



муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение города Новосибирска
«Детский сад № 242 «Ёлочка»
630054, г. Новосибирск, ул. Плахотного, 15а, тел./факс 351-31-35



Утверждено:
заведующий МАДОУ д/с № 242
В.А. Голикова
приказ № 3 от 09.01.2024 г

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ 3-7-МИ ЛЕТ С ОСОБЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ
С 12-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ В ДОУ**

**Перспективное 10-дневное меню для питания детей 3-7 лет с 12 часовым пребыванием детей в ДОО
(ОБЗ)**

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1 день											
Завтрак											
	Сок яблочный	250	0,4	0,4	9,8	44	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0
	Макаронаты отварные с маслом	200	3,95	4,83	26,66	166	9,95	0,39	0,5	0,02	0
	Бутерброд с маслом	35/10	3,63	7,65	21,86	173	12,75	0,92	0,071	0,032	0
	Чай с сахаром	200	3,16	2,67	15,95	101	125,7	0,13	0,04	0,15	1,3
	Всего завтрак		28,14	15,55	84,27	484	164,4	3,64	0,641	0,22	11,3
Обед											
	Икра кабачковая	60	0,54	2,82	3,55	41	10,8	0,40	0,01	0,01	3,31
	Борщ из свежей капусты	250	2,68	2,83	17,14	104	24,8	1,08	0,11	0,06	8,25
	Плов с мясом	200	10,09	3,26	6,79	97	19,9	0,57	0,06	0,05	0,24
	Компот из кураги	200	0,09	0,04	26,14	105	10,7	0,15	0,002	0,004	1,83
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Всего обед		34,52	16,32	112,17	690	149,5	6,0	0,47	0,31	31,88
Полдник											
	Печенье	30	1,5	2,36	14,98	83	4,0	0,2	0,02	0,02	0
	Напиток из вишни	200	6,08	5,42	10,07	113	252	0,21	0,08	0,31	2,73
	Всего полдник		9,58	7,78	25,05	196	256	0,41	0,1	0,33	2,73
Ужин											
	Сырники из творога с повидлом	180/20	28,03	19,0	17,1	351	233,7	1,15	0,10	0,40	0,37
	Кисель	200	0,06	0,02	11,10	44	11,1	0,31	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	30	1,19	0,15	7,25	35	3,5	0,3	0,024	0,009	0
	Всего ужин		29,28	19,17	35,45	430	248,3	1,76	0,12	0,4	0,4
	Итого за день		71	59	247	1800	818	12	1,3	1,2	46
	Рекомендуется		85	60	302	1800	900	12	0,9	1,0	50

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
2 день											
Завтрак											
	Яблоки свежие	150	0,4	0,30	10,30	46	19	2,30	0,03	0,03	5,0
	Каша манная жидкая	245/5	5,5	5,07	33,73	202	22,2	2,35	0,13	0,05	0
	Бутерброд с маслом	35/10	7,47	13,45	17,01	2221	186,45	0,92	0,05	0,08	0,14
	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	137,0	0,43	0,05	0,17	1,43
	Всего завтрак		37,04	39,05	76,86	576	364,7	6,0	,026	0,33	6,57
Обед											
	Салат из свежей капусты	60	0,84	3,04	5,41	52	22,4	0,30	0,02	0,02	19,47
	Рассольник «Ленинградский»	250	2,10	5,11	16,59	120	26,4	0,97	0,09	0,06	7,53
	Картофель запеченный с рыбой	200	28,78	7,80	22,94	277	32,51	4,21	0,21	0,35	9,37
	Компот из сухофруктов	200	1,0	-	25,4	105	40,0	0,4	0,04	0,07	8,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Всего обед		48,97	17,05	111,1	759	150,31	8,83	0,53	0,57	44,37
Полдник											
	Крендель сахарный	90	5,66	10,51	44,95	296	15,5	1,02	0,09	0,08	0
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,0	8,0	100	240,0	0,20	0,07	0,34	1,40
	Всего полдник		11,46	15,51	52,59	396	255,5	1,22	0,16	0,42	1,40
Ужин											
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	3,94	5,8	30,26	189	11,1	2,38	0,05	0,03	8,0
	Чай с сахаром	200	0,15	0,02	11,94	48	5,2	0,34	0	0,01	0,43
	Хлеб пшеничный	30	1,19	0,15	7,25	35	3,5	0,3	0,02	0,009	0
	Всего ужин		5,28	5,97	49,45	272	19,8	3,02	0,07	0,049	8,43
	Итого за день		73,75	77	290	2000	790	19	0,8	1,3	60
	Рекомендуется		65,3	60	261	1800	900	12	0,9	1,0	50

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
3 день											
Завтрак											
	Бананы	150	1,50	0,50	21,0	95	8,0	0,60	0,04	0,05	10,0
	Каша ячневая жидкая	245/5	7,76	6,6	34,87	230	15,1	4,12	0,18	0,1	0
	Бутерброд с маслом	35/10	3,63	7,65	21,86	173	12,75	0,92	0,071	0,032	0
	Кофейный напиток на молоке	200	2,96	2,6	15,9	98	128,5	0,41	0,04	0,15	1,33
	Всего завтрак		35,85	17,35	93,63	596	162,4	6,05	0,33	0,33	11,33
Обед											
		60	0,51	3,06	1,56	36	13,9	0,36	0,01	0,01	3,33
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,88	8,48	84	43,3	0,79	0,05	0,04	18,46
	Тефтели из мяса с рисом	180	10,91	12,53	13,79	212	34,70	1,0	0,06	0,11	0,61
	Салат из кукурузы с морковью	60	2,25	5,05	13,11	107	54,7	1,75	0,02	0,06	11,44
	Компот из кураги	200	0,44	0,02	27,76	113	31,8	1,24	0,002	0,006	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,3	95	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	Всего обед		22,3	26,54	100,7	734	205,1	7,89	0,29	0,28	34,24
Полдник											
	Пряник	50	0,96	0,56	15,54	67	1,8	0,12	0,01	0,01	0
401	Йогурт	200	5,80	5,0	8,4	102	248,0	0,20	0,04	0,25	0,60
	Всего полдник		6,76	5,56	23,94	169	249,8	1,32	0,05	0,26	0,60
Ужин											
344	Овощное рагу с говядиной	200	2,8	6,41	14,99	128	49,5	1,15	0,07	0,08	12,44
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,10	44	11,1	0,31	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	30	1,19	0,15	7,25	35	3,5	0,3	0,024	0,009	0
	Всего ужин		4,05	6,58	33,34	207	64,1	1,76	0,09	0,09	12,47
	Итого за день		49	56	252	1700	681	17	0,9	1,0	58
	Рекомендуется		54	60	261	1800	900	12,0	0,9	1,0	50

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
4 День											
Завтрак											
185	Каша геркулесовая молочная с маслом	245/5	4,73	6,85	23,78	17,6	22,2	1,35	0,16	0,03	0
368	Груши	150	0,40	0,30	10,3	46	19,0	2,30	0,03	0,1	5,0
395	Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,95	101	125,7	0,13	0,04	0,15	1,3
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,3	95	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	Всего завтрак		22,44	10,22	69,33	260	176,1	4,58	0,29	0,029	6,3
Обед											
10	Салат из зеленого горошка	60	1,78	31,13	3,75	50	12,80	0,41	0,06	0,02	6,6
82	Суп куриный с макаронными изделиями	250	2,68	2,83	17,14	104	24,8	1,08	0,11	0,06	8,25
302	Курица тушеная в соусе с овощами	200	11,94	8,64	20,88	209	51,2	1,86	0,24	0,14	9,24
378	Кисель брусничный	200	0,12	0,1	27,0	109	12,3	0,12	0,002	0,04	1,83
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,3	95	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	Всего обед		32,97	43,74	104,77	654	127,8	6,22	0,56	0,31	25,92
Полдник											
458	Ватрушка	90	10,53	6,26	33,34	230	58,0	1,02	0,09	0,13	0,04
400	Молоко	200	6,08	5,42	10,07	113	252	0,21	0,08	0,31	2,73
	Всего полдник		26,61	13,68	43,41	343	310	1,23	0,18	0,44	2,77
Ужин											
218	Омлет натуральный с консервированным горошком	140/60	7,07	13,11	7,4	176	49,4	1,49	0,05	0,25	3,87
394	Чай с молоком	200	2,96	2,6	15,9	98	126,5	0,41	0,04	0,15	1,33
	Хлеб пшеничный	30	1,57	0,2	9,65	48	4,6	0,4	0,03	0,005	0
	Всего ужин		11,6	15,91	32,95	322	180,5	2,3	0,12	0,41	5,2
	Итого за день		62,62	81,55	250,46	1580	794,4	14,33	1,0	1,4	40
	Рекомендуется		54	81	274	1800	900	12,0	0,9	1,0	50

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
6 день											
Завтрак											
368	Груши свежие	150	0,4	0,30	10,30	46	19	2,30	0,03	0,03	5,0
185	Каша кукурузная молочная, жидкая	245/5	5,5	5,07	33,73	202	22,2	2,35	0,13	0,05	0
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101	125,7	0,13	0,04	0,15	1,3
1	Бутерброд с маслом	35/10	3,63	7,65	21,86	173	12,75	0,92	0,071	0,032	0
	Всего завтрак		22,69	25,69	81,84	522	179,65	5,7	0,27	0,26	6,3
Обед											
41	Салат из свеклы	60	0,75	0,05	6,96	31	15,6	0,41	0,03	0,04	2,88
77	Суп картофельный	250	2,34	2,82	16,63	101	25,8	1,17	0,13	0,08	12
298	Голубцы ленивые	180	7,49	6,03	11,78	131	38,23	0,88	0,05	0,09	10,03
205	Макароны отварные		5,68	4,36	27,25	171	5,0	1,14	0,06	0,03	0
298	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	31,8	1,24	0,002	0,006	0,40
376	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,3	95	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	Всего обед		23,15	24,28	126,38	729	143,1	7,59	0,42	0,29	25,31
Полдник											
401	Йогурт	200	6,00	2,0	8,0	74	240,0	0,20	0,07	0,32	1,60
	Печенье	30	1,5	2,36	14,98	83	4,0	0,2	0,02	0,02	0
	Всего полдник		7,5	4,36	22,98	157	244,0	0,40	0,09	0,34	1,60
Ужин											
247	Рыба тушеная с овощами	200	7,93	4,55	2,20	81	24,4	0,56	0,06	0,06	1,80
17392	Чай с вареньем	200	0,13	0,06	11,37	46	12,5	0,48	0	0	0,26
	Хлеб пшеничный	30	1,19	0,15	7,25	35	3,5	0,3	0,024	0,009	0
	Всего ужин		9,25	4,76	20,82	162	40,4	1,34	0,08	0,069	2,06
	Итого за день		52	39	252	1571	607	14	0,8	0,9	35
	Рекомендуется		54	60	261	1800	900	12,0	0,9	1,0	50

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
7 день											
Завтрак											
368	Бананы	150	2,50	0,50	21,0	95	8,0	0,60	0,04	0,05	10,0
180	Каша «Дружба» молочная	245/5	15,62	12,8	43,96	333	195,6	3,22	0,22	0,23	1,82
397	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	137	0,43	0,05	0,17	1,43
3	Бутерброд с маслом, сыром	40/5	7,87	13,5	19,43	233	187,9	1,02	0,06	0,08	0
	Всего завтрак		23,66	29,99	100,21	768	528,5	5,27	0,37	0,53	13,25
Обед											
22	Помидор свежий	60	0,82	3,13	5,14	52	12,8	0,44	0,04	0,03	7,2
109	Суп овощной на курином бульоне	250	3,9	0,41	20,54	101	24,15	0,1	0,01	0,08	3,97
115	Гренки	25	3,11	0,39	19,01	92	9,0	0,78	0,06	0,02	0
304	Плов из курицы	200	21,47	19,69	35,69	406	40,3	2,03	0,26	0,11	1,01
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Сок яблочный	200	1,0	-	20,2	84	14,0	2,8	0,02	0,02	4,0
	Всего обед		33,6	24,22	117,28	822	117,7	8,1	0,48	0,3	16,18
Полдник											
469	Булочка домашняя	90	5,82	10,01	43,13	286	15,8	1,04	0,09	0,04	0
400	Молоко	200	6,08	5,42	10,07	113	252,0	0,21	0,08	0,31	2,73
	Всего полдник		11,9	15,43	53,2	399	267,8	1,25	0,17	0,35	2,73
Ужин											
215	Омлет натуральный с кукурузой	140/60	9,62	16,69	4,9	207	17,57	1,90	0,06	0,38	0,18
113	Чай с молоком	200	2,96	2,6	15,9	98	126,5	0,41	0,04	0,15	1,33
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,65	47	4,6	0,4	0,03	0,01	0
	Всего ужин		14,16	19,49	30,45	352	148,6	2,71	0,13	0,54	1,51
	Итого за день		83	89	301	2300	1000	17	10	1,7	34
	Рекомендуется		54	60	261	1800	900	12	0,9	1,0	50

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
8 день											
Завтрак											
368	Яблоки	150	0,40	0,40	9,8	44	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0
168	Каша ячневая молочная	245/5	5,48	5,25	46,86	235	46,5	1,02	0,1	0,03	0
394	Чай с молоком	200	2,96	2,6	15,9	98	126,5	0,41	0,04	0,15	1,33
1	Бутерброд с маслом	40/5	3,23	7,6	19,43	161	11,6	0,82	0,061	0,022	0
	Всего завтрак		12,07	15,85	91,99	538	200,6	4,45	0,23	0,22	11,33
Обед											
53	Икра кабачковая	60	0,54	2,82	3,55	41	10,8	0,40	0,01	0,01	3,31
87	Суп с рыбными консервами	250	8,59	8,40	14,33	167	45,3	1,26	0,1	0,14	9,11
294	Запеканка из печени с рисом	200	15,02	9,71	16,54	214	21,9	4,72	0,21	1,53	6,96
378	Кисель клюквенный	200	0,09	0,04	26,14	105	10,7	0,15	0,002	0,004	1,83
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,3	95	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	Всего обед		30,69	21,97	96,56	705	115,4	9,28	0,47	1,73	21,21
Полдник											
	Вафли	30	0,64	0,56	16,22	68	2,0	0,12	0,01	0,01	0
401	Йогурт	200	5,80	5,0	8,4	102	248	0,20	0,04	0,25	0,60
	Всего полдник		6,44	5,56	24,62	170	250	0,32	0,05	0,26	0,60
Ужин											
336	Капуста тушеная свежая	140	3,09	4,85	14,14	112	83,1	1,21	0,04	0,05	25,7
275	Мясо отварное	90	8,8	19,2	0,32	208	28	1,44	0,16	0,12	0
392	Чай с джемом	200	0,15	0,02	11,94	48	5,2	0,34	0	0,01	0,43
	Хлеб пшеничный	30	1,57	0,2	9,65	48	4,6	0,4	0,03	0,005	0
	Всего ужин		13,61	24,27	36,05	416	120,9	3,39	0,23	0,185	26,13
	Итого за день		62	67	249	1800	687	17	0,9	2,0	59
	Рекомендуется		54	60	261	1800	900	12	0,9	1,0	50

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
9 день											
Завтрак											
368	Бананы	150	1,5	0,5	21,0	95	8,0	0,6	0,04	0,05	10,0
185	Каша рисовая молочная	245/5	0,27	4,86	34,31	192	6,1	0,43	0,03	0,03	0
1	Бутерброд с маслом	40/5	3,63	7,65	21,86	173	12,75	0,92	0,071	0,032	0
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101	125,7	0,13	0,04	0,15	1,3
	Всего завтрак		8,56	15,68	93,12	561	152,5	2,08	0,18	0,26	11,3
Обед											
32	Огурец свежий	60	0,93	3,67	8,12	69	25	0,84	0,02	0,03	4,63
277	Гуляш из отварного мяса	90	20,63	16,3	5,24	250	37,2	1,58	0,05	0,14	1,11
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,83	17,14	104	24,8	1,08	0,11	0,06	8,25
320	Перловка отварная	140	1,97	3,88	7,76	74	39,5	0,94	0,08	0,09	5,53
399	Сок сливовый	200	0,6	20,0	30,4	125	20,0	0,6	0,02	0,02	8,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,3	95	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	Всего обед		33,26	47,72	104,66	804	173,2	7,75	0,43	0,39	27,52
Полдник											
	Пряник	50	0,96	0,56	15,54	67	1,8	0,12	0,01	0,01	0
400	Молоко	200	6,08	5,42	10,07	113	252,0	0,21	0,08	0,31	2,73
	Всего полдник		7,04	5,98	25,61	180	253,8	0,33	0,09	0,32	2,73
Ужин											
249	Рыба, запеченная в омлете	180	13,07	4,37	2,57	102	40,1	0,99	0,08	0,15	0,17
393	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45	14,2	0,35	0	0	3,14
	Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35	3,5	0,3	0,024	0,009	0
	Всего ужин		14,39	4,54	21,15	182	57,8	1,64	0,1	0,15	3,31
	Итого за день		63	73	245	1727	637	12	0,8	1,0	45
	Рекомендуется		54	60	261	1800	900	12	0,9	1,0	50,0

	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
10 день											
Завтрак											
368	Груши свежие	150	0,4	0,3	10,3	46	19	2,30	0,03	0,03	5,0
180	Каша пшеничная молочная	245/5	10,65	12,10	43,86	327	185,1	3,72	0,21	0,25	1,82
1	Бутерброд с маслом	40/5	3,63	7,65	21,86	173	12,75	0,92	0,071	0,032	0
397	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	137,0	0,43	0,05	0,17	1,43
	Всего завтрак		18,35	23,24	91,84	653	353,8	7,37	0,36	0,48	8,25
Обед											
83 (1983г.)	Салат из свежей капусты	60	0,97	3,0	4,02	48	25,52	0,34	0,012	0,012	15,36
57	Борщ с фасолью	250	1,81	4,9	12,74	102,5	44,3	1,19	0,04	0,04	10,28
290	Пудинг из говядины	90	18,81	6,19	0,88	134	30,5	1,89	0,05	0,17	0,16
321	Пюре картофельное	140	3,06	4,8	20,43	137	36,9	1,00	0,13	0,11	18,16
399	Сок яблочный	200	1,0	-	20,2	84	14,0	2,8	0,02	0,02	4,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	17,5	1,95	0,09	0,04	0
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,3	95	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	Всего обед		32,1	19,89	94,27	687	177,4	9,97	0,40	0,402	47,96
Полдник											
466	Сдоба обыкновенная	90	6,2	3,77	41,84	225	17,6	1,1	0,11	0,06	0
400	Молоко	200	6,08	5,42	10,07	113	252,0	0,21	0,08	0,31	2,73
	Всего полдник		22,28	9,19	51,91	338	269,6	1,31	0,19	0,37	2,73
Ужин											
235	Пудинг из творога	180	22,71	16,14	36,49	382	194,8	1,45	0,09	0,34	0,28
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,10	44	11,1	0,31	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35	3,5	0,3	0,024	0,009	0
	Всего ужин		33,91	16,31	54,84	461	209,4	2,06	0,11	0,34	0,31
	Итого за день		86	68	292	2100	1000	20	1,0	1,5	59
	Рекомендуется		54	60	261	1800	900	12,0	0,9	1,0	50