

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Макаронник</b>	150	6,375	7,073	35,955	233,25	209
	<b>Чай с лимоном</b>	200	0,078	0,012	7,889	32,223	393
	<b>Хлеб ржаной</b>	25	2,75	0,5	18	87,5	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	Итого за ужин	450	12,128	12,285	77,769	471,14	
Итого за день		1890	51,096	48,602	257,61	1679,356	
Неделя 1							
День 2							
завтрак							
	<b>Каша вязкая пшеничная</b>	190	4,913	3,828	34,626	192,715	168
	<b>Бутерброд с сыром</b>	35	4,251	5,378	12,34	114,546	3
	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	Итого за завтрак	425	9,231	9,229	58,066	351,706	
завтрак № 2							
	<b>Киви</b>	100	0,8	0,4	8,1	47	118
	Итого за завтрак № 2	100	0,8	0,4	8,1	47	
обед							
	<b>Свекольник с мясом со сметаной</b>	180	1,476	3,42	7,722	67,5	98
	<b>Шницель рыбный натуральный</b>	70	7,858	2,345	5,11	72,625	258
	<b>Морковь отварная с маслом сливочным</b>	130	1,709	3,367	6,731	64,09	320
	<b>Кисель из черной смородины</b>	180	0,099	0,036	24,21	97,56	378
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	2,2	0,4	14,4	70	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	<b>Соль</b>	5	0	0	0	0	
	Итого за обед	610	15,317	9,818	70,248	430,942	
полдник							
	<b>Кефир</b>	180	5,22	4,5	7,2	90	401
	<b>Булочка ванильная</b>	70	5,53	5,684	38,136	225,4	467
	Итого за полдник	250	10,75	10,184	45,336	315,4	
ужин							
	<b>Пудинг из творога с рисом</b>	180	20,396	13,764	26,211	310,154	236
	<b>Молоко сгущенное</b>	20	1,44	1,7	11,1	65,4	471

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Чай с молоком без сахара</b>	200	1,6	1,6	3,4	26	11.11а
	<b>Хлеб ржаной</b>	25	2,75	0,5	18	87,5	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	Итого за ужин	450	28,161	17,814	70,786	548,221	
Итого за день		1835	64,259	47,445	252,536	1693,269	
Неделя 1 День 3							
завтрак							
	<b>Омлет натуральный</b>	170	15,04	26,92	3,02	314	215
	<b>Бутерброд с маслом</b>	30	1,84	5,67	10,89	102	1
	<b>Какао с молоком</b>	200	4,078	3,545	17,578	118,889	397
	Итого за завтрак	400	20,958	36,135	31,488	534,889	
завтрак № 2							
	<b>Апельсины свежие</b>	100	0,4	0,4	9,8	44	82
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,4	9,8	44	
обед							
	<b>Суп картофельный с клецками на курином бульоне</b>	180	1,349	2,03	8,233	56,619	85
	<b>Рагу из птицы</b>	200	18,858	23,315	15,886	348,572	376
	<b>Компот из чернослива</b>	180	0,27	0,009	15,75	64,8	494
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	2,2	0,4	14,4	70	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	<b>Соль</b>	5	0	0	0	0	
	Итого за обед	610	24,652	26,004	66,344	599,158	
полдник							
	<b>Кисель из вишни</b>	200	0,144	0,04	27,476	110,8	378
	<b>Гренки с сыром</b>	50	9,035	7,885	34,1	243,5	144
	Итого за полдник	250	9,179	7,925	61,576	354,3	
ужин							
	<b>Оладьи из печени по-кунцевски</b>	50	8,45	2,65	7,1	86	357
	<b>Соус сметанный</b>	30	0,422	1,499	1,701	22,23	354
	<b>Каша рассыпчатая гречневая</b>	130	7,477	4,294	33,648	202,927	165
	<b>Чай с лимоном</b>	200	0,078	0,012	7,889	32,223	393
	<b>Хлеб ржаной</b>	25	2,75	0,5	18	87,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	Итого за ужин	460	21,152	9,205	80,413	490,047	
Итого за день		1820	76,341	79,669	249,621	2022,394	
Неделя 1							
День 4							
завтрак							
	<b>Каша жидкая пшенная</b>	180	3,935	4,2	22,56	144	185
	<b>Бутерброд с джемом</b>	40	2,232	3,494	25,672	143,112	2
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Итого за завтрак	400	9,017	10,104	62,592	378,112	
завтрак № 2							
	<b>Сок</b>	100	0,5	0	10,1	42,223	399
	Итого за завтрак № 2	100	0,5		10,1	42,223	
обед							
	<b>Салат из свежих огурцов</b>	50	0,38	3,045	1,188	33,65	13
	<b>Рассольник ленинградский с мясом со сметаной</b>	180	1,514	3,683	11,945	86,94	76
	<b>Рыба, запеченная с картофелем</b>	200	17,225	11,95	19,675	255	264
	<b>Компот из свежих яблок</b>	180	0,144	0,144	21,492	87,84	372
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	2,2	0,4	14,4	70	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	<b>Соль</b>	5	0	0	0	0	
	Итого за обед	660	23,438	19,472	80,775	592,597	
полдник							
	<b>Снежок</b>	180	5,22	4,5	7,2	90,9	470
	<b>Бананы</b>	50	0,75	0,25	10,5	47,5	368
	<b>Печенье</b>	20	0	0	0	0	609
	Итого за полдник	250	5,97	4,75	17,7	138,4	
ужин							
	<b>Запеканка капустная</b>	170	6,766	14,484	24,843	257,267	152

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Соус молочный (для подачи к блюду)</b>	30	0,617	1,573	2,128	25,14	350
	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	<b>Хлеб ржаной</b>	25	2,75	0,5	18	87,5	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	Итого за ужин	450	12,175	16,83	68,146	473,519	
Итого за день		1860	51,1	51,156	239,313	1624,851	
Неделя 1							
День 5							
завтрак							
	<b>Каша жидкая рисовая</b>	190	1,964	3,52	20,367	121,239	185
	<b>Бутерброд с маслом</b>	30	1,84	5,67	10,89	102	1
	<b>Какао с молоком</b>	200	4,078	3,545	17,578	118,889	397
	Итого за завтрак	420	7,882	12,735	48,835	342,128	
завтрак № 2							
	<b>Груши</b>	100	0,4	0,3	10,3	46	368
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,3	10,3	46	
обед							
	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом</b>	180	1,935	2,043	12,343	75,42	82
	<b>Биточки рубленые из говядины</b>	70	10,43	7,7	10,185	151,375	282
	<b>Свекла, тушенная в сметанном соусе</b>	130	2,046	6,145	9,256	100,534	134
	<b>Компот из облепихи</b>	180	0,27	0,09	7,56	31,86	54-8хн-2020
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	2,2	0,4	14,4	70	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	<b>Соль</b>	5	0	0	0	0	
	Итого за обед	610	18,856	16,628	65,819	488,356	
полдник							
	<b>Чай с молоком</b>	180	2,67	2,34	14,31	89	394
	<b>Булочка "Творожная"</b>	70	9,156	4,242	34,706	214,2	483
	Итого за полдник	250	11,826	6,582	49,016	303,2	
ужин							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Огурцы консервированные</b>	50	0,4	0,05	0,85	5,5	149
	<b>Картофель отварной</b>	150	2,859	4,319	23,013	142,35	336
	<b>Чай с лимоном</b>	200	0,078	0,012	7,889	32,223	393
	<b>Хлеб ржаной</b>	25	2,75	0,5	18	87,5	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	Итого за ужин	450	8,062	5,131	61,827	326,74	
Итого за день		1830	47,026	41,376	235,797	1506,424	
Неделя 2							
День 1							
завтрак							
	<b>Каша вязкая овсяная (геркулес)</b>	170	4,364	5,165	21,963	151,381	168
	<b>Бутерброд с маслом</b>	30	1,84	5,67	10,89	102	1
	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	Итого за завтрак	400	6,271	10,858	43,953	297,826	
завтрак № 2							
	<b>Сок</b>	100	0,5	0	10,1	42,223	399
	Итого за завтрак № 2	100	0,5		10,1	42,223	
обед							
	<b>Суп-харчо</b>	180	3,348	3,42	7,254	73,26	109
	<b>Печень, тушенная в соусе сметанном</b>	100	13,3	8,8	5,7	156	359
	<b>Каша рассыпчатая гречневая</b>	130	7,477	4,294	33,648	202,927	165
	<b>Компот из яблок и черной смородины</b>	180	0,09	0,09	9,81	40,5	492
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	2,2	0,4	14,4	70	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	<b>Соль</b>	5	0	0	0	0	
	Итого за обед	640	28,39	17,254	82,887	601,854	
полдник							
	<b>Бутерброд с джемом</b>	50	2,789	4,367	32,089	178,889	2
	<b>Кисель из плодов шиповника</b>	200	0,24	0,112	27,52	112	381
	Итого за полдник	250	3,029	4,479	59,609	290,889	
ужин							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Бигус с мясом</b>	200	21,5	21,6	5	300	329
	<b>Чай с молоком</b>	200	2,967	2,6	15,9	98,889	394
	<b>Хлеб ржаной</b>	25	2,75	0,5	18	87,5	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	Итого за ужин	450	29,192	24,95	50,975	545,556	
Итого за день		1840	67,382	57,541	247,524	1778,348	
Неделя 2							
День 2							
завтрак							
	<b>Каша вязкая ячневая</b>	190	3,972	3,8	25,605	152	168
	<b>Бутерброд с маслом</b>	30	1,84	5,67	10,89	102	1
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Итого за завтрак	400	8,662	11,88	50,855	345	
завтрак № 2							
	<b>Яблоки</b>	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,4	9,8	44	
обед							
	<b>Суп с рыбными консервами</b>	180	6,191	6,052	10,32	120,42	87
	<b>Плов из отварной говядины</b>	200	14,4	14,88	33,76	326,4	330
	<b>Компот из изюма</b>	180	0,396	0,018	24,984	101,7	376
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	2,2	0,4	14,4	70	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	<b>Соль</b>	5	0	0	0	0	
	Итого за обед	610	25,162	21,6	95,539	677,687	
полдник							
	<b>Молоко кипяченое</b>	180	5,48	4,88	9,07	102	400
	<b>Оладьи из творога</b>	70	9,786	6,797	15,694	163,1	239
	Итого за полдник	250	15,266	11,677	24,764	265,1	
ужин							
	<b>Винегрет с сельдью</b>	50	2,75	4,15	3	60,5	48
	<b>Картофель, запеченный в сметанном соусе</b>	150	3,59	6,1	19,36	147	151
	<b>Чай с лимоном</b>	200	0,078	0,012	7,889	32,223	393
	<b>Хлеб ржаной</b>	25	2,75	0,5	18	87,5	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	Итого за ужин	450	11,143	11,012	60,324	386,39	
Итого за день		1810	60,633	56,569	241,282	1718,177	
Неделя 2							
День 3							
завтрак							
	<b>Каша кукурузная молочная жидкая</b>	165	4,422	5,346	25,097	166,155	231
	<b>Бутерброд с сыром</b>	35	4,251	5,378	12,34	114,546	3
	<b>Чай с молоком</b>	200	2,967	2,6	15,9	98,889	394
	Итого за завтрак	400	11,64	13,324	53,337	379,59	
завтрак № 2							
	<b>Сок</b>	100	0,5	0	10,1	42,223	399
	Итого за завтрак № 2	100	0,5		10,1	42,223	
обед							
	<b>Солянка из птицы со сметаной</b>	180	9,594	9,234	2,502	131,58	111
	<b>Котлеты рубленые из кур</b>	70	10,807	9,923	11,025	176,75	305
	<b>Соус сметанный</b>	30	0,422	1,499	1,701	22,23	354
	<b>Макаронные изделия отварные с маслом сливочным</b>	130	4,8	2,94	23,02	137,6	205
	<b>Компот из вишни</b>	180	0,144	0,144	21,492	87,84	372
	<b>Хлеб пшенич</b>	20	1,58	0,2	9,66	47,334	
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	2,2	0,4	14,4	70	
	<b>Гренки из пшеничного хлеба</b>	15	1,867	0,237	11,411	55,23	115
	<b>Соль</b>	5	0	0	0	0	
	Итого за обед	650	31,414	24,577	95,211	728,564	
полдник							
	<b>Кисель молочный</b>	180	3,779	3,354	27,222	154,26	384
	<b>Бананы</b>	50	0,75	0,25	10,5	47,5	368
	<b>Вафли</b>	20	0,56	0,66	15,46	70	607
	Итого за полдник	250	5,089	4,264	53,182	271,76	
ужин							
	<b>Омлет с овощами</b>	200	13,365	26,071	4,942	306,824	234
	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	<b>Хлеб ржаной</b>	25	2,75	0,5	18	87,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	Итого за ужин	450	18,157	26,844	46,117	497,936	
Итого за день		1850	66,8	69,009	257,947	1920,073	
Неделя 2							
День 4							
завтрак							
	<b>Каша из смеси круп с яблоками</b>	190	8,085	9,937	33,317	254,6	180
	<b>Бутерброд с маслом</b>	30	1,84	5,67	10,89	102	1
	<b>Какао с молоком</b>	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Итого за завтрак	400	13,595	18,797	60,027	463,6	
завтрак № 2							
	<b>Апельсины свежие</b>	100	0,4	0,4	9,8	44	82
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,4	9,8	44	
обед							
	<b>Огурец свежий</b>	50	0,35	0,05	0,95	5,5	148
	<b>Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной</b>	180	1,309	3,536	9,175	73,8	57
	<b>Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом</b>	100	12,164	6,3	7,937	137,273	264
	<b>Пюре картофельное</b>	130	2,656	4,162	17,706	118,95	321
	<b>Компот из консервированных плодов</b>	180	0,436	0,17	29,191	120,06	377
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	2,2	0,4	14,4	70	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	<b>Соль</b>	5	0	0	0	0	
	Итого за обед	690	21,09	14,868	91,434	584,75	
полдник							
	<b>Ряженка</b>	180	5,22	4,5	7,2	90	401
	<b>Шанежка наливная</b>	70	5,32	4,76	29,26	182	538
	Итого за полдник	250	10,54	9,26	36,46	272	
ужин							
	<b>Курица тушеная</b>	50	11,767	10,784	2,934	155,834	301

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Пюре из гороха с маслом</b>	150	16,098	3,659	29,049	213,659	389
	<b>Чай с лимоном</b>	200	0,078	0,012	7,889	32,223	393
	<b>Хлеб ржаной</b>	25	2,75	0,5	18	87,5	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	Итого за ужин	450	32,668	15,205	69,947	548,383	
Итого за день		1890	78,293	58,53	267,668	1912,733	
Неделя 2							
День 5							
завтрак							
	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	190	5,744	5,322	17,338	140,22	100
	<b>Бутерброд с маслом</b>	30	1,84	5,67	10,89	102	1
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Итого за завтрак	400	10,434	13,402	42,588	333,22	
завтрак № 2							
	<b>Сок</b>	100	0,5	0	10,1	42,223	399
	Итого за завтрак № 2	100	0,5		10,1	42,223	
обед							
	<b>Суп картофельный с бобовыми с мясом</b>	180	3,685	3,849	11,619	95,94	81
	<b>Рулет с луком и яйцом</b>	70	8,418	6,834	6,493	120,75	295
	<b>Соус сметанный с томатом</b>	30	0,529	1,499	2,108	24,03	355
	<b>Каша рассыпчатая рисовая</b>	130	3,133	2,753	32,697	168,049	165
	<b>Компот из кураги</b>	180	0,396	0,018	24,984	101,7	376
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	2,2	0,4	14,4	70	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	<b>Соль</b>	5	0	0	0	0	
	Итого за обед	640	20,336	15,603	104,376	639,636	
полдник							
	<b>Йогурт</b>	180	5,22	4,5	7,2	90,9	470
	<b>Груши</b>	50	0,2	0,15	5,15	23	368
	<b>Печенье овсяное</b>	20	1,486	1,96	14,88	83,4	609
	Итого за полдник	250	6,906	6,61	27,23	197,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ужин							
	<b>Запеканка из творога с морковью</b>	170	15,248	13,457	31,097	306	238
	<b>Соус черносмородиновый</b>	30	0,102	0,041	20,206	81,6	360
	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	<b>Хлеб ржаной</b>	25	2,75	0,5	18	87,5	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	Итого за ужин	450	20,142	14,271	92,478	578,712	
Итого за день		1840	58,318	49,886	276,772	1791,091	
Среднее значение за период:		1846.5	62.125	55.979	252.607	1764.672	