



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							
	<b>Каша пшеничная молочная</b>	200	2,798	3,728	19,676	207,16	96
	<b>Какао с молоком</b>	200	3,6	3,3	25	144	250
	<b>Батон нарезной</b>	30	2,25	0,87	15,42	40,5	117
	<b>Масло сливочное</b>	7	0,056	5,075	0,07	52,5	111
	Итого за завтрак	437	8,704	12,973	60,166	444,16	
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	
обед							
	<b>салат из кукурузы</b>	60	1,72	3,7	4,82	60	77
	<b>Суп картофельный с тушеной говядиной</b>	200	8,64	10,77	7,62	140,7	36
	<b>Макаронные изделия отварные</b>	150	5,1	7,5	28,5	202,5	297
	<b>Компот из изюма</b>	200	0,506	0,11	22,46	81	9
	<b>Котлета мясная</b>	70	17,8	17,5	14,3	286	161
	<b>Хлеб ржаной</b>	25	1,5	0,25	11,5	55	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	2	0,25	12	57,75	114
	<b>Соль</b>	5	0	0	0	0	
	Итого за обед	735	37,266	40,08	101,2	882,95	
полдник							
	<b>Снежок</b>	200	5,8	5	8	100	535
	<b>Крендель сахарный</b>	70	0,091	7,49	0,129	279,067	659
	Итого за полдник	270	5,891	12,49	8,129	379,067	
ужин							
	<b>Молоко кипяченое</b>	200	5,8	5	9,6	106	534
	<b>Запеканка из творога</b>	160	37,1	11,57	42,51	222,82	195
	<b>Хлеб ржаной</b>	25	1,5	0,25	11,5	55	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	2	0,25	12	57,75	114

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Напиток из черной смородины</b>	200	0,25	0,1	11,805	83	539
	<b>Хлеб ржаной</b>	25	1,5	0,25	11,5	55	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	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							
	<b>Каша полтавская</b>	200	7,23	6,67	39,54	246,87	
	<b>Какао с молоком</b>	200	3,6	3,3	25	144	250
	<b>Батон нарезной</b>	30	2,25	0,87	15,42	40,5	117
	<b>Масло сливочное</b>	7	0,056	5,075	0,07	52,5	111
	<b>Сыр</b>	7	1,624	1,827	0	24,01	106
	Итого за завтрак	444	14,76	17,742	80,03	507,88	
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>	60	3,6	6,228	7,56	100,32	10
	<b>Азу по-татарски</b>	120	19,9	10,74	4,02	190,37	370
	<b>Компот из яблок с лимоном</b>	200	0,5	0,2	22,2	93	528
	<b>Хлеб ржаной</b>	25	1,5	0,25	11,5	55	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	2	0,25	12	57,75	114
	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	150	7,6	5,605	34,325	263,8	243
	<b>Соль</b>	5	0	0	0	0	
	<b>Свекольник со сметаной</b>	200	3,939	6,222	13,915	388	136
	Итого за обед	785	39,039	29,495	105,52	1148,24	
полдник							
	<b>Напиток из вишни</b>	200	0,1	0	20,7	83	539
	<b>Пряники</b>	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		
	<b>СОУС КЛЮКВЕННЫЙ</b>	50	0	0	5,75	23,3	54-9соус-2020 (от 1 до 7 лет)
	<b>Молоко кипяченое</b>	200	5,8	5	9,6	106	534
	<b>Сырники из творога</b>	150	21,66	11,95	17,25	262,5	326
	<b>Хлеб ржаной</b>	25	1,5	0,25	11,5	55	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	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							
	<b>Каша манная молочная</b>	200	6,2	7,7	31,09	219,5	268
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	200	3,2	2,7	15,9	79	253
	<b>Батон нарезной</b>	30	2,25	0,87	15,42	40,5	117
	<b>Масло сливочное</b>	7	0,056	5,075	0,07	52,5	111
	<b>Сыр</b>	7	1,624	1,827	0	24,01	106
	Итого за завтрак	444	13,33	18,172	62,48	415,51	
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	
обед							
	<b>салат из свёклы с солеными огурцами</b>	60	0,85	3,65	5,02	56	
	<b>Суп крестьянский с пшеном со сметаной</b>	200	2,436	5,651	12,616	107,115	160
	<b>Жаркое домашнему с курицей</b>	220	26	23,2	16,6	379	374
	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	200	0	0	6,986	90	531
	<b>Хлеб ржаной</b>	25	1,5	0,25	11,5	55	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	2	0,25	12	57,75	114
	<b>Соль</b>	5	0	0	0	0	
	Итого за обед	735	32,786	33,001	64,722	744,865	
полдник							
	<b>Чай без сахара</b>	200	0	0	0	0	712

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Печенье</b>	40	2,36	1,88	30	146,4	609
	Итого за полдник	240	2,36	1,88	30	146,4	
ужин							
	<b>Макаронные изделия отварные</b>	150	5,1	7,5	28,5	202,5	297
	<b>Лимонный напиток</b>	200	0,27	0	35	141	436
	<b>Курица порционная</b>	120	13,6	13,5	4,1	192	410
	<b>Хлеб ржаной</b>	25	1,5	0,25	11,5	55	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	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							
	<b>Суп молочный с геркулесом</b>	200	7,42	2,2	18,92	96,02	85
	<b>Какао с молоком</b>	200	3,6	3,3	25	144	250
	<b>Батон нарезной</b>	30	2,25	0,87	15,42	40,5	117
	<b>Масло сливочное</b>	7	0,056	5,075	0,07	52,5	111
	<b>Сыр</b>	7	1,624	1,827	0	24,01	106
	Итого за завтрак	444	14,95	13,272	59,41	357,03	
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>	60	0,72	2,83	4,63	46,8	68
	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b>	200	2,06	3,3	13,12	114,1	133
	<b>Плов из отварной говядины</b>	220	19,5	17	24,67	329,68	258
	<b>Компот из облепихи</b>	200	0,3	0,1	17,2	71	530
	<b>Хлеб ржаной</b>	25	1,5	0,25	11,5	55	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	2	0,25	12	57,75	114
	<b>Соль</b>	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		
	<b>Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем из свежей капусты и яйца</b>	80	3,5	3,7	21	131	562
	<b>Чай с сахаром</b>	200	0	0	9,378	60	132
	Итого за полдник	280	3,5	3,7	30,378	191	
ужин							
	<b>Картофельная запеканка с печенью</b>	200	28,243	28,485	22,91	415,176	382
	<b>Кисель из повидла</b>	200	0,1	0	38,3	154	517
	<b>Хлеб ржаной</b>	25	1,5	0,25	11,5	55	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	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							
	<b>Каша пшеничная молочная</b>	200	8,66	11,9	38,04	293,8	94
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	200	3,2	2,7	15,9	79	253
	<b>Батон нарезной</b>	30	2,25	0,87	15,42	40,5	117
	<b>Масло сливочное</b>	7	0,056	5,075	0,07	52,5	111
	Итого за завтрак	437	14,166	20,545	69,43	465,8	
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	
обед							
	<b>салат из кукурузы</b>	50	1,434	3,084	4,017	50	77
	<b>Биточки мясные</b>	70	7,64	8,99	5,42	133,14	295
	<b>Компот из изюма</b>	200	0,506	0,11	22,46	81	9
	<b>Хлеб ржаной</b>	25	1,5	0,25	11,5	55	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	2	0,25	12	57,75	114
	<b>Соль</b>	5	0	0	0	0	
	<b>Суп картофельный</b>	200	1,89	1	7,75	56,26	36
	<b>Каша перловая рассыпчатая</b>	150	30,6	44,9	209,8	209,25	248
	<b>Соус томатный</b>	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							
	<b>Снежок</b>	200	5,8	5	8	100	535
	<b>Булочка Насыпушка</b>	70	3,96	8,82	34,05	231,43	430
	Итого за полдник	270	9,76	13,82	42,05	331,43	
ужин							
	<b>Омлет натуральный</b>	100	9,01	12,51	2,24	156,25	307
	<b>Напиток из облепихи</b>	200	0,1	0	20,7	83	539
	<b>Хлеб ржаной</b>	25	1,5	0,25	11,5	55	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	2	0,25	12	57,75	114
	<b>Сыр</b>	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							
	<b>Каша гречневая молочная</b>	200	10,181	7,15	37,967	167	64
	<b>Какао с молоком</b>	200	3,6	3,3	25	144	250
	<b>Батон нарезной</b>	30	2,25	0,87	15,42	40,5	117
	<b>Масло сливочное</b>	7	0,056	5,075	0,07	52,5	111
	<b>Сыр</b>	6	1,392	1,566	0	20,58	106
	Итого за завтрак	443	17,479	17,961	78,457	424,58	
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	
обед							
	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	200	2,26	2,29	17,41	99,27	152
	<b>Капуста тушеная с курицей</b>	220	10	8,2	10,8	280	428
	<b>Компот из вишни</b>	200	0,2	0,05	12,63	93	240
	<b>Хлеб ржаной</b>	25	1,5	0,25	11,5	55	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	2	0,25	12	57,75	114
	<b>Соль</b>	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		
	<b>Чай без сахара</b>	200	0	0	0	0	712
	<b>Печенье</b>	40	2,36	1,88	30	146,4	609
	Итого за полдник	240	2,36	1,88	30	146,4	
ужин							
	<b>Лимонный напиток</b>	200	0,27	0	35	141	436
	<b>Курица порционная</b>	120	13,6	13,5	4,1	192	410
	<b>Хлеб ржаной</b>	25	1,5	0,25	11,5	55	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	2	0,25	12	57,75	114
	<b>Рис отварной</b>	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							
	<b>Каша "Дружба"</b>	200	5,8	7,6	28,9	200	266
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	200	3,2	2,7	15,9	79	253
	<b>Батон нарезной</b>	30	2,25	0,87	15,42	40,5	117
	<b>Масло сливочное</b>	7	0,056	5,075	0,07	52,5	111
	<b>Сыр</b>	6	1,392	1,566	0	20,58	106
	Итого за завтрак	443	12,698	17,811	60,29	392,58	
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>Винегрет</b>	120	1,36	6,275	10,342	130	1
	<b>Суп картофельный с крупой гречневой со сметаной</b>	200	2,18	2,84	14,29	92	42
	<b>суп картофельный с крупой гречневой со сметаной (с тушеной говядиной)</b>	200	2,18	2,84	14,29	92	42
	<b>Голубцы ленивые с молочным соусом</b>	190	16,943	18,023	15,025	106,21	377
	<b>Кисель из повидла</b>	200	0,1	0	38,3	154	517
	<b>Хлеб ржаной</b>	25	1,5	0,25	11,5	55	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	2	0,25	12	57,75	114

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

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>сметаной</b>						
	<b>Рулет из говядины с яйцом (паровой)</b>	100	15,7	12,6	5,9	199	345
	<b>Картофельное пюре</b>	150	2,1	4,4	10,9	92	434
	<b>Компот из вишни</b>	200	0,2	0,05	12,63	93	240
	<b>Хлеб ржаной</b>	25	1,5	0,25	11,5	55	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	2	0,25	12	57,75	114
	<b>Соль</b>	5	0	0	0	0	
	Итого за обед	705	24,979	24,594	62,571	602,75	
полдник							
	<b>Чай с молоком</b>	190	1,5	1,3	17,4	87	261
	<b>Булочка российская</b>	70	5,017	5,834	41,184	236,834	586
	Итого за полдник	260	6,517	7,134	58,584	323,834	
ужин							
	<b>Овощи тушеные с мясом</b>	260	23,12	26,51	5,25	327,09	102
	<b>Кисель из повидла</b>	200	0,1	0	38,3	154	517
	<b>Хлеб ржаной</b>	25	1,5	0,25	11,5	55	115
	<b>Хлеб пшеничный</b>	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	