



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
«31» _____ 2023 год
Приказ № 127-ОД

Перспективное 10-ти дневное меню (безмолочное)

МКДОУ д/с № 238

**Перспективное 10-дневное меню для питания детей 3-7 лет с 12 часовым
пребыванием детей в ДОУ. (безмолочники)**

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность	С
1 день Завтрак							
№	Суп молочный с макаронными изделиями на Нутригене	200	3,18	2,94	12,1	93	0,6
№ 376	Чай с сахаром	150	0,15	0	5,29	22	0,08
№ 405.2	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,48	16,8	84	0
	Всего завтрак		6,57	3,42	34,19	199	0,68
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							
№ 88	Щи из свежей капусты	200	5,57	5,32	10,38	112	34,03
№ 54-24г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	7,6	42,7	272	0
№ 268.1	Котлета мясная	80	8,22	10,83	7,07	159	0,12
№ 342.1	Компот из вишни	180	0,14	0,19	21,89	89	2,3
№ 405.1	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	99	0
№ 405.2	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,24	8,4	42	0
	Всего обед		27,18	24,83	110,34	773	36,45
Полдник							
№ 342.1	Компот из вишни	180	0,14	0,19	21,89	89	2,3
№ 452.1	Печенье	30	2,25	3,54	22,32	130	0
	Всего полдник		2,39	3,73	44,21	219	2,3
Ужин							
№ 157	Запеканка из моркови	150	4,77	9,5	29,4	222	3,26
№ 388	Напиток из плодов шиповника	180	0,68	0	18	75	63
№ 405.2	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,48	16,8	84	0
	Всего ужин		8,69	9,98	64,2	381	66,26
	Всего за день		45	43	262	1668	118
	Рекомендуется		54	60	261	1800	50

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность	С
2 день Завтрак							
№	Каша рисовая молочная на Нутригене	200	7,37	11,34	32,83	263	0,91
№ 376	Чай с сахаром	150	0,15	0	5,29	22	0,08
№ 405.2	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,48	16,8	84	0
	Всего завтрак		11,22	10,68	59,13	377	0,99
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							
№ 86	Суп картофельный с пшенной крупой	200	1,75	2,28	11,44	73	6,6
№ 298	Голубец ленивый	160	14,12	9,04	20,26	220	5,8
№ 57	Икра кабачковая	60	0,96	3,78	4,44	53	9
№349.2	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	25	102	0,36
№ 405.1	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	99	0
№ 405.2	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,24	8,4	42	0
	Всего обед		22,28	16,01	89,44	589	21,76
Полдник							
№	Кекс	60	0,3	12	36,6	257	0
№ 376	Чай с сахаром	150	0,15	0	5,29	22	0,08
	Всего полдник		0,45	12	41,89	279	0,08
Ужин							
№ 54-20м-2020	Говядина отварная	60	17,3	10,6	0,4	166	0
№ 376	Чай с сахаром	150	0,15	0	5,29	22	0,08
№ 405.2	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,48	16,8	84	0
	Всего ужин		20,69	11,08	22,49	272	0,08
	Всего за день		56	50	230	1590	38
	Рекомендуется		54	60	261	1800	50

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность	С
3 день Завтрак							
№	Каша гречневая на Нутригене	200	7,83	10,2	37,04	271	0,91
№ 405.2	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,48	16,8	84	0
№ 376	Чай с сахаром	150	0,15	0	5,29	22	0,08
	Всего завтрак		11,22	10,68	59,13	377	0,99
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							
№ 64	Борщ с картофелем	200	1,64	4,01	11,29	88	7,03
№ 310	Картофель отварной	150	2,85	3,94	26,93	155	30
№ 239	Тефтели рыбные	80	6,23	4,99	6,41	96	0,8
№ 342.1	Компот из вишни	180	0,14	0,19	21,89	89	2,3
№ 405.1	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	99	0
№ 405.2	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,24	8,4	42	0
	Всего обед		14,26	14,02	94,82	569	40,13
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	150	1,85	5,25	12,1	103	25,71
№ 376	Чай с сахаром	150	0,15	0	5,29	22	0,08
№ 405.2	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,48	16,8	84	0
	Всего ужин		5,24	5,73	34,19	209	25,79
	Всего за день		34	33	245	1418	94
	Рекомендуется		54	60	261	1800	50

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность	С
4 день Завтрак							
№ цел.6-1	Каша пшеничная молочная на Нутригене	200	6,81	7,19	28,07	204	0,96
№ 376	Чай с сахаром	150	0,15	0	5,29	22	0,08
№ 405.2	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,48	16,8	84	0
	Всего завтрак		10,2	7,67	50,16	310	1,04
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							
№ 117	Бульон куриный с гренками	200/20	3,13	0,34	16,44	81	3,18
№	Филе птицы, тушеное в соусе	160	19,61	5,41	4,7	146	0,02
№ 219	Макаронные изделия отварные	155	5,68	4,36	27,25	171	0
№ 396	Кисель из ягод	180	0,16	0,08	24,16	98	21,96
№ 405.1	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	99	0
№ 405.2	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,24	8,4	42	0
	Всего обед		33,63	11,08	100,85	637	25,16
Полдник							
№	Кекс	50	0,3	12	36,6	257	0
№ 396	Кисель из ягод	180	0,16	0,08	24,16	98	21,96
	Всего полдник		0,46	12,08	53,75	355	21,96
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	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
№ 405.2	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,48	16,8	84	0
	Всего ужин		19,09	9,5	54,62	380	0,12
	Всего за день		64	42	276	1755	63
	Рекомендуется		54	60	261	1800	50

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность	С
5 день Завтрак							
№	Каша кукурузная молочная на Нутригене	200	5,7	9,78	37,68	262	0,95
№ 376	Чай с сахаром	150	0,15	0	5,29	22	0,08
№ 405.2	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,48	16,8	84	0
	Всего завтрак		9,09	10,26	59,77	368	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							
№	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,72	84	6,6
№ 179	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155	8,86	5,98	39,81	248	0
№ 54-16м-2020	Печень по-строгановски	60	10,04	10,49	3,98	150	7,44
№349.2	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	25	102	0,36
№ 405.1	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	99	0
№ 405.2	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,24	8,4	42	0
	Всего обед		26,5	19,65	110,81	725	14,4
Полдник							
№ 452/1	Печенье	30	0,27	4,2	20,1	119	0
№389.9	Сок фруктовый	150	0,75	0	17,15	73	15
	Всего полдник		1,02	4,2	37,25	192	15
Ужин							
№ 54-20м-2020	Говядина отварная	60	17,3	10,6	0,4	166	0
№ 376	Чай с сахаром	150	0,15	0	5,29	22	0,08
№ 405.2	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,48	16,8	84	0
	Всего ужин		20,69	11,08	22,49	272	0,08
	Всего за день		58	46	240	1601	44
	Рекомендуется		54	60	261	1800	50

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность	С
6 день Завтрак							
№173.2	Каша гречневая на Нутригене	200	7,83	10,2	37,04	271	0,91
№ 376	Чай с сахаром	150	0,15	0	5,29	22	0,08
№ 405.2	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,48	16,8	84	0
	Всего завтрак		11,22	10,68	59,13	377	0,99
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	200	8,93	11,03	17,94	207	18,3
№ 71	Консервированная кукуруза	40	0,80	0,32	4,88	26	1,04
№ 365	Плов с мясом	210	21,47	19,69	35,69	406	1,01
№ 342.1	Компот из ягод	180	0,29	0,08	21,78	89	2,33
№ 405.1	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	99	0
№ 405.2	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,24	8,4	42	0
	Всего обед		36,54	32,01	108,59	869	22,68
Полдник							
№	Печенье	30	0,27	4,2	20,1	119	0
№ 376	Чай с сахаром	150	0,15	0	5,29	22	0,08
	Всего полдник		0,42	4,2	25,39	141	0,08
Ужин							
№ 143.1	Рагу из овощей	150	1,85	5,25	12,1	103	25,71
№ 412	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83
№ 405.2	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,48	16,8	84	0
	Всего ужин		5,21	5,75	39,1	228	28,54
	Всего за день		54	54	242	1659	65
	Рекомендуется		54	60	261	1800	50

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность	С
7 день Завтрак							
№	Каша кукурузная молочная с на Нутригене	200	5,7	9,78	37,68	262	0,95
№ 376	Чай с сахаром	150	0,15	0	5,29	22	0,08
№ 405.2	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,48	16,8	84	0
	Всего завтрак		9,09	10,26	59,77	368	1,03
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							
№ 104	Суп картофельный	200	2,17	2,22	19,03	104	21,4
№ 245	Рыба тушеная	80	13,04	8,97	5,13	153	5,69
№ 322	Пюре картофельное с морковью	180	3,17	5,13	20,02	249	17,49
№ 342.1	Компот из вишни	180	0,14	0,19	21,89	89	2,3
№ 405.1	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	99	0
№ 405.2	Хлеб пшеничный	30	1,65	0,24	8,4	42	0
	Всего обед		23,57	17,4	94,37	736	46,88
Полдник							
№	Кекс	60	0,3	12	36,6	257	0
№ 376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Всего полдник		0,36	12,02	46,59	297	0,03
Ужин							
№ 293	Гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,96	189	0,60
№ 54-4г-2020	Каша рассыпчатая (гречневая)	120	6,57	5,55	28,72	191	0
№ 388	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90
№ 405.2	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,48	16,8	84	0
	Всего ужин		25,84	18,69	68,15	543	90,6
	Всего за день		60	59	286	2017	153
	Рекомендуется		54	60	261	1800	50

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность	С
8 день Завтрак							
№ цел.6-1	Каша пшенная молочная на Нутригене	200	6,81	7,19	28,07	204	0,96
№ 376	Чай с сахаром	150	0,15	0	5,29	22	0,08
№ 405.2	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,48	16,8	84	0
	Всего завтрак		10,2	7,67	50,16	310	1,04
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							
№ 91	Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,69	9,71	70	4,6
№ 276	Жаркое по-домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	8,97
№349.2	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	25	102	0,36
№ 405.1	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	99	0
№ 405.2	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,24	8,4	42	0
	Всего обед		34,66	11,07	84,96	578	13,93
Полдник							
№	Печенье	30	0,27	4,2	20,1	119	0
№349.2	Компот из сухофруктов	180	8,86	5,98	1,04	248	0,08
	Всего полдник		9,13	10,18	21,14	367	0,08
Ужин							
№ 54-20м-2020	Говядина отварная	60	17,3	10,6	0,4	166	0
№ 376	Чай с сахаром	150	0,15	0	5,29	22	0,08
№ 405.2	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,48	16,8	84	0
	Всего ужин		20,69	11,08	22,49	272	0,08
	Всего за день		75	40	189	1571	28
	Рекомендуется		54	60	261	1800	50

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность	С
9 день Завтрак							
№	Каша из риса и пшена молочная на Нутригене	200	5,23	9,67	28,76	223	0,91
№ 376	Чай с сахаром	150	0,15	0	5,29	22	0,08
№ 405.2	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,48	16,8	84	0
	Всего завтрак		8,62	10,15	50,85	329	0,99
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	200	1,69	4,1	13,28	97	6,03
№ 322	Котлета куриная	80	12,07	12,63	12,6	212	0,53
№ 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	50	3,4	0,65	19,9	99	0
№ 405.2	Хлеб пшеничный	20	1,65	0,24	8,4	42	0
	Всего обед		22,5	21,45	83,2	615	98,26
Полдник							
№	Кекс	60	0,3	12	36,6	257	0
№ 350.2	Кисель из свежих ягод	150	0,14	0	13,55	55	2,7
	Всего полдник		0,44	12	55,15	312	2,7
Ужин							
№	Макаронные изделия отварные	155	5,68	4,36	27,25	171	0
№ 376	Чай с сахаром	150	0,15	0	5,29	22	0,08
№ 405.2	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,48	16,8	84	0
	Всего ужин		9,07	4,84	49,34	277	0,08
	Всего за день		42	49	256	1606	117
	Рекомендуется		54	60	261	1800	50

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность	С
10 день Завтрак							
№173.2	Каша гречневая на Нутригене	200	7,83	10,2	37,04	271	0,91
№ 405.2	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,48	16,8	84	0
№ 376	Чай с сахаром	150	0,15	0	5,29	22	0,08
	Всего завтрак		11,22	10,68	59,13	377	0,99
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 со свежей капустой и картофелем	200	1,46	3,93	10,2	82	11,2
№ 71.4	Горошек зеленый консервированный	40	1,88	0,07	4,84	28	10,0
№ 311	Запеканка из печени с рисом	180	22,47	9,14	24,73	271	10,45
№349.2	Компот из сухофруктов	150	0,28	0	14,86	60	0
№ 405.1	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	99	0
№ 405.2	Хлеб пшеничный	30	1,65	0,24	8,4	42	0
	Всего обед		31,14	14,03	82,93	582	31,65
Полдник							
№	Печенье	30	0,27	4,2	20,1	119	0
№389.9	Сок фруктовый	150	0,75	0	17,15	73	15
	Всего полдник		1,02	4,2	37,25	192	15
Ужин							
№ 321	Капуста тушеная	150	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	40	3,24	0,48	16,8	84	0
	Всего ужин		12,36	7,63	37,67	268	89,2
	Всего за день		56	37	227	1463	149
	Рекомендуется		54	60	261	1800	50

Прошито и пронумеровано
11 (одинадцать) страниц
Заведующая
МКДОУ № 238
С.Н. Савиных



№ п/п	№ документа	Дата документа	№ документа	Дата документа	№ документа	Дата документа	№ документа	Дата документа	№ документа	Дата документа
1	1	1.1.2011	1	1.1.2011	1	1.1.2011	1	1.1.2011	1	1.1.2011
2	2	2.2.2011	2	2.2.2011	2	2.2.2011	2	2.2.2011	2	2.2.2011
3	3	3.3.2011	3	3.3.2011	3	3.3.2011	3	3.3.2011	3	3.3.2011
4	4	4.4.2011	4	4.4.2011	4	4.4.2011	4	4.4.2011	4	4.4.2011
5	5	5.5.2011	5	5.5.2011	5	5.5.2011	5	5.5.2011	5	5.5.2011
6	6	6.6.2011	6	6.6.2011	6	6.6.2011	6	6.6.2011	6	6.6.2011
7	7	7.7.2011	7	7.7.2011	7	7.7.2011	7	7.7.2011	7	7.7.2011
8	8	8.8.2011	8	8.8.2011	8	8.8.2011	8	8.8.2011	8	8.8.2011
9	9	9.9.2011	9	9.9.2011	9	9.9.2011	9	9.9.2011	9	9.9.2011
10	10	10.10.2011	10	10.10.2011	10	10.10.2011	10	10.10.2011	10	10.10.2011
11	11	11.11.2011	11	11.11.2011	11	11.11.2011	11	11.11.2011	11	11.11.2011
12	12	12.12.2011	12	12.12.2011	12	12.12.2011	12	12.12.2011	12	12.12.2011