

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 « 12 »

июня

20 26 г.

Примерное меню

для организации питания

детей в возрасте 1,5-3 лет,

посещающих МБДОУ д/с № 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
Неделя 1, день 1						
завтрак						
	Омлет с сыром.	150	12,7	16,9	2	210,7
	Бутерброд(батон) с маслом.	34	1,166	12,143	7,286	142,8
	Какао с молоком.	180	4,6	3,6	12,6	100,4
	Итого за завтрак	364	18,466	32,643	21,886	453,9
завтрак 2						
	Соки овощные, фруктовые.	160	0,8	0,16	16,16	73,6
	Итого за завтрак 2	160	0,8	0,16	16,16	73,6
обед						
	Салат из свеклы и чернослива.	20	0,4	1,35	2,3	22,8
	Суп с рыбными консервами.	150	27,675	21,675	48,15	498,75
	Печень говяжья по -строгановски.	50	12,858	9,858	3,072	152,143
	Каша гречневая рассыпчатая.	100	6,917	5,25	30	194,75
	Компот из смеси сухофруктов.	160	0,4	0	15,84	64,8
	Хлеб пшеничный	10	0,75	0,1	4,9	23,45
	Хлеб ржаной	10	0,65	0,1	3,35	17,1
	Итого за обед	500	49,65	38,333	107,612	973,793
полдник						
	Молоко кипяченое.	180	5,22	4,5	8,64	95,4
	Пряники.	20	1,18	0	15	73,2
	Итого за полдник	200	6,4	4,5	23,64	168,6
ужин						
	Запеканка картофельная с говядиной.	170	17,7	17,4	19,8	306,5
	Чай с шиповником и сахаром.	200	0,1	0	15	60
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Хлеб ржаной	10	0,65	0,1	3,35	17,1
	Итого за ужин	400	19,95	17,7	47,95	430,5
Итого за день		1624	95,266	93,336	217,248	2100,393

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1, день 2							
завтрак							
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая.	150	35,667	58,834	131,334	1197,5	253
	Бутерброд с повидлом	40	1,582	4	30,326	163,721	101
	Кофейный напиток с молоком.	180	3,2	2,7	15,9	79	513
	Итого за завтрак	370	40,449	65,534	177,56	1440,221	
завтрак 2							
	Фрукты (апельсин)	100	0,3	0,2	7,2	31,9	Пром.
	Итого за завтрак 2	100	0,3	0,2	7,2	31,9	
обед							
	Салат из моркови с зеленым горошком.	20	0,95	5,05	2,95	61	27
	Суп картофельный с яйцом.	150	5,625	23,4	35,7	376,35	54-22с
	Котлеты рыбные (минтай)	50	5,917	1,167	3,084	46	54-3р-2020
	Картофельное пюре.	100	2,667	4,334	16,5	116,167	54-11г
	Кисель из смородины и брусники.	160	0,178	0,089	19,112	77,334	518
	Хлеб пшеничный	10	0,75	0,1	4,9	23,45	Пром.
	Хлеб ржаной	10	0,65	0,1	3,35	17,1	Пром.
	Итого за обед	500	16,737	34,24	85,596	717,401	
полдник							
	Варенец.	140	5,8	5	8	100	535
	Крендель сахарный.	60	5,2	9,8	44,1	285	574
	Итого за полдник	200	11	14,8	52,1	385	
ужин							
	Голубцы ленивые.	140	8,5	8,3	4	125	377
	Соус молочный.	30	37,7	93,6	99,9	1393	443
	Чай с сахаром.	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
	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 ужин	400	48,55	102,2	123,55	1608,8	
Итого за день		1570	117,036	216,974	446,006	4183,322	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1, день 3							
завтрак							
	Каша пшенная жидкая.	160	38,756	57,156	164,978	1328,889	264
	Бутерброд с сыром.	44	7,02	9,953	10,372	160,286	96
	Какао с молоком.	180	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн
	Итого за завтрак	384	50,376	70,709	187,95	1589,575	
завтрак 2							
	Соки овощные, фруктовые.	160	0,8	0,16	16,16	73,6	537
	Итого за завтрак 2	160	0,8	0,16	16,16	73,6	
обед							
	Рыба соленая (по сельди).	20	1,989	1,955	0	25,6	109
	Свекольник.	180	8,7	17,8	48,1	388	136
	Жаркое по-домашнему.	140	18,2	16,24	11,62	265,3	374
	Напиток из смеси свежих ягод.	180	0,63	0,27	20,52	87,3	538
	Хлеб пшеничный	10	0,75	0,1	4,9	23,45	Пром.
	Хлеб ржаной	10	0,65	0,1	3,35	17,1	Пром.
	Итого за обед	540	30,919	36,465	88,49	806,75	
полдник							
	Ряженка.	140	3,832	3,316	5,6	67,495	Пром.
	Пирожки печеные с фаршем из свежей капусты.	60	3,6	3,2	36,6	190	561
	Итого за полдник	200	7,432	6,516	42,2	257,495	
ужин							
	Запеканка из творога с морковью.	150	12,568	7,46	21,325	202,298	54-2г
	Чай с лимоном и сахаром.	180	0,27	0	6,03	25,11	54-3гн
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром.
	Фрукты (яблоки)	50	0,15	0,15	3,45	15,55	Пром.
	Итого за ужин	400	14,488	7,81	40,605	289,858	
Итого за день		1684	104,015	121,66	375,405	3017,278	

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	54-10
	Бутерброд с маслом.	34	1,555	0,098	9,715	191,372	99
	Кофейный напиток с молоком.	180	3,2	2,7	15,9	79	513
	Итого за завтрак	357	17,455	20,798	28,915	495,872	
завтрак 2							
	Фрукты (банан).	100	1,1	0,4	14,7	66,2	Пром.
	Итого за завтрак 2	100	1,1	0,4	14,7	66,2	
обед							
	Овощи натуральные (огурцы) .	20	0,16	0,02	0,5	2,8	112
	Суп картофельный с бобовыми(горох).	150	24,45	10,5	55,95	415,95	54-25с
	Азу из отварного мяса.	50	18,929	20,286	24,143	355	370
	Макароны отварные.	100	3,496	3,171	21,301	127,968	54-1г-2020
	Кисель из брусники и клюквы.	160	0,089	0,089	9,867	40,445	54-21хн-2020
	Хлеб пшеничный	10	0,75	0,1	4,9	23,45	Пром.
	Хлеб ржаной	10	0,65	0,1	3,35	17,1	Пром.
	Итого за обед	500	48,524	34,266	120,011	982,713	
полдник							
	Снежок.	140	5,8	5	8	100	535
	Булочка домашняя.	60	4,5	7,8	3,2	233	583
	Итого за полдник	200	10,3	12,8	11,2	333	
ужин							
	Суфле рыбное.	140	14	4,2	2,275	103,25	341
	Соус сметанный.	30	15,4	106,3	33,8	1153	451
	Компот из кураги и чернослива.	200	0,3	0	20,1	81	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 ужин	400	31,85	110,8	69,325	1401,25	
Итого за день		1557	109,229	179,064	244,151	3279,035	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1, день 5							
завтрак							
	Каша ячневая вязкая.	150	26,667	47,5	149	1130	261
	Бутерброд с сыром.	44	7,02	9,953	10,372	160,286	96
	Какао с молоком.	180	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн
	Итого за завтрак	374	38,287	61,053	171,972	1390,686	
завтрак 2							
	Соки овощные, фруктовые.	160	0,8	0,16	16,16	73,6	537
	Итого за завтрак 2	160	0,8	0,16	16,16	73,6	
обед							
	Салат из моркови и кукурузы консервированной.	20	0,55	5,05	4,55	66	19
	Суп картофельный с клецками.	150	24,075	12,3	42,75	350,775	54-6с
	Котлеты мясные рубленые.	50	11,417	10,917	10,334	184,417	54-4м
	Пюре из гороха.	100	8,084	0,75	16,084	136,667	422
	Компот из изюма и кураги.	160	0,356	0,089	16,356	67,378	54-4хн
	Хлеб пшеничный	10	0,75	0,1	4,9	23,45	Пром.
	Хлеб ржаной	10	0,65	0,1	3,35	17,1	Пром.
	Итого за обед	500	45,882	29,306	98,324	845,787	
полдник							
	Молоко кипяченое.	180	5,22	4,5	8,64	95,4	534
	Сухарики сдобные.	20	1,284	2	12	64,223	
	Итого за полдник	200	6,504	6,5	20,64	159,623	
ужин							
	Рагу из овощей.	170	2,38	6,29	11,56	113,39	54-9г
	Напиток из смеси свежих ягод.	200	0,7	0,3	22,8	97	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 ужин	400	5,23	6,89	47,51	274,39	
Итого за день		1634	96,703	103,909	354,606	2744,086	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2, день 1							
завтрак							
	Омлет натуральный.	140	12,434	17,623	3,231	220,77	54-1о
	Бутерброд(батон) с маслом.	34	1,166	12,143	7,286	142,8	100
	Кофейный напиток с молоком.	180	3,2	2,7	15,9	79	513
	Итого за завтрак	354	16,8	32,466	26,417	442,57	
завтрак 2							
	Фрукты (апельсин)	100	0,3	0,2	7,2	31,9	Пром.
	Итого за завтрак 2	100	0,3	0,2	7,2	31,9	
обед							
	Салат из свеклы и соленых огурцов.	20	0,6	5,2	3,25	62	53
	Уха Ростовская со свежей рыбой.	150	19,5	7,425	43,125	317,25	158
	Тефтели из говядины паровые	70	9,66	8,89	6,09	142,8	394
	Каша перловая рассыпчатая.	100	4,167	3,15	18	116,834	54-5г-2020
	Кисель из клюквы и чёрной смородины.	160	0,089	0	9,334	37,778	54-25хн-2020
	Хлеб пшеничный	10	0,75	0,1	4,9	23,45	Пром.
	Хлеб ржаной	10	0,65	0,1	3,35	17,1	Пром.
	Итого за обед	520	35,416	24,865	88,049	717,212	
полдник							
	Молоко кипяченое.	180	5,22	4,5	8,64	95,4	534
	Печенье овсяное.	20	1,5	1,95	14,9	83,15	Пром.
	Итого за полдник	200	6,72	6,45	23,54	178,55	
ужин							
	Запеканка картофельная с говядиной.	150	15,618	15,353	17,471	270,442	54-17м
	Чай с молоком и сахаром.	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн
	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 ужин	380	19,368	16,753	39,321	385,342	
Итого за день		1554	78,604	80,734	184,527	1755,574	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2, день 2							
завтрак							
	Каша манная вязкая.	150	32,25	49,25	148,084	1164,167	256
	Бутерброд с сыром.	44	7,02	9,953	10,372	160,286	96
	Какао с молоком.	180	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн
	Итого за завтрак	374	43,87	62,803	171,056	1424,853	
завтрак 2							
	Соки овощные, фруктовые.	160	0,8	0,16	16,16	73,6	537
	Итого за завтрак 2	160	0,8	0,16	16,16	73,6	
обед							
	Салат из моркови с зеленым горошком.	20	0,95	5,05	2,95	61	27
	Борщ из свежей капусты.	150	4,95	14,55	21	234,75	131
	Гуляш из говядины.	50	9,643	9,358	2,286	132,572	Номер рецептуры: 54-2м-2020
	Каша гречневая рассыпчатая.	100	6,917	5,25	30	194,75	54-4г
	Компот из чернослива и смеси сухофр.	160	0,4	0,16	15,6	65,04	54-3хн
	Хлеб пшеничный	10	0,75	0,1	4,9	23,45	Пром.
	Хлеб ржаной	10	0,65	0,1	3,35	17,1	Пром.
	Итого за обед	500	24,26	34,568	80,086	728,662	
полдник							
	Ряженка.	140	3,832	3,316	5,6	67,495	Пром.
	Ватрушки с повидлом.	60	3,7	1,7	40,9	194	559
	Итого за полдник	200	7,532	5,016	46,5	261,495	
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	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром.
	Фрукты (апельсин)	60	0,18	0,12	4,32	19,14	Пром.
	Итого за ужин	440	22,958	19,698	47,576	459,274	
Итого за день		1674	99,42	122,245	361,378	2947,884	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2, день 3							
завтрак							
	Каша кукурузная жидкая.	160	3,112	3,112	17,512	110,845	54-1к-2020
	Бутерброд с джемом.	40	1,582	4	30,326	163,721	101
	Кофейный напиток с молоком.	180	3,2	2,7	15,9	79	513
	Итого за завтрак	380	7,894	9,812	63,738	353,566	
завтрак 2							
	Фрукты (банан).	100	1,1	0,4	14,7	66,2	Пром.
	Итого за завтрак 2	100	1,1	0,4	14,7	66,2	
обед							
	Овощи натуральные (огурцы) .	40	0,32	0,04	1	5,6	112
	Суп картофельный с макаронными изделиями.	150	8,1	8,55	56,475	333,75	152
	Рыба запеченная под овощами.	70	16,5	5,2	0	112	3.1а
	Каша рисовая рассыпчатая.	100	20,584	33,917	207,25	1216,667	246
	Напиток из смеси свежих ягод.	160	0,56	0,24	18,24	77,6	538
	Хлеб пшеничный	10	0,75	0,1	4,9	23,45	Пром.
	Хлеб ржаной	10	0,65	0,1	3,35	17,1	Пром.
	Итого за обед	540	47,464	48,147	291,215	1786,167	
полдник							
	Кефир с сахаром.	140	4,308	0,144	5,744	44,513	72
	Пирожки печеные с фаршем из печени и лука	60	3,6	3,2	36,6	190	561
	Итого за полдник	200	7,908	3,344	42,344	234,513	
ужин							
	Капуста тушеная с мясом(птицы).	170	15,678	15,489	9,35	240,456	54-10м
	Чай с сахаром.	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
	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 ужин	400	18,028	15,789	29	331,256	
Итого за день		1620	82,394	77,492	440,997	2771,702	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2, день 4							
завтрак							
	Омлет с сыром.	150	12,7	16,9	2	210,7	54-4о
	Бутерброд с маслом.	34	1,555	0,098	9,715	191,372	99
	Какао с молоком.	180	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн
	Итого за завтрак	364	18,855	20,598	24,315	502,472	
завтрак 2							
	Соки овощные, фруктовые.	160	0,8	0,16	16,16	73,6	537
	Итого за завтрак 2	160	0,8	0,16	16,16	73,6	
обед							
	Салат из свеклы и изюма.	20	0,4	1,35	2,3	22,8	54-13з
	Щи из свежей капусты со сметаной.	150	6,075	18,45	19,8	270,3	54-1с
	Бефстроганов из отварной говядины	50	14,188	12,938	2,25	181,875	372
	Картофельное пюре.	100	2,667	4,334	16,5	116,167	54-11г
	Кисель из смородины и брусники.	160	0,178	0,089	10,934	44,889	54-23хн
	Хлеб пшеничный	10	0,75	0,1	4,9	23,45	Пром.
	Хлеб ржаной	10	0,65	0,1	3,35	17,1	Пром.
	Итого за обед	500	24,908	37,361	60,034	676,581	
полдник							
	Снежок.	140	5,8	5	8	100	535
	Булочка российская.	60	4,5	7,8	3,2	233	583
	Итого за полдник	200	10,3	12,8	11,2	333	
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	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром.
	Фрукты (яблоки)	60	0,18	0,18	4,14	18,66	Пром.
	Итого за ужин	440	22,013	19,255	64,112	517,339	
Итого за день		1664	76,876	90,174	175,821	2102,992	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2, день 5							
завтрак							
	Каша пшеничная вязкая.	150	6,2	6,9	29	202,7	54-13к
	Бутерброд с сыром.	44	7,02	9,953	10,372	160,286	96
	Кофейный напиток с молоком.	180	3,2	2,7	15,9	79	513
	Итого за завтрак	374	16,42	19,553	55,272	441,986	
завтрак 2							
	Фрукты (яблоки)	100	0,3	0,3	6,9	31,1	Пром.
	Итого за завтрак 2	100	0,3	0,3	6,9	31,1	
обед							
	Салат из моркови и кукурузы консервированной.	20	0,55	5,05	4,55	66	19
	Рассольник ленинградский.	150	1,23	3,15	9,75	72,75	139
	Плов из отварной говядины.	140	15,565	15,318	40,518	362,353	375
	Компот из кураги и чернослива.	160	0,24	0	16,08	64,8	531
	Хлеб пшеничный	10	0,75	0,1	4,9	23,45	Пром.
	Хлеб ржаной	10	0,65	0,1	3,35	17,1	Пром.
	Итого за обед	490	18,985	23,718	79,148	606,453	
полдник							
	Варенец.	170	7,043	6,072	9,715	121,429	535
	Вафли.	30	1,68	1,98	46,38	210	607
	Итого за полдник	200	8,723	8,052	56,095	331,429	
ужин							
	Оладьи из печени по-кунцевски.	60	14,829	10,029	10,115	190,286	404
	Макароны отварные.	100	3,496	3,171	21,301	127,968	54-1г-2020
	Чай с сахаром.	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
	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 ужин	390	20,675	13,5	51,066	409,054	
Итого за день		1554	65,103	65,123	248,481	1820,022	