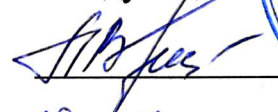


Утверждаю:

Заведующий МБДОУ д/с № 440



Д.В. Шелканова

«29» 12 2022 г. приказ № 364



## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

муниципального бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения города  
Новосибирска

«Детский сад № 440»

Для детей от 1,5 лет до 3 лет и от 3 до 7 лет

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:							
	<b>Каша пшенная молочная</b>	170	2.378	3.169	16.725	176.086	96
	<b>Какао с молоком</b>	150	2.7	2.475	18.75	108	250
	<b>Батон нарезной</b>	20	1.5	0.58	10.28	27	117
	<b>Масло сливочное</b>	5	0.04	3.625	0.05	37.5	111
	<b>Сыр</b>	5	1.16	1.305		17.15	106
Итого за завтрак:		350	7.778	11.154	45.805	365.736	
завтрак № 2:							
	<b>Яблоки</b>	100	0.4	0.4	9.8	47	118
Итого за завтрак № 2:		100	0.4	0.4	9.8	47	
о б е д:							
	<b>салат из кукурузы</b>	40	1.147	2.467	3.214	40	77
	<b>суп картофельный с рисом</b>	150	1.635	2.13	10.718	69	42
	<b>Макаронные изделия отварные</b>	100	3.4	5	19	135	297
	<b>Компот из изюма</b>	150	0.38	0.083	16.845	60.75	9
	<b>Котлета мясная</b>	60	15.258	15	12.258	245.143	161
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1.2	0.2	9.2	44	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1.6	0.2	9.6	46.2	114
	<b>Соль</b>	3					
Итого за о б е д:		543	24.62	25.08	80.835	640.093	
полдник:							
	<b>Снежок</b>	150	4.35	3.75	6	75	535
	<b>Крендель сахарный</b>	50	0.065	5.35	0.092	199.334	659
Итого за полдник:		200	4.415	9.1	6.092	274.334	
у ж и н:							
	<b>Молоко кипяченое</b>	170	4.93	4.25	8.16	90.1	534
	<b>Запеканка из творога</b>	120	27.825	8.678	31.883	167.115	195

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1.2	0.2	9.2	44	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1.6	0.2	9.6	46.2	114
	<b>джем</b>	20	2.5		14.32	55.2	
Итого за у ж и н:		350	38.055	13.328	73.163	402.615	
Итого за день:		1543	75.268	59.062	215.695	1729.778	
Неделя 1 День 2							
завтрак:							
	<b>Каша ячневая молочная вязкая</b>	170	6.146	5.67	33.609	209.84	261
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	150	2.4	2.025	11.925	59.25	253
	<b>Батон нарезной</b>	20	1.5	0.58	10.28	27	117
	<b>Масло сливочное</b>	5	0.04	3.625	0.05	37.5	111
	<b>Сыр</b>	5	1.16	1.305		17.15	106
Итого за завтрак:		350	11.246	13.205	55.864	350.74	
завтрак № 2:							
	<b>Сок яблочный</b>	100	0.001	0.001	0.011	23	537
Итого за завтрак № 2:		100	0.001	0.001	0.011	23	
о б е д:							
	<b>салат из свёклы с солеными огурцами</b>	40	0.567	2.434	3.347	37.334	
	<b>Суп картофельный с горохом</b>	150	5.103	3.827	12.72	324	149
	<b>Картофельное пюре</b>	110	1.54	3.227	7.994	67.467	434
	<b>Компот из вишни</b>	150	0.15	0.038	9.473	69.75	240
	<b>Тефтели из говядины с рисом</b>	80	0.012	3.563	0.002	151.112	393
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1.2	0.2	9.2	44	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1.6	0.2	9.6	46.2	114
	<b>Соль</b>	3					
Итого за о б е д:		573	10.172	13.489	52.336	739.863	
полдник:							
	<b>Молоко кипяченое</b>	150	4.35	3.75	7.2	79.5	534
	<b>Вафли</b>	20	1.4	1.65	38.65	48.78	607
Итого за полдник:		170	5.75	5.4	45.85	128.28	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ужин:							
	<b>Макаронник с печенью</b>	170	13.014	6.222	30.609	230.35	309
	<b>Напиток из черной смородины</b>	180	0.225	0.09	10.625	74.7	539
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1.2	0.2	9.2	44	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1.6	0.2	9.6	46.2	114
Итого за ужин:		390	16.039	6.712	60.034	395.25	
Итого за день:		1583	43.208	38.807	214.095	1637.133	
Неделя 1 День 3							
завтрак:							
	<b>Каша полтавская</b>	170	6.146	5.67	33.609	209.84	
	<b>Какао с молоком</b>	150	2.7	2.475	18.75	108	250
	<b>Батон нарезной</b>	20	1.5	0.58	10.28	27	117
	<b>Масло сливочное</b>	5	0.04	3.625	0.05	37.5	111
	<b>Сыр</b>	5	1.16	1.305		17.15	106
Итого за завтрак:		350	11.546	13.655	62.689	399.49	
завтрак № 2:							
	<b>Бананы</b>	100	1.5	0.5	21	96	118
Итого за завтрак № 2:		100	1.5	0.5	21	96	
обед:							
	<b>Салат из горошка зеленого консервированного с луком</b>	40	2.4	4.152	5.04	66.88	10
	<b>Азу по-татарски</b>	100	16.584	8.95	3.35	158.642	370
	<b>Компот из яблок с лимоном</b>	150	0.375	0.15	16.65	69.75	528
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1.2	0.2	9.2	44	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1.6	0.2	9.6	46.2	114
	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	110	5.574	4.111	25.172	193.454	243
	<b>Соль</b>	3					
	<b>Свекольник со сметаной</b>	150	2.955	4.667	10.437	291	136
Итого за обед:		593	30.688	22.43	79.449	869.926	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
полдник:							
	<b>Напиток из вишни</b>	180	0.09		18.63	74.7	539
	<b>Пряники</b>	20	0.904	0.94	15	72.8	608
Итого за полдник:		200	0.994	0.94	33.63	147.5	
у ж и н:							
	<b>Молоко кипяченое</b>	170	4.93	4.25	8.16	90.1	534
	<b>Сырники из творога</b>	130	18.772	10.357	14.95	227.5	326
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1.2	0.2	9.2	44	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1.6	0.2	9.6	46.2	114
Итого за у ж и н:		340	26.502	15.007	41.91	407.8	
Итого за день:		1583	71.23	52.532	238.678	1920.716	
Неделя 1 День 4							
завтрак:							
	<b>Каша манная молочная</b>	170	5.27	6.545	26.427	186.575	268
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	150	2.4	2.025	11.925	59.25	253
	<b>Батон нарезной</b>	20	1.5	0.58	10.28	27	117
	<b>Масло сливочное</b>	5	0.04	3.625	0.05	37.5	111
	<b>Сыр</b>	5	1.16	1.305		17.15	106
Итого за завтрак:		350	10.37	14.08	48.682	327.475	
завтрак № 2:							
	<b>Сок яблочный</b>	100	0.001	0.001	0.011	23	537
Итого за завтрак № 2:		100	0.001	0.001	0.011	23	
о б е д:							
	<b>салат из свёклы с солеными огурцами</b>	40	0.567	2.434	3.347	37.334	
	<b>Суп крестьянский с пшеном со сметаной</b>	150	1.827	4.238	9.462	80.336	160
	<b>Жаркое домашнему с курицей</b>	200	23.637	21.091	15.091	344.546	374
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	150			5.24	67.5	531

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1.2	0.2	9.2	44	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1.6	0.2	9.6	46.2	114
	<b>Соль</b>	3					
Итого за обед:		583	28.831	28.163	51.94	619.916	
полдник:							
	<b>Чай без сахара</b>	150					712
	<b>Печенье</b>	15	0.885	0.705	11.25	54.9	609
Итого за полдник:		165	0.885	0.705	11.25	54.9	
ужин:							
	<b>Макаронные изделия отварные</b>	100	3.4	5	19	135	297
	<b>Лимонный напиток</b>	150	0.203		26.25	105.75	436
	<b>Рыба, тушеная в томате с овощами</b>	120	12.674	7.139	3.929	122.572	349
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1.2	0.2	9.2	44	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1.6	0.2	9.6	46.2	114
Итого за ужин:		410	19.077	12.539	67.979	453.522	
Итого за день:		1608	59.164	55.488	179.862	1478.813	
Неделя 1 День 5							
завтрак:							
	<b>Суп молочный с геркулесом</b>	170	6.307	1.87	16.082	81.617	85
	<b>Какао с молоком</b>	150	2.7	2.475	18.75	108	250
	<b>Батон нарезной</b>	20	1.5	0.58	10.28	27	117
	<b>Масло сливочное</b>	5	0.04	3.625	0.05	37.5	111
	<b>Сыр</b>	5	1.16	1.305		17.15	106
Итого за завтрак:		350	11.707	9.855	45.162	271.267	
завтрак № 2:							
	<b>Груша</b>	100	0.4	0.3	10.3	47	118
Итого за завтрак № 2:		100	0.4	0.3	10.3	47	
обед:							
	<b>Икра кабачковая</b>	40	0.48	1.887	3.087	31.2	68
	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b>	150	1.545	2.475	9.84	85.575	133

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>Плов из отварной говядины</b>	200	17.728	15.455	22.428	299.71	258
	<b>Компот из облепихи</b>	150	0.225	0.075	12.9	53.25	530
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1.2	0.2	9.2	44	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1.6	0.2	9.6	46.2	114
	<b>Соль</b>	3					
Итого за обед:		583	22.778	20.292	67.055	559.935	
полдник:							
	<b>Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем из свежей капусты и яйца</b>	70	3.063	3.238	18.375	114.625	562
	<b>Чай с сахаром</b>	150			7.034	45	132
Итого за полдник:		220	3.063	3.238	25.409	159.625	
ужин:							
	<b>Картофельная запеканка с печенью</b>	170	24.007	24.213	19.473	352.9	382
	<b>Кисель из повидла</b>	150	0.075		28.725	115.5	517
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1.2	0.2	9.2	44	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1.6	0.2	9.6	46.2	114
Итого за ужин:		360	26.882	24.613	66.998	558.6	
Итого за день:		1613	64.83	58.298	214.924	1596.427	
Неделя 2 День 1							
завтрак:							
	<b>Каша пшеничная молочная</b>	170	7.361	10.115	32.334	249.73	94
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	150	2.4	2.025	11.925	59.25	253
	<b>Батон нарезной</b>	20	1.5	0.58	10.28	27	117
	<b>Масло сливочное</b>	5	0.04	3.625	0.05	37.5	111
Итого за завтрак:		345	11.301	16.345	54.589	373.48	
завтрак № 2:							
	<b>Яблоки</b>	100	0.4	0.4	9.8	47	118
Итого за завтрак № 2:		100	0.4	0.4	9.8	47	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед:							
	<b>салат из кукурузы</b>	40	1.147	2.467	3.214	40	77
	<b>Суп картофельный с рыбными консервами</b>	150	27.675	21.675	48.15	89.775	159
	<b>Биточки мясные</b>	60	6.549	7.706	4.646	114.12	295
	<b>Компот из изюма</b>	150	0.38	0.083	16.845	60.75	9
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1.2	0.2	9.2	44	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1.6	0.2	9.6	46.2	114
	<b>Соль</b>	3					
	<b>Каша перловая рассыпчатая</b>	110	22.44	32.927	153.854	153.45	248
	<b>Соус томатный</b>	50	0.63	2.09	3.21	32.8	462
Итого за обед:		603	61.621	67.348	248.719	581.095	
полдник:							
	<b>Снежок</b>	150	4.35	3.75	6	75	535
	<b>Булочка Насыпушка</b>	50	2.829	6.3	24.322	165.308	430
Итого за полдник:		200	7.179	10.05	30.322	240.308	
ужин:							
	<b>Омлет натуральный</b>	90	8.109	11.259	2.016	140.625	307
	<b>Напиток из облепихи</b>	150	0.075		15.525	62.25	539
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1.2	0.2	9.2	44	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1.6	0.2	9.6	46.2	114
	<b>Сыр</b>	6	1.392	1.566		20.58	106
Итого за ужин:		286	12.376	13.225	36.341	313.655	
Итого за день:		1534	92.877	107.368	379.771	1555.538	
Неделя 2 День 2							
завтрак:							
	<b>Каша гречневая молочная</b>	170	8.654	6.078	32.272	141.95	64
	<b>Какао с молоком</b>	150	2.7	2.475	18.75	108	250
	<b>Батон нарезной</b>	20	1.5	0.58	10.28	27	117
	<b>Масло сливочное</b>	5	0.04	3.625	0.05	37.5	111
	<b>Сыр</b>	5	1.16	1.305		17.15	106



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за завтрак:		350	14.054	14.063	61.352	331.6	
завтрак № 2:							
	<b>Сок яблочный</b>	100	0.001	0.001	0.011	23	537
Итого за завтрак № 2:		100	0.001	0.001	0.011	23	
о б е д:							
	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	150	1.695	1.718	13.058	74.453	152
	<b>Капуста тушеная с курицей</b>	200	9.091	7.455	9.819	254.546	428
	<b>Компот из вишни</b>	150	0.15	0.038	9.473	69.75	240
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1.2	0.2	9.2	44	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1.6	0.2	9.6	46.2	114
	<b>Соль</b>	3					
Итого за о б е д:		543	13.736	9.611	51.15	488.949	
полдник:							
	<b>Чай без сахара</b>	150					712
	<b>Печенье</b>	15	0.885	0.705	11.25	54.9	609
Итого за полдник:		165	0.885	0.705	11.25	54.9	
у ж и н:							
	<b>Соус молочный к блюдам</b>	50	2.525	3.125	6.3	63.275	333
	<b>Лимонный напиток</b>	170	0.23		29.75	119.85	436
	<b>Котлеты рыбные любительские</b>	55	5.991	1.906	3.638	58.927	352
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1.2	0.2	9.2	44	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1.6	0.2	9.6	46.2	114
	<b>Рис отварной</b>	100	2.46	4.05	22.54	136.4	419
Итого за у ж и н:		415	14.006	9.481	81.028	468.652	
Итого за день:		1573	42.682	33.861	204.791	1367.101	
Неделя 2 День 3							
завтрак:							
	<b>Каша "Дружба"</b>	170	4.93	6.46	24.565	170	266
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	150	2.4	2.025	11.925	59.25	253
	<b>Батон нарезной</b>	20	1.5	0.58	10.28	27	117

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>Масло сливочное</b>	5	0.04	3.625	0.05	37.5	111
	<b>Сыр</b>	5	1.16	1.305		17.15	106
Итого за завтрак:		350	10.03	13.995	46.82	310.9	
завтрак № 2:							
	<b>Бананы</b>	100	1.5	0.5	21	96	118
Итого за завтрак № 2:		100	1.5	0.5	21	96	
о б е д:							
	<b>Винегрет</b>	50	0.567	2.615	4.31	54.167	1
	<b>Суп картофельный с крупой гречневой со сметаной</b>	150	1.635	2.13	10.718	69	42
	<b>Голубцы ленивые с молочным соусом</b>	170	15.16	16.126	13.444	95.03	377
	<b>Кисель из повидла</b>	150	0.075		28.725	115.5	517
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1.2	0.2	9.2	44	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1.6	0.2	9.6	46.2	114
	<b>Соль</b>	3					
Итого за о б е д:		563	20.237	21.271	75.997	423.897	
полдник:							
	<b>Напиток из черной смородины</b>	150	0.188	0.075	8.854	62.25	539
	<b>Булочка "Веснушка"</b>	50	3.358	2.643	24.429	135	578
Итого за полдник:		200	3.546	2.718	33.283	197.25	
у ж и н:							
	<b>Молоко кипяченое</b>	170	4.93	4.25	8.16	90.1	534
	<b>Запеканка из творога</b>	120	27.825	8.678	31.883	167.115	195
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1.2	0.2	9.2	44	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1.6	0.2	9.6	46.2	114
	<b>джем</b>	20	2.5		14.32	55.2	
Итого за у ж и н:		350	38.055	13.328	73.163	402.615	
Итого за день:		1563	73.368	51.812	250.263	1430.662	
Неделя 2 День 4							
завтрак:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>Каша кукурузная молочная</b>	170	5.27	6.843	26.427	188.717	268
	<b>Какао с молоком</b>	150	2.7	2.475	18.75	108	250
	<b>Батон нарезной</b>	20	1.5	0.58	10.28	27	117
	<b>Масло сливочное</b>	5	0.04	3.625	0.05	37.5	111
	<b>Сыр</b>	5	1.16	1.305		17.15	106
Итого за завтрак:		350	10.67	14.828	55.507	378.367	
завтрак № 2:							
	<b>Сок яблочный</b>	100	0.001	0.001	0.011	23	537
Итого за завтрак № 2:		100	0.001	0.001	0.011	23	
о б е д:							
	<b>Икра кабачковая</b>	40	0.48	1.887	3.087	31.2	68
	<b>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (филе куриное)</b>	150	3.057	4.287	7.725	114.375	147
	<b>Биточки из филе куриного</b>	60	9.446	10.672	6.446	160.2	178
	<b>Макаронные изделия отварные</b>	110	3.74	5.5	20.9	148.5	297
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	150			5.24	67.5	531
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1.2	0.2	9.2	44	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1.6	0.2	9.6	46.2	114
	<b>Соль</b>	3					
Итого за о б е д:		553	19.523	22.746	62.198	611.975	
полдник:							
	<b>Напиток из облепихи</b>	150	0.075		15.525	62.25	539
	<b>Печенье овсянное</b>	30	1.608	1.668	20.613	125.1	609
Итого за полдник:		180	1.683	1.668	36.138	187.35	
у ж и н:							
	<b>Маринад морковный</b>	100	31	21.05	11.884	354	94
	<b>Лимонный напиток</b>	170	0.23		29.75	119.85	436
	<b>Тефтели рыбные</b>	85	7.969	5.11	14.601	102.91	146

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1.2	0.2	9.2	44	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1.6	0.2	9.6	46.2	114
Итого за у ж и н:		395	41.999	26.56	75.035	666.96	
Итого за день:		1578	73.876	65.803	228.889	1867.652	
Неделя 2 День 5							
завтрак:							
	<b>Каша геркулесовая</b>	170	2.121	3.505	13.557	163.727	93
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	150	2.4	2.025	11.925	59.25	253
	<b>Батон нарезной</b>	20	1.5	0.58	10.28	27	117
	<b>Масло сливочное</b>	5	0.04	3.625	0.05	37.5	111
	<b>Сыр</b>	5	1.16	1.305		17.15	106
Итого за завтрак:		350	7.221	11.04	35.812	304.627	
завтрак № 2:							
	<b>Груша</b>	100	0.4	0.3	10.3	47	118
Итого за завтрак № 2:		100	0.4	0.3	10.3	47	
о б е д:							
	<b>Рассольник ленинградский со сметаной</b>	150	2.609	5.283	7.231	79.5	136
	<b>Рулет из говядины с яйцом (паровой)</b>	90	14.13	11.34	5.31	179.1	345
	<b>Картофельное пюре</b>	90	1.26	2.64	6.54	55.2	434
	<b>Компот из вишни</b>	150	0.15	0.038	9.473	69.75	240
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1.2	0.2	9.2	44	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1.6	0.2	9.6	46.2	114
	<b>Соль</b>	3					
Итого за о б е д:		523	20.949	19.701	47.354	473.75	
полдник:							
	<b>Чай с молоком</b>	150	1.185	1.027	13.737	68.685	261
	<b>Булочка российская</b>	50	3.584	4.167	29.417	169.167	586
Итого за полдник:		200	4.769	5.194	43.154	237.852	
у ж и н:							
	<b>Овощи тушеные с мясом</b>	180	16.007	18.354	3.635	226.447	102

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>Кисель из повидла</b>	170	0.085		32.555	130.9	517
	<b>Хлеб ржаной</b>	20	1.2	0.2	9.2	44	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1.6	0.2	9.6	46.2	114
Итого за у ж и н:		390	18.892	18.754	54.99	447.547	
Итого за день:		1563	52.231	54.989	191.61	1510.776	
Среднее значение за период:		1574.1	64.874	57.802	231.858	1609.46	