




Утверждаю:

Заведующий МБДОУ д/с № 440

 Л.В. Щелканова

«29» 12 2022 г. приказ № 364

**Перспективное меню
муниципального бюджетного
дошкольного образовательного
учреждения города Новосибирска
«Детский сад № 440»**

для детей с аллергией на рыбу

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

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 пшенная молочная	200	2,798	3,728	19,676	207,16	96
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	250
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	40,5	117
	Масло сливочное	7	0,056	5,075	0,07	52,5	111
	Итого за завтрак	437	8,704	12,973	60,166	444,16	
завтрак №2							
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого за завтрак №2	100	0,4	0,4	9,8	47	
обед							
	салат из кукурузы	60	1,72	3,7	4,82	60	77
	Суп картофельный с тушеной говядиной	200	8,64	10,77	7,62	140,7	36
	Макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	202,5	297
	Компот из изюма	200	0,506	0,11	22,46	81	9
	Котлета мясная	70	17,8	17,5	14,3	286	161
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,5	55	115
	Хлеб пшеничный	25	2	0,25	12	57,75	114
	Соль	5	0	0	0	0	
	Итого за обед	735	37,266	40,08	101,2	882,95	
полдник							
	Снежок	200	5,8	5	8	100	535
	Крендель сахарный	70	0,091	7,49	0,129	279,067	659
	Итого за полдник	270	5,891	12,49	8,129	379,067	
ужин							
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	534
	Запеканка из творога	160	37,1	11,57	42,51	222,82	195
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,5	55	115
	Хлеб пшеничный	25	2	0,25	12	57,75	114

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	джем	20	2,5	0	14,32	55,2	
	Итого за ужин	430	48,9	17,07	89,93	496,77	
Итого за день		1972	101,161	83,013	269,225	2249,947	
Неделя 1							
День 2							
завтрак							
	Каша ячневая молочная вязкая	200	7,23	6,67	39,54	246,87	261
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	253
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	40,5	117
	Масло сливочное	7	0,056	5,075	0,07	52,5	111
	Сыр	7	1,624	1,827	0	24,01	106
	Итого за завтрак	444	14,36	17,142	70,93	442,88	
завтрак №2							
	Сок яблочный	100	0,001	0,001	0,011	23	537
	Итого за завтрак №2	100	0,001	0,001	0,011	23	
обед							
	Овощи натуральные огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	8,4	113
	Суп картофельный с горохом	200	6,804	5,102	16,96	432	149
	Картофельное пюре	150	2,1	4,4	10,9	92	434
	Компот из вишни	200	0,2	0,05	12,63	93	240
	Тефтели из говядины с рисом	70	0,011	3,118	0,001	132,223	393
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,5	55	115
	Хлеб пшеничный	25	2	0,25	12	57,75	114
	Соль	5	0	0	0	0	
	Итого за обед	735	13,095	13,23	65,011	870,373	
полдник							
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	534
	Вафли	40	2,8	3,3	77,3	97,56	607
	Итого за полдник	240	8,6	8,3	86,9	203,56	
ужин							
	Макаронник с печенью	200	15,31	7,32	36,01	271	309

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Напиток из черной смородины	200	0,25	0,1	11,805	83	539
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,5	55	115
	Хлеб пшеничный	25	2	0,25	12	57,75	114
	Итого за ужин	450	19,06	7,92	71,315	466,75	
Итого за день		1969	55,116	46,593	294,167	2006,563	
Неделя 1 День 3							
завтрак							
	Каша полтавская	200	7,23	6,67	39,54	246,87	
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	250
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	40,5	117
	Масло сливочное	7	0,056	5,075	0,07	52,5	111
	Сыр	7	1,624	1,827	0	24,01	106
	Итого за завтрак	444	14,76	17,742	80,03	507,88	
завтрак №2							
	Бананы	100	1,5	0,5	21	96	118
	Итого за завтрак №2	100	1,5	0,5	21	96	
обед							
	Салат из горошка зеленого консервированного с луком	60	3,6	6,228	7,56	100,32	10
	Азу по-татарски	120	19,9	10,74	4,02	190,37	370
	Компот из яблок с лимоном	200	0,5	0,2	22,2	93	528
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,5	55	115
	Хлеб пшеничный	25	2	0,25	12	57,75	114
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	5,605	34,325	263,8	243
	Соль	5	0	0	0	0	
	Свекольник со сметаной	200	3,939	6,222	13,915	388	136
	Итого за обед	785	39,039	29,495	105,52	1148,24	
полдник							
	Напиток из вишни	200	0,1	0	20,7	83	539
	Пряники	40	1,808	1,88	30	145,6	608
	Итого за полдник	240	1,908	1,88	50,7	228,6	
ужин							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	СОУС КЛЮКВЕННЫЙ	50	0	0	5,75	23,3	54-9соус-2020 (от 1 до 7 лет)
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	534
	Сырники из творога	150	21,66	11,95	17,25	262,5	326
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,5	55	115
	Хлеб пшеничный	25	2	0,25	12	57,75	114
	Итого за ужин	450	30,96	17,45	56,1	504,55	
Итого за день		2019	88,167	67,067	313,35	2485,27	
Неделя 1							
День 4							
завтрак							
	Каша манная молочная	200	6,2	7,7	31,09	219,5	268
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	253
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	40,5	117
	Масло сливочное	7	0,056	5,075	0,07	52,5	111
	Сыр	7	1,624	1,827	0	24,01	106
	Итого за завтрак	444	13,33	18,172	62,48	415,51	
завтрак №2							
	Сок яблочный	100	0,001	0,001	0,011	23	537
	Итого за завтрак №2	100	0,001	0,001	0,011	23	
обед							
	салат из свёклы с солеными огурцами	60	0,85	3,65	5,02	56	
	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	200	2,436	5,651	12,616	107,115	160
	Жаркое домашнему с курицей	220	26	23,2	16,6	379	374
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	6,986	90	531
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,5	55	115
	Хлеб пшеничный	25	2	0,25	12	57,75	114
	Соль	5	0	0	0	0	
	Итого за обед	735	32,786	33,001	64,722	744,865	
полдник							
	Чай без сахара	200	0	0	0	0	712

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Печенье	40	2,36	1,88	30	146,4	609
	Итого за полдник	240	2,36	1,88	30	146,4	
ужин							
	Макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	202,5	297
	Лимонный напиток	200	0,27	0	35	141	436
	Курица порционная	120	13,6	13,5	4,1	192	410
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,5	55	115
	Хлеб пшеничный	25	2	0,25	12	57,75	114
	Итого за ужин	520	22,47	21,5	91,1	648,25	
Итого за день		2039	70,947	74,554	248,313	1978,025	
Неделя 1 День 5							
завтрак							
	Суп молочный с геркулесом	200	7,42	2,2	18,92	96,02	85
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	250
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	40,5	117
	Масло сливочное	7	0,056	5,075	0,07	52,5	111
	Сыр	7	1,624	1,827	0	24,01	106
	Итого за завтрак	444	14,95	13,272	59,41	357,03	
завтрак №2							
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	118
	Итого за завтрак №2	100	0,4	0,3	10,3	47	
обед							
	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,8	68
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2,06	3,3	13,12	114,1	133
	Плов из отварной говядины	220	19,5	17	24,67	329,68	258
	Компот из облепихи	200	0,3	0,1	17,2	71	530
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,5	55	115
	Хлеб пшеничный	25	2	0,25	12	57,75	114
	Соль	5	0	0	0	0	
	Итого за обед	735	26,08	23,73	83,12	674,33	
полдник							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем из свежей капусты и яйца	80	3,5	3,7	21	131	562
	Чай с сахаром	200	0	0	9,378	60	132
	Итого за полдник	280	3,5	3,7	30,378	191	
ужин							
	Картофельная запеканка с печенью	200	28,243	28,485	22,91	415,176	382
	Кисель из повидла	200	0,1	0	38,3	154	517
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,5	55	115
	Хлеб пшеничный	25	2	0,25	12	57,75	114
	Итого за ужин	450	31,843	28,985	84,71	681,926	
Итого за день		2009	76,773	69,987	267,918	1951,286	
Неделя 2							
День 1							
завтрак							
	Каша пшеничная молочная	200	8,66	11,9	38,04	293,8	94
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	253
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	40,5	117
	Масло сливочное	7	0,056	5,075	0,07	52,5	111
	Итого за завтрак	437	14,166	20,545	69,43	465,8	
завтрак №2							
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого за завтрак №2	100	0,4	0,4	9,8	47	
обед							
	салат из кукурузы	50	1,434	3,084	4,017	50	77
	Биточки мясные	70	7,64	8,99	5,42	133,14	295
	Компот из изюма	200	0,506	0,11	22,46	81	9
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,5	55	115
	Хлеб пшеничный	25	2	0,25	12	57,75	114
	Соль	5	0	0	0	0	
	Суп картофельный	200	1,89	1	7,75	56,26	36
	Каша перловая рассыпчатая	150	30,6	44,9	209,8	209,25	248
	Соус томатный	50	0,63	2,09	3,21	32,8	462

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за обед	775	46,2	60,674	276,157	675,2	
полдник							
	Снежок	200	5,8	5	8	100	535
	Булочка Насыпушка	70	3,96	8,82	34,05	231,43	430
	Итого за полдник	270	9,76	13,82	42,05	331,43	
ужин							
	Омлет натуральный	100	9,01	12,51	2,24	156,25	307
	Напиток из облепихи	200	0,1	0	20,7	83	539
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,5	55	115
	Хлеб пшеничный	25	2	0,25	12	57,75	114
	Сыр	6	1,392	1,566	0	20,58	106
	Итого за ужин	356	14,002	14,576	46,44	372,58	
Итого за день		1938	84,528	110,015	443,877	1892,01	
Неделя 2							
День 2							
завтрак							
	Каша гречневая молочная	200	10,181	7,15	37,967	167	64
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	250
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	40,5	117
	Масло сливочное	7	0,056	5,075	0,07	52,5	111
	Сыр	6	1,392	1,566	0	20,58	106
	Итого за завтрак	443	17,479	17,961	78,457	424,58	
завтрак №2							
	Сок яблочный	100	0,001	0,001	0,011	23	537
	Итого за завтрак №2	100	0,001	0,001	0,011	23	
обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,27	152
	Капуста тушеная с курицей	220	10	8,2	10,8	280	428
	Компот из вишни	200	0,2	0,05	12,63	93	240
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,5	55	115
	Хлеб пшеничный	25	2	0,25	12	57,75	114
	Соль	5	0	0	0	0	
	Итого за обед	675	15,96	11,04	64,34	585,02	
полдник							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Чай без сахара	200	0	0	0	0	712
	Печенье	40	2,36	1,88	30	146,4	609
	Итого за полдник	240	2,36	1,88	30	146,4	
ужин							
	Лимонный напиток	200	0,27	0	35	141	436
	Курица порционная	120	13,6	13,5	4,1	192	410
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,5	55	115
	Хлеб пшеничный	25	2	0,25	12	57,75	114
	Рис отварной	150	3,69	6,075	33,81	204,6	419
	Итого за ужин	520	21,06	20,075	96,41	650,35	
Итого за день		1978	56,86	50,957	269,218	1829,35	
Неделя 2							
День 3							
завтрак							
	Каша "Дружба"	200	5,8	7,6	28,9	200	266
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	253
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	40,5	117
	Масло сливочное	7	0,056	5,075	0,07	52,5	111
	Сыр	6	1,392	1,566	0	20,58	106
	Итого за завтрак	443	12,698	17,811	60,29	392,58	
завтрак №2							
	Бананы	100	1,5	0,5	21	96	118
	Итого за завтрак №2	100	1,5	0,5	21	96	
обед							
	Винегрет	120	1,36	6,275	10,342	130	1
	Суп картофельный с крупой гречневой со сметаной	200	2,18	2,84	14,29	92	42
	суп картофельный с крупой гречневой со сметаной (с тушеной говядиной)	200	2,18	2,84	14,29	92	42
	Голубцы ленивые с молочным соусом	190	16,943	18,023	15,025	106,21	377
	Кисель из повидла	200	0,1	0	38,3	154	517
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,5	55	115
	Хлеб пшеничный	25	2	0,25	12	57,75	114

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Соль	5	0	0	0	0	
	Итого за обед	965	26,263	30,478	115,747	686,96	
полдник							
	Напиток из черной смородины	200	0,25	0,1	11,805	83	539
	Булочка "Веснушка"	70	4,7	3,7	34,2	189	578
	Итого за полдник	270	4,95	3,8	46,005	272	
ужин							
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	534
	Запеканка из творога	160	37,1	11,57	42,51	222,82	195
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,5	55	115
	Хлеб пшеничный	25	2	0,25	12	57,75	114
	джем	20	2,5	0	14,32	55,2	
	Итого за ужин	430	48,9	17,07	89,93	496,77	
Итого за день		2208	94,311	69,659	332,972	1944,31	
Неделя 2							
День 4							
завтрак							
	Каша кукурузная молочная	200	6,2	8,05	31,09	222,02	268
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	250
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	40,5	117
	Масло сливочное	7	0,056	5,075	0,07	52,5	111
	Сыр	6	1,392	1,566	0	20,58	106
	Итого за завтрак	443	13,498	18,861	71,58	479,6	
завтрак №2							
	Сок яблочный	100	0,001	0,001	0,011	23	537
	Итого за завтрак №2	100	0,001	0,001	0,011	23	
обед							
	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,8	68
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (филе куриное)	200	4,075	5,715	10,3	152,5	147
	Зразы из филе птицы с яйцом	70	10,8	6,7	6,2	128	372

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	202,5	297
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	6,986	90	531
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,5	55	115
	Хлеб пшеничный	25	2	0,25	12	57,75	114
	Соль	5	0	0	0	0	
	Итого за обед	735	24,195	23,245	80,116	732,55	
полдник							
	Напиток из облепихи	200	0,1	0	20,7	83	539
	Печенье овсяное	40	2,144	2,224	27,484	166,8	609
	Итого за полдник	240	2,244	2,224	48,184	249,8	
ужин							
	Маринад морковный	100	31	21,05	11,884	354	94
	Лимонный напиток	200	0,27	0	35	141	436
	Курица порционная (филе)	120	13,6	13,5	4,1	192	410
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,5	55	115
	Хлеб пшеничный	25	2	0,25	12	57,75	114
	Итого за ужин	470	48,37	35,05	74,484	799,75	
Итого за день		1988	88,308	79,381	274,375	2284,7	
Неделя 2 День 5							
завтрак							
	Каша геркулесовая	200	2,496	4,123	15,95	192,62	93
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	253
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	40,5	117
	Масло сливочное	7	0,056	5,075	0,07	52,5	111
	Сыр	6	1,392	1,566	0	20,58	106
	Итого за завтрак	443	9,394	14,334	47,34	385,2	
завтрак №2							
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	118
	Итого за завтрак №2	100	0,4	0,3	10,3	47	
обед							
	Рассольник ленинградский со	200	3,479	7,044	9,641	106	136

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	сметаной						
	Рулет из говядины с яйцом (паровой)	100	15,7	12,6	5,9	199	345
	Картофельное пюре	150	2,1	4,4	10,9	92	434
	Компот из вишни	200	0,2	0,05	12,63	93	240
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,5	55	115
	Хлеб пшеничный	25	2	0,25	12	57,75	114
	Соль	5	0	0	0	0	
	Итого за обед	705	24,979	24,594	62,571	602,75	
полдник							
	Чай с молоком	190	1,5	1,3	17,4	87	261
	Булочка российская	70	5,017	5,834	41,184	236,834	586
	Итого за полдник	260	6,517	7,134	58,584	323,834	
ужин							
	Овощи тушеные с мясом	260	23,12	26,51	5,25	327,09	102
	Кисель из повидла	200	0,1	0	38,3	154	517
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,25	11,5	55	115
	Хлеб пшеничный	25	2	0,25	12	57,75	114
	Итого за ужин	510	26,72	27,01	67,05	593,84	
Итого за день		2018	68,01	73,372	245,845	1952,624	
Среднее значение за период:		2013.8	58.419	62.46	265.926	1957.409	