



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
« 03 » октября 2023 год
Приказ № 209/2 - 05

Перспективное 10-ти дневное меню (3-7 лет)

МКДОУ д/с № 238

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

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность	С
1 день Завтрак							
№ 120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,21	4,1	16,33	119	1
№ 413	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2
№ 1.1	Бутерброд с маслом	35	1,52	5,34	9,79	93	0
	Всего завтрак		8,4	11,78	40,43	301	2,2
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							
№ 73	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,4	3,91	6,79	68	14,78
№179	Каша перловая рассыпчатая с маслом	155	4,6	4,18	32,7	187	0
№ 268.1	Котлета мясная	80	8,22	10,83	7,07	159	0,12
№ 330	Соус сметанный	30	0,42	1,34	1,74	21	0,02
№ 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		19,98	21,55	98,49	665	17,22
Полдник							
№386.6	Йогурт	150	4,8	3,75	7,5	83	0
№ 452.1	Печенье	30	2,25	3,54	22,32	130	0
	Всего полдник		7,05	7,29	29,82	213	0
Ужин							
№ 224	Запеканка из творога с морковью	100	12,63	5,7	17,2	171	1,51
№ 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		16,62	6,43	52,67	334	91,51
	Всего за день		53	48	231	1557	123
	Рекомендуется		54	60	261	1800	50

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность	С
2 день Завтрак							
№ 182.4	Каша молочная рисовая с маслом	200	5,32	9,82	38,82	265	0,95
№ 380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	102	0,34
№ 3	Бутерброд с сыром	45	5,37	8,09	11,38	140	0,22
	Всего завтрак		13,34	19,7	69,03	507	1,51
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
№ 330	Соус сметанный	30	0,42	1,34	1,74	21	0,02
№ 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		22,68	17,09	91,7	610	21,78
Полдник							
№ 415	Крендель сахарный	50	3,44	5,92	29,13	183	0
№ 385	Молоко	200	6,09	5,43	10,08	113	2,74
	Всего полдник		9,53	11,35	39,21	296	2,74
Ужин							
№ 263	Рыба, запеченная в омлете	80	12,7	3,63	2,57	94	0,30
№ 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		16,1	4,13	29,27	218	0,33
	Всего за день		62	52	246	1704	41
	Рекомендуется		54	60	261	1800	50

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность	С
3 день Завтрак							
№173.4	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	7,37	11,34	32,83	263	0,91
№ 1.1	Бутерброд с маслом	25	1,52	5,34	9,79	93	0
№ 416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
	Всего завтрак		12,56	19,87	58,44	463	2,34
2 Завтрак							
№ 338.3	Бананы	100	1,5	0	22,8	96	10
	Всего 2 завтрак		1,5	0	22,8	96	10
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
№ 330	Соус сметанный	30	0,42	1,34	1,74	21	0,02
№ 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		16,48	15,25	96,45	590	40,18
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 овощное	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		40	45	264	1596	96
	Рекомендуется		54	60	261	1800	50

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность	С
4 день Завтрак							
№182	Каша пшеничная молочная с маслом	200	7,57	10,32	40,88	288	0,91
№ 413	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2
№ 3	Бутерброд с сыром	45	5,37	8,09	11,38	140	0,22
	Всего завтрак		15,61	20,75	66,57	517	2,33
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, 123	Бульон куриный с гренками	200/20	3,13	0,34	16,44	81	3,18
№ 300	Птица отварная	80	18,08	13,6	0	195	0
№ 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		32,1	19,27	96,15	686	25,14
Полдник							
№ 470	Булочка Творожная	50	6,54	3,03	24,79	153	0,09
№ 386.13	Снежок	150	4,05	3,75	16,2	115	1,35
	Всего полдник		10,59	6,78	40,99	266	1,44
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		78	57	275	1922	44
	Рекомендуется		54	60	261	1800	50

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность	С
5 день Завтрак							
№181	Каша манная молочная с маслом	200	5,7	9,78	37,68	262	0,95
№ 380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	102	0,34
№ 1.1	Бутерброд с маслом	35	1,52	5,34	9,79	93	0
	Всего завтрак		9,88	17,57	59,18	435	1,15
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	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							
№ 0.6	Вафли	30	0,96	0,84	24,03	108	0
№389.9	Сок фруктовый	150	0,75	0	17,15	73	15
	Всего полдник		1,71	0,84	41,18	181	15
Ужин							
№210	Омлет натуральный с маслом	85	7,52	13,46	1,51	157	0,15
№ 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		10,82	13,96	28,3	281	0,18
	Всего за день		50	53	250	1666	44
	Рекомендуется		54	60	261	1800	50

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность	С
6 день Завтрак							
№182.3	Каша молочная пшеничная с маслом	200	7,33	3,06	35,86	200	1
№ 1.1	Бутерброд с маслом	25	1,52	5,34	9,79	93	0
№ 416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
	Всего завтрак		12,52	11,59	61,47	400	2,43
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	6,88	6,73	11,47	134	7,29
№ 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		34,49	27,71	102,12	796	11,67
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 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		60	53	243	1681	55
	Рекомендуется		54	60	261	1800	50

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность	С
7 день Завтрак							
№ 182.2	Каша кукурузная молочная с маслом	200	5,56	5,07	33,73	202	0
№ 3	Бутерброд с сыром	45	5,37	8,09	11,38	140	0,22
№ 413	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2
	Всего завтрак		13,6	15,5	59,42	431	1,42
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							
№ 91	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,22	13,06	108	4,65
№ 245	Рыба тушеная	80	13,04	8,97	5,13	153	5,69
№ 330	Соус сметанный	30	0,42	1,34	1,74	21	0,02
№322	Пюре картофельное с морковью	150	0,58	5,13	20,02	139	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		23,78	20,63	90,03	651	30,13
Полдник							
№ 430	Булочка "Российская"	50	4,36	4,61	34,7	197	0
№ 385	Молоко	150	4,2	4,8	7,05	88	1,5
	Всего полдник		8,56	9,41	41,75	285	1,5
Ужин							
№ 250	Пудинг из творога с рисом	100	13,79	9,94	18,93	224	0,19
№ 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		17,64	10,67	54,4	387	90,19
	Всего за день		64	57	262	1827	136
	Рекомендуется		54	60	261	1800	50

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность	С
8 день Завтрак							
№182.5	Каша молочная ячневая с маслом	200	6,54	3,49	35,83	201	1
№ 380	Кофейный напиток с молоком	180	2,65	1,79	18,83	102	0,34
№ 1.1	Бутерброд с маслом	35	1,52	5,34	9,79	93	0
	Всего завтрак		10,71	10,62	64,45	396	1,34
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	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							
№ 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							
№210	Омлет натуральный с маслом	85	7,52	13,46	1,51	157	0,15
№ 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		10,82	13,96	28,3	281	0,18
	Всего за день		60	40	248	1570	40
	Рекомендуется		54	60	261	1800	50

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность	С
9 день Завтрак							
№175	Каша из риса и пшена молочная с маслом	200	5,23	9,67	28,76	223	0,91
№ 1.1	Бутерброд с маслом	35	1,52	5,34	9,79	93	0
№ 382	Какао с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	Всего завтрак		9,6	17,42	52,91	407	2,08
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
№ 330	Соус сметанный	30	0,42	1,34	1,74	21	0,02
№ 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		22,92	22,79	84,94	636	98,28
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
№ 412	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83
№ 405.2	Хлеб пшеничный	30	3,24	0,48	16,8	84	0
	Всего ужин		12,65	10,55	49,71	343	2,97
	Всего за день		54	57	247	1715	119
	Рекомендуется		54	60	261	1800	50

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность	С
10 день Завтрак							
№173.2	Каша гречневая молочная с маслом	200	7,83	10,2	37,04	271	0,91
№ 380	Кофейный напиток с молоком	180	2,65	1,79	18,83	102	0,34
№ 1.1	Бутерброд с маслом	35	1,52	5,34	9,79	93	0
	Всего завтрак		12	17,33	65,66	466	1,25
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
№ 330	Соус сметанный	30	0,42	1,34	1,74	21	0,02
№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	30	1,65	0,24	8,4	42	0
	Всего обед		31,68	15,39	94,81	645	32,03
Полдник							
№ 0.6	Вафли	30	0,96	0,84	24,03	108	0
№389.9	Сок фруктовый	150	0,75	0	17,15	73	15
	Всего полдник		1,71	0,84	41,18	181	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		60	42	249	1604	150
	Рекомендуется		54	60	261	1800	50

Прошито и пронумеровано

№ *(подпись)* страниц

Заведующая

МКДОУ № 238

(подпись) С.Н. Савиных

