2,94	23,02	137,6	205
	Компот из вишни	180	0,144	0,144	21,492	87,84	372
	Хлеб пшенич	20	1,58	0,2	9,66	47,334	
	Хлеб ржаной	20	2,2	0,4	14,4	70	
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,867	0,237	11,411	55,23	115
	Соль	5	0	0	0	0	
	Итого за обед	650	31,414	24,577	95,211	728,564	
полдник							
	Кисель молочный	180	3,779	3,354	27,222	154,26	384
	Бананы	50	0,75	0,25	10,5	47,5	368
	Вафли	20	0,56	0,66	15,46	70	607
	Итого за полдник	250	5,089	4,264	53,182	271,76	
ужин							
	Омлет с овощами	200	13,365	26,071	4,942	306,824	234
	Чай с сахаром	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	Хлеб ржаной	25	2,75	0,5	18	87,5	
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	Итого за ужин	450	18,157	26,844	46,117	497,936	
ужин № 2							
	Варенец	150	4,35	3,75	6	75	401
	Итого за ужин № 2	150	4,35	3,75	6	75	
Итого за день		2000	71,15	72,759	263,947	1995,073	
Неделя 2							
День 4							
завтрак							
	Каша из смеси круп с яблоками	190	8,085	9,937	33,317	254,6	180
	Бутерброд с маслом	30	1,84	5,67	10,89	102	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Итого за завтрак	400	13,595	18,797	60,027	463,6	
завтрак № 2							
	Апельсины свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,4	9,8	44	
обед							
	Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	5,5	148
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	180	1,309	3,536	9,175	73,8	57
	Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом	100	12,164	6,3	7,937	137,273	264
	Пюре картофельное	130	2,656	4,162	17,706	118,95	321
	Компот из консервированных плодов	180	0,436	0,17	29,191	120,06	377
	Хлеб ржаной	20	2,2	0,4	14,4	70	
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	Соль	5	0	0	0	0	
	Итого за обед	690	21,09	14,868	91,434	584,75	
полдник							
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,2	90	401
	Шанежка наливная	70	5,32	4,76	29,26	182	538
	Итого за полдник	250	10,54	9,26	36,46	272	
ужин							
	Курица тушеная	50	11,767	10,784	2,934	155,834	301
	Пюре из гороха с маслом	150	16,098	3,659	29,049	213,659	389
	Чай с лимоном	200	0,078	0,012	7,889	32,223	393
	Хлеб ржаной	25	2,75	0,5	18	87,5	
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	Итого за ужин	450	32,668	15,205	69,947	548,383	
ужин № 2							
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	401
	Итого за ужин № 2	150	4,35	3,75	6	75	
Итого за день		2040	82,643	62,28	273,668	1987,733	
Неделя 2							
День 5							
завтрак							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Суп молочный с макаронными изделиями	190	5,744	5,322	17,338	140,22	100
	Бутерброд с маслом	30	1,84	5,67	10,89	102	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Итого за завтрак	400	10,434	13,402	42,588	333,22	
завтрак № 2							
	Сок	100	0,5	0	10,1	42,223	399
	Итого за завтрак № 2	100	0,5		10,1	42,223	
обед							
	Суп картофельный с бобовыми с мясом	180	3,685	3,849	11,619	95,94	81
	Рулет с луком и яйцом	70	8,418	6,834	6,493	120,75	295
	Соус сметанный с томатом	30	0,529	1,499	2,108	24,03	355
	Каша рассыпчатая рисовая	130	3,133	2,753	32,697	168,049	165
	Компот из кураги	180	0,396	0,018	24,984	101,7	376
	Хлеб ржаной	20	2,2	0,4	14,4	70	
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	Соль	5	0	0	0	0	
	Итого за обед	640	20,336	15,603	104,376	639,636	
полдник							
	Йогурт	180	5,22	4,5	7,2	90,9	470
	Груши	50	0,2	0,15	5,15	23	368
	Печенье овсяное	20	1,486	1,96	14,88	83,4	609
	Итого за полдник	250	6,906	6,61	27,23	197,3	
ужин							
	Запеканка из творога с морковью	170	15,248	13,457	31,097	306	238
	Соус черносмородиновый	30	0,102	0,041	20,206	81,6	360
	Чай с сахаром	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	Хлеб ржаной	25	2,75	0,5	18	87,5	
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	Итого за ужин	450	20,142	14,271	92,478	578,712	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ужин № 2							
	Варенец	150	4,35	3,75	6	75	401
	Итого за ужин № 2	150	4,35	3,75	6	75	
Итого за день		1990	62,668	53,636	282,772	1866,091	
Среднее значение за период:		1996.5	66.475	59.729	258.607	1839.672	