

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



Утверждено

Заведующий МБДОУ д/с №353

О.В. Донковцева

приказ № 02/10 от « 02 » 10 20 20 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

10-дневное меню приготавливаемых блюд для питания детей свыше 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	200	7,01	8,09	28,39	213,0
248	Какао на сгущенном молоке	180	1,5	1,6	12,1	60
3	Бутерброд с маслом сливочным	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1
Всего завтрак первый		412	10,85	17,45	55,02	412,1
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	60	0,51	3,06	1,56	35,88
76	Рассольник ленинградский	250	2,15	6,01	17,14	148,61
163	Плов из отварной говядины	160	18,55	18,75	35,4	390,65
247	Кисель из ягодной смеси	180	0,32	0,04	15,86	62,47
	Хлеб «Бородинский»	50	3,04	0,55	15,36	80,04
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,92	18,0	92,21
Всего обед		740	27,21	29,33	103,32	809,86
Полдник						
	Кондитерские изделия	40	2,25	3,54	22,47	125,1
241	Компот из кураги	180	0,51	0	24,23	99,0
Всего полдник		220	2,76	3,54	46,7	224,1
Ужин						
77	Рагу из овощей	180	2,67	4,82	12,19	104,0
132	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,71	13,81	70,76
Всего ужин		380	16,11	8,49	41,89	240,56
Итого за день		1852	57,33	58,89	260,03	1741,62
Рекомендуется		1800	54	60	261	1800

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

Номер рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
2 день						
Завтрак №1						
93	Каша овсяная молочная	200	6,35	8,51	21,86	187,0
253	Кофейный напиток с молоком	180	1,5	1,5	12,5	58
3	Бутерброд с маслом сливочным	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1
Всего завтрак первый		412	10,19	17,77	48,89	384,1
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	250	3,54	5,1	14,53	118,25
146	Тефтели рыбные	80	9,2	6,0	41,7	124,57
688	Макаронные изделия отварные	130	4,78	3,91	22,9	145,99
347	Соус белый основной	30	0,18	1,04	1,09	14,6
241	Компот из сухофруктов	180	0,51	0	24,23	99,0
	Хлеб «Бородинский»	50	3,04	0,55	15,36	80,04
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,92	18,0	92,21
Всего обед		760	23,86	17,36	137,64	672,23
Полдник						
	Кондитерские изделия	40	2,25	3,54	22,47	125,1
247	Напиток из ягодной смеси	180	0,025	0,05	15,83	61,86
Всего полдник		220	2,275	3,59	38,3	186,96
Ужин						
151	Картофель, запеченный в сметанном соусе	200	4,82	8,14	26,02	196,0
132	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,71	13,81	70,76
Всего ужин		400	18,26	11,81	55,72	332,56
Итого за день		1892	54,98	50,93	290,35	1619,85
Рекомендуется		1800	54	60	261	1800

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

Номер рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
3 день						
Завтрак №1						
160	Каша молочная манная	200	7,44	8,07	35,28	243,92
248	Какао с молоком	180	1,5	1,6	12,1	60,0
3	Бутерброд с маслом сливочным	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1
Всего завтрак		422	6,83	21,05	61,04	489,62
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	250	1,94	2,05	13,55	80,1
179	Курица в соусе с томатом	70	7,50	9,80	2,65	110,25
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243,0
241	Компот из кураги	180	0,51	0	24,23	99,0
	Хлеб «Бородинский»	50	3,04	0,55	15,36	80,04
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,92	18,0	92,21
Всего обед		740	23,87	19,57	104,09	665,6
Полдник						
	Булочка Домашняя	70	5,05	9,63	33,52	177,70
965	Молоко кипячённое	180	5,22	4,5	8,64	97,2
Всего полдник		250	10,27	14,13	42,16	274,9
Ужин						
45	Винегрет овощной	200	1,36	6,18	8,44	94,8
132	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,71	13,81	70,76
Всего ужин		400	14,8	9,85	38,14	231,36
Итого за день		1912	55,88	64,61	263,75	1733,48
Рекомендуется		1800	54	60	261	1800

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

Номер рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
4 день						
Завтрак №1						
91	Каша молочная кукурузная	200	5,83	7,27	25,56	192,0
253	Кофейный напиток с молоком	180	1,5	1,5	12,5	58
3	Бутерброд с маслом сливочным	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1
Всего завтрак		412	9,67	16,53	52,59	389,1
Завтрак №2						
251	Йогурт	100	4,06	4,48	5,6	82,6
Всего завтрак второй		100	4,06	4,48	5,6	82,6
Обед						
	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,8
65	Свекольник со сметаной	250	16,7	8,91	19,74	229,26
284	Оладьи из печени	90	7,33	8,69	12,3	157,5
313	Рис отварной рассыпчатый	150	3,6	4,32	37,53	203,0
241	Компот из изюма	180	0,51	0	24,23	99,0
	Хлеб «Бородинский»	50	3,04	0,55	15,36	80,04
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,92	18,0	92,21
Всего обед		810	41,21	26,73	132,09	937,71
Полдник						
	Кондитерские изделия	40	2,25	3,54	22,47	125,1
417	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0
Всего полдник		220	2,86	3,79	41,14	204,1
Ужин						
130	Сырники из творога с джемом	160	13,3	15,8	40,5	420,2
132	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,71	13,81	70,76
Всего ужин		360	26,74	19,47	70,2	556,76
Итого за день		1902	80,88	66,6	309,12	2142,67
Рекомендуется		1800	54	60	261	1800

10-дневное меню приготавливаемых блюд для питания детей свыше 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)	200	10,06	11,34	41,26	307,0
248	Какао с молоком	180	1.5	1,6	12,1	60,0
3	Бутерброд с маслом сливочным	25/7	2,34	7,76	14,53	193,1
Всего завтрак первый		412	5,91	20,7	67,89	560,1
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	50	0,82	5,04	5,31	67,47
67	Суп картофельный с горохом	250	5,94	4,86	23,91	163,64
153	Жаркое по-домашнему	180	11,21	10,18	15,53	207,0
247	Компот из ягодной смеси	180	0,025	0,05	15,83	61,86
	Хлеб «Бородинский»	50	3,04	0,55	15,36	80,04
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,92	13,81	92,21
Всего обед		750	23,675	21,6	89,75	672,22
Полдник						
415	Крендель сахарный	70	5,43	9,24	35,83	261,8
965	Молоко	180	5,22	4,5	8,64	97,2
Всего полдник		250	10,65	13,74	44,47	359
Ужин						
110	Омлет натуральный	160	7,18	6,8	6,0	125,6
	Кукуруза консервированная	60	3,0	0,12	4,98	33,0
132	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,71	13,81	70,76
Всего ужин		420	23,62	10,59	36,49	295,16
Итого за день		1932	63,96	66,64	256,92	1958,48
Рекомендуется		1800	54	60	261	1800

10-дневное меню приготавливаемых блюд для питания детей свыше 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	200	6,64	7,59	28,13	204
252	Кофейный напиток со сгущенном молоком	180	2,28	2,36	23,08	119,0
3	Бутерброд с маслом сливочным	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1
Всего завтрак первый		412	11,26	17,71	65,74	462,1
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	60	0,86	3,65	5,02	56,34
42	Суп с рыбными консервами	250	10,18	2,6	16,65	150,85
161	Котлеты из говядины	70	9,84	8,02	7,16	139,13
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243,0
247	Кисель из ягодной смеси	180	0,52	0,05	19,82	78,51
	Хлеб «Бородинский»	50	3,04	0,55	15,36	80,04
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,92	13,81	92,21
Всего обед		780	35,67	21,88	116,46	840,08
Полдник						
	Кондитерские изделия	40	2,25	3,54	22,47	125,1
241	Компот из кураги	180	0,51	0	24,23	99,0
Всего полдник		220	2,76	3,54	46,7	224,1
Ужин						
203	Овощи в молочном соусе	180	3,6	12,15	14,4	180,9
132	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,71	13,81	70,76
Всего ужин		380	17,04	15,82	44,1	317,46
Итого за день		1892	61,66	56,68	279,98	1831,74
Рекомендуется		1800	54	60	261	1800

10-дневное меню приготавливаемых блюд для питания детей свыше 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	200	5,85	5,81	19,99	155,0
248	Какао с молоком	180	1,5	1,6	12,1	60,0

125	Бутерброд с маслом сливочным	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1
Всего завтрак первый		462	5,91	15,17	46,62	354,1
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	250	2,73	5,94	13,67	119,0
152	Гуляш из говядины	95	15,56	18,72	4,77	258,24
313	Каша перловая рассыпчатая	150	4,45	4,33	31,68	183,0
241	Компот из изюма	180	0,51	0	24,23	99
	Хлеб «Бородинский»	50	3,04	0,55	15,36	80,04
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,92	18,0	92,21
Всего обед		765	22,58	22,99	101,73	712,35
Полдник						
	Кондитерские изделия	40	2,25	3,54	22,47	125,1
965	Молоко	180	5,22	4,5	8,64	97,2
Всего полдник		250	7,47	8,04	31,11	222,3
Ужин						
469	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180	29,44	9,05	34,3	296,0
132	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,71	13,81	70,76
Всего ужин		380	42,88	12,72	64	432,56
Итого за день		1957	79,24	61,6	261,66	1823,31
Рекомендуется		1800	54	60	261	1800

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

Номер рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
8 день						
Завтрак №1						
185	Каша молочная «Геркулес»	200	6,35	8,51	21,86	187,0
253	Кофейный напиток с молоком	180	1,5	1,5	12,5	58,0
3	Бутерброд с маслом сливочным	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1

Всего завтрак первый		412	10,19	17,77	48,89	384,1
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	250	8,18	3,64	18,58	174,36
336	Капуста тушеная с мясом кур	180	8,1	6,75	6,62	229,5
241	Компот из сухофруктов	180	0,51	0	24,23	99
	Хлеб «Бородинский»	50	3,04	0,55	15,36	80,04
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,92	18,0	92,21
Всего обед		700	22,47	11,86	82,79	675,11
Полдник						
417/1	Ватрушка с джемом	80	5,3	4,75	29,5	183,3
417	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,0
Всего полдник		260	5,91	5	48,17	262,3
Ужин						
109	Сельдь с растительным маслом	50	8,5	9	0	112,0
692	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35
132	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,71	13,81	70,76
Всего ужин		400	24,8	16,99	52,71	390,91
Итого за день		1872	63,48	51,63	250,88	1784,42
Рекомендуется		1800	54	60	261	1800

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

Номер рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
9 день						
Завтрак №1						
91	Каша пшеничная молочная	200	6,44	7,53	25,38	192,0
248	Какао с молоком	180	1,5	1,6	12,1	60,0
3	Бутерброд с маслом сливочным	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1
Всего завтрак первый		412	10,28	16,89	52,01	391,1

Завтрак №2						
251	Снежок	100	4,06	4,48	5,6	82,6
Всего завтрак второй		100	0,11	0,01	18,32	72,0
Обед						
56	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,68	7,07	8,58	118
161	Котлеты куриные	80	16,08	20,6	18,63	327,38
313	Рис отварной рассыпчатый	150	3,6	4,32	37,53	203,0
226	Соус сметанный	30	0,45	5,06	1,62	45,0
247	Кисель из ягодной смеси	180	0,52	0,05	19,82	78,51
	Хлеб «Бородинский»	50	3,04	0,55	15,36	80,04
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,92	18,0	92,21
Всего обед		780	29,515	38,57	115,55	927,49
Полдник						
	Кондитерские изделия	70	2,25	3,54	22,47	125,1
241	Компот из кураги	180	0,51	0	24,23	99
Всего полдник		250	2,76	3,54	46,7	224,1
Ужин						
206	Макаронные изделия отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264,0
132	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,71	13,81	70,76
Всего ужин		400	24,61	13,95	61,48	400,56
Итого за день		1952	67,57	73,08	284,43	1974,76
Рекомендуется		1800	54	60	261	1800

10-дневное меню приготавливаемых блюд для питания детей свыше 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»	200	5,33	5,86	24,13	168,93
252	Кофейный напиток с молоком	180	2,28	2,36	23,08	119,0
125	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	25/7/10	6,47	11,38	13,66	185,7
Всего завтрак первый		422	14,08	19,6	60,87	473,63
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	250	3,96	4,68	14,29	115,3
244	Рыба, припущенная в овощах	80	7,65	1,01	3,18	52,5
313	Пюре картофельное	140	2,86	4,48	10,07	128,1
241	Компот из изюма	180	0,51	0	24,23	99,0
	Хлеб «Бородинский»	50	3,04	0,55	15,36	80,04
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,92	18,0	92,21
Всего обед		740	20,66	11,64	85,13	567,15
Полдник						
584	Булочка «Дорожная»	70	5,5	10,7	45,5	368,55
965	Молоко	180	5,22	4,5	8,64	97,2
Всего полдник		250	10,72	15,2	54,14	465,75
Ужин						
96	Горошница	150	6,3	3,5	18,8	170,0
132	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35
	Хлеб пшеничный	20	2,03	0,71	13,81	70,76
Всего ужин		350	19,74	7,17	48,5	306,56
Итого за день		1862	66,53	56,09	277,92	1957,26
Рекомендуется		1800	54	60	261	1800