


муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска

«Детский сад № 398 «Ласточка»»

СОСТАВИЛ


Калькулятор МБДОУ д/с № 398

 К. Д. Серебрякова
«01» ноября 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д/с № 398



 О. В. Великанова
«01» ноября 2023 г.

**Примерное циклическое десятидневное меню
для питания детей 3-7 лет**

Новосибирск

День 1: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша "Дружба"	180	4,57	5,8	24,25	167	229
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	107	469
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	79
ИТОГО за завтрак		415	12,66	15,595	48,835	385,35	
Обед	Суп картофельный с клецками	180	1,908	2,52	6,804	57,6	115
	Котлеты "Школьные"	80	12,24	8,8	10,64	170,4	347
	Капуста тушеная	150	3	5,1	11,4	103,5	380
	Компот из ягод замороженных (вишня)	200	0,2	0,1	10,7	44	491
	Хлеб новоукраинский	25	2	0,375	10,025	51,5	574
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
ИТОГО за обед		655	20,868	17,055	59,409	473,8	
Полдник	Напиток из шиповника	180	0,603	0,243	16,47	70,2	496
	Ватрушка с повидлом	70	4,084	1,634	40,6	193,667	530
ИТОГО за полдник		250	4,687	1,877	57,07	263,867	
Ужин	Картофель, тушеный с луком и томатом	180	6	2,88	25,2	150	171
	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	267
	Чай с сахаром	200	0,134		6,4	26,134	54-2ГН-2020
	Хлеб новоукраинский	25	2	0,375	10,025	51,5	574
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
ИТОГО за ужин		465	14,754	8,015	51,765	337,434	
	Итого за 1 день	1785	52,969	42,542	217,079	1460,451	

День 2: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	180	5,462	5,796	27,431	183,513	230
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	79
	Сыр	15	3,48	4,425		53,7	75
ИТОГО за завтрак		430	14,032	17,216	56,516	436,563	
Обед	Суп из овощей	180	1,44	3,258	4,554	53,28	116
	Сметана	10	0,238	1,5	0,324	15,75	433
	Суфле рыбное (горбуша)	80	11,2	4,8	2,4	89,6	303
	Рис с овощами	130	3,6	2,3	30,7	158	241
	Соус молочный	30	0,999	1,857	1,911	28,35	403
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,534		19,867	81,067	54-1хн-2020
	Хлеб новоукраинский	25	2	0,375	10,025	51,5	574
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
ИТОГО за обед		675	21,531	14,25	79,621	524,347	
Полдник	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	207,5	582
	Кисломолочный напиток (Йогурт)	200	5,8	5	8	101	470
ИТОГО за полдник		250	9,55	9,9	45,2	308,5	
Ужин	Запеканка из творога	180	28,62	13,86	27	349,2	279
	Молоко сгущенное	30	1,44	1,70	11,10	65,40	471
	Чай с молоком с сахаром	200	1,47	1,056	8,4	49,76	54-4гн-2020
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Хлеб новоукраинский	25	2	0,375	10,025	51,5	574
ИТОГО за ужин		455	35,05	17,151	66,365	562,66	
	Итого за 2 день	1920	81,163	58,717	267,902	1924,07	

День 3: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с крупой (рисовая)	180	4,32	4,5	14,796	117	140
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	79
ИТОГО за завтрак		415	9,91	11,895	44,081	322,35	
2-й завтрак	Яблоко	110	1	0,2	20,2	92	118
ИТОГО за 2-й завтрак		110	1	0,2	20,2	92	
Обед	Свекольник	180	1,674	3,402	7,432	67,14	98
	Сметана	10	0,238	1,5	0,324	15,75	433
	Печень тертая	80	14,5	8,5	5,4	157	358
	Макаронные изделия отварные	130	4,81	4,29	25,61	159,9	256
	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	30	0,99	1,857	1,911	28,35	403
	Кисель из ягод свежих (брусника)	180	0,18	0,18	19,8	81	479
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Хлеб новоукраинский	25	2	0,375	10,025	51,5	574
ИТОГО за обед		655	25,912	20,264	80,342	607,44	
Полдник	Кекс "Творожный"	50	5,8	7,6	21	176,1	54-5в-2020
	Компот из яблок и вишни	200	0,267	0,134	10,134	42,534	54-5хн-2020
ИТОГО за полдник		250	6,067	7,734	31,134	218,634	
Ужин	Азу	50	6,65	6,35	2	92	325
	Картофель отварной с маслом	160	4,416	8,223	16,447	156,85	152
	Чай с сахаром	200	0,134		6,4	26,134	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Хлеб новоукраинский	25	2	0,375	10,025	51,5	574
ИТОГО за ужин		455	14,72	15,108	44,712	373,284	
	Итого за 3 день	1775	56,609	55,001	200,269	1521,708	

День 4: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша из овсянных хлопьев "Геркулес" жидкая	180	6,287	7,446	25,587	194,576	234
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	107	469
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	79
ИТОГО за завтрак		415	14,377	17,241	50,172	412,926	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,08	3,24	2,736	44,46	104
	Сметана	10	0,238	1,5	0,324	15,75	433
	Салат из свежих огурцов	50	0,35	3	0,9	32	14
	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	80	16	14,4	8,572	227,429	372
	Пюре картофельное	130	3,5	5,19	7,53	90,86	377
	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	30	0,99	1,857	1,911	28,35	403
	Компот из ягод замороженных (смородина черная)	180	0,18	0,09	9,63	39,6	491
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Хлеб новоукраинский	25	2	0,375	10,025	51,5	574
ИТОГО за обед		705	25,858	29,812	51,468	576,749	
Полдник	Кисломолочный напиток (Снежок)	200	5,8	5	8	101	470
	Пряники	50	2,95	23,5	37,5	183	581
ИТОГО за полдник		250	8,75	28,5	45,5	284	
Ужин	Икра морковная	40	0,934	2,8	4	45,2	54-12з-2020
	Омлет натуральный	170	14,647	22,231	3,662	272	268
	Чай с брусникой с сахаром	200	0,267		7,334	30,534	54-9гн-2020
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Хлеб новоукраинский	25	2	0,375	10,025	51,5	574
ИТОГО за ужин		455	19,368	25,566	34,861	446,034	
	Итого за 4 день	1825	68,353	101,119	182,001	1719,709	

День 5: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6,551	5,831	31,839	205,991	232
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	79
ИТОГО за завтрак		415	11,641	12,826	60,924	405,341	
2-й завтрак	Яблоко	110	1	0,2	20,2	92	118
ИТОГО за 2-й завтрак		110	1	0,2	20,2	92	
Обед	Суп с рыбными консервами	180	6,696	8,208	7,236	129,6	122
	Тефтели из говядины (паровые)	80	11,086	7,429	5,258	132,572	348
	Пюре из овощей по-московски (свекла)	150	2,1	6,9	10,65	112,5	384
	Компот из кураги	200	0,934	0	15,734	66,934	54-2хн-2020
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Хлеб новоукраинский	25	2	0,375	10,025	51,5	574
ИТОГО за обед		655	24,336	23,072	58,743	539,906	
Полдник	Пирожки печеные из сдобного теста (картофель с луком)	70	3,734	3,15	20,884	127,167	535
	Компот из свежих плодов и ягод (яблоки+слива)	200	0,1	0,1	11,1	46	486
ИТОГО за полдник		270	3,834	3,25	31,984	173,167	
Ужин	Макароны отварные с овощами	200	6,793	5,55	24,42	170,94	113
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,134		6,534	27,2	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573
	Хлеб новоукраинский	25	2	0,375	10,025	51,5	574
ИТОГО за ужин		450	10,827	6,125	53,279	308,14	
	Итого за 5 день	1900	51,638	45,473	225,13	1518,554	

День 6: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша ячневая вязкая	180	6,358	5,831	29,081	194,225	227
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	107	469
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	79
ИТОГО за завтрак		415	14,448	15,626	53,666	412,575	
Обед	Рассольник ленинградский	180	1,89	3,672	9,54	78,84	100
	Сметана	10	0,238	1,5	0,324	15,75	433
	Плов из говядины	200	16,32	18,24	34,64	368	330
	Кисель из свежих ягод (клюква)	200	0,18	0,18	19,8	81	479
	Хлеб новоукраинский	25	2	0,375	10,025	51,5	574
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
ИТОГО за обед		635	22,148	24,127	84,169	641,89	
Полдник	Компот из ягод замороженных (вишня)	200	0,2	0,1	10,7	44	491
	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	189	542
ИТОГО за полдник		260	4,4	6,8	38,5	233	
Ужин	Картофель отварной с маслом	160	4,42	8,229	16,458	156,953	152
	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,75	3,1	3,8	46	30
	Чай с сахаром	200	0,134		6,4	26,134	54-2ГН-2020
	Хлеб новоукраинский	25	2	0,375	10,025	51,5	574
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
ИТОГО за ужин		455	8,824	11,864	46,523	327,387	
	Итого за 6 день	1765	49,82	58,417	222,858	1614,852	

День 7: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с крупой (гречневая)	180	4,32	4,5	14,796	117	140
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	79
	Сыр	15	3,48	4,425		53,7	75
ИТОГО за завтрак		430	12,89	15,92	43,881	370,05	
Обед	Суп картофельный с горохом	180	6,012	4,14	14,652	119,826	54-8с-2020
	Котлеты или биточки рыбные (горбуша)	80	10,286	1,258	8	84,572	307
	Пюре картофельное	130	3,51	5,2	7,54	91	377
	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	30	0,999	1,857	1,911	28,35	403
	Компот из ягод замороженных (смородина черная)	180	0,18	0,09	9,63	39,6	491
	Хлеб новоукраинский	25	2	0,375	10,025	51,5	574
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
ИТОГО за обед		645	24,507	13,08	61,598	461,648	
Полдник	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	207,5	582
	Кисломолочный напиток (Йогурт)	200	5,8	5	8	101	470
ИТОГО за полдник		250	9,55	9,9	45,2	308,5	
Ужин	Сырники из творога	180	53,28	14,04	57,42	568,8	286
	Молоко сгущенное	30	1,44	1,70	11,10	65,40	471
	Чай с молоком с сахаром	200	1,47	1,056	8,4	49,76	54-4гн-2020
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Хлеб новоукраинский	25	2	0,375	10,025	51,5	574
ИТОГО за ужин		455	59,71	17,331	96,785	782,26	
	Итого за 7 день	1890	107,657	56,431	267,664	2014,458	

День 8: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6,551	6,533	31,364	210,381	235	
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462	
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576	
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	79	
ИТОГО за завтрак		415	12,141	13,928	60,649	415,731		
2-й завтрак	Яблоко	110	1	0,2	20,2	92	118	
ИТОГО за 2й завтрак		110	1	0,2	20,2	92		
Обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	2,088	2,988	8,784	70,38	129	
	Суфле из птицы	80	10,3	10,2	3,5	147	368	
	Каша рассыпчатая гречневая с овощами	130	2,972	2	25,61	159,9	256	
	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	30	0,99	662	29,405	153,524	211	
	Компот из ягод замороженных (вишня)	180	0,18	0,09	9,63	39,6	491	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573	
	Хлеб новоукраинский	25	2	0,375	10,025	51,5	574	
	ИТОГО за обед		645	20,05	677,813	96,794	668,704	
	Полдник	Кекс "Творожный"	50	5,8	7,6	21	176,1	54-5в-2020
Компот из свежих плодов и ягод (яблоко+груша)		200	0,1	0,1	11,1	46	486	
ИТОГО за полдник			250	5,9	7,7	32,1	222,1	
Ужин	Рагу из овощей (2-й вариант)	210	3,99	9,03	19,635	178,5	177	
	Чай с сахаром	200	0,134		6,4	26,134	54-2гн-2020	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573	
	Хлеб новоукраинский	25	2	0,375	10,025	51,5	574	
	ИТОГО за ужин		455	7,644	9,565	45,9	302,934	
	Итого за 8 день	1765	45,735	709,006	235,443	1609,469		

День 9: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	180	5,462	5,796	27,431	183,513	230
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	107	469
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	79
	Сыр	15	3,48	4,425		53,7	75
ИТОГО за завтрак		430	17,032	20,016	52,016	455,563	
Обед	Борщ с фасолью и картофелем	180	2,646	3,33	7,884	72	96
	Сметана	10	0,238	1,5	0,324	15,75	433
	Печень, тушенная в сметанном соусе	80	13,28	6,4	7,44	140,8	359
	Макаронные изделия отварные	130	4,81	4,29	25,61	159,9	256
	Компот из изюма	180	0,36	0,12	16,56	68,28	54-4хн-2020
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Хлеб новоукраинский	25	2	0,375	10,025	51,5	574
ИТОГО за обед		625	24,854	16,175	77,683	555,03	
Полдник	Кисломолочный напиток (Снежок)	200	5,8	5	8	101	470
	Пряники	50	2,95	23,5	37,5	183	581
ИТОГО за ужин		250	8,75	28,5	45,5	284	
Ужин	Икра морковная	40	0,934	2,8	4	45,2	54-12з-2020
	Омлет натуральный	170	14,647	22,231	3,662	272	268
	Чай с лимоном с сахаром	200	0,134		6,534	27,2	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Хлеб новоукраинский	25	2	0,375	10,025	51,5	574
ИТОГО за ужин		455	19,235	25,566	34,061	442,7	
	Итого за 9 день	1760	69,871	90,257	209,26	1737,293	

День 10: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшениная)	180	4,32	4,5	14,796	117	140
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	576
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	79
ИТОГО за завтрак		415	9,41	11,495	43,881	316,35	
2й завтрак	Яблоко	110	1	0,2	20,2	92	118
ИТОГО 2й завтрак		110	1	0,2	20,2	92	
Обед	Суп картофельный с рыбой	180	8,496	2,808	7,776	90,36	119
	Котлеты из говядины	80	14,08	9,84	12	194,4	339
	Пюре картофельное	150	3,51	5,2	7,54	91	377
	Соус томатный с овощами	30	0,366	2,196	1,419	26,91	420
	Компот из ягод замороженных (клюква)	180	0,18	0,09	9,63	39,6	491
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Хлеб новоукраинский	25	2	0,375	10,025	51,5	574
ИТОГО за обед		665	30,152	20,669	58,23	540,57	
Полдник	Шанежка наливная	50	3,8	3,4	20,9	130	538
	Компот из свежих плодов и ягод (яблоки+слива)	200	0,1	0,1	11,1	46	486
ИТОГО за полдник		250	3,9	3,5	32	176	
Ужин	Рис с овощами	200	5,53	3,535	47,18	242,83	241
	Чай с молоком и сахаром	200	1,467	1,067	8,534	50,267	54-4гн-2020
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	573
	Хлеб новоукраинский	25	2	0,375	10,025	51,5	574
ИТОГО за ужин		450	10,897	5,177	78,039	403,097	
	Итого за 10 день	1890	55,359	41,041	232,35	1528,017	

