

муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
города Новосибирска «Детский сад № 455 «Снеговичок»

УТВЕРЖДЕНО

Приказ от «01» 09 2013 г.

№ 139-09

Заведующий МКДОУ № 455

*Осер*  
И.В. Савчин



### ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения

города Новосибирска «Детский сад № 455 «Снеговичок»

Период: лето – осень

Возраст: 3 – 7 лет (сад, ОВЗ)

Время пребывания: 12 часов

## *Примерное десятидневное меню для детей 3-7 лет (сад, ОВЗ) лето-осень*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>		<b>День 1</b>					
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,44	8,06	35,28	244	№5,07
	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	53	№ 13,05
	Бутерброд с маслом	30/5	2,14	6,61	12,79	119	№1,01
<b>Итого за завтрак</b>			<b>9,8</b>	<b>18,73</b>	<b>61,37</b>	<b>416</b>	
10 часов	Фрукт свежий (апельсин)	100	1,5	0,5	21,0	95	
Обед	Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом	60	1,0	4,0	6,2	64	№ 2,19
	Рассольник «Ленинградский»	200	1,68	4,08	13,27	96	№ 3,05
	Курица отварная	100	22,26	14,21	0	233	№ 11,02
	Соус сметанный с луком	30	0,48	1,76	2,11	27	№ 12,04
	Пюре картофельное	150	3,26	4,68	8,04	125	№ 4,04
	Компот из свежемороженых ягод	200	0,3	0,12	22,15	91	№ 13,13
	Хлеб пшеничный	40	3,14	0,4	9,64	94	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,63	17,4	95	
	<b>Итого за обед</b>			<b>35,42</b>	<b>29,88</b>	<b>78,81</b>	<b>825</b>
Полдник	Выпечка (сдоба обыкновенная)	70	5,43	3,30	36,61	197	№ 14,11
	Молоко кипяченое	200	6,08	5,42	10,07	113	№ 13,16
	<b>Итого за полдник</b>			<b>11,51</b>	<b>8,72</b>	<b>46,68</b>	<b>310</b>
Ужин	Раба запеченная в омлете	140	21,25	5,79	3,85	153	№ 9,04
	Отвар сухофруктов	200	5,2	0	19,86	81	№ 13,18
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	4,82	47	
	<b>Итого за ужин</b>			<b>28,02</b>	<b>5,99</b>	<b>28,53</b>	<b>281</b>
<b>Итого за день</b>			<b>86,25</b>	<b>63,82</b>	<b>236,39</b>	<b>1927</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>		<b>День 2</b>					
Завтрак	Каша гречневая молочная, жидкая	200	6,98	10,42	25,0	222	№ 5,03
	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,66	15,95	108	№ 13,09
	Бутерброд с повидлом или джемом	30/5/20	2,51	3,93	27,56	156	№ 1,02
<b>Итого за завтрак</b>			<b>12,63</b>	<b>17,01</b>	<b>68,51</b>	<b>486</b>	
10 часов	Сок фруктовый (вишневый)	200	1,0	0	20,2	84	
Обед	Салат из свеклы с черносливом	60	0,94	3,11	11,80	79	№ 2,07
	Суп из овощей	200	2,88	4,2	22,22	139	№ 3,17
	Тефтель мясо-крупяной	120	15,17	11,39	7,76	203	№ 10,02
	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22	№ 12,03
	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,02	19,28	84	№ 13,12
	Хлеб пшеничный	40	3,14	0,4	9,64	94	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,63	17,4	95	
	<b>Итого за обед</b>			<b>26,16</b>	<b>21,25</b>	<b>89,86</b>	<b>716</b>
Полдник	Кондитерские изделия (вафли)	40	0,64	0,59	16,22	68	
	Молоко кипяченое	200	6,08	5,42	10,07	113	№ 13,16
	<b>Итого за полдник</b>			<b>6,82</b>	<b>6,01</b>	<b>26,29</b>	<b>181</b>
	Пудинг из творога запеченный	150	22,71	16,14	36,5	383	№ 8,02
	Чай с сахаром	200	0	3,06	13	49	№ 13,04
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	4,82	47	
<b>Итого за ужин</b>			<b>24,28</b>	<b>19,4</b>	<b>54,32</b>	<b>479</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>70,79</b>	<b>63,67</b>	<b>259,18</b>	<b>1946</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>		<b>День 3</b>					
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	6,40	8,04	32,10	222	№ 5,06
	Какао с молоком	200	3,15	3,06	20,25	107	№ 13,07
	Бутерброд с маслом	30/5	2,14	6,61	12,79	119	№ 1,01
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>11,69</b>	<b>17,71</b>	<b>65,14</b>	<b>448</b>	
10 часов	Фрукт свежий (банан)	100	1,5	0,5	21	95	
Обед	Салат из репчатого лука	60	0,79	3,71	4,67	55	№ 2,02
	Суп картофельный с клецками	200	5,17	7,37	30,22	208	№ 3,11
	Плов из курицы	210	20,30	17,0	35,69	377	№ 11,01
	Компот из сока	200	0	0	7,98	32	№ 13,17
	Хлеб пшеничный	40	3,14	0,4	9,64	94	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,63	17,4	95	
	<b>Итого за обед</b>		<b>32,7</b>	<b>29,11</b>	<b>105,6</b>	<b>861</b>	
Полдник	Кондитерские изделия (крекер)	40	1,5	2,36	14,98	83	
	Чай с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	53	№ 13,05
	<b>Итого за полдник</b>		<b>1,72</b>	<b>6,42</b>	<b>28,28</b>	<b>136</b>	
Ужин	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	№ 7,04
	Винегрет	150	3,22	10,38	16,8	183	№ 2,10
	Отвар шиповника	200	0,54	0,22	15,72	76	№ 13,02
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	4,82	47	
	<b>Итого за ужин</b>		<b>10,41</b>	<b>15,4</b>	<b>37,62</b>	<b>369</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>58,02</b>	<b>69,14</b>	<b>257,64</b>	<b>1909</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>		<b>День 4</b>					
Завтрак	Каша пшеничная молочная, жидкая	200	6,76	10,42	25,86	225	№ 5,05
	Чай сладкий с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109	№ 13,06
	Бутерброд с маслом	30/5	2,14	6,61	12,79	119	№ 1,01
<b>Итого за завтрак</b>			<b>12,02</b>	<b>20,27</b>	<b>56,35</b>	<b>453</b>	
10 часов	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,0	0	20,2	84	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,66	6,06	5,46	79	№ 2,21
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,92	10,19	82	№ 3,01
	Котлета рыбная «Любительская»	80	17,88	2,49	4,77	109	№ 9,03
	Соус молочный	30	0,62	1,57	2,13	25	№ 12,01
	Картофель отварной с маслом	150	3,05	4,17	24,08	146	№ 4,01
	Компот из свежемороженых ягод	200	0,3	0,12	22,15	91	№ 13,13
	Хлеб пшеничный	40	3,14	0,4	9,64	94	
	Хлеб ржаной	500	3,3	0,63	17,4	95	
<b>Итого за обед</b>			<b>30,4</b>	<b>19,36</b>	<b>95,82</b>	<b>721</b>	
Полдник	Выпечка (крендель сахарный)	70	11,13	4,52	70,12	365	№ 14,05
	Молоко	200	6,08	5,42	10,07	113	№ 13,16
	<b>Итого за полдник</b>		<b>17,21</b>	<b>9,94</b>	<b>80,19</b>	<b>478</b>	
Ужин	Макаронные изделия с тертым сыром, запеченные	150	5,85	6,15	29,22	272	№ 6,02
	Отвар сухофруктов	200	5,2	0	19,86	81	№ 13,18
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	4,82	47	
<b>Итого за ужин</b>			<b>12,62</b>	<b>6,35</b>	<b>53,9</b>	<b>400</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>73,25</b>	<b>55,92</b>	<b>306,46</b>	<b>2136</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>		<b>День 5</b>					
Завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая	200	7,44	8,06	35,28	244	№ 5,08
	Кофейный напиток	200	3,14	2,66	15,95	108	№ 13,09
	Бутерброд с сыром	30/5/20	4,62	6,04	13,35	126	№ 1,03
<b>Итого за завтрак</b>			<b>15,2</b>	<b>16,76</b>	<b>64,58</b>	<b>478</b>	
10 часов	Фрукт свежий (яблоко)	100	1,5	0,5	21,0	95	
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	45	№ 2,06
	Суп картофельный с крупой	200	2,21	2,61	13,12	85	№ 3,08
	Бигус	220	23,65	23,76	5,5	330	№ 10,18
	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,02	19,28	84	№ 13,12
	Хлеб пшеничный	40	3,14	0,4	9,64	94	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,63	17,4	95	
<b>Итого за обед</b>			<b>33,2</b>	<b>31,11</b>	<b>67,18</b>	<b>733</b>	
Полдник	Кондитерские изделия (пряник)	40	0,96	0,56	15,54	68	
	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,22	4,5	7,2	90	№ 13,15
	<b>Итого за полдник</b>		<b>6,18</b>	<b>5,06</b>	<b>22,74</b>	<b>158</b>	
Ужин	Картофель в молоке	180	4,05	8,23	21,96	158	№ 4,02
	Чай с сахаром	200	0	3,06	13	49	№ 13,04
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	4,82	47	
	<b>Итого за ужин</b>		<b>5,62</b>	<b>11,49</b>	<b>39,78</b>	<b>254</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>61,7</b>	<b>64,92</b>	<b>215,28</b>	<b>1727</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>		<b>День 6</b>					
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая	200	7,54	6,68	39,54	246	№ 5,09
	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	53	№ 13,05
	Бутерброд с маслом	30/5	2,14	6,61	12,79	119	№ 1,01
<b>Итого за завтрак</b>			<b>9,9</b>	<b>17,35</b>	<b>65,63</b>	<b>418</b>	
10 часов	Сок фруктовый (вишневый)	200	1,0	0	20,2	84	
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40	№ 2,04
	Щи со свежей капустой	200	1,39	3,91	6,79	68	№ 3,03
	Котлета рубленая	80	11,76	4,73	4,35	100	№ 10,01
	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22	№ 12,03
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,23	41,33	271	№ 4,12
	Компот из свежемороженых ягод	200	0,3	0,12	22,15	91	№ 13,13
	Хлеб пшеничный	40	3,14	0,4	9,64	94	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,63	17,4	95	
<b>Итого за обед</b>			<b>29,32</b>	<b>22,17</b>	<b>104,85</b>	<b>781</b>	
Полдник	Кондитерский изделия (печенье)	40	1,5	2,36	14,98	84	
	Молоко кипяченое	200	6,08	5,42	10,07	113	№ 13,16
	<b>Итого за полдник</b>		<b>7,58</b>	<b>7,78</b>	<b>25,05</b>	<b>197</b>	
Ужин	Суп с рыбными консервами	200	6,87	6,72	11,46	133	№ 3,12
	Отвар сухофруктов	200	5,2	0	19,86	81	№ 13,18
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	4,82	47	
<b>Итого за ужин</b>			<b>13,64</b>	<b>6,92</b>	<b>36,14</b>	<b>261</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>55</b>	<b>53,19</b>	<b>224,83</b>	<b>1552</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>		<b>День 7</b>					
Завтрак	Каша рисовая молочная, жидкая	200	6,04	9,96	31,32	240	№ 5,01
	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,66	15,95	108	№ 13,09
	Бутерброд с повидлом или джемом	30/5/20	2,51	3,93	27,56	156	№ 1,02
<b>Итого за завтрак</b>			<b>11,69</b>	<b>16,55</b>	<b>74,83</b>	<b>504</b>	
10 часов	Фрукт свежий (апельсин)	200	1,5	0,5	21,0	95	
Обед	Салат их свежих помидор с луком	60	0,68	3,71	2,83	47	№ 2,05
	Суп картофельный с крупой	200	2,21	2,61	13,12	85	№ 3,08
	Печень по-строгоновски	100	14,4	5,78	3,55	122	№ 10,11
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,85	6,15	31,26	207	№ 6,01
	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,02	19,28	84	№ 13,12
	Хлеб пшеничный	40	3,14	0,4	9,64	94	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,63	17,4	95	
	<b>Итого за обед</b>		<b>26,59</b>	<b>18,97</b>	<b>79,68</b>	<b>639</b>	
Полдник	Кондитерские изделия (вафли)	40	0,64	0,59	16,22	68	
	Молоко кипяченое	200	6,08	5,42	10,07	113	№ 13,16
	<b>Итого за полдник</b>		<b>6,72</b>	<b>6,01</b>	<b>26,29</b>	<b>197</b>	
Ужин	Ленивые вареники	150	24,38	7,37	24,92	263	№ 8,05
	Чай с сахаром	200	0	3,06	13	49	№ 13,04
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	4,82	47	
	<b>Итого за ужин</b>		<b>25,95</b>	<b>10,63</b>	<b>42,74</b>	<b>359</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>72,45</b>	<b>52,36</b>	<b>244,54</b>	<b>1778</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>		<b>День 8</b>					
Завтрак	Каша овсяная «Геркулес» жидкая	200	6,66	11,0	22,64	208	№ 5,04
	Какао с молоком	200	3,15	3,06	20,25	107	№ 13,07
	Бутерброд с маслом	30/5	2,14	6,61	12,79	119	№ 1,01
<b>Итого за завтрак</b>			<b>11,95</b>	<b>20,67</b>	<b>55,68</b>	<b>434</b>	
10 часов	Сок фруктовый (виноградный)	200	1,0	0	20,2	84	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	60	0,81	6,06	4,31	76	№ 2,20
	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,71	84	№ 3,10
	Рагу из птицы	220	20,74	25,64	17,47	383	№ 11,06
	Кисель из свежемороженых ягод	200	0,14	0,04	27,47	111	№ 13,14
	Хлеб пшеничный	40	3,14	0,4	9,64	94	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,63	17,4	95	
<b>Итого за обед</b>			<b>30,28</b>	<b>35,04</b>	<b>90</b>	<b>843</b>	
Полдник	Выпечка (булочка домашняя)	70	4,96	9,20	37,65	249	№ 14,06
	Чай с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	53	№ 13,05
<b>Итого за полдник</b>							
Ужин	Омлет с сыром	180	16,63	17,68	5,35	247	№ 7,02
	Отвар шиповника	200	0,54	0,22	15,72	76	№ 13,02
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	4,82	47	
<b>Итого за ужин</b>			<b>18,74</b>	<b>18,1</b>	<b>25,89</b>	<b>370</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>67,15</b>	<b>87,07</b>	<b>242,72</b>	<b>2033</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>		<b>День 9</b>					
Завтрак	Каша из пшена и гречневой крупы «Дружба» молочная жидкая	200	6,32	10,18	26,34	223	№ 5,10
	Чай сладкий с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109	№ 13,06
	Бутерброд с сыром	30/5/20	4,62	6,04	13,35	126	№ 1,03
<b>Итого за завтрак</b>			<b>14,06</b>	<b>19,46</b>	<b>57,39</b>	<b>458</b>	
10 часов	Фрукт свежий (банан)	100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Салат из морской капусты	60	0,5	4,29	2,86	52	№ 2,12
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,2	13,06	108	№ 3,09
	Рыбное суфле с рисом	140	16,96	7,52	7,2	166	№ 9,08
	Соус молочный	30	0,62	1,57	2,13	25	№ 12,01
	Компот из свежемороженых ягод	200	0,3	0,12	22,15	91	№ 13,13
	Хлеб пшеничный	40	3,14	0,4	9,64	94	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,63	17,4	95	
	<b>Итого за обед</b>			<b>29,21</b>	<b>18,73</b>	<b>74,44</b>	<b>631</b>
Полдник	Кондитерские изделия (пряник)	40	0,96	0,56	15,54	68	
	Молоко кипяченое	200	6,08	5,42	10,07	113	№ 13,16
	<b>Итого за полдник</b>			<b>7,04</b>	<b>5,98</b>	<b>25,61</b>	<b>181</b>
Ужин	Капуста тушеная	200	4,17	7,41	19,17	160	№ 4,03
	Отвар сухофруктов	200	5,2	0	19,86	81	№ 13,18
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	4,82	47	
	<b>Итого за ужин</b>			<b>10,94</b>	<b>7,61</b>	<b>43,85</b>	<b>288</b>
<b>Итого за день</b>			<b>61,65</b>	<b>52,18</b>	<b>211,09</b>	<b>1602</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>		<b>День 10</b>					
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145	№ 5,11
	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	2,66	15,95	108	№ 13,09
	Бутерброд с маслом	30/5	2,14	6,61	12,79	119	№ 1,01
<b>Итого за завтрак</b>			<b>11,03</b>	<b>14,48</b>	<b>47,58</b>	<b>372</b>	
10 часов	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,0	0	20,2	84	
Обед	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	60	1,15	6,05	4,73	21	№ 2,11
	Свекольник	200	1,54	5,07	8,04	83	№ 3,13
	Азу из говядины	100	15,23	13,2	3,75	194	№ 10,10
	Пюре картофельное	150	3,26	4,68	8,04	125	№ 4,04
	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,02	19,28	84	№ 13,12
	Хлеб пшеничный	40	3,14	0,4	9,64	94	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,63	17,4	95	
<b>Итого за обед</b>			<b>27,93</b>	<b>30,05</b>	<b>70,88</b>	<b>696</b>	
Полдник	Выпечка (ватрушка с повидлом)	70	8,81	9,16	27,82	241	№ 14,02
	Кисломолочный напиток (ряженка)	200	5,22	4,5	7,2	90	№ 13,15
	<b>Итого за полдник</b>		<b>14,03</b>	<b>13,66</b>	<b>35,02</b>	<b>331</b>	
Ужин	Каша рассыпчатая с овощами	180	4,21	3,77	41,35	216	№ 4,15
	Чай с сахаром	200	0	3,06	13	49	№ 13,04
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	4,82	47	
<b>Итого за ужин</b>			<b>5,78</b>	<b>7,03</b>	<b>59,17</b>	<b>312</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>59,77</b>	<b>65,22</b>	<b>232,85</b>	<b>1795</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>66,6</b>	<b>62,75</b>	<b>243,31</b>	<b>1841</b>	