

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. *Соколова*
Приказ №60/1-а
от «20» июня 2023г.

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

для питания детей 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. *Питецкая*

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*	180	5.04	5.184	15.624	129.294	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:		395	10.41	14.594	43.344	319.894	
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 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*	70	12.18	9.66	10.92	179.2	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:		730	23.166	22.343	102.265	700.66	
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:		1875	45.637	51.318	235.229	1559.459	
Неделя 1 День 2							
завтрак:							
	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*	20	1.52	0.16	9.84	47	114
Итого за завтрак:		310	12.14	18.94	27.35	328.29	
завтрак 2:							
	Сок фруктовый 420*	150	0.75	0.15	15.15	64.5	501
Итого за завтрак 2:		150	0.75	0.15	15.15	64.5	
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*	180	0.27	0.009	15.75	64.8	494
	Куры порционно (голень) 420*	70	13.56	10.2		146	
	Хлеб ржаной 420*	40	2.64	0.48	13.36	69.6	115

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 обед:		710	31.82	28.159	85.853	726.07	
полдник:							
	Молоко пастеризованное 420*	150	4.35	3.75	7.2	80.25	468
	Коржик молочный 420*	60	2.8	4.9	24.8	154	547
Итого за полдник:		210	7.15	8.65	32	234.25	
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:		1820	60.27	65.779	231.073	1741.47	
Неделя 1 День 3							
завтрак:							
	Каша кукурузная молочная жидкая 420*	180	4.824	5.832	27.378	181.26	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:		405	9.704	12.632	48.438	347.02	
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:							
	Винегрет с растительным маслом 420*	60	0.75	5.325	4.5	68.85	54-16з-2020

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Компот из смеси сухофруктов 420*	180	0.54	0.09	18.09	75.6	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) 420*	70	9.52	2.59	4.34	78.4	352
	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:		710	20.36	17.925	71.22	527.95	
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:		1725	58.652	39.562	184.305	1326.922	
Неделя 1 День 4							
завтрак:							
	Суп молочный с макаронными изделиями 420*	180	5.148	4.554	16.956	129.42	140
	Какао с молоком 420*	180	2.97	2.61	12.42	84.6	462
	Хлеб пшеничный 420*	20	1.52	0.16	9.84	47	114
	Повидло, джем или варенье (порциями) 420*	20	0.08		13	52.4	86

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за завтрак:		400	9.718	7.324	52.216	313.42	
завтрак 2:							
	Сок фруктовый 420*	150	0.75	0.15	15.15	64.5	501
Итого за завтрак 2:		150	0.75	0.15	15.15	64.5	
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*	180	0.27	0.18	12.78	54	487
	Печень говяжья построгановски 420*	60	9.72	8.46	3.54	129	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:		700	21.734	17.887	88.749	604.5	
полдник:							
	Кефир 420*	200	6.445	5.556	8.889	111.112	535
	Пряники 420*	40	2.36		30	146.4	608
Итого за полдник:		240	8.805	5.556	38.889	257.512	
ужин:							
	Картофель, тушенный с луком и томатом 420*	200	5.467	6.267	28.934	193.334	171
	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	8.377	6.777	60.164	334.034	
Итого за день:		1900	49.384	37.694	255.168	1573.966	
Неделя 1 День 5							
завтрак:							
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	180	5.814	7.308	23.076	181.44	232

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	жидкая 420*						
	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:		395	10.734	16.358	50.616	366.64	
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 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*	180	0.27	0.009	15.75	64.8	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:		710	29.268	28.22	64.284	629.96	
полдник:							
	Чай черный байховый с сахаром 420*	180	0.18		5.76	23.76	54-2гн-2020
	Манник 420*	130	7.2	6.7	40.4	251	550
Итого за полдник:		310	7.38	6.7	46.16	274.76	
ужин:							
	Каша перловая рассыпчатая с овощами 420*	200	4.683	4.196	45.952	240	211
	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
Итого за ужин:		410	7.143	4.436	66.472	334.26	
Итого за день:		1925	54.896	56.085	236.162	1647.065	
Неделя 2							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
завтрак:							
	Каша рисовая молочная жидкая 420*	180	4.986	6.192	29.358	193.14	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
Итого за завтрак:		395	10.356	15.602	57.078	383.74	
завтрак 2:							
	Сок фруктовый 420*	150	0.75	0.15	15.15	64.5	501
Итого за завтрак 2:		150	0.75	0.15	15.15	64.5	
обед:							
	Икра кабачковая 420*	60	1.14	5.34	4.62	71.4	121
	Компот из смеси сухофруктов 420*	180	0.54	0.09	18.09	75.6	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*	70	13.16	11.107	10.64	195.067	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:		710	25.83	25.667	91.713	703.137	
полдник:							
	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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	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
Итого за ужин:		430	7.18	8.44	35.94	247.86	
Итого за день:		1925	48.846	57.829	249.451	1687.437	
Неделя 2 День 2							
завтрак:							
	Каша пшеничная молочная жидкая 420*	180	4.914	5.58	23.238	162.9	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:		405	12.134	14.63	50.778	384.1	
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:							
	Борщ с капустой и картофелем с мясом 420*	200	1.44	3.54	5.72	60.5	95
	Гуляш из говядины 420*	70	10.909	9.917	2.45	142.917	327
	Каша гречневая рассыпчатая 420*	130	4.875	4.992	8.515	150.41	202
	Компот из кураги 420*	180	0.27	0.009	15.75	64.8	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:		650	22.414	19.178	60.555	558.727	
полдник:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Молоко пастеризованное 420*	150	4.35	3.75	7.2	80.25	468
	Пряники 420*	40	2.36		30	146.4	608
Итого за полдник:		190	6.71	3.75	37.2	226.65	
ужин:							
	Салат из горошка зеленого консервированного 420*	40	1.193	2.076	2.501	33.44	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*	120	13.05	7.95	14.4	181.5	355
	Хлеб пшеничный 420*	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114
Итого за ужин:		390	17.363	14.004	38.489	349.74	
Итого за день:		1735	58.992	51.933	195.652	1560.662	
Неделя 2 День 3							
завтрак:							
	Каша манная молочная жидкая 420*	180	5.598	5.922	28.116	188.28	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
Итого за завтрак:		390	8.058	6.162	48.636	282.54	
завтрак 2:							
	Сок фруктовый 420*	150	0.75	0.15	15.15	64.5	501
Итого за завтрак 2:		150	0.75	0.15	15.15	64.5	
обед:							
	Винегрет с растительным маслом 420*	60	0.75	5.325	4.5	68.85	54-16з-2020

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	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*	180	0.27	0.009	15.75	64.8	494
	Куры порционно (голень) 420*	70	13.56	10.2		146	
	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:		710	24.13	25.454	64.54	584.75	
полдник:							
	Бутерброды с повидлом 420*	50	2.47	0.31	28.81	128	2
	Молоко пастеризованное 420*	150	4.35	3.75	7.2	80.25	468
Итого за полдник:		200	6.82	4.06	36.01	208.25	
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:		1760	61.188	47.796	208.106	1508.2	
Неделя 2 День 4							
завтрак:							
	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:		315	13.39	18.69	32.86	326.6	
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		
	Салат из свеклы с солеными огурцами 420*	60	0.78	3.66	3.72	51	31
	Компот из смеси сухофруктов 420*	180	0.54	0.09	18.09	75.6	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*	120	17.1	13.1	14	242.7	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:		650	25.78	23.488	75.738	619.74	
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*	40	0.84	2.2	3.72	38	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
	Хлеб пшеничный 420*	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114
Итого за ужин:		450	13.567	11.907	65.04	420.927	
Итого за день:		1745	61.803	62.952	213.477	1644.924	
Неделя 2 День 5							
завтрак:							
	Каша пшенная молочная жидкая 420*	180	4.86	4.925	33.84	179.82	233
	Кофейный напиток	180	2.52	2.25	12.24	79.2	465

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	с молоком 420*						
	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:		430	14.76	12.015	61.14	392.52	
завтрак 2:							
	Сок фруктовый 420*	150	0.75	0.15	15.15	64.5	501
Итого за завтрак 2:		150	0.75	0.15	15.15	64.5	
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*	180	0.45	0.18	20.79	86.4	526
	Кнели рыбные (минтай,горбуша) 420*	70	8.82	1.05	3.99	60.9	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:		710	19.972	10.468	100.443	577.06	
полдник:							
	Напиток из шиповника 420*	180	0.63	0.27	16.47	70.2	496
	Кекс "Столичный" 420*	100	5.2	18.6	56.6	414.2	54-4в-2020
Итого за полдник:		280	5.83	18.87	73.07	484.4	
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
Итого за ужин:		410	6.16	6.94	48.4	263.26	
Итого за день:		1980	47.472	48.443	298.203	1781.74	
Среднее значение за период:		1839	54.714	51.94	230.683	1603.185	