

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение города
Новосибирска Детский сад № 60 «Солнышко»
(МКДОУ д/с № 60)

Утверждаю:

Заведующий МКДРУ д/с № 60

 Т.Г.Красакова

«20» февраля 2022 г.

Примерное 15-дневное
перспективное
Меню на 2022-2023 учебный год
Возраст: 3-7 лет

город Новосибирск 2022 г.

**Меню для организации питания детей
возрастной группы 3-7 лет , сезон весна-лето
в дошкольной образовательной организации**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Калорийность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1							
День 1 (Понедельник)							
Завтрак	Каша манная жидкая	200	4,96	6,17	20,19	236	227
	Кофейный напиток с молоком	200	2,22	2,26	12,17	88	465
	Бутерброд с сыром	45	4,28	5,96	14,76	144	63
Итого за завтрак:		445	11,46	14,39	47,12	468	
Второй завтрак	Сок	200	0	0	23	92	501
Итого за второй завтрак:		200	0	0	23	92	
Обед	Рассольник	200	4,11	5,97	15,27	77	99
	Котлета из говядины	70	12,14	11,59	8,45	167	339
	Макароны отварные	150	5,63	3,14	35,98	190	256
	Соус томатный с овощами	30	0,46	0,86	2,81	27	420
	Компот фруктово-ягодный	200	0,13	0,03	13,67	44	491
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	114
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	44	115
Итого за обед:		700	26,11	22,09	98,9	620	
Полдник	Молоко кипяченое	170	4,93	4,51	7,74	91	469
	Печенье	50	3,7	4,7	36,55	204	604
Итого за полдник:		230	8,63	9,21	44,29	295	
Ужин	Рагу из овощей	175	6,38	6,52	15,35	138,5	376
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,19	40	459
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	114
Итого за ужин:		395	7,96	6,69	35,38	225,83	
Итого за день:		1575	54,16	52,38	248,69	1700,83	
День 2 (Вторник)							
Завтрак	Запеканка из творога	100	14,5	6	14,5	169,9	279
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49	471
	Какао с молоком	200	3,34	3,47	12,87	94	462
	Бутерброд с маслом	35	2,42	3,6	14,76	107	69
Итого за завтрак:		350	21,34	14,35	50,46	419,9	
Второй завтрак	Яблоки	100	0,4	0	11,3	46,8	82
Итого за второй завтрак:		100	0,4	0	11,3	46,8	
Обед	Борщ со сметаной	200	3,74	4,81	8,79	61	95
	Оладьи из печени	75	11,4	4,45	6,85	151,77	357
	Гречка рассыпчатая с луком	150	5,81	5	26,52	178	203
	Соус молочный	30	1,19	2,64	3,54	35	402
	Компот из сухофруктов	200	0,67	0,14	29,75	84	495
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	114
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	44	115
Итого за обед:		705	26,45	17,54	98,17	624,77	
Полдник	Напиток из шиповника	200	0,41	0,17	17,77	78	496
	Крендель Сахарный	75	5,06	5,96	35,46	204,3	569
Итого за полдник:		275	5,47	6,13	53,23	282,3	
Ужин	Каша Веснушка	200	4,47	6,3	18,52	146,2	226.1
	Чай с ягодой	200	0,03	0,01	10,4	22,6	54-6гн-2020
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	114
Итого за ужин:		420	6,02	6,47	38,76	216,13	
Итого за день:		1850	59,68	44,49	251,92	1589,9	

День 3 (Среда)							
Завтрак	Каша молочная 3 злака	200	5,23	5,9	21,2	158,1	226.2
	Кофейный напиток с молоком	200	2,22	2,26	12,17	88	465
	Бутерброд с сыром	45	4,28	5,96	14,76	144	63
Итого за завтрак:		445	11,73	14,12	48,13	390,1	
Второй завтрак	Пюре фруктовое	125	0	0	13,8	55	44
Итого за второй завтрак:		125	0	0	13,8	55	
Обед	Суп с клецками	200	5,15	5,33	16,08	99	54-6с-2020
	Суфле из птицы	90	14,44	16,06	6,9	163,8	368
	Салат из свеклы с яблоком	100	1,17	2,19	11,1	105	28
	Кисель из облепихи	200	0,19	0,86	17,58	45	479
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	114
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	44	115
Итого за обед:		640	24,59	24,94	74,38	527,8	
Полдник	Кефир с сахаром	170	4,83	4,17	10,06	85,85	470
	Манник	70	4,24	5,88	27,65	135,15	550
Итого за полдник:		240	9,07	10,05	37,71	221	
Ужин	Суп с рыбными консервами	200	5,21	5,27	12,99	153	123
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,98	38	457
	Гренки из пшеничного хлеба	30	2,28	0,24	14,76	104	143
Итого за ужин:		430	7,59	5,51	37,73	295	
Итого за день:		1880	52,98	54,62	211,75	1488,90	
День 4 (Четверг)							
Завтрак	Омлет с зеленым горошком	100	6,53	7,2	3,2	104	269
	Чай с молоком	200	0,87	0,96	11,39	64	460
	Бутерброд с джемом	45	2,46	0,35	24,96	111	72
Итого за завтрак:		345	9,86	8,51	39,55	279	
Второй завтрак	Апельсины	100	0,9	0	8,4	37,2	82
Итого за второй завтрак:		100	0,9	0	8,4	37,2	
Обед	Щи с фасолью	200	3,93	5	8,37	62	96.1
	Рыба, тушеная с овощами	80	14,59	6,08	3,79	82,4	299
	Пюре картофельное	130	2,97	2,57	20,2	58,93	377
	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,4	100
	Компот из кураги и изюма	200	0,82	0,06	18,3	84	495
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	114
Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	44	115	
Итого за обед:		690	26,52	16,88	75,69	437,73	
Полдник	Какао с молоком	200	3,34	3,47	12,87	94	462
	Ленивые вареники	125	20,54	10,27	22,32	401	289
Итого за полдник:		325	23,88	13,74	35,19	495	
Ужин	Каша молочная Снежинка	200	4,79	6,7	18,12	146,2	212.1
	Чай фруктовый	200	0,06	0,01	10,55	40	459.1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	114
Итого за ужин:		420	6,37	6,87	38,51	233,53	
Итого за день:		1880	67,53	46	197,34	1482,46	
День 5 (Пятница)							
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	200	5,14	5,69	19,23	144	140
	Кофейный напиток с молоком	200	2,22	2,26	12,17	88	465
	Бутерброд с сыром	45	4,28	5,96	14,76	144	63
Итого за завтрак:		445	11,64	13,91	46,16	376	
Второй завтрак	Бананы	100	1,5	0	22,4	95,6	82
Итого за второй завтрак:		100	1,5	0	22,4	95,6	
Обед	Суп гороховый	200	7,24	4,11	18,15	102	128
	Плов из говядины	180	9,9	9,58	28,56	294	330
	Салат из помидоров и огурцов	100	1	6,2	3,5	73	18
	Компот из яблок с лимоном	200	0,15	0,09	16,17	60	487

	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	114
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	44	115
Итого за обед:		730	21,93	20,48	89,1	644	
Полдник	Снежок	170	4,93	4,25	6,8	85,85	470
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	603
Итого за полдник:		220	7,88	6,6	44,3	268,85	
Ужин	Сельдь по-деревенски	50	5,34	4,57	1,32	70	315
	Картофель отварной с маслом	130	2,48	6,69	13,74	125,05	152
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,98	38	457
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	114
Итого за ужин:		400	9,44	11,42	34,88	280,38	
Итого за день:		1895	52,39	52,41	236,84	1664,83	
НЕДЕЛЯ 2							
День 6 (Понедельник)							
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	4,71	6,52	20,65	235	217
	Кофейный напиток с молоком	200	2,22	2,26	12,17	88	465
	Бутерброд с сыром	45	4,28	5,96	14,76	144	63
Итого за завтрак:		445	11,21	14,74	47,58	467	
Второй завтрак	Сок	200	0	0	23	92	501
Итого за второй завтрак:		200	0	0	23	92	
Обед	Суп с яйцом	200	5,09	4,76	16,59	81	116.1
	Азу	100	9,97	10,07	3,67	150	325
	Каша перловая рассыпчатая	150	3,28	3,69	23,45	146	207
	Кисель ягодный	200	0,13	0,03	18,36	45	479
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	114
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	44	115
Итого за обед:		700	22,11	19,05	84,79	537	
Полдник	Молоко кипяченое	170	4,93	4,51	7,74	91	469
	Печенье	50	3,7	4,7	36,55	204	604
Итого за полдник:		220	8,63	9,21	44,29	295	
Ужин	Омлет с мясом	100	9,96	10,58	2,16	140	274
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,19	40	459
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	114
Итого за ужин:		320	11,54	10,75	22,19	227,33	
Итого за день:		1885	53,49	53,75	221,85	1618,33	
День 7 (Вторник)							
Завтрак	Пудинг творожный с изюмом	100	16,14	5,16	8,4	228	285
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49	471
	Какао с молоком	200	3,34	3,47	12,87	94	462
	Бутерброд с маслом	35	2,42	3,6	14,76	107	69
Итого за завтрак:		250	6,84	8,35	35,96	250	
Второй завтрак	Яблоки	100	0,4	0	11,3	46,8	82
Итого за второй завтрак:		100	0,4	0	11,3	46,8	
Обед	Свекольник	200	3,35	4,98	9,21	75	98
	Запеканка из печени с рисом	100	13,46	7,11	11,08	234	355
	Салат Витаминный	100	1,36	3,15	6,07	85	2
	Компот из сухофруктов	200	0,67	0,14	29,75	84	495
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	114
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	44	115
Итого за обед:		650	22,48	15,88	78,83	593	
Полдник	Напиток из шиповника	200	0,41	0,17	17,77	78	496
	Булочка Нежная	75	5,59	9,1	37,03	243,22	574
Итого за полдник:		275	6	9,27	54,8	321,22	
Ужин	Суп молочный ячневый	200	4,99	5,69	18,46	130	141
	Чай с ягодой	200	0,03	0,01	10,4	22,6	54-бгн-2020
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	114
Итого за ужин:		420	6,54	5,86	38,7	199,93	

Итого за день:		1695	42,26	39,36	219,59	1410,95	
День 8 (Среда)							
Завтрак	Каша молочная гречневая	200	5,47	5,76	18,46	169	213
	Кофейный напиток с молоком	200	2,22	2,26	12,17	88	465
	Бутерброд с сыром	45	4,28	5,96	14,76	144	63
Итого за завтрак:		445	11,97	13,98	45,39	401	
Второй завтрак	Пюре фруктовое	125	0	0	13,8	55	44
Итого за второй завтрак:		125	0	0	13,8	55	
Обед	Суп Крестьянский с пшеном	200	3,67	4,03	12,37	77	119
	Птица отварная	80	16,42	16,57	0,21	132	366
	Макаронны отварные с томатом	150	5,7	5,48	28,65	186,75	257
	Овощи свежие (порциями)	50	0,35	0,05	0,95	5,5	148
	Компот сливовый	200	0,13	0,05	13,51	44	491
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	114
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	44	115
Итого за обед:		730	29,91	26,68	78,41	560,25	
Полдник	Кефир с сахаром	170	4,83	4,17	10,06	85,85	470
	Калач сметанный	75	5,72	7,95	39,38	208,75	120
Итого за полдник:		245	10,55	12,12	49,44	294,6	
Ужин	Суп-Харчо	200	4,25	4,13	17,22	81,4	109
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,98	38	457
	Гренки из пшеничного хлеба	30	2,28	0,24	14,76	104	143
Итого за ужин:		430	6,63	4,37	41,96	223,4	
Итого за день:		1975	59,06	57,15	229	1534,25	
День 9 (Четверг)							
Завтрак	Запеканка из творога с морковью	100	13,04	4,41	7,39	137	189
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49	471
	Чай с молоком	200	0,87	0,96	11,39	64	460
	Бутерброд с джемом	45	2,46	0,35	24,96	111	72
Итого за завтрак:		360	17,45	7	52,07	361	
Второй завтрак	Апельсины	100	0,9	0	8,4	37,2	82
Итого за второй завтрак:		100	0,9	0	8,4	37,2	
Обед	Щи со сметаной	200	3,78	4,84	9,12	56	104
	Котлета рыбная	75	13,13	6,48	7,57	97	307
	Рис припущенный	150	23,3	36	190,1	177	386
	Соус сметанный	30	0,57	2,36	2,49	30	408
	Кисель из кураги	200	0,84	0,05	22,83	62	482
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	114
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	44	115
Итого за обед:		705	45,26	50,23	254,83	537	
Полдник	Какао с молоком	200	3,34	3,47	12,87	94	462
	Бантики с корицей	65	4,83	6,2	35,77	229	528
Итого за полдник:		265	8,17	9,67	48,64	323	
Ужин	Каша молочная Солнышко	200	5,04	6,68	21,65	226	223.1
	Чай фруктовый	200	0,06	0,01	10,55	40	459.1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	114
Итого за ужин:		420	6,62	6,85	42,04	313,33	
Итого за день:		1850	78,4	73,75	405,98	1571,53	
День 10 (Пятница)							
Завтрак	Каша молочная овсяная	200	5,29	7,05	18,69	202	232
	Кофейный напиток с молоком	200	2,22	2,26	12,17	88	465
	Бутерброд с сыром	45	4,28	5,96	14,76	144	63
Итого за завтрак:		445	11,79	15,27	45,62	434	

Второй завтрак	Бананы	100	1,5	0	22,4	95,6	82
Итого за второй завтрак:		100	1,5	0	22,4	95,6	
Обед	Суп картофельный с рыбой	200	7,04	3,92	14,2	115	120
	Бигус	100	7,54	7,08	4,24	141,67	329
	Пюре картофельное	100	2,28	1,98	15,54	45,33	377
	Компот из яблок и ягод	200	0,1	0,1	10,9	45	492
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	114
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	44	115
Итого за обед:		650	20,6	13,58	67,6	462	
Полдник	Снежок	170	4,93	4,25	6,8	85,85	470
	Вафли	50	1,4	1,65	38,65	177	602
Итого за полдник:		220	6,33	5,9	45,45	262,85	
Ужин	Пюре из гороха	150	12,66	2,53	26,47	292	389
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,98	38	457
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	114
Итого за ужин:		370	14,28	2,69	46,29	377,33	
Итого за день:		1785	54,5	37,44	227,36	1631,78	
НЕДЕЛЯ 3							
День 11 (Понедельник)							
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	5,42	6,66	21,49	254	223
	Кофейный напиток с молоком	200	2,22	2,26	12,17	88	465
	Бутерброд с сыром	45	4,28	5,96	14,76	144	63
Итого за завтрак:		445	11,92	14,88	48,42	486	
Второй завтрак	Сок	200	0	0	23	92	501
Итого за второй завтрак:		200	0	0	23	92	
Обед	Рассольник Ленинградский	200	4,41	5,16	16,2	86	100
	Тефтели из говядины Ежики	70	9,19	8,13	10,2	150	350
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,32	4,13	28,57	173	202
	Соус белый основной	30	0,38	1,24	0,59	15,06	414
	Компот фруктово-ягодный	200	0,13	0,03	13,67	44	491
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	114
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	44	115
Итого за обед:		700	24,07	19,19	91,95	583,06	
Полдник	Молоко кипяченое	170	4,93	4,51	7,74	91	469
	Печенье	50	3,7	4,7	36,55	204	604
Итого за полдник:		220	8,63	9,21	44,29	295	
Ужин	Рыба, запеченная в омлете	150	15,75	11,08	4,59	178,83	300
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,19	40	459
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	114
Итого за ужин:		370	17,33	11,25	24,62	266,16	
Итого за день:		1935	61,95	54,53	232,28	1722,22	
День 12 (Вторник)							
Завтрак	Запеканка рисовая с творогом	100	13,96	5,17	12,81	190	282
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49	471
	Какао с молоком	200	3,34	3,47	12,87	94	462
	Бутерброд с маслом	35	2,42	3,6	14,76	107	69
Итого за завтрак:		350	20,8	13,52	48,77	440	
Второй завтрак	Яблоки	100	0,4	0	11,3	46,8	82
Итого за второй завтрак:		100	0,4	0	11,3	46,8	
Обед	Борщ с фасолью	200	4,15	5,99	9,69	81,4	96
	Печень по-строгановски	100	13,48	10,12	5,86	215	356
	Макароны отварные с овощами	150	5,1	3,53	26,03	156	258
	Компот из сухофруктов	200	0,67	0,14	29,75	84	495
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	114
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	44	115

Итого за обед:		700	27,04	20,28	94,05	651,4	
Полдник	Напиток из шиповника	200	0,41	0,17	17,77	78	496
	Шанежка наливная	75	4,75	4,75	26,13	162,5	538
Итого за полдник:		275	5,16	4,92	43,9	240,5	
Ужин	Каша молочная кукурузная	200	4,62	6,2	20,26	201	231
	Чай с ягодой	200	0,03	0,01	10,4	22,6	54-бгн-2020
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	114
Итого за ужин:		420	6,17	6,37	40,5	270,93	
Итого за день:		1845	59,57	45,09	238,52	1649,63	
День 13 (Среда)							
Завтрак	Каша манная Шоколадка	200	5,54	6,67	22,78	236,2	227.1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,22	2,26	12,17	88	465
	Бутерброд с сыром	45	4,28	5,96	14,76	144	63
Итого за завтрак:		445	12,04	14,89	49,71	468,2	
Второй завтрак	Пюре фруктовое	125	0	0	13,8	55	44
Итого за второй завтрак:		125	0	0	13,8	55	
Обед	Суп с вермишелью	200	5,07	5,11	16,55	81	116
	Котлета из птицы	70	11,54	12,78	7,26	128	372
	Капуста тушеная	150	3,3	5,1	12,15	108	380
	Кисель из облепихи	200	0,19	0,86	17,58	45	479
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	114
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	44	115
Итого за обед:		670	23,74	24,35	76,26	477	
Полдник	Кефир с сахаром	170	4,83	4,17	10,06	85,85	470
	Коржик молочный	60	3,56	6,32	32,98	154	547
Итого за полдник:		230	8,39	10,49	43,04	239,85	
Ужин	Суп гречневый	200	4,31	4,13	15,69	70	115
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,98	38	457
	Гренки из пшеничного хлеба	30	2,28	0,24	14,76	104	143
Итого за ужин:		430	6,69	4,37	40,43	212	
Итого за день:		1900	50,86	54,1	223,24	1452,05	
День 14 (Четверг)							
Завтрак	Омлет	100	6,47	7,14	2,54	85	268
	Чай с молоком	200	0,87	0,96	11,39	64	460
	Бутерброд с джемом	45	2,46	0,35	24,96	111	72
Итого за завтрак:		345	9,8	8,45	38,89	260	
Второй завтрак	Апельсины	100	0,9	0	8,4	37,2	82
Итого за второй завтрак:		100	0,9	0	8,4	37,2	
Обед	Суп из овощей	200	3,35	5,81	8,86	66,6	117
	Суфле рыбное	100	11,83	4	2,5	93,33	303
	Салат из капусты и овощей	100	1,48	3,11	4,05	78	6
	Компот из кураги и изюма	200	0,82	0,06	18,3	84	495
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	71	114
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	44	115
Итого за обед:		650	21,12	13,48	56,43	436,93	
Полдник	Какао с молоком	200	3,34	3,47	12,87	94	462
	Ватрушка с творогом	70	3,54	2,64	23,28	101	531
Итого за полдник:		270	6,88	6,11	36,15	195	
Ужин	Каша молочная Здоровье	200	5,1	6,79	20,21	141,2	213.1
	Чай фруктовый	200	0,06	0,01	10,55	40	459.1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,33	114
Итого за ужин:		420	6,68	6,96	40,6	228,53	
Итого за день:		1785	45,38	35	180,47	1157,66	
День 15 (Пятница)							
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	5,28	6,23	20,41	251	221
	Кофейный напиток с молоком	200	2,22	2,26	12,17	88	465
	Бутерброд с маслом	35	2,42	3,6	14,76	107	69

