

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ д/с № 440


Л.В. Шелканова



«29» 12 2023 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: 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	180	3.24	2.97	22.5	129.6	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		24.01	106
Итого за завтрак:		424	9.968	14.47	57.666	453.77	
завтрак № 2:							
	Яблоки	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:							
	салат из кукурузы	50	1.434	3.084	4.017	50	77
	суп картофельный с рисом	180	1.962	2.556	12.861	82.8	42
	Макаронные изделия отварные	130	4.42	6.5	24.7	175.5	297
	Компот из изюма	180	0.456	0.099	20.214	72.9	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					
Итого за о б е д:		665	29.572	30.239	99.592	779.95	
полдник:							
	Снежок	180	5.22	4.5	7.2	90	535
	Крендель сахарный	70	0.091	7.49	0.129	279.067	659
Итого за полдник:		250	5.311	11.99	7.329	369.067	
у ж и н:							
	Молоко кипяченое	200	5.8	5	9.6	106	534
	Запеканка из творога	160	37.1	11.57	42.51	222.82	195

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	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		14.32	55.2	
Итого за у ж и н:		430	48.9	17.07	89.93	496.77	
Итого за день:		1869	94.151	74.169	264.317	2146.557	
Неделя 1							
День 2							
завтрак:							
	Каша ячневая молочная вязкая	200	7.23	6.67	39.54	246.87	261
	Кофейный напиток с молоком	180	2.88	2.43	14.31	71.1	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		24.01	106
Итого за завтрак:		424	14.04	16.872	69.34	434.98	
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	
о б е д:							
	Овощи натуральные огурцы соленые	50	0.4	0.05	0.85	7	113
	Суп картофельный с горохом	180	6.124	4.592	15.264	388.8	149
	Картофельное пюре	130	1.82	3.814	9.447	79.734	434
	Компот из вишни	180	0.18	0.045	11.367	83.7	240
	Тефтели из говядины с рисом	90	0.013	4.008	0.002	170	393
	Хлеб ржаной	25	1.5	0.25	11.5	55	115
	Хлеб пшеничный	25	2	0.25	12	57.75	114
	Соль	5					
Итого за о б е д:		685	12.037	13.009	60.43	841.984	
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	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
уж и н:							
	Макаронник с печенью	200	15.31	7.32	36.01	271	309
	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 уж и н:		450	19.06	7.92	71.315	466.75	
Итого за день:		1899	53.738	46.102	287.996	1970.274	
Неделя 1 День 3							
завтрак:							
	Каша полтавская	180	6.507	6.003	35.586	222.183	
	Какао с молоком	180	3.24	2.97	22.5	129.6	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		24.01	106
Итого за завтрак:		404	13.677	16.745	73.576	468.793	
завтрак № 2:							
	Бананы	100	1.5	0.5	21	96	118
Итого за завтрак № 2:		100	1.5	0.5	21	96	
о б е д:							
	Салат из горошка зеленого консервированного с луком	50	3	5.19	6.3	83.6	10
	Азу по-татарски	120	19.9	10.74	4.02	190.37	370
	Компот из яблок с лимоном	180	0.45	0.18	19.98	83.7	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	130	6.587	4.858	29.749	228.627	243
	Соль	5					
	Свекольник со сметаной	180	3.545	5.6	12.524	349.2	136
Итого за о б е д:		715	36.982	27.068	96.073	1048.247	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
полдник:							
	Напиток из вишни	200	0.1		20.7	83	539
	Пряники	50	2.26	2.35	37.5	182	608
Итого за полдник:		250	2.36	2.35	58.2	265	
уж и н:							
	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 уж и н:		400	30.96	17.45	50.35	481.25	
Итого за день:		1869	85.479	64.113	299.199	2359.29	
Неделя 1 День 4							
завтрак:							
	Каша манная молочная	180	5.58	6.93	27.981	197.55	268
	Кофейный напиток с молоком	180	2.88	2.43	14.31	71.1	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		24.01	106
Итого за завтрак:		404	12.39	17.132	57.781	385.66	
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	
о б е д:							
	салат из свёклы с солеными огурцами	60	0.85	3.65	5.02	56	
	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	180	2.192	5.086	11.354	96.403	160
	Жаркое домашнему с курицей	220	26	23.2	16.6	379	374
	Компот из смеси сухофруктов	180			6.288	81	531

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Хлеб ржаной	25	1.5	0.25	11.5	55	115
	Хлеб пшеничный	25	2	0.25	12	57.75	114
	Соль	5					
Итого за обед:		695	32.542	32.436	62.762	725.153	
полдник:							
	Чай без сахара	200					712
	Печенье	30	1.77	1.41	22.5	109.8	609
Итого за полдник:		230	1.77	1.41	22.5	109.8	
ужин:							
	Макаронные изделия отварные	100	3.4	5	19	135	297
	Лимонный напиток	180	0.243		31.5	126.9	436
	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	14.786	8.329	4.583	143	349
	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	21.929	13.829	78.583	517.65	
Итого за день:		1899	68.632	64.808	221.637	1761.263	
Неделя 1 День 5							
завтрак:							
	Суп молочный с геркулесом	200	7.42	2.2	18.92	96.02	85
	Какао с молоком	180	3.24	2.97	22.5	129.6	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		24.01	106
Итого за завтрак:		424	14.59	12.942	56.91	342.63	
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	180	1.854	2.97	11.808	102.69	133

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Плов из отварной говядины	220	19.5	17	24.67	329.68	258
	Компот из облепихи	180	0.27	0.09	15.48	63.9	530
	Хлеб ржаной	25	1.5	0.25	11.5	55	115
	Хлеб пшеничный	25	2	0.25	12	57.75	114
	Соль	5					
Итого за обед:		695	25.844	23.39	80.088	655.82	
полдник:							
	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем из свежей капусты и яйца	80	3.5	3.7	21	131	562
	Чай с сахаром	180			8.441	54	132
Итого за полдник:		260	3.5	3.7	29.441	185	
ужин:							
	Картофельная запеканка с печенью	200	28.243	28.485	22.91	415.176	382
	Кисель из повидла	200	0.1		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:		1929	76.177	69.317	261.449	1912.376	
Неделя 2 День 1							
завтрак:							
	Каша пшеничная молочная	200	8.66	11.9	38.04	293.8	94
	Кофейный напиток с молоком	180	2.88	2.43	14.31	71.1	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		24.01	106
Итого за завтрак:		424	15.47	22.102	67.84	481.91	
завтрак № 2:							
	Яблоки	100	0.4	0.4	9.8	47	118

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за завтрак № 2:		100	0.4	0.4	9.8	47	
о б е д:							
	салат из кукурузы	60	1.72	3.7	4.82	60	77
	Суп картофельный с рыбными консервами	180	33.21	26.01	57.78	107.73	159
	Биточки мясные	70	7.64	8.99	5.42	133.14	295
	Компот из изюма	180	0.456	0.099	20.214	72.9	9
	Хлеб ржаной	25	1.5	0.25	11.5	55	115
	Хлеб пшеничный	25	2	0.25	12	57.75	114
	Соль	5					
	Каша перловая рассыпчатая	130	26.52	38.914	181.827	181.35	248
	Соус томатный	50	0.63	2.09	3.21	32.8	462
Итого за о б е д:		725	73.676	80.303	296.771	700.67	
полдник:							
	Снежок	180	5.22	4.5	7.2	90	535
	Булочка Насыпушка	70	3.96	8.82	34.05	231.43	430
Итого за полдник:		250	9.18	13.32	41.25	321.43	
у ж и н:							
	Омлет натуральный	110	9.911	13.761	2.464	171.875	307
	Напиток из облепихи	180	0.09		18.63	74.7	539
	Хлеб ржаной	25	1.5	0.25	11.5	55	115
	Хлеб пшеничный	25	2	0.25	12	57.75	114
	Сыр	10	2.32	2.61		34.3	106
Итого за у ж и н:		350	15.821	16.871	44.594	393.625	
Итого за день:		1849	114.547	132.996	460.255	1944.635	
Неделя 2 День 2							
завтрак:							
	Каша гречневая молочная	200	10.181	7.15	37.967	167	64
	Какао с молоком	180	3.24	2.97	22.5	129.6	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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Сыр	7	1.624	1.827		24.01	106
Итого за завтрак:		424	17.351	17.892	75.957	413.61	
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	
о б е д:							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2.034	2.061	15.669	89.343	152
	Капуста тушеная с курицей	220	10	8.2	10.8	280	428
	Компот из вишни	180	0.18	0.045	11.367	83.7	240
	Хлеб ржаной	25	1.5	0.25	11.5	55	115
	Хлеб пшеничный	25	2	0.25	12	57.75	114
	Соль	5					
Итого за о б е д:		635	15.714	10.806	61.336	565.793	
полдник:							
	Чай без сахара	200					712
	Печенье	30	1.77	1.41	22.5	109.8	609
Итого за полдник:		230	1.77	1.41	22.5	109.8	
у ж и н:							
	Соус молочный к блюдам	50	2.525	3.125	6.3	63.275	333
	Лимонный напиток	200	0.27		35	141	436
	Котлеты рыбные любительские	65	7.08	2.252	4.3	69.64	352
	Хлеб ржаной	25	1.5	0.25	11.5	55	115
	Хлеб пшеничный	25	2	0.25	12	57.75	114
	Рис отварной	130	3.198	5.265	29.302	177.32	419
Итого за у ж и н:		495	16.573	11.142	98.402	563.985	
Итого за день:		1884	51.409	41.251	258.206	1676.188	
Неделя 2 День 3							
завтрак:							
	Каша "Дружба"	200	5.8	7.6	28.9	200	266
	Кофейный напиток	180	2.88	2.43	14.31	71.1	253

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	с молоком						
	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		24.01	106
Итого за завтрак:		424	12.61	17.802	58.7	388.11	
завтрак № 2:							
	Бананы	100	1.5	0.5	21	96	118
Итого за завтрак № 2:		100	1.5	0.5	21	96	
о б е д:							
	Винегрет	60	0.68	3.138	5.171	65	1
	Суп картофельный с крупой гречневой со сметаной	180	1.962	2.556	12.861	82.8	42
	Голубцы ленивые с молочным соусом	190	16.943	18.023	15.025	106.21	377
	Кисель из повидла	180	0.09		34.47	138.6	517
	Хлеб ржаной	25	1.5	0.25	11.5	55	115
	Хлеб пшеничный	25	2	0.25	12	57.75	114
	Соль	5					
Итого за о б е д:		665	23.175	24.217	91.027	505.36	
полдник:							
	Напиток из черной смородины	180	0.225	0.09	10.625	74.7	539
	Булочка "Веснушка"	70	4.7	3.7	34.2	189	578
Итого за полдник:		250	4.925	3.79	44.825	263.7	
у ж и н:							
	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		14.32	55.2	
Итого за у ж и н:		430	48.9	17.07	89.93	496.77	
Итого за день:		1869	91.11	63.379	305.482	1749.94	
Неделя 2 День 4							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак:							
	Каша кукурузная молочная	200	6.2	8.05	31.09	222.02	268
	Какао с молоком	180	3.24	2.97	22.5	129.6	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		24.01	106
Итого за завтрак:		424	13.37	18.792	69.08	468.63	
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	
о б е д:							
	Икра кабачковая	60	0.72	2.83	4.63	46.8	68
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	3.704	4.928	9.27	137.25	147
	Биточки из филе куриного	70	11.02	12.45	7.52	186.9	178
	Макаронные изделия отварные	130	4.42	6.5	24.7	175.5	297
	Компот из смеси сухофруктов	180			6.288	81	531
	Хлеб ржаной	25	1.5	0.25	11.5	55	115
	Хлеб пшеничный	25	2	0.25	12	57.75	114
	Соль	5					
Итого за о б е д:		675	23.364	27.208	75.908	740.2	
полдник:							
	Напиток из облепихи	200	0.1		20.7	83	539
	Печенье овсяное	30	1.608	1.668	20.613	125.1	609
Итого за полдник:		230	1.708	1.668	41.313	208.1	
у ж и н:							
	Маринад морковный	100	31	21.05	11.884	354	94
	Лимонный напиток	200	0.27		35	141	436
	Тефтели рыбные	100	9.375	6.012	17.177	121.07	146

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Хлеб ржаной	25	1.5	0.25	11.5	55	115
	Хлеб пшеничный	25	2	0.25	12	57.75	114
Итого за у ж и н:		450	44.145	27.562	87.561	728.82	
Итого за день:		1879	82.588	75.231	273.873	2168.75	
Неделя 2 День 5							
завтрак:							
	Каша геркулесовая	200	2.496	4.123	15.95	192.62	93
	Кофейный напиток с молоком	180	2.88	2.43	14.31	71.1	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		24.01	106
Итого за завтрак:		424	9.306	14.325	45.75	380.73	
завтрак № 2:							
	Груша	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:							
	Рассольник ленинградский со сметаной	180	3.131	6.339	8.677	95.4	136
	Рулет из говядины с яйцом (паровой)	100	15.7	12.6	5.9	199	345
	Картофельное пюре	100	1.4	2.934	7.267	61.334	434
	Компот из облепихи	180	0.27	0.09	15.48	63.9	530
	Хлеб ржаной	25	1.5	0.25	11.5	55	115
	Хлеб пшеничный	25	2	0.25	12	57.75	114
	Соль	5					
Итого за о б е д:		615	24.001	22.463	60.824	532.384	
полдник:							
	Чай с молоком	180	1.422	1.232	16.485	82.422	261
	Булочка российская	70	5.017	5.834	41.184	236.834	586
Итого за полдник:		250	6.439	7.066	57.669	319.256	
у ж и н:							
	Овощи тушеные с	200	17.785	20.393	4.039	251.608	102

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	мясом						
	Кисель из повидла	180	0.09		34.47	138.6	517
	Хлеб ржаной	25	1.5	0.25	11.5	55	115
	Хлеб пшеничный	25	2	0.25	12	57.75	114
Итого за у ж и н:		430	21.375	20.893	62.009	502.958	
Итого за день:		1819	61.521	65.047	236.552	1782.328	
Среднее значение за период:		1876.5	77.936	69.642	286.897	1947.161	