

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Новосибирска
«Детский сад № 174 «Сказка»

УТВЕРЖДАЮ:



Заведующий МБДОУ д/с № 174 «Сказка»
М.К. Войтенко

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЕТИ от 3-х до 7 лет

2023-2024 учебный год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1, день 1							
завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,58	6,053	26,46	182,925	230
	Кофейный напиток на сгущеном молоке	160	2,027	2,454	15,147	91,414	252
	Сыр полутвердый (порциями)	8	2,134	2,267	0	29,4	75
	Масло сливочное(порционно)	5	0,05	3,6	0,07	33,1	111
	Батон	30	2,4	1,38	16,8	89,7	2
	Итого за завтрак	353	12,191	15,754	58,477	426,539	
завтрак №2							
	Соки овощные ,фруктовые и ягодные	100	0,5	0,1	10,1	46	501
	Итого за завтрак №2	100	0,5	0,1	10,1	46	
обед							
	Икра кабачковая	31	0,558	2,914	7,637	31	
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,368	4,797	7,785	80,001	27
	Котлета мясная из говядины	60	8,915	6,6	8,658	129,429	282
	Соус молочный к блюдам	20	0,3	1,8	1,974	26,6	218
	Каша Гречневая рассыпчатая	110	6,325	3,942	3,3	193,509	202
	Соль	3	0	0	0	0	5
	Сметана	6	0,21	0,9	0,21	9,6	5
	Хлеб ржаной	20	1,58	1	9,68	47,8	115
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,68	47,8	114
	Итого за обед	450	20,836	22,153	48,924	565,739	
полдник							
	Чай с молоком	180	2,5	2,3	11,9	78,5	262
	Пряник с начинкой	20	1	1,2	15	60	10
	Итого за полдник	200	3,5	3,5	26,9	138,5	

ужин

Запеканка картофельная с печенью	110	5,352	2,738	14,236	102,883	291
Соус сметанный с томатом	15	0,26	0,745	1,05	12	355
Чай с сахаром	150	0,092	0	9	36,417	263
Яблоки	95	0,38	0,38	9,31	44,65	118
Хлеб ржаной	20	1,58	1	9,68	47,8	115
Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,834	17,334	3
Итого за ужин	400	8,454	4,963	48,11	261,084	

Итого за день
Неделя
1, день 2

Итого за день	1503	45,481	46,47	192,511	1437,86	2
---------------	------	--------	-------	---------	---------	---

завтрак

Каша Кукурузная молочная жидкая	150	5,58	6,053	26,46	182,94	230
Какао с молоком	160	2,934	3,112	20,712	123,112	248
Масло сливочное(порционно)	5	0,05	3,6	0,07	33,1	111
Батон	30	2,4	1,38	16,8	89,7	2
Итого за завтрак	345	10,964	14,145	64,042	428,852	

завтрак
№2

Соки овощные ,фруктовые и ягодные	100	0,5	0,1	10,1	46	501
Итого за завтрак №2	100	0,5	0,1	10,1	46	

обед

Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,695	1,718	13,058	74,453	38
Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	50	5,429	7,358	6,036	75	174
Сложный гарнир	100	2,358	3,572	14,429	97	260
Кисель из джема	150	0,109	0	29	116,5	383
Соль	3	0	0	0	0	5
Хлеб ржаной	20	1,58	1	9,68	47,8	115
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,68	47,8	114
Итого за обед	493	12,751	13,848	81,883	458,553	

полдник

Булочка дорожная	50	3,442	6,667	28,417	287,5	275
------------------	----	-------	-------	--------	-------	-----

	Снежок	150	4,35	3,75	6	75	535
	Итого за полдник	200	7,792	10,417	34,417	362,5	
ужин							
	Омлет паровой натуральный	125	11,059	19,795	2,221	230,883	223
	Чай с сахаром	150	0,092	0	9	36,417	263
	Банан	95	1,425	0,19	20,71	90,25	6
	Хлеб ржаной	20	1,58	1	9,68	47,8	115
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,834	17,334	3
	Итого за ужин	400	14,946	21,085	46,445	422,684	
Итого за день		1538	46,953	59,595	236,887	1718,58	9
Неделя							
1, день 3							
завтрак							
	Каша Овсяная из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	150	4,748	6,675	19,118	155,535	127
	Кофейный напиток с молоком	160	2,223	2,489	15,734	94,934	253
	Масло сливочное(порционно)	5	0,05	3,6	0,07	33,1	111
	Батон	30	2,4	1,38	16,8	89,7	2
	Итого за завтрак	345	9,421	14,144	51,722	373,269	
завтрак №2							
	Соки овощные ,фруктовые и ягодные	100	0,5	0,1	10,1	46	501
	Итого за завтрак №2	100	0,5	0,1	10,1	46	
обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,253	3,795	6,383	64,695	56
	Плов с мясом говядины	150	18,248	1551,75	25,283	313,5	163
	Компот из изюма	150	0,24	0	32,655	98,985	239
	Соль	3	0	0	0	0	5
	Сметана	6	0,21	0,9	0,21	9,6	5
	Хлеб ржаной	20	1,58	1	9,68	47,8	115
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,68	47,8	114
	Итого за обед	499	23,111	1557,645	83,891	582,38	
полдник							

	Молоко кипяченое	180	5,04	5,76	8,46	106,2	534
	Печенье	20	5,911	0,9	15	73,2	26
	Итого за полдник	200	10,951	6,66	23,46	179,4	
ужин							
	Винегрет овощной	125	1,646	3,959	8,125	118,334	47
	Чай с сахаром	150	0,092	0	9	36,417	263
	Груша	95	0,38	0,285	9,785	44,65	118
	Хлеб ржаной	20	1,58	1	9,68	47,8	115
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,834	17,334	3
	Итого за ужин	400	4,488	5,344	41,424	264,535	
Итого за день Неделя 1, день 4		1544	48,471	1583,893	210,597	1445,58 4	
завтрак							
	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	63,75	23,318	166,515	227
	Какао с молоком	160	2,934	3,112	20,712	123,112	248
	Сыр полутвердый (порциями)	8	2,134	2,267	0	29,4	75
	Масло сливочное(порционно)	5	0,05	3,6	0,07	33,1	111
	Батон	30	2,4	1,38	16,8	89,7	2
	Итого за завтрак	353	12,168	74,109	60,9	441,827	
завтрак №2							
	Соки овощные ,фруктовые и ягодные	100	0,5	0,1	10,1	46	501
	Итого за завтрак №2	100	0,5	0,1	10,1	46	
обед							
	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	150	1,403	2,333	8,168	59,273	36
	Котлеты из птицы	50	5,5	6,215	3,715	93	372
	Соус на бульоне	15	0,05	0,55	0,5	7,4	216
	Макаронные изделия отварные	100	3,7	3,5	23,5	140,7	194
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	13,4	85,3	241
	Соль	3	0	0	0	0	5
	Хлеб ржаной	20	1,58	1	9,68	47,8	115

	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,4	0,4	15,4	80	68
	Итого за обед	508	15,033	13,998	74,363	513,473	
полдник							
	Молоко кипяченое	180	5,04	5,76	8,46	106,2	534
	Ватрушка с творогом	60	2,94	0,714	32,904	97,53	289 и 315
	Итого за полдник	240	7,98	6,474	41,364	203,73	
ужин							
	Картофель, тушеный	125	3,417	3,917	18,084	120,834	171
	Чай сладкий с лимоном	150	0,5	0	11,8	46	133
	Яблоки	95	0,38	0,38	9,31	44,65	118
	Хлеб ржаной	20	1,58	1	9,68	47,8	115
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,834	17,334	3
	Итого за ужин	400	6,667	5,397	53,708	276,618	
Итого за день		1601	42,348	100,078	240,435	1481,64	8
Неделя							
1, день 5							
завтрак							
	Каша "Дружба"	150	4,913	6,248	26,318	180,833	84
	Кофейный напиток с молоком	160	2,223	2,489	15,734	94,934	253
	Масло сливочное(порционно)	5	0,05	3,6	0,07	33,1	111
	Батон	30	2,4	1,38	16,8	89,7	2
	Итого за завтрак	345	9,586	13,717	58,922	398,567	
завтрак №2							
	Соки овощные ,фруктовые и ягодные	100	0,5	0,1	10,1	46	501
	Итого за завтрак №2	100	0,5	0,1	10,1	46	
обед							
	Рассольник Ленинградский	150	3,015	6,78	19,425	89,76	33
	Пюре картофельное	100	2,125	4	15,5	106,667	206
	Компот из плодов и ягод сушеных курага	150	0,242	0	16,917	68,25	494
	Рыба, тушеная в томате с овощами(горбуша)	50	5,15	2,85	2,65	57	349
	Соль	3	0	0	0	0	5
	Сметана	6	0,21	0,9	0,21	9,6	5

	Хлеб ржаной	20	1,58	1	9,68	47,8	115
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,68	47,8	114
	Итого за обед	499	13,902	15,73	74,062	426,877	
полдник							
	Чай с молоком	180	2,5	2,3	11,9	78,5	262
	Вафли	20	0,56	0,66	15,46	70	607
	Итого за полдник	200	3,06	2,96	27,36	148,5	
ужин							
	Запеканка из творога	110	19,25	13,2	19,25	271,334	237
	Чай сладкий с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	394
	Груша	95	0,38	0,285	9,785	44,65	118
	Хлеб ржаной	20	1,58	1	9,68	47,8	115
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,834	17,334	3
	Соус молочный (сладкий)	15	0,29	0,675	1,985	15,2	351
	Итого за ужин	400	24,94	17,59	56,844	473,318	
Итого за день		1544	51,988	50,097	227,288	1493,26	
Неделя						2	
2, день 1							
завтрак							
	Каша ячневая молочная вязкая	150	5,423	5,003	29,655	185,153	99
	Какао с молоком сгущенным	160	3,023	3,112	20,8	123,289	250
	Сыр полутвердый (порциями)	8	2,134	2,267	0	29,4	75
	Масло сливочное(порционно)	5	0,05	3,6	0,07	33,1	111
	Батон	30	2,4	1,38	16,8	89,7	2
	Итого за завтрак	353	13,03	15,362	67,325	460,642	
завтрак №2							
	Соки овощные ,фруктовые и ягодные	100	0,5	0,1	10,1	46	501
	Итого за завтрак №2	100	0,5	0,1	10,1	46	
обед							
	Борщ с фасолью и картофелем	150	2,1	2,775	6,825	61,05	63
	Котлета мясная из говядины	50	7,429	5,5	7,215	107,858	282

	Соус с овощами	15	0,305	0,785	1,06	12,55	349
	Рис отварной	100	2,584	3,334	26,834	150	315
	Компот из плодов и ягод сушеных курага	150	0,242	0	16,917	68,25	494
	Соль	3	0	0	0	0	5
	Сметана	6	0,21	0,9	0,21	9,6	5
	Хлеб ржаной	20	1,58	1	9,68	47,8	115
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,68	47,8	114
	Итого за обед	514	16,03	14,494	78,421	504,908	
полдник							
	Молоко кипяченое	180	5,4	5,76	8,46	104,4	400
	Пряник с начинкой	20	1	1,2	15	60	10
	Итого за полдник	200	6,4	6,96	23,46	164,4	
ужин							
	Овощное рагу	110	1,705	5,17	7,59	83,6	137
	Соус молочный к блюдам	15	0,225	1,35	1,48	19,95	218
	Чай с сахаром	150	0,092	0	9	36,417	263
	Яблоки	95	0,38	0,38	9,31	44,65	118
	Хлеб ржаной	20	1,58	1	9,68	47,8	115
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,834	17,334	3
	Итого за ужин	400	4,772	8	41,894	249,751	
Итого за день		1567	40,732	44,916	221,2	1425,70	
Неделя						1	
2, день 2							
завтрак							
	Каша гречневая вязкая на молоке	150	5,955	6,158	26,348	184,575	213
	Кофейный напиток с молоком	160	2,223	2,489	15,734	94,934	253
	Масло сливочное(порционно)	5	0,05	3,6	0,07	33,1	111
	Батон	30	2,4	1,38	16,8	89,7	2
	Итого за завтрак	345	10,628	13,627	58,952	402,309	
завтрак №2							
	Соки овощные ,фруктовые и ягодные	100	0,5	0,1	10,1	46	501

	Итого за завтрак №2	100	0,5	0,1	10,1	46	
обед							
	Суп картофельный с крупой	150	1,305	1,703	8,55	54,9	80
	Рулет с луком и яйцам	50	5,984	4,934	4,492	86,667	295
	Соус томатный	15	0,17	0,6	1,2	11,15	348
	Капуста тушеная	100	3,6	4,5	18,8	122	200
	Кисель из вишни	150	0,1	0	20,6	83,1	378
	Соль	3	0	0	0	0	5
	Хлеб ржаной	20	1,58	1	9,68	47,8	115
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,68	47,8	114
	Итого за обед	508	14,319	12,937	73,002	453,417	
полдник							
	Йогурт	150	60,834	2,25	8,834	85,5	66
	Крендель сахарный	50	3,5	6,567	27,834	185	460
	Итого за полдник	200	64,334	8,817	36,668	270,5	
ужин							
	Макаронные изделия с тертым сыром	125	10,796	11,364	38,864	284,091	76
	Чай сладкий с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	394
	Груша	95	0,38	0,285	9,785	44,65	118
	Хлеб ржаной	20	1,58	1	9,68	47,8	115
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,834	17,334	3
	Итого за ужин	400	16,196	15,079	74,473	470,875	
Итого за день		1553	105,977	50,56	253,195	1643,10	
Неделя						1	
2, день 3							
завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая	150	3,84	4,965	24,45	157,575	98
	Какао с молоком	180	3,3	3,5	23,3	138,5	248
	Масло сливочное(порционно)	5	0,05	3,6	0,07	33,1	111
	Батон	30	2,4	1,38	16,8	89,7	2
	Итого за завтрак	365	9,59	13,445	64,62	418,875	

завтрак
№2

Соки овощные ,фруктовые и ягодные	100	0,5	0,1	10,1	46	501
Итого за завтрак №2	100	0,5	0,1	10,1	46	

обед

Рассольник Домашний	150	3,015	6,78	19,425	89,76	32
Жаркое по-домашнему с мясом птицы	150	19,5	14,925	21,15	294	173
Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	13,4	85,3	241
Соль	3	0	0	0	0	5
Сметана	6	0,21	0,9	0,21	9,6	5
Хлеб ржаной	20	1,58	1	9,68	47,8	115
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,68	47,8	114
Итого за обед	499	26,285	23,805	73,545	574,26	

полдник

Чай сладкий с лимоном	150	0,5	0	11,8	46	133
Пирожок с картофельным фаршем	60	3,165	3,045	23,25	130,875	302/291
Итого за полдник	210	3,665	3,045	35,05	176,875	

ужин

Салат из кукурузы(консервированной)	20	5,5	1,2	1,6	19,85	12
Омлет с морковью	105	8,316	12,096	5,376	96,516	113
Чай сладкий с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	394
Банан	95	1,425	0,19	20,71	90,25	6
Хлеб ржаной	20	1,58	1	9,68	47,8	115
Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,834	17,334	3
Итого за ужин	400	20,261	16,916	53,51	348,75	

Итого за
день
Неделя
2, день 4

Итого за день	1574	60,301	57,311	236,825	1564,76	
---------------	------	--------	--------	---------	---------	--

завтрак

Каша пшеничная молочная вязкая	150	4,53	5,453	25,718	170,37	96
Кофейный напиток с молоком	160	2,223	2,489	15,734	94,934	253
Масло сливочное(порционно)	5	0,05	3,6	0,07	33,1	111

	Батон	30	2,4	1,38	16,8	89,7	2
	Итого за завтрак	345	9,203	12,922	58,322	388,104	
завтрак №2							
	Соки овощные ,фруктовые и ягодные	100	0,5	0,1	10,1	46	501
	Итого за завтрак №2	100	0,5	0,1	10,1	46	
обед							
	Суп из овощей	150	1,155	3,518	7,553	69,143	35
	Гуляш из говядины	50	10,125	11,313	3,125	155	373
	Перловка отварная	100	2,042	2,05	15	85	168
	Компот из изюма	150	0,24	0	32,655	98,985	239
	Соль	3	0	0	0	0	5
	Сметана	6	0,21	0,9	0,21	9,6	5
	Хлеб ржаной	20	1,58	1	9,68	47,8	115
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,68	47,8	114
	Итого за обед	499	16,932	18,981	77,903	513,328	
полдник							
	Сырники из творога	60	10,8	2,04	17,82	133,2	129
	Молоко сгущенное	10	0,7	0,85	56	32	
	Чай с молоком	150	2,084	1,917	9,917	65,417	262
	Итого за полдник	220	13,584	4,807	83,737	230,617	
ужин							
	Тефтели рыбные	50	4,379	3,3	5,6	73,572	146
	Рис ,припущенный с томатом	100	2,63	3,53	27,09	150,53	193
	Чай сладкий с лимоном	150	0,5	0	11,8	46	133
	Апельсин	95	0,855	0,19	7,695	44,65	5
	Хлеб ржаной	20	1,58	1	9,68	47,8	115
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,834	17,334	3
	Итого за ужин	425	10,734	8,12	66,699	379,886	
Итого за день Неделя 2, день 5 завтрак		1589	50,953	44,93	296,761	1557,93	5

	Суп молочный с макаронными изделиями	130	3,627	3,978	12,825	101,452	44
	Кофейный напиток с молоком	160	2,223	2,489	15,734	94,934	253
	Масло сливочное(порционно)	5	0,05	3,6	0,07	33,1	111
	Яйца вареные	20	2,55	2,3	0,15	31,5	267
	Батон	30	2,4	1,38	16,8	89,7	2
	Итого за завтрак	345	10,85	13,747	45,579	350,686	
завтрак №2							
	Соки овощные ,фруктовые и ягодные	100	0,5	0,1	10,1	46	501
	Итого за завтрак №2	100	0,5	0,1	10,1	46	
обед							
	Салат из белокачанной капусты со свежим огурцом	35	0,467	1,75	3,15	30,042	20
	Свекольник	150	3,48	6,128	6,323	105,975	34
	Оладьи из печени	50	8,429	2,65	10,143	111	357
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,85	11,1	367
	Компот из плодов и ягод сушеных курага	150	0,242	0	16,917	68,25	494
	Соль	3	0	0	0	0	5
	Сметана	6	0,21	0,9	0,21	9,6	5
	Хлеб ржаной	20	1,58	1	9,68	47,8	115
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,68	47,8	114
	Итого за обед	449	16,198	13,378	56,953	431,567	
полдник							
	Молоко кипяченое	180	5,4	5,76	8,46	104,4	400
	Вафли	20	0,56	0,66	15,46	70	607
	Итого за полдник	200	5,96	6,42	23,92	174,4	
ужин							
	Суп рыбный с консервами (крупа перловая)	150	5,1	5	8,5	100	87
	Чай с сахаром	150	0,092	0	9	36,417	263
	Груша	95	0,38	0,285	9,785	44,65	118
	Хлеб ржаной	20	1,58	1	9,68	47,8	115

