

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 1-3 года

Новосибирск

День 1: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша "Дружба"	150	3,805	4,83	20,196	139,464	229
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,77	8,19	96,3	469
	Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,2	576
	Масло сливочное	3	0,024	2,175	0,039	19,83	79
ИТОГО за завтрак		353	10,501	8,005	38,627	268,134	
Обед	Суп картофельный с клецками	150	1,59	2,1	5,67	48	115
	Котлеты "Школьные"	60	9,8	6,6	7,98	127,8	347
	Капуста тушеная	110	2,2	3,74	8,36	75,9	380
	Компот из ягод замороженных (вишня)	150	0,15	0,075	8,025	33	491
	Хлеб новоукраинский	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
ИТОГО за обед		510	16,86	12,975	47,895	372,7	
Полдник	Напиток из шиповника	150	4,084	0,203	13,725	58,5	496
	Ватрушка с повидлом	70	4,084	1,634	40,6	193,667	530
ИТОГО за полдник		220	8,168	1,837	54,325	252,167	
Ужин	Картофель, тушеный с луком и томатом	150	5,015	2,4	21,06	141,667	171
	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	267
	Чай с сахаром	180	0,12		5,76	23,52	54-2ГН-2020
	Хлеб новоукраинский	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
ИТОГО за ужин		410	13,355	7,46	44,98	316,187	
	Итого за 1 день	1493	48,884	30,277	185,827	1209,19	

День 2: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	140	4,248	4,508	21,335	142,73	230	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,5	13,6	88	465	
	Батон	20	1,2	0,58	10,28	52,2		
	Масло сливочное	3	0,024	2,175	0,039	19,83	79	
	Сыр	10	2,32	2,95		35,8	75	
ИТОГО за завтрак		353	10,592	12,713	45,254	338,56		
Обед	Суп из овощей	150	1,2	2,715	3,795	44,4	116	
	Сметана	5	0,119	0,75	0,162	7,875	433	
	Суфле рыбное (горбуша)	60	8,4	3,6	1,8	67,2	303	
	Рис с овощами	110	3,047	1,947	25,977	133,693	241	
	Соус молочный	20	0,666	1,238	1,274	18,9	403	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4		14,9	60,8	54-1хн-2020	
	Хлеб новоукраинский	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573	
	ИТОГО за обед		535	16,952	10,71	65,768	420,868	
	Полдник	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	124,5	582
Кисломолочный напиток (Йогурт)		170	4,93	4,25	6,8	85,85	470	
ИТОГО за полдник		200	7,18	7,19	29,12	210,35		
Ужин	Запеканка из творога	160	25,44	12,32	24	310,4	279	
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,41	65,40	471	
	Чай с молоком с сахаром	180	1,32	0,96	7,68	45,24	54-4гн-2020	
	Хлеб новоукраинский	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573	
ИТОГО за ужин		400	31,32	15,44	60,95	509,04		
	Итого за 2 день	1583	66,904	46,225	218,537	1558,268		

День 3: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с крупой (рисовая)	150	3,6	3,75	12,33	97,5	140
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	462
	Батон	20	1,2	0,58	10,28	52,2	
	Масло сливочное	3	0,024	2,175	0,039	19,83	79
ИТОГО за завтрак		353	7,794	9,115	35,069	254,13	
2-й завтрак	Яблоко	95	0,86	0,172	17,445	79,45	118
ИТОГО за 2й завтрак		95	0,86	0,172	17,445	79,45	
Обед	Свекольник	150	1,395	2,835	6,195	55,95	98
	Сметана	5	0,119	0,75	0,162	7,875	433
	Печень тертая	60	10,875	6,375	4,05	117,75	358
	Макаронные изделия отварные	110	4,07	3,63	21,67	135,3	256
	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	20	0,666	1,238	1,274	18,9	403
	Кисель из ягод свежих (брусника)	160	0,16	0,16	17,6	72	479
	Хлеб новоукраинский	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
ИТОГО за обед		545	20,405	15,448	68,811	495,775	
Полдник	Кекс "Творожный"	50	5,8	7,6	21	176,1	54-5в-2020
	Компот из яблок и вишни	170	0,227	0,114	8,614	36,154	54-5хн-2020
ИТОГО за полдник		220	6,027	7,714	29,614	212,254	
Ужин	Азу	50	6,65	6,35	2	92	325
	Картофель отварной с маслом	130	3,591	6,686	13,372	127,524	152
	Чай с сахаром	180	0,12		5,76	23,52	54-2гн-2020
	Хлеб новоукраинский	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
ИТОГО за ужин		400	13,481	13,496	38,992	331,044	
	Итого за 3 день	1518	47,707	45,773	172,486	1293,203	

День 4: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша из овсянных хлопьев "Геркулес" жидкая	140	4,89	5,792	19,901	151,337	234
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,77	8,19	96,3	469
	Сыр	10	2,32	2,95		35,8	75
	Батон	20	1,2	0,58	10,28	52,2	
	Масло сливочное	3	0,024	2,175	0,039	19,83	79
ИТОГО за завтрак		353	13,654	16,267	38,41	355,467	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	0,9	2,7	2,28	37,05	104
	Сметана	5	0,119	0,75	0,162	7,875	433
	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	60	12	10,8	6,429	170,572	372
	Салат из свежих огурцов	40	0,28	2,4	0,72	25,6	14
	Пюре картофельное	110	2,96	4,39	6,37	76,88	377
	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	20	0,666	1,238	1,274	18,9	403
	Компот из ягод замороженных (смородина черная)	150	0,15	0,075	8,025	33	491
	Хлеб новоукраинский	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	ИТОГО за обед		575	20,195	22,813	43,12	457,877
Полдник	Кисломолочный напиток (Снежок)	170	4,93	4,25	6,8	85,85	470
	Пряники	30	1,77	14,1	22,5	109,8	581
ИТОГО за полдник		200	6,7	18,35	29,3	195,65	
Ужин	Икра морковная	40	0,934	2,8	4	45,2	54-12з-2020
	Омлет натуральный	150	12,924	19,616	3,231	240	268
	Чай с брусникой с сахаром	180	0,24		6,6	27,48	54-9гн-2020
	Хлеб новоукраинский	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
ИТОГО за ужин		410	17,218	22,876	31,691	400,68	
	Итого за 4 день	1538	57,767	80,306	142,521	1409,674	

День 5: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,459	4,859	26,532	171,659	232
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	465
	Батон	20	1,2	0,58	10,28	52,2	
	Масло сливочное	3	0,024	2,175	0,039	19,83	79
ИТОГО за завтрак		353	9,203	9,864	49,091	322,889	
2-й завтрак	Яблоко	95	0,86	0,172	17,445	79,45	118
ИТОГО 2й за завтрак		95	0,86	0,172	17,445	79,45	
Обед	Суп с рыбными консервами	150	5,58	6,84	6,03	108	122
	Тефтели из говядины (паровые)	60	8,315	5,572	3,943	99,429	348
	Пюре из овощей по-московски (свекла)	130	1,82	5,98	9,23	97,5	384
	Компот из кураги	150	0,7	0	11,8	66,934	54-2хн-2020
	Хлеб новоукраинский	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
ИТОГО за обед		530	19,535	18,852	48,863	459,863	
Полдник	Пирожки печеные из сдобного теста (картофель с луком)	50	2,667	2,25	14,917	90,834	535
	Компот из свежих плодов и ягод (яблоки+слива)	180	0,09	0,09	9,99	41,4	486
ИТОГО за полдник		230	2,757	2,34	24,907	132,234	
Ужин	Макароны отварные с овощами	180	6,12	4,23	31,5	168	113
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,12		5,88	24,48	54-3гн-2020
	Хлеб новоукраинский	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
ИТОГО за ужин		400	9,36	4,69	55,24	280,48	
	Итого за 5 день	1608	41,715	35,918	195,546	1274,916	

День 6: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша ячневая вязкая	150	5,298	4,859	24,235	161,854	227
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,77	8,19	96,3	469
	Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,2	576
	Масло сливочное	3	0,024	2,175	0,039	19,83	79
ИТОГО за завтрак		353	12,042	12,384	42,744	330,184	
Обед	Рассольник ленинградский	150	1,575	3,06	7,95	65,7	100
	Сметана	5	0,119	0,75	0,162	7,875	433
	Плов из говядины	160	13,056	14,592	27,712	294,4	330
	Кисель из свежих ягод (клюква)	160	0,16	0,16	17,6	72	479
	Хлеб новоукраинский	20	1,6	0,3	8,02	51,5	574
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
ИТОГО за обед		515	18,03	19,022	71,284	538,275	
Полдник	Компот из ягод замороженных (вишня)	150	0,15	0,075	8,025	33	491
	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	189	542
ИТОГО за полдник		210	4,35	6,775	35,825	222	
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	1533	43,246	50,045	196,376	1417,846	

День 7: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1- 3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с крупой (гречневая)	150	3,6	3,75	12,33	97,5	140
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	465
	Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,2	576
	Масло сливочное	3	0,024	2,175	0	19,83	79
	Сыр	10	2,32	29,5		35,8	75
ИТОГО за завтрак		363	9,964	38,255	34,85	284,53	
Обед	Суп картофельный с горохом	150	5,01	3,45	12,21	99,855	54-8с-2020
	Котлеты или биточки рыбные (горбуша)	60	7,715	0,943	6	63,429	307
	Пюре картофельное	110	2,97	4,4	6,38	77	377
	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	20	0,666	1,238	1,274	18,9	403
	Компот из ягод замороженных (смородина черная)	150	0,18	0,09	9,63	39,6	491
	Хлеб новоукраинский	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
ИТОГО за обед		530	19,661	10,581	53,354	386,784	
Полдник	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	124,5	582
	Кисломолочный напиток (Йогурт)	170	4,93	4,25	6,8	85,85	470
ИТОГО за полдник		200	7,18	7,19	29,12	210,35	
Ужин	Сырники из творога	160	47,33	12,47	51	505,28	286
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,40	471
	Чай с молоком с сахаром	180	1,32	0,96	7,68	45,24	54-4гн-2020
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Хлеб новоукраинский	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574
ИТОГО за ужин		400	53,21	15,59	87,64	703,92	
	Итого за 7 день	1588	90,875	71,788	222,409	1665,034	

День 8: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	150	5,451	5,463	26,23	175,95	235
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	462
	Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,2	576
	Масло сливочное	3	0,024	2,175	0,039	19,83	79
ИТОГО за завтрак		353	9,945	10,828	48,969	332,58	
2-й завтрак	Яблоко	95	0,86	0,172	17,445	79,45	118
ИТОГО за 2й завтрак		95	0,86	0,172	17,445	79,45	
Обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	1,74	2,49	7,32	58,65	129
	Суфле из птицы	60	7,725	7,65	2,625	110,25	368
	Каша рассыпчатая гречневая с овощами	110	2,515	2,253	24,881	129,905	256
	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	20	0,666	0,662	1,274	18,9	211
	Компот из ягод замороженных (вишня)	150	0,15	0,075	8,025	33	491
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Хлеб новоукраинский	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574
ИТОГО за обед		530	15,916	13,59	61,985	438,705	
Полдник	Кекс "Творожный"	50	5,8	7,6	21	176,1	54-5в-2020
	Компот из свежих плодов и ягод (яблоко+груша)	180	0,09	0,09	9,99	41,4	486
ИТОГО за полдник		230	5,89	7,69	30,99	217,5	
Ужин	Рагу из овощей (2-й вариант)	180	3,98	9,016	19,605	178,23	177
	Чай с сахаром	180	0,12		5,76	23,52	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Хлеб новоукраинский	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574
ИТОГО за ужин		400	7,22	9,476	43,225	289,75	
	Итого за 8 день	1513	38,971	41,584	185,169	1278,535	

День 9: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	140	4,248	4,508	21,335	142,732	230
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,77	8,19	96,3	469
	Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,2	576
	Масло сливочное	3	0,024	2,175	0	19,83	79
	Сыр	10	2,32	29,5		35,8	75
ИТОГО за завтрак		353	13,312	41,533	39,805	346,862	
Обед	Борщ с фасолью и картофелем	150	2,205	2,775	6,57	60	96
	Сметана	5	0,117	0,075	0,162	7,875	433
	Печень, тушенная в сметанном соусе	60	9,96	4,8	5,58	105,6	359
	Макаронные изделия отварные	110	4,07	3,63	21,67	135,3	256
	Компот из изюма	150	0,3	0,1	13,8	56,9	54-4хн-2020
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Хлеб новоукраинский	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574
ИТОГ за обед		515	19,772	11,84	65,642	453,675	
Полдник	Кисломолочный напиток (Снежок)	170	4,93	4,25	6,8	85,85	470
	Пряники	30	1,77	14,1	22,5	109,8	581
ИТОГО за полдник		200	6,7	18,35	29,3	195,65	
Ужин	Икра морковная	40	0,934	2,8	4	45,2	54-12з-2020
	Омлет натуральный	150	12,924	19,616	3,231	240	268
	Чай с лимоном с сахаром	180	0,12		5,88	24,48	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Хлеб новоукраинский	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574
ИТОГО за ужин		410	17,098	22,876	30,971	397,68	
	Итого за 9 день	1478	56,882	94,599	165,718	1393,867	

День 10: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшеница)	150	4,32	4,5	14,796	117	140
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	465
	Батон	20	1,2	0,58	10,28	52,2	576
	Масло сливочное	3	0,024	2,175	0,039	19,83	79
ИТОГО за завтрак		353	8,064	9,505	37,355	268,23	
2й завтрак	Яблоко	95	0,86	0,172	17,445	79,45	118
ИТОГО за 2й завтрак		95	0,86	0,172	17,445	79,45	
Обед	Суп картофельный с рыбой	150	7,08	2,34	6,48	75,3	119
	Котлеты из говядины	60	10,56	7,38	9	145,8	339
	Пюре картофельное	110	2,97	4,4	6,38	77	377
	Соус томатный с овощами	20	0,244	1,464	0,946	17,94	420
	Компот из ягод замороженных (клюква)	150	0,15	0,075	8,025	33	491
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Хлеб новоукраинский	20	1,6	0,3	8,02	41,2	574
ИТОГО за обед		530	24,124	16,119	48,691	437,04	
Полдник	Шанежка наливная	50	3,8	3,4	20,9	130	538
	Компот из свежих плодов и ягод (яблоки+слива)	150	0,075	0,075	8,325	34,5	486
ИТОГО за полдник		200	3,875	3,475	29,225	164,5	
Ужин	Рис с овощами	180	4,984	3,185	42,5	218,76	241
	Чай с молоком и сахаром	180	1,32	0,96	7,68	45,24	54-4гн-2020
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	573
	Хлеб новоукраинский	20	2	0,375	10,025	51,5	574
ИТОГО за ужин		400	3,52	0,535	19,865	98,3	
	Итого за 10 день	1578	40,443	29,806	152,581	1047,52	