

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Новосибирска "Детский сад № 420 «Сибирячок» (МБДОУ д/с № 420)
630049, Новосибирск, ул. Линейная, 31/5 тел./факс 236-22-00, ИНН
5402141265, КПП 5400201001

Утверждено
Заведующий МБДОУ д/с № 420
Соколова Е.М. 
Приказ №60/1-а
от «20» июня 2023г.



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
для питания детей с ОВЗ в возрасте от 3 до 8 лет,
посещающих МБДОУ д/с № 420

Литература:

1. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий. Пермь 2018.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций (от 1 до 7 лет). ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора, 2021 год.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций (3-7 лет). ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора, Новосибирск, 2020 год.
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. Москва, Дели принт, 2010
5. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания, 2013г

Главный бухгалтер - Питецкая Е.А.



Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак:							
	Суп молочный с гречневой крупой 420*	200	5.6	5.76	17.36	143.66	54-17к-2020
	Бутерброды с маслом 420*	35	2.4	6.8	15.3	106	69
	Какао с молоком 420*	180	2.97	2.61	12.42	84.6	462
Итого за завтрак:		415	10.97	15.17	45.08	334.26	
завтрак 2:							
	кисломолочное ОВЗ	100					
	Яблоко свежее 420*	100	0.371	0.371	8.63	41.445	10.1а
Итого за завтрак 2:		200	0.371	0.371	8.63	41.445	
обед:							
	Салат из свеклы отварной 420*	60	0.84	3.66	4.56	54.6	26
	Рассольник ленинградский с мясом 420*	200	1.96	4.92	15.28	113.3	54-3с-2020
	Соус томатный 420*	20	0.222	0.656	0.916	10.46	419
	Рис с овощами 420*	130	3.044	2.727	29.869	156	211
	Кисель из концентрата плодового или ягодного 420*	180			12.6	47	484
	Котлеты из говядины 420*	80	13.92	11.04	12.48	204.8	339
	Хлеб ржаной 420*	40	2.64	0.48	13.36	69.6	115
	Хлеб пшеничный 420*	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114
Итого за обед:		740	24.906	23.723	103.825	726.26	
полдник:							
	Чай черный байховый с сахаром 420*	180	0.18		5.76	23.76	54-2гн-2020

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Булочка домашняя 420*	60	4.2	6.7	27.8	189	542
Итого за полдник:		240	4.38	6.7	33.56	212.76	
ужин:							
	Капуста тушеная 420*	200	4.4	6.8	16.2	144	380
	Напиток из шиповника 420*	180	0.63	0.27	16.47	70.2	496
	Хлеб пшеничный 420*	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114
Итого за ужин:		410	7.31	7.31	47.43	284.7	
Итого за день:		2005	47.937	53.274	238.525	1599.425	
Неделя 1 День 2							
завтрак:							
	Салат из кукурузы (консервированной) 420*	50	1.442	3.09	4.021	49.65	12
	Кофейный напиток с молоком 420*	180	2.52	2.25	12.24	79.2	465
	Омлет натуральный 420*	100	8.02	9.28	5.14	136	268
	Масло сливочное (порциями) 420*	10	0.08	7.25	0.13	66.09	79
	Хлеб пшеничный 420*	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114
Итого за завтрак:		370	14.342	22.11	36.291	401.44	
завтрак 2:							
	Сок фруктовый 420*	200	1	0.2	20.2	86	501
Итого за завтрак 2:		200	1	0.2	20.2	86	
обед:							
	Маринад морковный 420*	60	1.26	3.3	5.58	57	54
	Суп с рыбными консервами 420*	200	7	9.12	10.78	153.2	123
	Макаронные изделия отварные с маслом 420*	130	4.81	4.81	25.623	164.97	256
	Компот из кураги 420*	200	0.3	0.01	17.5	72	494

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Куры порционно (голень) 420*	80	15.498	11.658		166.858	
	Хлеб ржаной 420*	40	2.64	0.48	13.36	69.6	115
	Хлеб пшеничный 420*	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114
Итого за обед:		740	33.788	29.618	87.603	754.128	
полдник:							
	Молоко пастеризованное 420*	200	5.8	5	9.6	107	468
	Коржик молочный 420*	60	2.8	4.9	24.8	154	547
Итого за полдник:		260	8.6	9.9	34.4	261	
ужин:							
	Рагу из овощей 420*	200	3.7	6.7	27.88	169	178
	Чай черный байховый с сахаром 420*	180	0.18		5.76	23.76	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный 420*	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114
	Печенье 420*	30	2.25	2.94	22.32	125.1	609
Итого за ужин:		440	8.41	9.88	70.72	388.36	
Итого за день:		2010	66.14	71.708	249.214	1890.928	
Неделя 1 День 3							
завтрак:							
	Каша кукурузная молочная жидкая 420*	200	5.36	6.48	30.42	201.4	231
	Бутерброды с маслом и сыром 420*	45	4.7	6.8	15.3	142	63
	Чай черный байховый с сахаром 420*	180	0.18		5.76	23.76	54-2гн-2020
Итого за завтрак:		425	10.24	13.28	51.48	367.16	
завтрак 2:							
	Яблоко свежее 420*	100	0.371	0.371	8.63	41.445	10.1а
Итого за завтрак 2:		100	0.371	0.371	8.63	41.445	
обед:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Винегрет с растительным маслом 420*	60	0.75	5.325	4.5	68.85	54-16з-2020
	Компот из смеси сухофруктов 420*	200	0.6	0.1	20.1	84	495
	Суп крестьянский с крупой с м.кур 420*	200	1.9	4	8.24	76.6	119
	Пюре картофельное 420*	130	2.73	5.2	7.93	88.4	377
	Кнели рыбные (минтай,горбуша) 420*	80	10.08	1.2	4.56	69.6	308
	Хлеб ржаной 420*	40	2.64	0.48	13.36	69.6	115
	Хлеб пшеничный 420*	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114
Итого за обед:		740	20.98	16.545	73.45	527.55	
полдник:							
	Кисель из концентрата плодового или ягодного 420*	180			12.6	47	484
	Вафли 420*	20	0.56	0.66	15.46	70	607
Итого за полдник:		200	0.56	0.66	28.06	117	
ужин:							
	Запеканка из творога 420*	130	27.387	7.974	21.927	268.667	279
	Чай черный байховый с лимоном и сахаром 420*	180	0.27		6.03	24.84	54-3гн-2020
Итого за ужин:		310	27.657	7.974	27.957	293.507	
Итого за день:		1775	59.808	38.83	189.577	1346.662	
Неделя 1 День 4							
завтрак:							
	Суп молочный с макаронными изделиями 420*	200	5.72	5.06	18.84	143.8	140
	Какао с молоком 420*	180	2.97	2.61	12.42	84.6	462

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Хлеб пшеничный 420*	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114
	Повидло, джем или варенье (порциями) 420*	20	0.08		13	52.4	86
Итого за завтрак:		430	11.05	7.91	59.02	351.3	
завтрак 2:							
	Сок фруктовый 420*	200	1	0.2	20.2	86	501
Итого за завтрак 2:		200	1	0.2	20.2	86	
обед:							
	Морковь отварная 420*	60	0.84	2.28	2.22	33	427
	Суп из овощей с зеленым горошком с мясом 420*	200	2.94	3.52	12.22	92.4	148
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами 420*	130	3.044	2.727	29.869	156	211
	Компот из яблок с лимоном 420*	200	0.3	0.2	14.2	60	487
	Печень говяжья по-строгановски 420*	80	12.96	11.28	4.72	172	356
	Хлеб ржаной 420*	40	2.64	0.48	13.36	69.6	115
	Хлеб пшеничный 420*	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114
Итого за обед:		740	25.004	20.727	91.349	653.5	
полдник:							
	кисломолочное ОВЗ	100					
	Пряники 420*	40	2.36		30	146.4	608
Итого за полдник:		140	2.36		30	146.4	
ужин:							
	Картофель, тушеный с луком и томатом 420*	150	4.1	4.7	21.7	145	171
	Напиток из шиповника 420*	180	0.63	0.27	16.47	70.2	496
	Мясо отварное 420*	40	11.08	7.92	0.2	116.4	318
	Хлеб пшеничный 420*	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114
Итого за ужин:		400	18.09	13.13	53.13	402.1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за день:		1910	57.504	41.967	253.699	1639.3	
Неделя 1 День 5							
завтрак:							
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая 420*	200	6.46	8.12	25.64	201.6	232
	Бутерброды с маслом 420*	35	2.4	6.8	15.3	106	69
	Кофейный напиток с молоком 420*	180	2.52	2.25	12.24	79.2	465
Итого за завтрак:		415	11.38	17.17	53.18	386.8	
завтрак 2:							
	Яблоко свежее 420*	100	0.371	0.371	8.63	41.445	10.1a
Итого за завтрак 2:		100	0.371	0.371	8.63	41.445	
обед:							
	Салат из репчатого лука 420*	60	0.798	3.711	4.674	55.26	11
	Суп картофельный с крупой (пшено) на м/б 420*	200	1.78	2.18	10.74	69.8	115
	Бигус 420*	200	21.5	21.6	5	300	329
	Компот из изюма 420*	200	0.3	0.01	17.5	72	494
	Хлеб ржаной 420*	40	2.64	0.48	13.36	69.6	115
	Хлеб пшеничный 420*	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114
Итого за обед:		730	29.298	28.221	66.034	637.16	
полдник:							
	Молоко пастеризованное 420*	200	5.8	5	9.6	107	468
	Манник 420*	130	7.2	6.7	40.4	251	550
Итого за полдник:		330	13	11.7	50	358	
ужин:							
	Каша перловая рассыпчатая с овощами 420*	200	4.683	4.196	45.952	240	211
	Чай черный байховый с сахаром	180	0.18		5.76	23.76	54-2гн-2020

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	420*						
	Хлеб пшеничный 420*	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114
Итого за ужин:		410	7.143	4.436	66.472	334.26	
Итого за день:		1985	61.192	61.898	244.316	1757.665	
Неделя 2 День 1							
завтрак:							
	Каша рисовая молочная жидкая 420*	200	5.54	6.88	32.62	214.6	234
	Бутерброды с маслом 420*	35	2.4	6.8	15.3	106	69
	Какао с молоком 420*	180	2.97	2.61	12.42	84.6	462
	Яйцо вареное 420	40	5.1	4.6	0.3	63	267
Итого за завтрак:		455	16.01	20.89	60.64	468.2	
завтрак 2:							
	Сок фруктовый 420*	200	1	0.2	20.2	86	501
Итого за завтрак 2:		200	1	0.2	20.2	86	
обед:							
	Икра кабачковая 420*	60	1.14	5.34	4.62	71.4	121
	Компот из смеси сухофруктов 420*	200	0.6	0.1	20.1	84	495
	Щи из свежей капусты с картофелем на кур./б 420*	200	1.26	3.6	4.62	56	104
	Макаронные изделия отварные с маслом 420*	130	4.81	4.81	25.623	164.97	256
	Биточки из говядины 420*	80	15.04	12.694	12.16	222.934	54-6м-2020
	Хлеб ржаной 420*	40	2.64	0.48	13.36	69.6	115
	Хлеб пшеничный 420*	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114
Итого за обед:		740	27.77	27.264	95.243	739.404	
полдник:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Напиток из шиповника 420*	180	0.63	0.27	16.47	70.2	496
	Булочка "Нежная" 420*	60	4.1	7.7	33.1	218	579
Итого за полдник:		240	4.73	7.97	49.57	288.2	
ужин:							
	Пюре картофельное 420*	120	2.52	4.8	7.32	81.6	377
	Капуста тушеная 420*	100	2.2	3.4	8.1	72	380
	Чай черный байховый с сахаром 420*	180	0.18		5.76	23.76	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный 420*	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114
	Печенье 420*	30	2.25	2.94	22.32	125.1	609
Итого за ужин:		460	9.43	11.38	58.26	372.96	
Итого за день:		2095	58.94	67.704	283.913	1954.764	
Неделя 2 День 2							
завтрак:							
	Каша пшеничная молочная жидкая 420*	200	5.46	6.2	25.82	181	230
	Бутерброды с маслом и сыром 420*	45	4.7	6.8	15.3	142	63
	Кофейный напиток с молоком 420*	180	2.52	2.25	12.24	79.2	465
Итого за завтрак:		425	12.68	15.25	53.36	402.2	
завтрак 2:							
	кисломолочное ОВЗ	100					
	Яблоко свежее 420*	100	0.371	0.371	8.63	41.445	10.1а
Итого за завтрак 2:		200	0.371	0.371	8.63	41.445	
обед:							
	Борщ с капустой и картофелем с мясом 420*	200	1.44	3.54	5.72	60.5	95
	Гуляш из говядины 420*	80	12.467	11.334	2.8	163.334	327

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Каша гречневая рассыпчатая 420*	130	4.875	4.992	8.515	150.41	202
	Компот из кураги 420*	200	0.3	0.01	17.5	72	494
	Хлеб ржаной 420*	40	2.64	0.48	13.36	69.6	115
	Хлеб пшеничный 420*	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114
Итого за обед:		680	24.002	20.596	62.655	586.344	
полдник:							
	Молоко пастеризованное 420*	200	5.8	5	9.6	107	468
	Пряники 420*	40	2.36		30	146.4	608
Итого за полдник:		240	8.16	5	39.6	253.4	
ужин:							
	Салат из горошка зеленого консервированного 420*	50	1.491	2.595	3.126	41.8	10
	Соус сметанный с томатом 420*	20	0.66	3.738	1.068	40.54	410
	Чай черный байховый с сахаром 420*	180	0.18		5.76	23.76	54-2гн-2020
	Тефтели рыбные (минтай) 420*	130	14.138	8.613	15.6	196.625	355
	Хлеб пшеничный 420*	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114
Итого за ужин:		410	18.749	15.186	40.314	373.225	
Итого за день:		1955	63.962	56.403	204.559	1656.614	
Неделя 2 День 3							
завтрак:							
	Каша манная молочная жидкая 420*	200	6.22	6.58	31.24	209.2	227
	Чай черный байховый с сахаром 420*	180	0.18		5.76	23.76	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный 420*	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за завтрак:		410	8.68	6.82	51.76	303.46	
завтрак 2:							
	Сок фруктовый 420*	200	1	0.2	20.2	86	501
Итого за завтрак 2:		200	1	0.2	20.2	86	
обед:							
	Винегрет с растительным маслом 420*	60	0.75	5.325	4.5	68.85	54-16з-2020
	Суп крестьянский с крупой с мясом 420*	200	1.9	4	8.24	76.6	119
	Пюре картофельное 420*	130	2.73	5.2	7.93	88.4	377
	Компот из изюма 420*	200	0.3	0.01	17.5	72	494
	Куры порционно (голень) 420*	80	15.498	11.658		166.858	
	Хлеб ржаной 420*	40	2.64	0.48	13.36	69.6	115
	Хлеб пшеничный 420*	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114
Итого за обед:		740	26.098	26.913	66.29	612.808	
полдник:							
	Бутерброды с повидлом 420*	55	2.717	0.341	31.691	140.8	2
	Молоко пастеризованное 420*	200	5.8	5	9.6	107	468
Итого за полдник:		255	8.517	5.341	41.291	247.8	
ужин:							
	Напиток из шиповника 420*	180	0.63	0.27	16.47	70.2	496
	Сырники 420*	130	20.8	11.7	27.3	297.96	54-6т-2020
Итого за ужин:		310	21.43	11.97	43.77	368.16	
Итого за день:		1915	65.725	51.244	223.311	1618.228	
Неделя 2 День 4							
завтрак:							
	Салат из кукурузы (консервированной) 420*	50	1.442	3.09	4.021	49.65	12

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Бутерброды с маслом 420*	35	2.4	6.8	15.3	106	69
	Какао с молоком 420*	180	2.97	2.61	12.42	84.6	462
	Омлет натуральный 420*	100	8.02	9.28	5.14	136	268
Итого за завтрак:		365	14.832	21.78	36.881	376.25	
завтрак 2:							
	Яблоко свежее 420*	100	0.371	0.371	8.63	41.445	10.1а
Итого за завтрак 2:		100	0.371	0.371	8.63	41.445	
обед:							
	Салат из свеклы с солеными огурцами 420*	60	0.78	3.66	3.72	51	31
	Компот из смеси сухофруктов 420*	200	0.6	0.1	20.1	84	495
	Суп картофельный с крупой (гречка) с мясом 420*	200	1.78	2.18	10.74	69.8	115
	Соус сметанный с томатом 420*	20	0.66	3.738	1.068	40.54	410
	Голубцы ленивые с мясом и рисом 420*	130	18.525	14.192	15.167	262.925	54-3м-2020
	Хлеб ржаной 420*	40	2.64	0.48	13.36	69.6	115
	Хлеб пшеничный 420*	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114
Итого за обед:		680	27.265	24.59	78.915	648.365	
полдник:							
	Кефир 420*	200	6.445	5.556	8.889	111.112	535
	Печенье 420*	30	2.25	2.94	22.32	125.1	609
Итого за полдник:		230	8.695	8.496	31.209	236.212	
ужин:							
	Маринад морковный 420*	50	1.05	2.75	4.65	47.5	54
	Макароны отварные с сыром 420*	200	10.267	9.467	40.8	288.667	54-3г-2020
	Чай черный байховый с сахаром 420*	180	0.18		5.76	23.76	54-2гн-2020

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Хлеб пшеничный 420*	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114
Итого за ужин:		460	13.777	12.457	65.97	430.427	
Итого за день:		1835	64.94	67.694	221.605	1732.699	
Неделя 2 День 5							
завтрак:							
	Каша пшенная молочная жидкая 420*	200	5.4	5.472	37.6	199.8	233
	Кофейный напиток с молоком 420*	180	2.52	2.25	12.24	79.2	465
	Яйцо вареное 420	40	5.1	4.6	0.3	63	267
	Хлеб пшеничный 420*	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114
Итого за завтрак:		450	15.3	12.562	64.9	412.5	
завтрак 2:							
	Сок фруктовый 420*	200	1	0.2	20.2	86	501
Итого за завтрак 2:		200	1	0.2	20.2	86	
обед:							
	Салат из репчатого лука 420*	60	0.798	3.711	4.674	55.26	11
	Суп картофельный с м. кур 420*	200	1.94	2.08	13	78.4	113
	Рис с овощами 420*	130	3.044	2.727	29.869	156	211
	Компот из свежих фруктов 420*	200	0.5	0.2	23.1	96	526
	Кнели рыбные (минтай, горбуша) 420*	80	10.08	1.2	4.56	69.6	308
	Хлеб ржаной 420*	40	2.64	0.48	13.36	69.6	115
	Хлеб пшеничный 420*	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114
Итого за обед:		740	21.282	10.638	103.323	595.36	
полдник:							
	кисломолочное ОВЗ	100					
	Кекс "Столичный" 420*	100	5.2	18.6	56.6	414.2	54-4в-2020
Итого за полдник:		200	5.2	18.6	56.6	414.2	
ужин:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Рагу из овощей 420*	200	3.7	6.7	27.88	169	178
	Чай черный байховый с сахаром 420*	180	0.18		5.76	23.76	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный 420*	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114
	Печенье 420*	30	2.25	2.94	22.32	125.1	609
Итого за ужин:		440	8.41	9.88	70.72	388.36	
Итого за день:		2030	51.192	51.88	315.743	1896.42	
Среднее значение за период:		1951.5	59.734	56.261	242.447	1709.271	