

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 до 3 лет
Сезон весенне-летний

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак							
	Каша жидкая манная	150	2,272	2,779	15,315	95,715	185
	Бутерброд с маслом	25	1,534	4,725	9,075	85	1
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	175	2,577	1,741	18,307	99,167	396
	Итого за завтрак	350	6,383	9,245	42,697	279,882	
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)	30	0,865	1,854	2,413	27,99	12
	Щи по-уральски с мясом со сметаной	150	1,212	2,955	4,41	49,05	72
	Гуляш из отварного мяса	80	10,315	8,15	2,62	125	293
	Каша рассыпчатая перловая	110	3,279	2,34	23,358	127,708	165
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	376
	Хлеб ржаной	15	1,65	0,3	10,8	52,5	
	Хлеб пшеничный	15	1,185	0,15	7,245	35,5	
	Соль	3	0	0	0	0	
	Итого за обед	553	18,836	15,764	71,666	502,498	
полдник							
	Молоко кипяченое	150	4,567	4,067	7,559	85	400
	Яблоки	50	0,2	0,2	4,9	22	368
	Пряники	20	1,183	0	15	73,2	608
	Итого за полдник	220	5,95	4,267	27,459	180,2	
ужин							
	Икра кабачковая	40	0,76	3,56	3,08	47,2	150

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Макаронник	140	5,95	6,601	33,558	217,7	209
	Чай с лимоном	180	0,07	0,01	7,1	29	393
	Хлеб ржаной	20	2,2	0,4	14,4	70	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,334	
	Итого за ужин	400	10,56	10,771	67,798	411,234	
Итого за день		1623	42,229	40,047	219,72	1416,037	
Неделя 1							
День 2							
завтрак							
	Каша вязкая пшеничная	140	3,62	2,82	25,514	142	168
	Бутерброд с сыром	30	3,644	4,61	10,577	98,182	3
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Итого за завтрак	350	7,324	7,45	46,081	280,182	
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	150	1,23	2,85	6,435	56,25	98
	Шницель рыбный натуральный	50	5,613	1,675	3,65	51,875	258
	Морковь отварная с маслом сливочным	110	1,446	2,849	5,695	54,23	320
	Кисель из черной смородины	150	0,083	0,03	20,175	81,3	378
	Хлеб ржаной	15	1,65	0,3	10,8	52,5	
	Хлеб пшеничный	15	1,185	0,15	7,245	35,5	
	Соль	3	0	0	0	0	
	Итого за обед	493	11,207	7,854	54	331,655	
полдник							
	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	401
	Булочка ванильная	50	3,95	4,06	27,24	161	467
	Итого за полдник	200	8,3	7,81	33,24	236	
ужин							
	Пудинг из творога с рисом	160	18,13	12,234	23,299	275,693	236
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,4	471

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Чай с молоком без сахара	180	1,44	1,44	3,06	23,4	11.11а
	Хлеб ржаной	20	2,2	0,4	14,4	70	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,334	
	Итого за ужин	400	24,79	15,974	61,519	481,827	
Итого за день		1543	52,421	39,488	202,94	1376,664	
Неделя 1 День 3							
завтрак							
	Омлет натуральный	150	13,271	23,753	2,665	277,059	215
	Бутерброд с маслом	25	1,534	4,725	9,075	85	1
	Какао с молоком	175	3,569	3,102	15,381	104,028	397
	Итого за завтрак	350	18,374	31,58	27,121	466,087	
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	150	1,124	1,691	6,861	47,182	85
	Рагу из птицы	160	15,086	18,652	12,709	278,858	376
	Компот из чернослива	150	0,225	0,008	13,125	54	494
	Хлеб ржаной	15	1,65	0,3	10,8	52,5	
	Хлеб пшеничный	15	1,185	0,15	7,245	35,5	
	Соль	3	0	0	0	0	
	Итого за обед	493	19,27	20,801	50,74	468,04	
полдник							
	Кисель из вишни	170	0,123	0,034	23,355	94,18	378
	Гренки с сыром	30	5,421	4,731	20,46	146,1	144
	Итого за полдник	200	5,544	4,765	43,815	240,28	
ужин							
	Оладьи из печени по-кунцевски	40	6,76	2,12	5,68	68,8	357
	Соус сметанный	30	0,422	1,499	1,701	22,23	354
	Каша рассыпчатая гречневая	110	6,327	3,633	28,472	171,708	165
	Чай с лимоном	180	0,07	0,01	7,1	29	393
	Хлеб ржаной	20	2,2	0,4	14,4	70	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,334	
	Итого за ужин	400	17,359	7,862	67,013	409,072	
Итого за день		1543	60,947	65,408	198,489	1627,479	
Неделя 1							
День 4							
завтрак							
	Каша жидкая пшенная	150	3,279	3,5	18,8	120	185
	Бутерброд с маслом	25	1,534	4,725	9,075	85	1
	Кофейный напиток с молоком	175	2,771	2,344	13,962	88,473	395
	Итого за завтрак	350	7,584	10,569	41,837	293,473	
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	30	0,228	1,827	0,713	20,19	13
	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной	150	1,262	3,069	9,954	72,45	76
	Рыба, запеченная с картофелем	160	13,78	9,56	15,74	204	264
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	372
	Хлеб ржаной	15	1,65	0,3	10,8	52,5	
	Хлеб пшеничный	15	1,185	0,15	7,245	35,5	
	Соль	3	0	0	0	0	
	Итого за обед	523	18,225	15,026	62,362	457,84	
полдник							
	Снежок	150	4,35	3,75	6	75,75	470
	Бананы	50	0,75	0,25	10,5	47,5	368
	Печенье	20	0	0	0	0	609
	Итого за полдник	220	5,1	4	16,5	123,25	
ужин							
	Запеканка капустная	150	5,97	12,78	21,92	227	152
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,617	1,573	2,128	25,14	350

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Хлеб ржаной	20	2,2	0,4	14,4	70	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,334	
	Итого за ужин	400	10,427	14,973	58,098	409,474	
Итого за день		1593	41,836	44,568	188,897	1326,26	
Неделя 1 День 5							
завтрак							
	Каша жидкая рисовая	150	1,55	2,779	16,079	95,715	185
	Бутерброд с маслом	25	1,534	4,725	9,075	85	1
	Какао с молоком	175	3,569	3,102	15,381	104,028	397
	Итого за завтрак	350	6,653	10,606	40,535	284,743	
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	150	1,613	1,703	10,286	62,85	82
	Биточки рубленые из говядины	50	7,45	5,5	7,275	108,125	282
	Свекла, тушенная в сметанном соусе	110	1,731	5,2	7,832	85,067	134
	Компот из облепихи	150	0,225	0,075	6,3	26,55	54-8хн-2020
	Хлеб ржаной	15	1,65	0,3	10,8	52,5	
	Хлеб пшеничный	15	1,185	0,15	7,245	35,5	
	Соль	3	0	0	0	0	
	Итого за обед	493	13,854	12,928	49,738	370,592	
полдник							
	Чай с молоком	150	2,225	1,95	11,925	74,167	394
	Булочка "Творожная"	50	6,54	3,03	24,79	153	483
	Итого за полдник	200	8,765	4,98	36,715	227,167	
ужин							
	Огурцы консервированные	30	0,24	0,03	0,51	3,3	149

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Картофель отварной	150	2,859	4,319	23,013	142,35	336
	Чай с лимоном	180	0,07	0,01	7,1	29	393
	Хлеб ржаной	20	2,2	0,4	14,4	70	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,334	
	Итого за ужин	400	6,949	4,959	54,683	291,984	
Итого за день		1543	36,621	33,773	191,971	1220,486	
Неделя 2							
День 1							
завтрак							
	Каша вязкая овсяная (геркулес)	145	3,722	4,406	18,733	129,12	168
	Бутерброд с маслом	25	1,534	4,725	9,075	85	1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Итого за завтрак	350	5,316	9,151	37,798	254,12	
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	150	2,79	2,85	6,045	61,05	109
	Печень, тушенная в соусе сметанном	80	10,64	7,04	4,56	124,8	359
	Каша рассыпчатая гречневая	110	6,327	3,633	28,472	171,708	165
	Компот из яблок и черной смородины	150	0,075	0,075	8,175	33,75	492
	Хлеб ржаной	15	1,65	0,3	10,8	52,5	
	Хлеб пшеничный	15	1,185	0,15	7,245	35,5	
	Соль	3	0	0	0	0	
	Итого за обед	523	22,667	14,048	65,297	479,308	
полдник							
	Бутерброд с джемом	30	1,674	2,62	19,254	107,334	2
	Кисель из плодов шиповника	170	0,204	0,096	23,392	95,2	381
	Итого за полдник	200	1,878	2,716	42,646	202,534	
ужин							
	Бигус с мясом	180	19,35	19,44	4,5	270	329
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Хлеб ржаной	20	2,2	0,4	14,4	70	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,334	
	Итого за ужин	400	25,8	22,38	42,87	476,334	
Итого за день		1573	56,161	48,295	198,711	1454,519	
Неделя 2							
День 2							
завтрак							
	Каша вязкая ячневая	145	3,032	2,9	19,541	116	168
	Бутерброд с маслом	25	1,534	4,725	9,075	85	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Итого за завтрак	350	7,416	10,035	42,976	292	
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	150	5,159	5,043	8,6	100,35	87
	Плов из отварной говядины	160	11,52	11,904	27,008	261,12	330
	Компот из изюма	150	0,33	0,015	20,82	84,75	376
	Хлеб ржаной	15	1,65	0,3	10,8	52,5	
	Хлеб пшеничный	15	1,185	0,15	7,245	35,5	
	Соль	3	0	0	0	0	
	Итого за обед	493	19,844	17,412	74,473	534,22	
полдник							
	Молоко кипяченое	150	4,567	4,067	7,559	85	400
	Оладьи из творога	50	6,99	4,855	11,21	116,5	239
	Итого за полдник	200	11,557	8,922	18,769	201,5	
ужин							
	Винегрет с сельдью	30	1,65	2,49	1,8	36,3	48
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	3,59	6,1	19,36	147	151
	Чай с лимоном	180	0,07	0,01	7,1	29	393
	Хлеб ржаной	20	2,2	0,4	14,4	70	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,334	
	Итого за ужин	400	9,09	9,2	52,32	329,634	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Итого за день		1543	48,307	45,969	198,338	1401,354	
Неделя 2 День 3							
завтрак							
	Каша кукурузная молочная жидкая	140	3,752	4,536	21,294	140,98	231
	Бутерброд с сыром	30	3,644	4,61	10,577	98,182	3
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
	Итого за завтрак	350	10,066	11,486	46,181	328,162	
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	150	7,995	7,695	2,085	109,65	111
	Котлеты рубленые из кур	50	7,719	7,088	7,875	126,25	305
	Соус сметанный	15	0,211	0,75	0,851	11,115	354
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110	4,062	2,488	19,479	116,431	205
	Компот из вишни	150	0,12	0,12	17,91	73,2	372
	Хлеб пшенич	10	0,79	0,1	4,83	23,667	
	Хлеб ржаной	15	1,65	0,3	10,8	52,5	
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,867	0,237	11,411	55,23	115
	Соль	3	0	0	0	0	
	Итого за обед	518	24,414	18,778	75,241	568,043	
полдник							
	Кисель молочный	150	3,149	2,795	22,685	128,55	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	220	4,459	3,705	48,645	246,05	
ужин							
	Омлет с овощами	180	12,029	23,464	4,448	276,142	234
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Хлеб ржаной	20	2,2	0,4	14,4	70	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,334	
	Итого за ужин	400	15,869	24,084	38,498	433,476	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Итого за день		1588	55,308	58,053	218,665	1617,954	
Неделя 2							
День 4							
завтрак							
	Каша из смеси круп с яблоками	145	6,17	7,584	25,426	194,3	180
	Бутерброд с маслом	25	1,534	4,725	9,075	85	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Итого за завтрак	350	11,374	15,499	50,321	386,3	
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							
	Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,57	3,3	148
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	150	1,091	2,946	7,646	61,5	57
	Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом	80	9,731	5,04	6,35	109,819	264
	Пюре картофельное	110	2,248	3,522	14,982	100,65	321
	Компот из консервированных плодов	150	0,363	0,141	24,326	100,05	377
	Хлеб ржаной	15	1,65	0,3	10,8	52,5	
	Хлеб пшеничный	15	1,185	0,15	7,245	35,5	
	Соль	3	0	0	0	0	
	Итого за обед	553	16,478	12,129	71,919	463,319	
полдник							
	Ряженка	150	4,35	3,75	6	75	401
	Шанежка наливная	50	3,8	3,4	20,9	130	538
	Итого за полдник	200	8,15	7,15	26,9	205	
ужин							
	Курица тушеная	40	9,414	8,627	2,347	124,667	301
	Пюре из гороха с маслом	140	15,025	3,415	27,113	199,415	389
	Чай с лимоном	180	0,07	0,01	7,1	29	393

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Хлеб ржаной	20	2,2	0,4	14,4	70	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,334	
	Итого за ужин	400	28,289	12,652	60,62	470,416	
Итого за день		1603	64,691	47,83	219,56	1569,035	
Неделя 2							
День 5							
завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	145	4,384	4,062	13,232	107,01	100
	Бутерброд с маслом	25	1,534	4,725	9,075	85	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Итого за завтрак	350	8,768	11,197	36,667	283,01	
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	150	3,071	3,207	9,683	79,95	81
	Рулет с луком и яйцом	50	6,013	4,882	4,638	86,25	295
	Соус сметанный с томатом	15	0,265	0,75	1,054	12,015	355
	Каша рассыпчатая рисовая	110	2,651	2,329	27,667	142,196	165
	Компот из кураги	150	0,33	0,015	20,82	84,75	376
	Хлеб ржаной	15	1,65	0,3	10,8	52,5	
	Хлеб пшеничный	15	1,185	0,15	7,245	35,5	
	Соль	3	0	0	0	0	
	Итого за обед	508	15,165	11,633	81,907	493,161	
полдник							
	Йогурт	150	4,35	3,75	6	75,75	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	220	6,036	5,86	26,03	182,15	
ужин							
	Запеканка из творога с морковью	150	13,454	11,874	27,439	270	238

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Соус черносмородиновый	30	0,102	0,041	20,206	81,6	360
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Хлеб ржаной	20	2,2	0,4	14,4	70	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,334	
	Итого за ужин	400	17,396	12,535	81,695	508,934	
Итого за день		1578	47,865	41,225	236,399	1509,478	
Среднее значение за период:		1573	50.639	46.466	207.369	1451.927	