

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска

«Детский сад № 7 «Городок Детства» (МБДОУ д/с № 7)

630001, г. Новосибирск, ул. Холодильная 25; тел. 225-97-18

Заведующий МБДОУ д/с № 7

Т.К. Санина

Приказ № 99-0

от «22» июня 2016 г.



Примерное меню

для организации питания

детей в возрасте 3-7 лет,

посещающих МБДОУ д/с № 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1, день 1							
завтрак							
	Омлет с сыром.	152	12,87	17,126	2,027	213,51	54-4о
	Бутерброд(батон) с маслом.	35	1,2	12,5	7,5	147	100
	Какао с молоком.	180	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн
	Итого за завтрак	367	18,67	33,226	22,127	460,91	
завтрак 2							
	Соки овощные, фруктовые.	170	0,85	0,17	17,17	78,2	537
	Итого за завтрак 2	170	0,85	0,17	17,17	78,2	
обед							
	Салат из свеклы и чернослива.	40	0,8	2,7	4,6	45,6	54-13з
	Суп с рыбными консервами.	180	33,21	26,01	57,78	598,5	159
	Печень говяжья по -строгановски.	70	18	13,8	4,3	213	403
	Каша гречневая рассыпчатая.	120	8,3	6,3	36	233,7	54-4г
	Компот из смеси сухофруктов.	180	0,45	0	17,82	72,9	54-1хн
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром.
	Хлеб ржаной	10	0,65	0,1	3,35	17,1	Пром.
	Итого за обед	620	62,91	49,11	133,65	1227,7	
полдник							
	Молоко кипяченое.	200	5,8	5	9,6	106	534
	Пряники.	50	2,95	0	37,5	183	608
	Итого за полдник	250	8,75	5	47,1	289	
ужин							
	Запеканка картофельная с говядиной.	200	20,824	20,471	23,295	360,589	54-17м
	Чай с шиповником и сахаром.	200	0,1	0	15	60	502
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,3	14,7	70,35	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.
	Итого за ужин	450	24,474	20,971	59,695	525,139	
Итого за день		1857	115,654	108,477	279,742	2580,949	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1, день 2							
завтрак							
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая.	180	42,8	70,6	157,6	1437	253
	Бутерброд с повидлом	43	1,7	4,3	32,6	176	101
	Кофейный напиток с молоком.	180	3,2	2,7	15,9	79	513
	Итого за завтрак	403	47,7	77,6	206,1	1692	
завтрак 2							
	Фрукты (апельсин)	120	0,36	0,24	8,64	38,28	Пром.
	Итого за завтрак 2	120	0,36	0,24	8,64	38,28	
обед							
	Салат из моркови с зеленым горошком.	40	1,9	10,1	5,9	122	27
	Суп картофельный с яйцом.	180	6,75	28,08	42,84	451,62	54-22с
	Котлеты рыбные (минтай)	70	8,284	1,634	4,317	64,4	54-3р-2020
	Картофельное пюре.	120	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г
	Кисель из смородины и брусники.	180	0,2	0,1	21,5	87	519
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром.
	Хлеб ржаной	10	0,65	0,1	3,35	17,1	Пром.
	Итого за обед	620	22,484	45,414	107,507	928,42	
полдник							
	Варенец.	190	7,872	6,786	10,858	135,715	535
	Крендель сахарный.	60	5,2	9,8	44,1	285	574
	Итого за полдник	250	13,072	16,586	54,958	420,715	
ужин							
	Голубцы ленивые.	160	9,715	9,486	4,572	142,858	377
	Соус молочный.	40	50,267	124,8	133,2	1857,334	443
	Чай с сахаром.	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,3	14,7	70,35	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.
	Итого за ужин	450	63,732	134,786	165,672	2131,542	
Итого за день		1843	147,348	274,626	542,877	5210,957	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1, день 3							
завтрак							
	Каша пшенная жидкая.	180	43,6	64,3	185,6	1495	264
	Бутерброд с сыром.	47	7,498	10,631	11,079	171,215	96
	Какао с молоком.	180	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн
	Итого за завтрак	407	55,698	78,531	209,279	1766,615	
завтрак 2							
	Соки овощные, фруктовые.	170	0,85	0,17	17,17	78,2	537
	Итого за завтрак 2	170	0,85	0,17	17,17	78,2	
обед							
	Рыба соленая (по сельди).	40	3,978	3,909	0	51,2	109
	Свекольник.	180	8,7	17,8	48,1	388	136
	Жаркое по-домашнему.	160	20,8	18,56	13,28	303,2	374
	Напиток из смеси свежих ягод.	180	0,63	0,27	20,52	87,3	538
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром.
	Хлеб ржаной	10	0,65	0,1	3,35	17,1	Пром.
	Итого за обед	590	36,258	40,839	95,05	893,7	
полдник							
	Ряженка.	190	5,2	4,5	7,6	91,6	Пром.
	Пирожки печеные с фаршем из свежей капусты.	60	3,6	3,2	36,6	190	561
	Итого за полдник	250	8,8	7,7	44,2	281,6	
ужин							
	Запеканка из творога с морковью.	180	15,082	8,952	25,59	242,757	54-2г
	Чай с лимоном и сахаром.	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,3	14,7	70,35	Пром.
	Фрукты (яблоки)	60	0,18	0,18	4,14	18,66	Пром.
	Итого за ужин	470	17,812	9,432	51,13	359,667	
Итого за день		1887	119,418	136,672	416,829	3379,782	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1, день 4							
завтрак							
	Омлет натуральный.	143	12,7	18	3,3	225,5	54-1о
	Бутерброд с маслом.	35	1,6	0,1	10	197	99
	Кофейный напиток с молоком.	180	3,2	2,7	15,9	79	513
	Итого за завтрак	358	17,5	20,8	29,2	501,5	
завтрак 2							
	Фрукты (банан).	120	1,32	0,48	17,64	79,44	Пром.
	Итого за завтрак 2	120	1,32	0,48	17,64	79,44	
обед							
	Овощи натуральные (огурцы) .	40	0,32	0,04	1	5,6	112
	Суп картофельный с бобовыми(горох).	180	29,34	12,6	67,14	499,14	54-25с
	Азу из отварного мяса.	70	26,5	28,4	33,8	497	370
	Макароны отварные.	120	4,196	3,805	25,561	153,561	54-1г-2020
	Кисель из брусники и клюквы.	180	0,1	0,1	11,1	45,5	54-21хн-2020
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром.
	Хлеб ржаной	10	0,65	0,1	3,35	17,1	Пром.
	Итого за обед	620	62,606	45,245	151,751	1264,801	
полдник							
	Снежок.	190	7,872	6,786	10,858	135,715	535
	Булочка домашняя.	60	4,5	7,8	3,2	233	583
	Итого за полдник	250	12,372	14,586	14,058	368,715	
ужин							
	Суфле рыбное.	160	16	4,8	2,6	118	341
	Соус сметанный.	40	20,534	141,734	45,067	1537,334	451
	Компот из кураги и чернослива.	200	0,3	0	20,1	81	531
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,3	14,7	70,35	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.
	Итого за ужин	450	40,384	147,034	89,167	1840,884	
Итого за день		1798	134,182	228,145	301,816	4055,34	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1, день 5							
завтрак							
	Каша ячневая вязкая.	180	32	57	178,8	1356	261
	Бутерброд с сыром.	47	7,498	10,631	11,079	171,215	96
	Какао с молоком.	180	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн
	Итого за завтрак	407	44,098	71,231	202,479	1627,615	
завтрак 2							
	Соки овощные, фруктовые.	170	0,85	0,17	17,17	78,2	537
	Итого за завтрак 2	170	0,85	0,17	17,17	78,2	
обед							
	Салат из моркови и кукурузы консервированной.	40	1,1	10,1	9,1	132	19
	Суп картофельный с клецками.	180	28,89	14,76	51,3	420,93	54-6с
	Котлеты мясные рубленые.	60	13,7	13,1	12,4	221,3	54-4м
	Пюре из гороха.	120	9,7	0,9	19,3	164	422
	Компот из изюма и кураги.	180	0,4	0,1	18,4	75,8	54-4хн
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром.
	Хлеб ржаной	10	0,65	0,1	3,35	17,1	Пром.
	Итого за обед	610	55,94	39,26	123,65	1078,03	
полдник							
	Молоко кипяченое.	200	5,8	5	9,6	106	534
	Сухарики сдобные.	50	3,209	5	30	160,556	
	Итого за полдник	250	9,009	10	39,6	266,556	
ужин							
	Рагу из овощей.	200	2,8	7,4	13,6	133,4	54-9г
	Напиток из смеси свежих ягод.	200	0,7	0,3	22,8	97	538
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,3	14,7	70,35	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.
	Итого за ужин	450	7,05	8,2	57,8	334,95	
Итого за день		1887	116,947	128,861	440,699	3385,351	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2, день 1							
завтрак							
	Омлет натуральный.	143	12,7	18	3,3	225,5	54-1о
	Бутерброд(батон) с маслом.	35	1,2	12,5	7,5	147	100
	Кофейный напиток с молоком.	180	3,2	2,7	15,9	79	513
	Итого за завтрак	358	17,1	33,2	26,7	451,5	
завтрак 2							
	Фрукты (апельсин)	120	0,36	0,24	8,64	38,28	Пром.
	Итого за завтрак 2	120	0,36	0,24	8,64	38,28	
обед							
	Салат из свеклы и соленых огурцов.	40	1,2	10,4	6,5	124	53
	Уха Ростовская со свежей рыбой.	180	23,4	8,91	51,75	380,7	158
	Тефтели из говядины паровые	80	11,04	10,16	6,96	163,2	394
	Каша перловая рассыпчатая.	120	5	3,78	21,6	140,2	54-5г-2020
	Кисель из клюквы и чёрной смородины.	180	0,1	0	10,5	42,5	54-25хн-2020
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром.
	Хлеб ржаной	10	0,65	0,1	3,35	17,1	Пром.
	Итого за обед	630	42,89	33,55	110,46	914,6	
полдник							
	Молоко кипяченое.	200	5,8	5	9,6	106	534
	Печенье овсяное.	50	3,75	4,875	37,25	207,875	Пром.
	Итого за полдник	250	9,55	9,875	46,85	313,875	
ужин							
	Запеканка картофельная с говядиной.	180	18,742	18,424	20,965	324,53	54-17м
	Чай с молоком и сахаром.	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,3	14,7	70,35	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.
	Итого за ужин	430	23,892	20,024	51,065	479,98	
Итого за день		1788	93,792	96,889	243,715	2198,235	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2, день 2							
завтрак							
	Каша манная вязкая.	180	38,7	59,1	177,7	1397	256
	Бутерброд с сыром.	47	7,498	10,631	11,079	171,215	96
	Какао с молоком.	180	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн
	Итого за завтрак	407	50,798	73,331	201,379	1668,615	
завтрак 2							
	Соки овощные, фруктовые.	170	0,85	0,17	17,17	78,2	537
	Итого за завтрак 2	170	0,85	0,17	17,17	78,2	
обед							
	Салат из моркови с зеленым горошком.	40	1,9	10,1	5,9	122	27
	Борщ из свежей капусты.	180	5,94	17,46	25,2	281,7	131
	Гуляш из говядины.	70	13,5	13,1	3,2	185,6	Номер рецептуры: 54-2м-2020
	Каша гречневая рассыпчатая.	120	8,3	6,3	36	233,7	54-4г
	Компот из чернослива и смеси сухофр.	180	0,45	0,18	17,55	73,17	54-3хн
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром.
	Хлеб ржаной	10	0,65	0,1	3,35	17,1	Пром.
	Итого за обед	620	32,24	47,44	101	960,17	
полдник							
	Ряженка.	190	5,2	4,5	7,6	91,6	Пром.
	Ватрушки с повидлом.	60	3,7	1,7	40,9	194	559
	Итого за полдник	250	8,9	6,2	48,5	285,6	
ужин							
	Сырники из творога со сгущённым молоком.	160	20,978	19,378	26,756	365,334	326
	Чай с лимоном и сахаром.	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,3	14,7	70,35	Пром.
	Фрукты (апельсин)	60	0,18	0,12	4,32	19,14	Пром.
	Итого за ужин	450	23,708	19,798	52,476	482,724	
Итого за день		1897	116,496	146,939	420,525	3475,309	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2, день 3							
завтрак							
	Каша кукурузная жидкая.	180	3,5	3,5	19,7	124,7	54-1к-2020
	Бутерброд с джемом.	43	1,7	4,3	32,6	176	101
	Кофейный напиток с молоком.	180	3,2	2,7	15,9	79	513
	Итого за завтрак	403	8,4	10,5	68,2	379,7	
завтрак 2							
	Фрукты (банан).	120	1,32	0,48	17,64	79,44	Пром.
	Итого за завтрак 2	120	1,32	0,48	17,64	79,44	
обед							
	Овощи натуральные (огурцы) .	40	0,32	0,04	1	5,6	112
	Суп картофельный с макаронными изделиями.	180	9,72	10,26	67,77	400,5	152
	Рыба запеченая под овощами.	80	18,858	5,943	0	128	3.1a
	Каша рисовая рассыпчатая.	120	24,7	40,7	248,7	1460	246
	Напиток из смеси свежих ягод.	180	0,63	0,27	20,52	87,3	538
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром.
	Хлеб ржаной	10	0,65	0,1	3,35	17,1	Пром.
	Итого за обед	630	56,378	57,513	351,14	2145,4	
полдник							
	Кефир с сахаром.	190	5,847	0,195	7,795	60,411	72
	Пирожки печеные с фаршем из печени и лука	60	3,6	3,2	36,6	190	561
	Итого за полдник	250	9,447	3,395	44,395	250,411	
ужин							
	Капуста тушеная с мясом(птицы).	180	16,6	16,4	9,9	254,6	54-10м
	Чай с сахаром.	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,3	14,7	70,35	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.
	Итого за ужин	430	20,35	16,9	37,8	385,95	
Итого за день		1833	95,895	88,788	519,175	3240,901	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2, день 4							
завтрак							
	Омлет с сыром.	152	12,87	17,126	2,027	213,51	54-4о
	Бутерброд с маслом.	35	1,6	0,1	10	197	99
	Какао с молоком.	180	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн
	Итого за завтрак	367	19,07	20,826	24,627	510,91	
завтрак 2							
	Соки овощные, фруктовые.	170	0,85	0,17	17,17	78,2	537
	Итого за завтрак 2	170	0,85	0,17	17,17	78,2	
обед							
	Салат из свеклы и изюма.	40	0,8	2,7	4,6	45,6	54-13з
	Щи из свежей капусты со сметаной.	180	7,29	22,14	23,76	324,36	54-1с
	Бефстроганов из отварной говядины	70	19,863	18,113	3,15	254,625	372
	Картофельное пюре.	120	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г
	Кисель из смородины и брусники.	180	0,2	0,1	12,3	50,5	54-23хн
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром.
	Хлеб ржаной	10	0,65	0,1	3,35	17,1	Пром.
	Итого за обед	620	33,503	48,553	76,76	878,485	
полдник							
	Снежок.	190	7,872	6,786	10,858	135,715	535
	Булочка российская.	60	4,5	7,8	3,2	233	583
	Итого за полдник	250	12,372	14,586	14,058	368,715	
ужин							
	Пудинг творожный запеченный с джемом.	160	19,833	18,875	30,372	370,779	325
	Компот из смеси сухофруктов.	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,3	14,7	70,35	Пром.
	Фрукты (яблоки)	60	0,18	0,18	4,14	18,66	Пром.
	Итого за ужин	450	22,763	19,355	69,012	540,789	
Итого за день		1857	88,558	103,49	201,627	2377,099	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2, день 5							
завтрак							
	Каша пшеничная вязкая.	180	7,44	8,28	34,8	243,24	54-13к
	Бутерброд с сыром.	47	7,498	10,631	11,079	171,215	96
	Кофейный напиток с молоком.	180	3,2	2,7	15,9	79	513
	Итого за завтрак	407	18,138	21,611	61,779	493,455	
завтрак 2							
	Фрукты (яблоки)	120	0,36	0,36	8,28	37,32	Пром.
	Итого за завтрак 2	120	0,36	0,36	8,28	37,32	
обед							
	Салат из моркови и кукурузы консервированной.	40	1,1	10,1	9,1	132	19
	Рассольник ленинградский.	180	1,476	3,78	11,7	87,3	139
	Плов из отварной говядины.	160	17,789	17,506	46,306	414,118	375
	Компот из кураги и чернослива.	180	0,27	0	18,09	72,9	531
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром.
	Хлеб ржаной	10	0,65	0,1	3,35	17,1	Пром.
	Итого за обед	590	22,785	31,686	98,346	770,318	
полдник							
	Варенец.	190	7,872	6,786	10,858	135,715	535
	Вафли.	50	2,8	3,3	77,3	350	607
	Итого за полдник	240	10,672	10,086	88,158	485,715	
ужин							
	Оладьи из печени по-кунцевски.	70	17,3	11,7	11,8	222	404
	Макароны отварные.	120	4,196	3,805	25,561	153,561	54-1г-2020
	Чай с сахаром.	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,3	14,7	70,35	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.
	Итого за ужин	440	25,246	16,005	65,261	506,911	
Итого за день		1797	77,201	79,748	321,824	2293,719	