

Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение города  
Новосибирска  
Детский сад № 78 «Теремок»

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ д\с №78 «Теремок»

С.А. Ерофеева

от « 01 » сентября 2023г



**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ**  
(осень - зима)

для детей от 1,5 - 3 лет  
с 12 – часовым пребыванием

Категория питающихся от 1,5 - 3 лет с 12 - ти часовым							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1, день 1							
завтрак							
	Каша ячневая вязкая	150	5.655	5.205	25.05	169.8	220
	Кофейный напиток с молоком	150	2.375	2.009	11.967	75.834	414
	Масло сливочное (порционно)	5	0.05	3.6	0.05	33.05	53-19з-2020
	Батон бутербродный	20	1.5	0.58	10.28	52.4	117
	Итого за завтрак	325	9.58	11.394	47.347	331.084	
завтрак 2							
	Сок фруктовый	100	0.5	0	10.1	42.223	418
	Итого за завтрак 2	100	0.5		10.1	42.223	
обед							
	Свекольник со сметаной	150	1.35	3.21	7.995	66.225	54-18с-2020
	Мясо тушеное	60	9.18	10.44	1.38	136.2	321
	Макароны отварные	100	3.584	3.25	21.834	131.167	54-1г-2020
	Компот из ягоды (вишня)	10	0.016	0.004	0.905	3.708	238
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Хлеб украинский	20	1.32	0.24	6.68	34.8	115
	Соль	3	0	0	0	0	96
	Овощи соленые (огурец)	20	0.16	0.02	0.34	2.6	113
	Итого за обед	383	17.13	17.324	48.974	421.7	
полдник							
	Кисломолочный напиток (Снежок)	150	4.35	3.75	6	75.75	470
	Печенье	40	3	3.92	29.76	166.8	609
	Итого за полдник	190	7.35	7.67	35.76	242.55	
ужин							
	Рагу из овощей	200	2.967	5.356	13.545	115.556	77
	Чай с сахаром	150	0.15	0.075	6.975	28.5	457
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Итого за ужин	370	4.637	5.591	30.36	191.056	
Итого за день		1368	39.197	41.979	172.541	1228.613	
Неделя 1, день 2							
завтрак							
	Каша манная молочная жидкая	150	4.665	4.935	23.43	156.9	227
	Какао	150	3.059	2.659	13.184	89.167	416
	Масло сливочное (порционно)	5	0.05	3.6	0.05	33.05	53-19з-2020
	Батон бутербродный	20	1.5	0.58	10.28	52.4	117
	Итого за завтрак	325	9.274	11.774	46.944	331.517	
завтрак 2							
	Фрукты свежие (киви)	70	0.56	0.28	5.67	32.9	118
	Итого за завтрак 2	70	0.56	0.28	5.67	32.9	
обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	2.213	3.6	5.153	70.868	104

	Шницель из говядины	60	11	10.5	9.9	177	54-7м-2020
	Картофельное пюре	120	2.4	4.56	18.96	126.64	54-11г-2020
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.9	60.8	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Хлеб украинский	20	1.32	0.24	6.68	34.8	115
	Соль	3	0	0	0	0	96
	Итого за обед	523	18.853	19.06	65.433	517.108	
полдник							
	Чай с лимоном	150	0.1	0	4.9	20.4	54-3гн-2020
	Булочка дорожная	45	3.225	6	21.6	153.75	543
	Итого за полдник	195	3.325	6	26.5	174.15	
ужин							
	Суп картофельный с рыбой (горбуша)	180	7.11	2.97	4.824	107.694	41
	Чай с сахаром	150	0.15	0.075	6.975	28.5	457
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Итого за ужин	350	8.78	3.205	21.639	183.194	
Итого за день		1463	40.792	40.319	166.186	1238.869	
Неделя 1, день 3							
завтрак							
	Омлет натуральный	80	6.8	9.52	1.68	120.08	54-1о-2020
	Чай с сахаром	150	0.15	0.075	6.975	28.5	457
	Овощи консервированные отварные (горошек)	20	0.6	0.76	1.06	13.4	157
	Батон бутербродный	20	1.5	0.58	10.28	52.4	117
	Итого за завтрак	270	9.05	10.935	19.995	214.38	
завтрак 2							
	Сок фруктовый	100	0.5	0	10.1	42.223	418
	Итого за завтрак 2	100	0.5		10.1	42.223	
обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1.605	1.545	10.05	60.45	116
	Котлета из птицы	60	9.258	5.743	5.315	109.715	372
	Свекла, тушенная в сметане	120	2.46	5.04	11.88	102.6	196
	Компот из свежих плодов и ягод	150	0.075	0.075	8.325	34.5	486
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Хлеб украинский	20	1.32	0.24	6.68	34.8	115
	Соль	3	0	0	0	0	96
	Итого за обед	523	16.238	12.803	52.09	389.065	
полдник							
	Молоко кипяченое	150	4.567	4.067	7.559	85	419
	Пряник	40	2	2.2	29.2	128	359
	Итого за полдник	190	6.567	6.267	36.759	213	
ужин							
	Сырники	80	15.68	4.48	16.48	170.72	54-6т-2020
	Чай с сахаром	150	0.15	0.075	6.975	28.5	457
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Молоко сгущенное	13	0.936	1.105	7.215	42.51	471
	Итого за ужин	263	18.286	5.82	40.51	288.73	
Итого за день		1346	50.641	35.825	159.454	1147.398	

Неделя 1, день 4							
завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4.095	4.65	19.365	135.75	230
	Кофейный напиток с молоком	150	2.375	2.009	11.967	75.834	414
	Масло сливочное (порционно)	5	0.05	3.6	0.05	33.05	53-19з-2020
	Батон бутербродный	20	1.5	0.58	10.28	52.4	117
	Итого за завтрак	325	8.02	10.839	41.662	297.034	
завтрак 2							
	Фрукты свежие (груша)	70	0.28	0.21	7.21	32.9	118
	Итого за завтрак 2	70	0.28	0.21	7.21	32.9	
обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1.262	3.069	9.954	72.45	82
	Оладьи из печени	60	11.43	10.37	7.62	170.15	476
	Каша гречневая рассыпчатая	100	3.75	3.84	6.55	115.7	202
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	150	0.225	0.008	13.125	54	494
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Хлеб украинский	20	1.32	0.24	6.68	34.8	115
	Соль	3	0	0	0	0	96
	Итого за обед	503	19.507	17.687	53.769	494.1	
полдник							
	Кисломолочный напиток (бифидокефир)	150	4.35	3.75	6	75.75	470
	Булочка ванильная	45	3.975	3.525	21.6	134.25	541
	Итого за полдник	195	8.325	7.275	27.6	210	
ужин							
	Птица, тушеная в соусе с овощами	130	6.427	4.166	11.802	110.218	319
	Чай с сахаром	150	0.15	0.075	6.975	28.5	457
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Итого за ужин	300	8.097	4.401	28.617	185.718	
Итого за день		1393	44.229	40.412	158.858	1219.752	
Неделя 1, день 5							
завтрак							
	Каша "Дружба"	150	3.93	5.01	20.715	143.7	226
	Какао	150	3.059	2.659	13.184	89.167	416
	Батон бутербродный	20	1.5	0.58	10.28	52.4	117
	Итого за завтрак	320	8.489	8.249	44.179	285.267	
завтрак 2							
	Сок фруктовый	100	0.5	0	10.1	42.223	418
	Итого за завтрак 2	100	0.5		10.1	42.223	
обед							
	Суп картофельный с клецками	150	0.278	0.443	1.793	74.265	54-6с-2020
	Котлета рыбная	60	8.4	1.7	5.1	68.6	54-3р-2020
	Картофельное пюре	120	2.4	4.56	18.96	126.64	54-11г-2020
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	150	0.225	0.008	13.125	54	494
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Хлеб украинский	20	1.32	0.24	6.68	34.8	115
	Соль	3	0	0	0	0	96
	Итого за обед	523	14.143	7.111	55.498	405.305	

полдник							
	Чай без сахара	150	0.1	0	0	0.5	54-4з-2020
	Вафли	40	1.12	1.32	30.92	140	607
	Итого за полдник	190	1.22	1.32	30.92	140.5	
ужин							
	Капуста тушеная с мясом	130	14.3	14.3	8.667	220.675	54-10м-2020
	Чай с сахаром	150	0.15	0.075	6.975	28.5	457
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Итого за ужин	300	15.97	14.535	25.482	296.175	
Итого за день		1433	40.322	31.215	166.179	1169.47	
Неделя 2, день 1							
завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.125	3.405	13.395	100.665	54-19к-2020
	Чай с сахаром	150	0.15	0.075	6.975	28.5	457
	Батон бутербродный	20	1.5	0.58	10.28	52.4	117
	Итого за завтрак	320	5.775	4.06	30.65	181.565	
завтрак 2							
	Сок фруктовый	100	0.5	0	10.1	42.223	418
	Итого за завтрак 2	100	0.5		10.1	42.223	
обед							
	Суп из овощей со сметаной	150	1.035	2.715	5.37	49.95	117
	Гуляш из говядины	60	10.125	9.825	2.4	139.2	54-2м-2020
	Каша перловая рассыпчатая	100	4.167	3.15	18	116.834	54-5г-2020
	Компот из свежих плодов и ягод	150	0.075	0.075	8.325	34.5	486
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Хлеб украинский	20	1.32	0.24	6.68	34.8	115
	Соль	3	0	0	0	0	96
	Итого за обед	503	18.242	16.165	50.615	422.284	
полдник							
	Молоко кипяченое	150	4.567	4.067	7.559	85	419
	Ватрушка с джемом	45	2.625	1.05	26.1	124.5	530
	Итого за полдник	195	7.192	5.117	33.659	209.5	
ужин							
	Суфле из печени с рисом	50	5.973	1.946	5.487	63.244	355
	Картофель отварной в молоке	100	2.953	4.572	13.524	107.62	154
	Чай с сахаром	150	0.15	0.075	6.975	28.5	457
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Итого за ужин	320	10.596	6.753	35.826	246.364	
Итого за день		1438	42.305	32.095	160.85	1101.936	
Неделя 2, день 2							
завтрак							
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	5.37	7.05	21.6	171.3	272
	Кофейный напиток с молоком	150	2.375	2.009	11.967	75.834	414
	Масло сливочное (порционно)	5	0.05	3.6	0.05	33.05	53-19з-2020
	Батон бутербродный	20	1.5	0.58	10.28	52.4	117
	Итого за завтрак	325	9.295	13.239	43.897	332.584	
завтрак 2							
	Фрукты свежие (яблоко)	70	0.28	0.28	6.86	32.9	118

	Итого за завтрак 2	70	0.28	0.28	6.86	32.9	
обед							
	Суп картофельный с крупой с птицей	150	1.506	1.674	10.202	61.95	86
	Тефтели из говядины с рисом (ежики)	60	7.9	7.9	7.3	133.1	54-15м-2020
	Капуста тушеная	120	2.504	4.448	11.504	96	132
	Кисель из ягод свежих (черная смородина)	150	0.15	0.15	16.5	67.5	479
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Хлеб украинский	20	1.32	0.24	6.68	34.8	115
	Соль	3	0	0	0	0	96
	Итого за обед	523	14.9	14.572	62.026	440.35	
полдник							
	Чай с лимоном	150	0.1	0	4.9	20.4	54-3гн-2020
	Печенье	40	3	3.92	29.76	166.8	609
	Итого за полдник	190	3.1	3.92	34.66	187.2	
ужин							
	Вареники ленивые	80	11.88	9.04	11.48	174.8	331
	Чай с сахаром	150	0.15	0.075	6.975	28.5	457
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Итого за ужин	250	13.55	9.275	28.295	250.3	
Итого за день		1358	41.125	41.286	175.738	1243.334	
Неделя 2, день 3							
завтрак							
	Омлет натуральный	80	6.8	9.52	1.68	120.08	54-1о-2020
	Какао	150	3.059	2.659	13.184	89.167	416
	Масло сливочное (порционно)	5	0.05	3.6	0.05	33.05	53-19з-2020
	Батон бутербродный	20	1.5	0.58	10.28	52.4	117
	Итого за завтрак	255	11.409	16.359	25.194	294.697	
завтрак 2							
	Сок фруктовый	100	0.5	0	10.1	42.223	418
	Итого за завтрак 2	100	0.5		10.1	42.223	
обед							
	Суп картофельный с бобовыми	150	0	0	0	0	36
	Плов из отварной птицы	150	15.072	17	19.5	291.429	375
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.9	60.8	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Хлеб украинский	20	1.32	0.24	6.68	34.8	115
	Соль	3	0	0	0	0	96
	Итого за обед	493	18.312	17.4	50.92	434.029	
полдник							
	Чай с сахаром	150	0.15	0.075	6.975	28.5	457
	Булочка школьная	45	4.125	1.5	28.05	141.75	593
	Итого за полдник	195	4.275	1.575	35.025	170.25	
ужин							
	Азу	130	10.48	12.12	11.24	195.6	325
	Чай с сахаром	150	0.15	0.075	6.975	28.5	457
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Итого за ужин	300	12.15	12.355	28.055	271.1	
Итого за день		1343	46.646	47.689	149.294	1212.299	

Неделя 2, день 4							
завтрак							
	Каша манная молочная жидкая	150	4.665	4.935	23.43	156.9	227
	Чай с молоком	150	1.2	0.975	8.625	48	460
	Масло сливочное (порционно)	5	0.05	3.6	0.05	33.05	53-19з-2020
	Батон бутербродный	20	1.5	0.58	10.28	52.4	117
	Итого за завтрак	325	7.415	10.09	42.385	290.35	
завтрак 2							
	Флоды свежие (апельсин)	70	0.63	0.14	5.67	30.1	118
	Итого за завтрак 2	70	0.63	0.14	5.67	30.1	
обед							
	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	2.115	3.593	5.873	70.268	27
	Биточки из говядины	60	10.44	8.28	9.36	153.6	339
	Соус молочный	20	0.412	1.049	1.419	16.76	368
	Каша гречневая рассыпчатая	100	3.75	3.84	6.55	115.7	202
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	150	0.225	0.008	13.125	54	494
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Хлеб украинский	20	1.32	0.24	6.68	34.8	115
	Соль	3	0	0	0	0	96
	Итого за обед	523	19.782	17.17	52.847	492.128	
полдник							
	Йогурт	150	7.5	4.8	12.75	130.5	536
	Пирожок печеный с картофелем	50	3.434	3.359	19.667	123.334	256
	Итого за полдник	200	10.934	8.159	32.417	253.834	
ужин							
	Запеканка из творога	80	16.854	4.907	13.494	165.334	279
	Чай с сахаром	150	0.15	0.075	6.975	28.5	457
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Итого за ужин	250	18.524	5.142	30.309	240.834	
Итого за день		1368	57.285	40.701	163.628	1307.246	
Неделя 2, день 5							
завтрак							
	Кофейный напиток с молоком	150	2.375	2.009	11.967	75.834	414
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5.85	7.095	26.85	212.7	273
	Масло сливочное (порционно)	5	0.05	3.6	0.05	33.05	53-19з-2020
	Батон бутербродный	20	1.5	0.58	10.28	52.4	117
	Итого за завтрак	325	9.775	13.284	49.147	373.984	
завтрак 2							
	Сок фруктовый	100	0.5	0	10.1	42.223	418
	Итого за завтрак 2	100	0.5		10.1	42.223	
обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1.262	3.069	9.954	72.45	82
	Суфле рыбное (из горбуши)	60	8.52	2.88	1.8	67.2	303
	Картофельное пюре	120	2.4	4.56	18.96	126.64	54-11г-2020
	Напиток "Витошка" с витаминами	150	0	0	14.25	57	509
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Хлеб украинский	20	1.32	0.24	6.68	34.8	115
	Соль	3	0	0	0	0	96

	Итого за обед	523	15.022	10.909	61.484	405.09	
полдник							
	Молоко кипяченое	150	4.567	4.067	7.559	85	419
	Пряник	40	2	2.2	29.2	128	359
	Итого за полдник	190	6.567	6.267	36.759	213	
ужин							
	Макароны отварные с сыром	150	7.7	7.1	30.6	216.5	54-3г-2020
	Чай с сахаром	150	0.15	0.075	6.975	28.5	457
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Итого за ужин	320	9.37	7.335	47.415	292	
Итого за день		1458	41.234	37.795	204.905	1326.297	
Среднее значение за период:		1396.8	44.378	38.932	167.764	1219.522	





