

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

УТВЕРЖДЕНО

Приказ от «09» 09 2023 г.

№ 139-09

Заведующий МКДОУ д/с № 455

*Савчин*  
Е.В. Савчин



### ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения

города Новосибирска «Детский сад № 455 «Снеговичок»

Период: лето – осень

Возраст: 1,6 – 3 года

Время пребывания: 12 часов

## *Примерное десятидневное меню для детей 1,6-3 лет 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	150	5,57	2,01	26,46	183	№5,07
	Чай сладкий с лимоном	180	0,20	3,65	11,97	48	№ 13,05
	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,14	85	№1,01
<b>Итого за завтрак</b>			<b>7,30</b>	<b>10,38</b>	<b>47,57</b>	<b>316</b>	
10 часов	Фрукт свежий (апельсин)	100	1,5	0,5	21,0	95	
Обед	Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом	40	0,67	2,67	4,13	43	№ 2,19
	Рассольник «Ленинградский»	180	1,51	3,68	11,95	87	№ 3,05
	Курица отварная	80	17,81	11,37	0	186	№ 11,02
	Соус сметанный с луком	20	0,32	1,17	1,41	18	№ 12,04
	Пюре картофельное	120	2,60	3,74	5,43	100	№ 4,04
	Компот из свежзамороженных ягод	180	0,27	0,11	19,94	82	№ 13,13
	Хлеб пшеничный	25	1,57	0,2	4,82	47	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,5	13,92	76	
	<b>Итого за обед</b>			<b>27,39</b>	<b>23,44</b>	<b>61,6</b>	<b>639</b>
Полдник	Выпечка (сдоба обыкновенная)	50	3,88	2,36	26,15	141	№ 14,11
	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,06	102	№ 13,16
	<b>Итого за полдник</b>			<b>9,35</b>	<b>7,24</b>	<b>35,21</b>	<b>243</b>
Ужин	Раба запеченная в омлете	100	8,5	2,32	1,54	61	№ 9,04
	Отвар сухофруктов	180	0,28	0,02	17,35	76	№ 13,18
	Хлеб пшеничный	15	1,57	0,2	4,82	47	
	<b>Итого за ужин</b>			<b>10,35</b>	<b>2,54</b>	<b>23,71</b>	<b>184</b>
<b>Итого за день</b>			<b>55,89</b>	<b>44,1</b>	<b>189,09</b>	<b>1477</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	150	5,23	7,82	18,75	167	№ 5,03
	Кофейный напиток с молоком	180	2,83	2,40	14,36	97	№ 13,09
	Бутерброд с повидлом или джемом	20/5	1,83	2,86	20,04	113	№ 1,02
<b>Итого за завтрак</b>			<b>9,89</b>	<b>13,08</b>	<b>53,15</b>	<b>377</b>	
10 часов	Сок фруктовый (вишневый)	200	1,0	0	20,2	84	
Обед	Салат из свеклы с черносливом	40	0,63	2,07	7,86	53	№ 2,07
	Суп из овощей	180	2,59	3,78	20,00	125	№ 3,17
	Тефтель мясо-крупяной	100	12,64	9,49	6,47	169	№ 10,02
	Соус сметанный	20	0,28	1,0	1,17	15	№ 12,03
	Компот из сухофруктов	180	0,28	0,02	17,35	76	№ 13,12
	Хлеб пшеничный	25	1,57	0,2	4,82	47	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,5	13,92	76	
	<b>Итого за обед</b>		<b>20,63</b>	<b>17,06</b>	<b>71,59</b>	<b>561</b>	
Полдник	Кондитерские изделия (вафли)	20	0,32	0,28	8,11	34	
	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,06	102	№ 13,16
	<b>Итого за полдник</b>		<b>5,79</b>	<b>5,16</b>	<b>17,17</b>	<b>136</b>	
	Пудинг из творога запеченный	130	16,68	13,99	31,63	332	№ 8,02
	Чай с сахаром	180	0	2,75	11,7	44	№ 13,04
	Хлеб пшеничный	15	1,57	0,2	4,82	47	
<b>Итого за ужин</b>			<b>18,25</b>	<b>16,94</b>	<b>48,15</b>	<b>423</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>55,56</b>	<b>52,24</b>	<b>210,26</b>	<b>1581</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	150	4,8	6,03	24,08	167	№ 5,06
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	№ 13,07
	Бутерброд с маслом	20/5/15	1,53	4,72	9,14	85	№ 1,01
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>10,00</b>	<b>13,94</b>	<b>49,14</b>	<b>359</b>
10 часов	Фрукт свежий (банан)	100	1,5	0,5	21	95	
Обед	Салат из репчатого лука	40	0,53	2,47	3,12	46	№ 2,02
	Суп картофельный с клецками	180	1,51	2,42	8,74	63	№ 3,11
	Плов из курицы	180	17,40	14,57	30,58	323	№ 11,01
	Компот из сока	180	0	0	7,18	29	№ 13,17
	Хлеб пшеничный	25	1,57	0,2	4,82	47	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,5	13,92	76	
	<b>Итого за обед</b>			<b>19,44</b>	<b>19,46</b>	<b>49,62</b>	<b>461</b>
Полдник	Кондитерские изделия (крекер)	20	0,75	1,18	7,49	42	
	Чай с лимоном	180	0,20	3,65	11,97	48	№ 13,05
	<b>Итого за полдник</b>			<b>0,95</b>	<b>4,83</b>	<b>19,46</b>	<b>90</b>
Ужин	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	№ 7,04
	Винегрет	150	2,42	7,79	12,6	137	№ 2,10
	Отвар шиповника	180	0,48	0,19	14,14	68	№ 13,02
	Хлеб пшеничный	15	1,57	0,2	4,82	47	
	<b>Итого за ужин</b>			<b>9,55</b>	<b>12,78</b>	<b>31,84</b>	<b>315</b>
<b>Итого за день</b>			<b>41,44</b>	<b>51,51</b>	<b>171,06</b>	<b>1320</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	150	5,07	7,82	25,91	168	№ 5,05
	Чай сладкий с молоком	180	2,81	2,92	15,93	98	№ 13,06
	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,14	85	№ 1,01
<b>Итого за завтрак</b>			<b>9,41</b>	<b>15,46</b>	<b>50,98</b>	<b>351</b>	
10 часов	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,0	-	20,2	92	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	40	0,44	4,04	3,64	53	№ 2,21
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,31	3,54	9,18	74	№ 3,01
	Котлета рыбная «Любительская»	60	13,41	1,87	3,58	82	№ 9,03
	Соус молочный	20	0,41	1,05	1,42	17	№ 12,01
	Картофель отварной с маслом	130	2,56	3,49	20,19	123	№ 4,01
	Компот из свежемороженых ягод	180	0,27	0,11	19,94	82	№ 13,13
	Хлеб пшеничный	25	1,57	0,2	4,82	47	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,5	13,92	76	
<b>Итого за обед</b>			<b>7,04</b>	<b>4,30</b>	<b>58,87</b>	<b>328</b>	
Полдник	Выпечка (крендель сахарный)	50	7,95	3,23	50,09	261	№ 14,05
	Молоко	180	5,22	4,5	7,2	90	№ 13,16
	<b>Итого за полдник</b>			<b>13,17</b>	<b>7,73</b>	<b>57,29</b>	<b>351</b>
Ужин	Макаронные изделия с тертым сыром, запеченные	130	5,07	5,33	25,33	235	№ 6,02
	Отвар сухофруктов	180	0,28	0,02	17,35	73	№ 13,18
	Хлеб пшеничный	15	1,57	0,2	4,82	47	
<b>Итого за ужин</b>			<b>5,35</b>	<b>5,35</b>	<b>42,68</b>	<b>308</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>35,97</b>	<b>32,84</b>	<b>230,02</b>	<b>1430</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	150	5,57	2,01	26,46	183	№ 5,08
	Кофейный напиток	180	2,85	2,40	14,36	97	№ 13,09
	Бутерброд с сыром	20/5	3,36	4,39	9,70	92	№ 1,03
<b>Итого за завтрак</b>			<b>11,78</b>	<b>8,8</b>	<b>50,52</b>	<b>372</b>	
10 часов	Фрукт свежий	95	1,4	0,5	20,0	90	
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов	40	0,39	2,46	1,49	30	№ 2,06
	Суп картофельный с крупой	180	2,01	2,35	11,8	77	№ 3,08
	Бигус	200	21,5	21,6	5,00	300	№ 10,18
	Компот из сухофруктов	180	0,28	0,02	17,35	76	№ 13,12
	Хлеб пшеничный	25	1,57	0,2	4,82	47	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,5	13,92	76	
<b>Итого за обед</b>			<b>28,39</b>	<b>27,13</b>	<b>54,38</b>	<b>606</b>	
Полдник	Кондитерские изделия (пряник)	20	0,48	0,28	7,77	34	
	Кисломолочный напиток (кефир)	150	5,47	4,88	9,06	102	№ 13,15
	<b>Итого за полдник</b>		<b>5,95</b>	<b>5,16</b>	<b>16,83</b>	<b>136</b>	
Ужин	Картофель в молоке	150	3,33	5,07	18,15	132	№ 4,02
	Чай с сахаром	180	0	2,75	11,7	44	№ 13,04
	Хлеб пшеничный	15	1,57	0,2	4,82	47	
	<b>Итого за ужин</b>		<b>4,9</b>	<b>8,02</b>	<b>34,67</b>	<b>223</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>52,42</b>	<b>49,61</b>	<b>176,4</b>	<b>1427</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	150	5,66	5,01	29,66	185	№ 5,09
	Чай сладкий с лимоном	180	0,20	3,65	11,97	48	№ 13,05
	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,14	85	№ 1,01
<b>Итого за завтрак</b>			<b>7,39</b>	<b>13,38</b>	<b>50,77</b>	<b>318</b>	
10 часов	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,0	-	20,2	92	
Обед	Салат из свежих огурцов	40	0,3	2,44	0,95	34	№ 2,04
	Щи со свежей капустой	180	1,25	3,52	6,11	61	№ 3,03
	Котлета рубленая	60	8,82	3,55	3,27	75	№ 10,01
	Соус сметанный	20	0,28	1,0	1,17	15	№ 12,03
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,84	5,78	32,7	216	№ 4,12
	Компот из свежемороженых ягод	180	0,27	0,11	19,94	82	№ 13,13
	Хлеб пшеничный	25	1,57	0,2	4,82	47	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,5	13,92	76	
<b>Итого за обед</b>			<b>21,67</b>	<b>14,66</b>	<b>81,93</b>	<b>572</b>	
Полдник	Кондитерский изделия (печенье)	20	0,32	0,28	8,11	34	
	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,06	102	№ 13,16
	<b>Итого за полдник</b>		<b>5,47</b>	<b>4,88</b>	<b>9,06</b>	<b>102</b>	
Ужин	Суп с рыбными консервами	180	6,18	6,05	10,31	120	№ 3,12
	Отвар сухофруктов	180	0,28	0,02	17,35	73	№ 13,18
	Хлеб пшеничный	15	1,57	0,2	4,82	47	
	<b>Итого за ужин</b>		<b>8,03</b>	<b>6,27</b>	<b>32,48</b>	<b>240</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>43,56</b>	<b>39,19</b>	<b>194,44</b>	<b>1324</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	150	4,53	7,47	23,49	175	№ 5,01
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,40	14,36	97	№ 13,09
	Бутерброд с повидлом или джемом	20/5	1,83	2,86	20,04	113	№ 1,02
<b>Итого за завтрак</b>			<b>9,21</b>	<b>12,73</b>	<b>57,89</b>	<b>385</b>	
10 часов	Фрукт свежий	95	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Салат их свежих помидор с луком	40	0,45	2,48	1,89	40	№ 2,05
	Суп картофельный с крупой	180	2,01	2,35	11,8	77	№ 3,08
	Печень по-строгоновски	60	15,3	11,0	8,5	195	№ 10,11
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,68	4,92	25,01	166	№ 6,01
	Компот из сухофруктов	180	0,28	0,02	17,35	76	№ 13,12
	Хлеб пшеничный	25	1,57	0,2	4,82	47	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,5	13,92	76	
	<b>Итого за обед</b>		<b>26,93</b>	<b>21,47</b>	<b>83,29</b>	<b>677</b>	
Полдник	Кондитерские изделия (вафли)	20	0,48	0,28	7,77	34	
	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,06	102	№ 13,16
	<b>Итого за полдник</b>		<b>5,95</b>	<b>5,16</b>	<b>16,83</b>	<b>136</b>	
Ужин	Ленивые вареники	120	21,13	6,38	21,59	228	№ 8,05
	Чай с сахаром	180	0	2,75	11,7	44	№ 13,04
	Хлеб пшеничный	15	1,57	0,2	4,82	47	
	<b>Итого за ужин</b>		<b>22,7</b>	<b>9,3</b>	<b>38,11</b>	<b>319</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>65,19</b>	<b>49,06</b>	<b>205,92</b>	<b>1561</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	150	4,99	8,25	16,98	156	№ 5,04
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	№ 13,07
	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,14	85	№ 1,01
<b>Итого за завтрак</b>			<b>10,19</b>	<b>16,16</b>	<b>41,94</b>	<b>348</b>	
10 часов	Сок фруктовый	200	1,0	-	20,2	92	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	40	0,61	4,0	2,87	51	№ 2,20
	Суп картофельный с вермишелью	180	1,94	2,04	12,34	75	№ 3,10
	Рагу из птицы	180	16,97	20,98	14,29	313	№ 11,06
	Кисель из свежемороженых ягод	180	0,13	0,04	24,73	100	№ 13,14
	Хлеб пшеничный	25	1,57	0,2	4,82	47	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,5	13,92	76	
<b>Итого за обед</b>			<b>23,86</b>	<b>27,76</b>	<b>72,97</b>	<b>662</b>	
Полдник	Выпечка (булочка домашняя)	50	3,54	6,57	26,89	178	№ 14,06
	Чай с лимоном	180	0,20	3,65	11,97	48	№ 13,05
	<b>Итого за полдник</b>		<b>3,74</b>	<b>10,22</b>	<b>38,86</b>	<b>226</b>	
Ужин	Омлет с сыром	150	13,86	14,73	4,46	205	№ 7,02
	Отвар шиповника	180	0,48	0,19	14,14	68	№ 13,02
	Хлеб пшеничный	15	1,57	0,2	4,82	47	
	<b>Итого за ужин</b>		<b>15,91</b>	<b>15,12</b>	<b>23,42</b>	<b>320</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>54,7</b>	<b>69,26</b>	<b>197,39</b>	<b>1648</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	150	4,74	7,63	19,76	168	№ 5,10
	Чай сладкий с молоком	180	2,81	2,92	15,93	98	№ 13,06
	Бутерброд с сыром	20/5/15	3,36	4,39	9,70	92	№ 1,03
<b>Итого за завтрак</b>			<b>10,91</b>	<b>14,94</b>	<b>45,39</b>	<b>358</b>	
10 часов	Фрукт свежий	95	1,43	0,48	19,95	90	
Обед	Салат из морской капусты	40	0,34	2,86	1,91	35	№ 2,12
	Суп картофельный с бобовыми	180	3,95	3,79	11,75	97	№ 3,09
	Рыбное суфле с рисом	120	12,72	5,64	5,40	124	№ 9,08
	Соус молочный	20	0,41	1,05	1,42	17	№ 12,01
	Компот из свежемороженых ягод	180	0,27	0,11	19,94	82	№ 13,13
	Хлеб пшеничный	25	1,57	0,2	4,82	47	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,5	13,92	76	
	<b>Итого за обед</b>			<b>21,9</b>	<b>14,15</b>	<b>59,16</b>	<b>478</b>
Полдник	Кондитерские изделия (пряник)	20	0,75	1,18	7,49	42	
	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,06	102	№ 13,16
	<b>Итого за полдник</b>			<b>6,22</b>	<b>6,06</b>	<b>16,55</b>	<b>144</b>
Ужин	Капуста тушеная	150	1,39	5,56	14,38	120	№ 4,03
	Отвар сухофруктов	180	0,28	0,02	17,35	73	№ 13,18
	Хлеб пшеничный	15	1,57	0,2	4,82	47	
	<b>Итого за ужин</b>			<b>3,24</b>	<b>5,78</b>	<b>36,55</b>	<b>240</b>
<b>Итого за день</b>			<b>43,7</b>	<b>41,41</b>	<b>177,6</b>	<b>1310</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	180	5,18	4,69	16,95	131	№ 5,11
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,40	14,36	97	№ 13,09
	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,14	85	№ 1,01
<b>Итого за завтрак</b>			<b>9,56</b>	<b>11,81</b>	<b>40,45</b>	<b>313</b>	
10 часов	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,0	-	20,2	92	
Обед	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	40	0,77	4,03	3,16	17	№ 2,11
	Свекольник	180	1,39	4,56	7,24	75	№ 3,13
	Азу из говядины	80	12,18	10,56	3	156	№ 10,10
	Пюре картофельное	120	3,26	4,68	8,04	125	№ 4,04
	Компот из сухофруктов	180	0,28	0,02	17,35	76	№ 13,12
	Хлеб пшеничный	25	1,57	0,2	4,82	47	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,5	13,92	76	
<b>Итого за обед</b>			<b>22,09</b>	<b>24,55</b>	<b>57,53</b>	<b>572</b>	
Полдник	Выпечка (ватрушка с повидлом)	50	6,29	6,54	19,87	172	№ 14,02
	Кисломолочный напиток (ряженка)	180	4,7	4,05	6,48	81	№ 13,15
	<b>Итого за полдник</b>		<b>10,99</b>	<b>10,59</b>	<b>26,35</b>	<b>253</b>	
Ужин	Каша крупяная с овощами	150	3,51	3,14	34,46	180	№ 4,15
	Чай с сахаром	180	0	2,75	11,7	44	№ 13,04
	Хлеб пшеничный	15	1,57	0,2	4,82	47	
<b>Итого за ужин</b>			<b>5,08</b>	<b>6,09</b>	<b>50,98</b>	<b>271</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>54,63</b>	<b>57,54</b>	<b>170,88</b>	<b>1483</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>50,31</b>	<b>48,68</b>	<b>192</b>	<b>1456</b>	