

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска
«Детский сад №353 «Солнышко»



Утверждено

Заведующий МБДОУ д/с №353

О.В. Донковцева

приказ № 0210-1 от «02» 10 20 26 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1,6 ДО 3 ЛЕТ

10- дневное меню приготавливаемых блюд для питания детей до 3х лет МБДОУ д/с № 353

Номер рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
1 день						
Завтрак №1						
96	Каша пшенная на сухом молоке	150	5,26	6,07	21,29	159,75
248	Какао со сгущенным молоком	150	1,25	1,33	10,08	50
3	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87
Всего завтрак первый		325	8,09	12,64	41,18	303,62
Завтрак №2						
	Сок фруктовый	100	0,4	0,08	13,1	55,0
Всего завтрак второй		100	0,4	0,08	13,1	55,0
Обед						
19	Салат из соленых огурцов	45	0,38	2,30	1,17	26,91
76	Рассольник ленинградский	200	1,69	4,69	13,68	103,88
163	Плов из отварной говядины	142	15,88	15,22	27,54	311,88
247	Кисель из ягодной смеси	150	0,32	0,04	15,86	62,47
	Хлеб «Бородинский»	40	2,44	0,44	12,36	64,38
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,71	13,81	70,76
Всего обед		597	22,74	23,4	84,42	640,28
Полдник						
	Кондитерские изделия	40	2,25	3,54	22,47	125,1
241	Компот из кураги	150	0,42	0	20,45	83,0
Всего полдник		190	2,31	3,56	31,93	162,99
Ужин						
77	Рагу из овощей	150	2,23	4,04	10,16	86,67
132	Чай с сахаром	150	9	2,3	9,75	36,96
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,71	13,81	70,76
Всего ужин		320	13,43	11,11	33,16	228,32
Итого за день		1532	46,97	50,79	203,79	1390,21
Рекомендуется		1500	42	47	203	1400

10- дневное меню приготавливаемых блюд для питания детей до 3х лет МБДОУ д/с № 353

Номер рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
2 день						
Завтрак №1						
93	Каша молочная овсяная	150	4,76	6,38	16,4	140,25
253	Кофейный напиток с молоком	150	1,5	1,5	12,5	58,0
3	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87
Всего завтрак первый		325	7,84	13,12	38,71	292,12
Завтрак №2						
368	Фрукты свежие (яблоки/груши)	100	0,4	0,4	9,8	44,0
Всего завтрак второй		100	0,4	0,4	9,8	44,0
Обед						
63	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,83	4,08	11,62	94,60
146	Тефтели рыбные	70	8,05	5,25	36,49	109,0
688	Макаронные изделия отварные	110	4,05	3,31	19,39	123,53
347	Соус белый основной	25	0,15	0,88	0,91	12,17
241	Компот из сухофруктов	150	0,42	0	20,45	83,0
	Хлеб «Бородинский»	40	2,44	0,44	12,36	64,38
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,71	13,81	70,76
Всего обед		615	19,97	14,67	115,03	557,44
Полдник						
	Кондитерские изделия	40	2,25	3,54	22,47	125,1
247	Напиток из ягодной смеси	150	0,02	0,04	13,46	52,48
Всего полдник		190	2,27	3,58	35,93	177,58
Ужин						
151	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	3,59	6,1	19,36	147,0
132	Чай с сахаром	150	9	2,3	9,75	36,96
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,71	13,81	70,76
Всего ужин		320	14,62	9,11	42,92	254,72
Итого за день		1550	45,49	42,12	244,95	1348,79
Рекомендуется		1500	42	47	203	1400

10- дневное меню приготавливаемых блюд для питания детей до 3х лет МБДОУ д/с № 353

Номер рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
3 день						
Завтрак №1						
160	Каша манная молочная	150	5,58	6,05	26,46	182,94
248	Какао с молоком	150	1,25	1,33	10,08	50,0
3	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87
Всего завтрак первый		332	11,21	15,08	45,78	358,54
Завтрак №2						
282	Напиток лимонный	100	0,11	0,01	18,32	72,0
Всего завтрак второй		100	0,11	0,01	18,32	72,0
Обед						
88	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,62	1,71	11,3	66,75
179	Курица в соусе с томатом	60	6,43	8,4	2,27	94,5
313	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,45	5,28	33,48	211,0
241	Компот из кураги	150	0,42	0	20,45	83,0
	Хлеб «Бородинский»	40	2,44	0,44	12,36	64,38
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,71	13,81	70,76
Всего обед		600	20,09	16,66	85,14	552,39
Полдник						
274	Булочка Домашняя	60	4,33	8,26	28,73	155,5
965	Молоко кипячённое	150	4,35	3,75	7,2	81
Всего полдник		210	8,68	12,01	35,93	236,5
Ужин						
45	Винегрет овощной	150	0,82	3,71	5,06	56,88
132	Чай с сахаром	150	9,0	2,3	9,75	36,96
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,71	13,81	70,76
Всего ужин		320	11,85	6,72	28,62	164,6
Итого за день		1562	51,94	50,48	213,79	1384,03
Рекомендуется		1500	42	47	203	1400

10- дневное меню приготавливаемых блюд для питания детей до 3х лет МБДОУ д/с № 353

Номер рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
4 день						
Завтрак №1						
91	Каша молочная кукурузная	150	4,37	5,45	19,17	144,0
253	Кофейный напиток с молоком	150	1,25	1,25	10,42	48,33
3	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87
Всего завтрак первый		325	7,2	11,94	39,4	286,2
Завтрак №2						
251	Йогурт	100	4,06	4,48	56	82,6
Всего завтрак второй		100	4,06	4,48	56	82,6
Обед						
	Икра кабачковая	45	0,54	2,12	3,47	35,1
65	Свекольник со сметаной	200	13,36	7,13	15,79	183,41
284	Оладьи из печени	70	5,7	6,76	9,57	122,5
313	Рис отварной рассыпчатый	130	3,12	3,74	32,52	176,0
241	Компот из изюма	150	0,42	0	20,45	83
	Хлеб «Бородинский»	40	2,44	0,44	12,36	64,38
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,71	13,81	70,76
Всего обед		645	32,41	21,04	107,9	753,25
Полдник						
	Кондитерские изделия	40	2,25	3,54	22,47	125,1
417	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	71,0
Всего полдник		190	2,76	3,75	36,7	196,1
Ужин						
130	Сырники из творога с джемом	120	8,87	10,53	27,0	280,13
132	Чай с сахаром	150	9	2,3	9,75	36,96
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,71	13,81	70,76
Всего ужин		290	19,9	13,54	50,56	387,85
Итого за день		1550	62,67	50,35	247,66	1678,4
Рекомендуется		1500	42	47	203	1400

10- дневное меню приготавливаемых блюд для питания детей до 3х лет МБДОУ д/с № 353

Номер рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
5 день						
Завтрак №1						
177	Каша из круп (рисовая молочная)	150	7,51	8,34	30,44	227,0
248	Какао с молоком	150	1,25	1,33	10,08	50,0
3	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87
Всего завтрак первый		325	10,34	14,91	50,33	370,87
Завтрак №2						
282	Напиток лимонный	100	0,11	0,01	18,32	72,0
Всего завтрак второй		100	0,11	0,01	18,32	72,0
Обед						
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,66	4,03	4,45	53,98
67	Суп картофельный с горохом	200	4,75	3,89	19,13	130,91
153	Жаркое по-домашнему	150	9,34	8,48	12,94	172,5
247	Компот из ягодной смеси	150	0,02	0,04	13,46	52,48
	Хлеб «Бородинский»	40	2,44	0,44	12,36	64,38
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,71	13,81	70,76
Всего обед		600	19,24	17,59	76,15	545,01
Полдник						
415	Крендель сахарный	60	4,66	7,92	30,71	224,4
965	Молоко	150	4,35	3,75	7,2	81
Всего полдник		210	9,01	11,67	37,91	305,4
Ужин						
110	Омлет натуральный	120	7,18	6,8	6,0	125,6
196	Кукуруза консервированная	45	2,25	0,09	3,74	24,75
132	Чай с сахаром	150	9	2,3	9,75	36,96
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,71	13,81	70,76
Всего ужин		335	20,46	9,9	33,3	258,07
Итого за день		1570	59,16	54,08	216,01	1550,36
Рекомендуется		1500	42	48	203	1400

10- дневное меню приготавливаемых блюд для питания детей до 3х лет МБДОУ д/с № 353

Номер рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
6 день						
Завтрак №1						
99	Каша ячневая на сухом молоке	150	4,98	5,69	21,10	153,0
252	Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	1,5	1,97	19,23	99,17
3	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87
Всего завтрак первый		325	8,06	12,9	50,14	346,04
Завтрак №2						
	Сок фруктовый	100	0,4	0,08	13,1	55,0
Всего завтрак второй		100	0,4	0,08	13,1	55,0
Обед						
33	Салат из свеклы	45	0,64	2,73	3,76	42,25
42	Суп с рыбным консервами	200	8,14	2,08	13,32	120,68
161	Котлеты из говядины	60	8,43	6,87	6,14	119,25
313	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,45	5,28	33,48	211,0
247	Кисель из ягодной смеси	150	0,32	0,04	15,86	62,47
	Хлеб «Бородинский»	40	2,44	0,44	12,36	64,38
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,71	13,81	70,76
Всего обед		645	29,45	18,15	98,73	690,79
Полдник						
	Кондитерские изделия	40	2,25	3,54	22,47	125,1
241	Компот из кураги	150	0,42	0,0	20,45	83,0
Всего полдник		190	2,67	3,54	42,92	208,1
Ужин						
203	Овощи в молочном соусе	150	3,0	10,12	12,0	150,75
132	Чай с сахаром	150	9	2,3	9,75	36,96
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,71	13,81	70,76
Всего ужин		320	5,07	10,83	34,91	256,51
Итого за день		1560	40,84	43,38	233,83	1500,24
Рекомендуется		1500	42	48	203	1400

10- дневное меню приготавливаемых блюд для питания детей до 3х лет МБДОУ д/с № 353

Номер рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
7 день						
Завтрак №1						
44	Суп молочный с вермишелью	150	4,39	4,36	14,99	116,25
248	Какао с молоком	150	1,25	1,33	10,08	50,0
125	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87
Всего завтрак первый		325	7,22	10,93	34,88	260,12
Завтрак №2						
368	Фрукты свежие (яблоки/груши)	100	0,4	0,4	9,8	44,0
Всего завтрак второй		100	0,4	0,4	9,8	44,0
Обед						
59	Борщ вегетарианский	200	2,18	4,75	10,94	95,0
152	Гуляш из говядины	80	13,1	15,76	4,02	217,47
313	Каша перловая рассыпчатая	130	3,86	3,76	27,46	159,0
241	Компот из изюма	150	0,42	0,0	20,45	83,0
	Хлеб «Бородинский»	40	2,44	0,44	12,36	64,38
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,71	13,81	70,76
Всего обед		620	18,52	18,93	83,3	583,54
Полдник						
	Кондитерские изделия	40	2,25	3,54	22,47	125,1
965	Молоко	150	4,35	3,75	7,2	81
Всего полдник		190	6,6	7,29	29,67	206,1
Ужин						
469	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	24,56	15,8	28,5	246,7
132	Чай с сахаром	150	9	2,3	9,75	36,96
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,71	13,81	70,76
Всего ужин		320	26,63	18,71	51,41	352,46
Итого за день		1555	59,37	56,26	209,06	1446,22
Рекомендуется		1500	42	48	203	1400

10- дневное меню приготавливаемых блюд для питания детей до 3х лет МБДОУ д/с № 353

Номер рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
8 день						
Завтрак №1						
93	Каша молочная «Геркулес»	150	4,76	6,38	16,4	140,25
253	Кофейный напиток с молоком	150	1,25	1,25	10,42	48,33
3	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87
Всего завтрак первый		325	7,59	12,87	36,63	282,45
Завтрак №2						
	Сок фруктовый	100	0,4	0,08	13,1	55,0
Всего завтрак второй		100	0,4	0,08	13,1	55,0
Обед						
42	Суп картофельный с клецками	200	6,6	3,32	18,3	140,7
336	Капуста тушеная с мясом кур	160	7,2	6,0	5,9	204,0
241	Компот из сухофруктов	150	0,42	0	20,45	83,0
	Хлеб «Бородинский»	40	2,44	0,44	12,36	64,38
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,71	13,81	70,76
Всего обед		570	18,69	10,47	70,82	562,84
Ужин						
417/1	Ватрушка с джемом	60	4,54	4,07	25,30	157,12
417	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	71,0
Всего полдник		210	5,05	4,28	39,53	228,12
Полдник						
109	Сельдь с растительным маслом	40	6,8	6,84	0	89,6
692	Картофель отварной	130	2,47	3,74	19,94	123,37
132	Чай с сахаром	150	9	2,3	9,75	36,96
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,71	13,81	70,76
Всего ужин		340	20,3	13,59	43,5	320,69
Итого за день		1545	51,74	41,22	208,8	1466,10
Рекомендуется		1500	42	48	203	1400

10-дневное меню приготавливаемых блюд для питания детей до 3х лет МБДОУ д/с № 353

Номер рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
9 день						
Завтрак №1						
91	Каша пшеничная молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75
248	Какао с молоком	150	1,25	1,33	10,08	50,0
3	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87
Всего завтрак первый		332	10,89	15,1	40,61	335,35
Завтрак №2						
251	Снежок	100	4,06	4,48	5,6	82,6
Всего завтрак второй		100	4,06	4,48	5,6	82,6
Обед						
56	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,95	4,8	6,87	94,49
161	Котлеты куриные	65	13,64	17,14	15,36	272,88
313	Рис отварной рассыпчатый	130	3,12	3,74	32,52	176,0
226	Соус сметанный	20	0,3	3,37	1,08	30,0
247	Кисель из ягодной смеси	150	0,32	0,04	15,86	62,47
	Хлеб «Бородинский»	40	2,44	0,44	12,36	64,38
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,71	13,81	70,76
Всего обед		625	24,9	30,2	102,45	791,51
Полдник						
	Кондитерские изделия	40	2,25	3,54	22,47	125,1
247	Компот из кураги	150	0,32	0,04	15,86	62,47
Всего полдник		190	2,57	3,58	38,33	187,57
Ужин						
206	Макаронные изделия отварные с сыром	150	3,29	10,01	22,71	218,0
132	Чай с сахаром	150	9	2,3	9,75	36,96
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,71	13,81	70,76
Всего ужин		320	14,32	13,02	46,27	325,72
Итого за день		1567	53,08	61,98	240,76	1695,15
Рекомендуется		1500	42	48	203	1400

10-дневное меню приготавливаемых блюд для питания детей до 3х лет МБДОУ д/с № 353

Номер рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
10 день						
Завтрак №1						
54-16к	Каша молочная «Дружба»	150	5,0	5,83	24,17	168,83
252	Кофейный напиток с молоком	150	1,5	1,97	19,23	99,17
3	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87
Всего завтрак первый		332	10,88	15,5	52,64	393,6
Завтрак №2						
282	Напиток лимонный	100	0,11	0,01	18,32	72,0
Всего завтрак второй		100	0,11	0,01	18,32	72,0
Обед						
80	Суп картофельный с крупой гречневой	200	3,17	3,74	11,43	92,24
244	Рыба, припущенная в овощах	70	6,12	0,81	2,54	42,00
313	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,8
241	Компот из изюма	150	0,42	0	20,45	83,0
	Хлеб «Бородинский»	40	2,44	0,44	12,36	64,38
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,71	13,81	70,76
Всего обед		600	16,63	9,54	76,94	462,18
Полдник						
584	Булочка «Дорожная»	60	4,82	9,33	40,0	263,25
965	Молоко	150	4,35	3,75	7,2	81
Всего полдник		210	9,17	13,08	47,2	344,25
Ужин						
96	Горошница	120	5,04	2,8	15,04	136,0
132	Чай с сахаром	150	9	2,3	9,75	36,96
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,71	13,81	70,76
Всего ужин		290	16,07	5,81	38,6	243,72
Итого за день		1532	49,65	41,18	227,61	1445,18
Рекомендуется		1500	42	48	203	1400