

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

УТВЕРЖДЕНО
Приказ от « 21 » _____ 20 22 г.
№ 109-29
Заведующий МОДОУ д/с № 455
Савицкая В.В.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения
города Новосибирска «Детский сад № 455 «Снеговичок»

Период: зима – весна

Возраст: 3 – 7 лет (сад, ОБЗ)

Время пребывания: 12 часов

Примерное десятидневное меню для детей 3-7 лет зима-весна

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1		День 1					
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
Итого за завтрак			9,8	18,73	61,37	416	
10 часов	Фрукт свежий (апельсин)	100	1,5	0,5	21,0	95	
Обед	Салат из квашеной капусты	60	0,84	2,94	0,90	46	№ 2,15
	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	
	Итого за обед			35,26	28,82	73,51	807
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
	Итого за полдник			11,51	8,72	46,68	310
Ужин	Рыба 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	
	Итого за ужин			28,02	5,99	28,53	281
Итого за день			86,09	62,76	231,09	1909	

Примерное десятидневное меню для детей 3-7 лет зима-весна

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1		День 2					
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
Итого за завтрак			12,63	17,01	68,51	486	
10 часов	Сок фруктовый (вишневый)	200	1,0	0	20,2	84	
Обед	Салат из кукурузы консервированной	60	1,72	3,71	4,82	60	№ 2,03
	Суп из овощей	200	2,88	4,2	22,22	139	№ 3,17
	Макаронник с мясом	160	17,93	11,73	33,34	311	№ 10,05
	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	
Итого за обед			29,28	20,69	106,7	783	
Полдник	Кондитерские изделия (вафли)	40	0,64	0,59	16,22	68	
	Молоко кипяченое	200	6,08	5,42	10,07	113	№ 13,16
	Итого за полдник			6,82	6,01	26,29	181
	Ленивые вареники	150	24,38	7,37	27,92	263	№ 8,05
	Чай с сахаром	200	0	3,06	13	49	№ 13,04
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	4,82	47	
Итого за ужин			22,95	10,63	45,74	359	
Итого за день			75,68	54,34	267,44	1893	

Примерное десятидневное меню для детей 3-7 лет зима-весна

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1		День 3					
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
	Итого за завтрак		11,69	17,71	65,14	448	
10 часов	Фрукт свежий (банан)	100	1,5	0,5	21	95	
Обед	Салат из свеклы	60	0,85	3,66	5,01	56	№ 2,09
	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	
	Итого за обед		32,76	29,06	105,94	862	
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
	Итого за полдник		1,72	6,42	28,28	136	
	Рагу овощное	200	2,45	7,69	15,83	154	№ 4,05
	Отвар шиповника	200	0,54	0,22	15,72	76	№ 13,02
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	4,82	47	
	Итого за ужин		4,56	8,11	36,37	277	
	Итого за день		52,23	61,80	256,73	1818	

Примерное десятидневное меню для детей 3-7 лет зима-весна

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1		День 4					
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
Итого за завтрак			12,02	20,27	56,35	453	
10 часов	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,0	0	20,2	84	
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,79	3,11	3,75	50	№ 2,01
	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	
	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	
Итого за обед			25,09	15,38	67,07	503	
Полдник	Выпечка (крендель сахарный)	70	11,13	4,52	70,12	365	№ 14,05
	Молоко	200	6,08	5,42	10,07	113	
	Итого за полдник			17,21	9,94	80,19	478
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	
	Итого за ужин			12,62	6,35	53,9	400
Итого за день			67,94	51,94	277,71	1918	

Примерное десятидневное меню для детей 3-7 лет зима-весна

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1		День 5					
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
Итого за завтрак			15,2	16,76	64,58	478	
10 часов	Фрукт свежий (яблоко)	100	1,5	0,5	21,0	95	
Обед	Икра кабачковая	60	0,55	2,82	3,55	42	№2,14
	Суп картофельный с крупой	200	2,21	2,61	13,12	85	№ 3,08
	Капуста тушеная с мясом	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	
Итого за обед			33,16	30,24	68,49	730	
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
	Итого за полдник			6,18	5,06	22,74	158
Ужин	Картофель в сметанном соусе	180	6,46	10,98	34,85	265	№ 4,07
	Чай с сахаром	200	0	3,06	13	49	№ 13,04
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	4,82	47	
Итого за ужин			8,03	14,24	52,67	361	
Итого за день			64,07	66,80	229,48	1822	

Примерное десятидневное меню для детей 3-7 лет зима-весна

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2		День 6					
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
Итого за завтрак			9,9	17,35	65,63	418	
10 часов	Сок фруктовый (вишневый)	200	1,0	0	20,2	84	
Обед	Салат из кукурузы консервированной	60	1,72	3,71	4,82	60	№ 2,03
	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	
Итого за обед			30,58	22,23	108,24	801	
Полдник	Кондитерский изделия (печенье)	40	1,5	2,36	14,98	84	
	Молоко кипяченое	200	6,08	5,42	10,07	113	№ 13,16
	Итого за полдник			7,58	7,78	25,05	197
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	
	Итого за ужин			13,64	6,92	36,14	261
Итого за день			62,70	54,28	255,26	1764	

Примерное десятидневное меню для детей 3-7 лет зима-весна

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2		День 7					
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
Итого за завтрак			11,69	16,55	74,83	504	
10 часов	Фрукт свежий (апельсин)	200	1,5	0,5	21,0	95	
Обед	Икра кабачковая	60	0,55	2,82	3,55	42	№2,14
	Суп картофельный с крупой	200	2,21	2,61	13,12	85	№ 3,08
	Печень по-строгановски	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	
Итого за обед			26,46	17,78	80,40	634	
Полдник	Кондитерские изделия (вафли)	40	0,64	0,59	16,22	68	
	Молоко кипяченое	200	6,08	5,42	10,07	113	№ 13,16
	Итого за полдник			6,72	6,01	26,29	197
Ужин	Запеканка из творога	150	26,31	18,08	25,73	371	№ 8,04
	Чай с сахаром	200	0	3,06	13	49	№ 13,04
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	4,82	47	
Итого за ужин			27,88	21,34	43,55	467	
Итого за день			74,25	62,18	246,07	1897	

Примерное десятидневное меню для детей 3-7 лет зима-весна

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2		День 8					
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
Итого за завтрак			11,95	20,67	55,68	434	
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	
	Итого за обед			30,28	35,04	90,0	843
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
	Итого за полдник			5,18	13,26	50,95	302
Ужин	Омлет натуральный	180	14,13	16,31	5,78	225	
	Отвар шиповника	200	0,54	0,22	15,72	76	№ 13,02
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,2	4,82	47	
	Итого за ужин			16,24	16,73	26,32	348
Итого за день			64,65	84,70	243,15	2011	

Примерное десятидневное меню для детей 3-7 лет зима-весна

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2		День 9					
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
Итого за завтрак			14,06	19,46	57,39	458	
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
	Тефтель рыбный с рисом	160	22,40	14,12	1,68	296	№ 9,10
	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	
Итого за обед			31,35	24,70	51,52	666	
Полдник	Кондитерские изделия (пряник)	40	0,96	0,56	15,54	68	
	Молоко кипяченое	200	6,08	5,42	10,07	113	№ 13,16
	Итого за полдник		7,04	5,98	25,61	181	
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	
	Итого за ужин		10,94	7,61	43,85	288	
Итого за день			63,79	58,15	188,17	1637	

Примерное десятидневное меню для детей 3-7 лет зима-весна

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2		День 10					
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
Итого за завтрак			11,03	14,48	47,58	372	
10 часов	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,0	0	20,2	84	
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,79	3,11	3,75	50	№ 2,01
	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	
Итого за обед			25,27	26,48	52,5	630	
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
	Итого за полдник			14,03	13,66	35,02	331
ужин	Каша крупяная 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	
Итого за ужин			5,78	7,03	59,17	312	
Итого за день			57,11	61,65	214,47	1729	
Среднее значение за период			66,85	61,86	241	1940	

