



муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение города
Новосибирска «Детский сад № 238 комбинированного вида»

г. Новосибирск – 136, ул. Киевская 7/1, тел./факс 340-22-30

ИНН 5404154277 КПП 540401001 ОГРН 1025401486604

«Утверждаю»:

Заведующий МКДОУ д/с № 238

С.Н.Савиных
С.Н.Савиных

« 03 » *сентября* 2023 год

Приказ № *219/а - ОР*

Перспективное 10-ти дневное меню

(1-3 года)

МКДОУ д/с № 238

**Перспективное 10-дневное меню для питания детей до 3 лет с 12 часовым пребыванием детей
в ДОУ. (ясли)**

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность	С
1 день Завтрак							
№ 120	Суп молочный с макаронными изделиями	180/5	3,89	3,8	15,1	110	0,93
№ 378	Чай с молоком	150	1,05	0,98	5,97	37	0,42
№ 1.1	Бутерброд с маслом (батон нарезной)	35	1,52	5,34	9,79	93	0
	Всего завтрак		6,46	10,12	30,86	240	1,35
2 Завтрак							
№ 338.13	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	13
	Всего 2 завтрак		0,4	0,4	9,8	44	13
Обед							
№ 88	Щи из свежей капусты со сметаной	150/5	3,48	4,57	4,28	72	8,07
№171.2	Перловка отварная	150	3,91	6,83	29,66	196	0
№ 268.1	Котлета мясная	60	6,16	8,12	5,31	119	0,09
№ 330	Соус сметанный	25	0,35	1,1	1,45	17	0,02
№ 342.1	Компот из вишни	150	0,23	0	11,26	46	4,5
№ 405.1	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79	0
№ 405.2	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,24	8,4	42	0
	Всего обед		18,25	21,38	76,28	571	12,68
Полдник							
№386.6	Йогурт	150	4,8	3,75	7,5	83	0
№ 452.1	Печенье	20	0,75	1,18	7,44	43	0
	Всего полдник		5,55	4,93	14,94	126	0
Ужин							
№ 224	Запеканка из творога с морковью	80	9,18	4,14	12,51	124	1,1
№ 388	Напиток из плодов шиповника	150	0,56	0	15	62	52,5
№ 405.2	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,24	8,4	42	0
	Всего ужин		11,39	4,38	35,91	228	53,6
	Всего за день		42	41	170	1209	80
	Рекомендуется		54	60	261	1400	50

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность	С
2 день Завтрак							
№173.2	Каша рисовая молочная с маслом	180/5	7,24	9,44	34,27	251	0,84
№ 380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	1,99	1,84	8,78	60	0,15
№ 3	Бутерброд с сыром	45	5,37	8,09	11,38	140	0,22
	Всего завтрак		14,6	19,37	54,43	451	1,21
2 Завтрак							
№389.9	Сок фруктовый	150	0,75	0	17,15	73	15
	Всего 2 завтрак		0,75	0	17,15	73	15
Обед							
№ 54-1с-2020	Суп картофельный с крупой	150	3,7	4,66	8,45	90	4,82
№ 298	Голубец ленивый	120	10,61	6,81	15,04	164	15,03
№ 330	Соус сметанный	25	0,35	1,1	1,45	17	0,02
№ 57	Икра кабачковая	40	0,64	2,52	2,96	37	6
№ 349.1	Компот из сухофруктов	150	0,53	0	15,79	65	0,53
№ 405.1	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79	0
№ 405.2	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,24	8,4	42	0
	Всего обед		20,20	15,85	68,01	494	33,74
Полдник							
№ 415	Крендель сахарный	50	3,44	5,92	29,13	183	0
№ 385	Молоко	150	4,2	4,8	7,05	88	1,5
	Всего полдник		7,64	10,72	36,18	271	1,5
Ужин							
№263	Рыба, запеченная в омлете	65	10,3	3,56	2,57	84	0,24
№ 376	Чай с сахаром	150	0,15	0	5,29	22	0,08
№ 405.2	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,24	8,4	42	0
	Всего ужин		12,10	3,80	16,26	148	0,32
	Всего за день		55	50	253	1437	52
	Рекомендуется		54	60	261	1400	50

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность	С
3 день Завтрак							
№173.4	Каша геркулесовая молочная с маслом	180/5	6,82	10,49	30,37	243	0,84
№ 1.1	Бутерброд с маслом	35	1,52	5,34	9,79	93	0
№ 382	Какао с молоком	150	2,66	2,51	10,3	74	0,75
	Всего завтрак		11	18,34	50,46	410	1,59
2 Завтрак							
№ 338.3	Бананы	100	1,5	0	22,8	96	10
	Всего 2 завтрак		1,5	0	22,8	96	10
Обед							
№ 82	Борщ с картофелем со сметаной	150/5	1,31	3,01	8,47	66	5,28
№ 310	Картофель отварной	100	1,9	2,63	17,96	103	20
№ 239	Тефтели рыбные	60	4,67	3,74	4,81	72	0,61
№ 330	Соус сметанный	25	0,35	1,1	1,45	17	0,02
№ 342.1	Компот из ягод	150	0,23	0	11,26	46	4,5
№ 405.1	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79	0
№ 405.2	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,24	8,4	42	0
	Всего обед		12,83	11,24	68,27	425	30,41
Полдник							
№ 453	Пряник	40	2,36	1,88	30	146	0
№389.9	Сок фруктовый	150	0,75	0	17,15	73	15
	Всего полдник		3,11	1,88	47,15	219	15
Ужин							
№ 143.1	Рагу из овощей	120	1,48	4,2	9,68	82	20,56
№377	Чай с лимоном	150	0,1	0	4,43	18	1,91
№ 405.2	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,24	8,4	42	0
	Всего ужин		3,23	4,44	22,51	142	22,46
	Всего за день		32	36	211	1292	79
	Рекомендуется		54	60	261	1400	50

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность	С
4 день Завтрак							
№182	Каша пшеничная молочная с маслом	185	6,34	9,78	38,86	269	0,88
№ 378	Чай с молоком	150	1,05	0,98	5,97	37	0,42
№ 3	Бутерброд с сыром	45	5,37	8,09	11,38	140	0,22
	Всего завтрак		12,76	18,85	56,21	446	1,52
2 Завтрак							
№389.9	Сок фруктовый	150	0,75	0	17,15	73	15
	Всего 2 завтрак		0,75	0	17,15	73	15
Обед							
№ 109,115	Бульон куриный с гречками	150/20	5,6	0,64	31,63	155	3,17
№ 300	Птица отварная	60	13,56	10,2	0	146	0
№ 202	Макаронные изделия отварные	120	4,25	4,42	26,22	161	0
№ 350.2	Кисель из свежих ягод	150	0,14	0	13,55	55	2,7
№ 405.1	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79	0
№ 405.2	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,24	8,4	42	0
	Всего обед		27,92	16,02	95,72	638	5,87
Полдник							
№ 440	Булочка Творожная	60	7,52	2,21	30,7	172	0,18
№ 386.13	Снежок	150	4,05	3,75	16,2	115	1,35
	Всего полдник		11,57	5,96	46,9	287	1,53
Ужин							
№ 306.2	Пюре гороховое	100	9,63	0,88	22,52	137	0
№ 268.1	Котлета мясная	60	6,16	8,12	5,31	119	0,09
№ 376	Чай с сахаром	150	0,15	0	5,29	22	0,08
№ 405.2	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,24	8,4	42	0
	Всего ужин		17,59	9,24	41,52	320	0,17
	Всего за день		70	50	258	1760	24
	Рекомендуется		54	60	261	1400	50

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность	С
5 день Завтрак							
№181	Каша манная молочная с маслом	185	5,27	9,04	34,86	242	0,88
№ 380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	1,99	1,84	8,78	60	0,15
№ 1.1	Бутерброд с маслом	25	1,52	5,34	9,79	93	0
	Всего завтрак		8,78	16,22	53,43	395	1,03
2 Завтрак							
№ 338.13	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	13
	Всего 2 завтрак		0,4	0,4	9,8	44	13
Обед							
№ 54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	150/5	3,87	2,08	13,88	90	5,17
№ 54-4г-2020	Каша рассыпчатая (гречневая)	120	6,57	5,55	28,72	191	0
№ 54-16м-2020	Печень по-строгановски	60	10,04	10,49	3,98	150	7,44
№ 349.1	Компот из сухофруктов	150	0,53	0	15,79	65	0,53
№ 405.1	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79	0
№ 405.2	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,24	8,4	42	0
	Всего обед		25,38	18,88	86,69	617	13,14
Полдник							
№ 0.6	Вафли	20	0,64	0,56	16,02	72	0
№389.9	Сок фруктовый	150	0,75	0	17,15	73	15
	Всего полдник		1,39	0,56	33,17	145	15
Ужин							
№229	Омлет натуральный с маслом	65	5,73	11,04	1,1	127	0,1
№ 376	Чай с сахаром	150	0,15	0	5,29	22	0,08
№ 405.2	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,24	8,4	42	0
	Всего ужин		7,53	11,28	14,79	191	0,18
	Всего за день		45	49	200	1392	42
	Рекомендуется		54	60	261	1400	50

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность	С
6 день Завтрак							
№182.3	Каша молочная пшеничная с маслом	180/5	6,78	2,83	33,17	185	0,93
№ 1.1	Бутерброд с маслом	35	1,52	5,34	9,79	93	0
№ 382	Какао с молоком	150	2,66	2,51	10,3	74	0,75
	Всего завтрак		10,96	10,68	53,26	352	1,68
2 Завтрак							
№ 338.13	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	13
	Всего 2 завтрак		0,4	0,4	9,8	44	13
Обед							
№ 95	Суп с рыбными консервами	150	5,94	3,05	9,31	89	4,38
№ 71	Консервированная кукуруза	40	0,80	0,32	4,88	25,6	1,04
№ 365	Плов с мясом	160	17,84	14,08	27,43	307	3,18
№ 350.2	Кисель из свежих ягод	150	0,14	0	13,55	55	2,7
№ 405.1	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79	0
№ 405.2	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,24	8,4	42	0
	Всего обед		29,09	18,21	79,49	598	11,3
Полдник							
№ 452.1	Печенье	30	2,25	3,54	22,32	130	0
№ 386.6	Йогурт	150	4,8	3,75	7,5	83	0
	Всего полдник		7,05	7,29	29,82	213	0
Ужин							
№ 143.1	Рагу овощное	120	1,48	4,2	9,68	82	20,56
№377	Чай с лимоном	150	0,1	0	4,43	18	1,91
№ 405.2	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,24	8,4	42	0
	Всего ужин		3,23	4,44	22,51	142	22,47
	Всего за день		52	43	196	1349	48
	Рекомендуется		54	60	261	1400	50

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность	С
7 день Завтрак							
№ 182.2	Каша кукурузная молочная с маслом	180,5	5,32	3	34,25	185	0,93
№ 3	Бутерброд с сыром	45	5,37	8,09	11,38	140	0,22
№ 378	Чай с молоком	150	1,05	0,98	5,97	37	0,42
	Всего завтрак		11,74	12,07	51,6	362	1,57
2 Завтрак							
№389.9	Сок фруктовый	150	0,75	0	17,15	73	15
	Всего 2 завтрак		0,75	0	17,15	73	15
Обед							
№ 102.1	Суп картофельный с бобовыми	150	5,01	3,44	12,22	100	3,58
№ 245	Рыба тушеная	60	9,78	6,73	3,84	115	4,26
№ 355	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,11	24	0,41
№322	Пюре картофельное с морковью	100	3,17	5,13	20,02	138	17,49
№ 342.1	Компот из вишни	150	0,23	0	11,26	46	4,5
№ 405.1	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79	0
№ 405.2	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,24	8,4	42	0
	Всего обед		23,36	17,66	73,31	544	30,21
Полдник							
№ 430	Булочка "Российская"	60	4,36	4,61	34,7	197	0
№ 385	Молоко	150	4,2	4,8	7,05	88	1,5
	Всего полдник		8	9,41	41,75	285	1,5
Ужин							
№ 250	Пудинг из творога с рисом	50	7,37	4,72	9,96	112	0,10
№ 388	Напиток из плодов шиповника	150	0,56	0	15	62	52,5
№ 405.2	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,24	8,4	42	0
	Всего ужин		9,58	4,96	33,36	216	52,6
	Всего за день		55	44	218	1480	100
	Рекомендуется		54	60	261	1400	50

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность	С
8 день Завтрак							
№182.5	Каша молочная ячневая с маслом	185	6,05	3,23	33,14	185	0,93
№ 379	Кофейный напиток с молоком	150	2,83	2,61	10,37	76	0,75
№ 1.1	Бутерброд с маслом	35	1,52	5,34	9,79	93	0
	Всего завтрак		10,4	11,18	53,3	354	1,68
2 Завтрак							
№ 338.3	Бананы	100	1,5	0	22,8	96	10
	Всего 2 завтрак		1,5	0	22,8	96	10
Обед							
№ 91	Суп картофельный с клецками	150	1,26	2,02	7,29	52	3,45
№ 276	Жаркое по-домашнему	170	20,8	5,33	18,5	205	7,36
№349.1	Компот из ягод	150	0,23	0	11,26	46	4,5
№ 405.2	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,24	8,4	42	0
№ 405.1	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79	0
	Всего обед		21,17	11,52	72,45	424	15,31
Полдник							
№ 453	Пряник	40	2,36	1,88	30	146	0
№389.9	Сок фруктовый	150	0,75	0	17,15	73	15
	Всего полдник		3,11	1,88	47,15	219	15
Ужин							
№229	Омлет натуральный с маслом	65	5,73	11,04	1,1	127	0,1
№ 376	Чай с сахаром	150	0,15	0	5,29	22	0,08
№ 405.2	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,24	8,4	42	0
	Всего ужин		7,53	11,28	14,79	191	0,18
	Всего за день		45	37	209	1284	42
	Рекомендуется		54	60	261	1400	50

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность	С
9 день Завтрак							
№175	Каша из риса и пшена молочная с маслом	185	4,84	8,94	26,6	206	0,84
№ 3	Бутерброд с сыром	45	5,37	8,09	11,38	140	0,22
№ 382	Какао с молоком	150	2,66	2,51	10,3	74	0,75
	Всего завтрак		12,87	19,54	48,28	420	1,81
2 Завтрак							
№389.9	Сок фруктовый	150	0,75	0	17,15	73	15
	Всего 2 завтрак		0,75	0	17,15	73	15
Обед							
№ 82	Рассольник Ленинградский	150	1,27	3,07	9,96	72	4,53
№ 322	Котлета куриная	60	11,22	2,36	9,33	103	0
№ 355	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,11	24	0,41
№ 321	Капуста тушеная	150	3,55	3,83	15,47	110	89
№ 350.2	Кисель из свежих ягод	150	0,14	0	13,55	55	2,7
№ 405.1	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79	0
№ 405.2	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,24	8,4	42	0
	Всего обед		21,08	11,52	74,74	485	96,64
Полдник							
№ 449	Сдоба Обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141	0
№ 386.13	Снежок	150	4,05	3,75	16,2	115	1,35
	Всего полдник		7,93	6,11	42,35	256	1,35
Ужин							
№ 220	Макаронные изделия отварные с сыром	150	9,29	10,05	22,71	218	0,14
№377	Чай с лимоном	150	0,1	0	4,43	18	1,91
№ 405.2	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,24	8,4	42	0
	Всего ужин		16,75	10,29	32,82	278	2,31
	Всего за день		59	48	215	1512	117
	Рекомендуется		54	60	261	1400	50

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность	С
10 день Завтрак							
№173.2	Каша гречневая молочная с маслом	180/5	7,24	9,44	34,27	251	0,84
№ 379	Кофейный напиток с молоком	150	2,83	2,61	10,37	76	0,75
№ 1.1	Бутерброд с маслом	35	1,52	5,34	9,79	93	0
	Всего завтрак		11,59	17,39	54,43	420	1,59
2 Завтрак							
№ 338.13	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	13
	Всего 2 завтрак		0,4	0,4	9,8	44	13
Обед							
№ 63	Борщ с капустой	150	1,09	2,95	7,65	62	6,18
№ 71.4	Горошек зеленый консервированный	40	1,88	0,07	4,84	28	10,0
№ 311	Запеканка из печени с рисом	150	18,59	7,4	20,51	223	8,71
№ 330	Соус сметанный	25	0,35	1,1	1,45	17	0,02
№349.2	Компот из сухофруктов	150	0,28	0	14,86	60	0
№ 405.1	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	79	0
№ 405.2	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,24	8,4	42	0
	Всего обед		26,56	12,28	73,63	511	24,91
Полдник							
№ 0.6	Вафли	20	0,64	0,56	16,02	72	0
№389.9	Сок фруктовый	150	0,75	0	17,15	73	15
	Всего полдник		1,39	0,56	33,17	145	15
Ужин							
№ 321	Капуста тушеная	120	3,55	3,83	15,47	110	89
№ 241	Говядина отварная	30	5,42	3,32	0,11	52	0,12
№ 376	Чай с сахаром	150	0,15	0	5,29	22	0,08
№ 405.2	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,24	8,4	42	0
	Всего ужин		10,77	7,39	29,27	226	89,2
	Всего за день		51	40	201	1346	140
	Рекомендуется		54	60	261	1400	50

