

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение города Новосибирска «Детский сад №95 «Степашка»

УТВЕРЖДАЮ:

Приказ № 117 от « 02 » 02 2024 г.

Заведующий



В.Г. Матвеева

Индивидуальное (двухнедельное) меню

для детей дошкольного возраста с 12-часовым пребыванием
от 3-х до 8 лет (в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20
«Санитарно-эпидемиологические требования к организации
общественного питания населения»)

для воспитанника:



Новосибирск, 2024

МЕНЮ-РАСКЛАДКА Сад 1 день

Наименование блюд	выход	Белки	Жиры	Угл.	энерг. ценность (калорий)	минеральные вещества		Витамины			
						Ca	Fe	B1	B2	C	
Завтрак первый											
Каша манная с маслом	185	3,95	4,83	26,66	192	9,95	0,39	0,5	0,02	0	
Кофейный напиток с молоком	180	3,16	2,67	15,95	107	125,7	0,13	0,04	0,03	0	
Всего первый завтрак	365	7,11	7,5	42,61	299	135,65	0,52	0,54	0,05	0	
Завтрак второй											
Сок фруктовый	150	1,00	0	20,2	63	14,0	2,8	0,02	0,02	4,00	
Всего второй завтрак	150	1,00	0	20,2	63	14,0	2,8	0,02	0,02	4,00	
Обед											
Салат из кукурузы консервированной	50	1,72	3,7	4,82	60	11,2	0,39	0,06	0,03	5,58	
Суп картофельный с гречневой крупой (со сметаной)	180	2,18	2,84	14,29	92	24	0,97	0,11	0,05	8,25	
Гуляш из отварного мяса	70	20,63	16,3	5,24	250	37,2	1,58	0,05	0,14	1,1	
Макаронные изделия отварные	130	5,51	4,51	26,44	168	4,8	1,1	0,05	0,02	0	
Компот из кураги	150	0,44	0,02	27,76	113	31,8	1,24	0,02	0,06	0,4	
Всего обед	580	30,48	27,37	78,55	683	109	5,28	0,29	0,3	15,33	
Полдник											
Вафли	30	1,5	2,36	14,98	84	4	0,2	0,02	0,02	0	
Кефир	200	5,8	5	8	106	240	0,2	0,08	0,34	1,4	
Всего полдник	230	7,3	7,36	22,98	190	244	0,4	0,1	0,36	1,4	
Ужин											
Каша кукурузная с маслом	180	5,5	5,07	33,73	202	22,2	2,35	0,13	0,05	0	
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45	14,2	0,35	0	0	3,14	
Всего ужин	380	5,63	5,09	45,06	247	36,4	2,7	0,13	0,05	3,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1705	51,52	47,32	209,4	1482	539,1	11,7	1,08	0,78	23,87	

МЕНЮ-РАСКЛАДКА Сад 2 день

Наименование блюд	выход	Белки	Жиры	Угл.	энерг. ценность (калорий)	минеральные вещества		Витамины			
						Ca	Fe	B1	B2	C	
Завтрак первый											
Каша пшенная с маслом жидкая	190	5,7	6,09	32,7	208	16,1	1,35	0,18	0,02	0	
Чай с джемом	190	0,2	0,1	10,8	41,7	4,6	0,8	0	0,09	0,9	
Всего первый завтрак	380	5,9	6,19	43,5	249,7	20,7	2,15	0,18	0,11	0,9	
Завтрак второй											
Фрукты (киви)	100	1,1	0,5	11,7	61	34	0,31	0,027	0,025	92,7	
Всего второй завтрак	100	1,1	0,5	11,7	61	34	0,31	0,027	0,025	92,7	
Обед											
Салат из свежих помидор	50	0,8	2,1	1,8	29,5	22,5	0,4	0,025	0,03	9,05	
Суп картофельный с геркулесовой крупой со сметаной	180	3,18	2,64	11,29	101	24,3	0,91	0,14	0,07	8,05	
Котлета рубленая мясная	70	10,6	22,4	0	243,6	0	0	0	0	0	
Каша гречневая рассыпчатая	130	8,59	6,09	38,64	243	14,8	4,56	0,2	0,11	0	
Компот из сухофруктов	180	0,5	0	26,1	100,1	22,68	0,54	0,005	0,018	0,36	
Всего обед	610	23,67	33,23	77,83	717,2	84,28	6,41	0,37	0,228	17,46	
Полдник											
Печенье	30	2,25	3,54	2,47	125	60	0,3	0,03	0,03	0	
Йогурт	170	5	4,5	23,4	154,8	191,6	0,18	0,054	0,234	2,88	
Всего полдник	200	7,25	8,04	25,87	279,8	251,6	0,48	0,084	0,264	2,88	
Ужин											
Запеканка из творога запеченный с мол. сгущ.	225	22,7	16,1	36,4	382	194,8	1,45	0,09	0,34	0,28	
Чай с сахаром и молоком	190	2,96	2,6	15,9	98	127	0,41	0,04	0,15	1,33	
Всего ужин	415	25,66	18,7	52,3	480	321,8	1,86	0,13	0,49	1,61	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1705	63,58	66,66	211,2	1787,7	712,38	11,21	0,791	1,117	115,55	

МЕНЮ-РАСКЛАДКА Сад 3 день

Наименование блюд	выход	Белки	Жиры	Угл.	энерг. ценность	минеральные		Витамины			
						Ca	Fe	B1	B2	C	
Завтрак первый											
Каша овсяная "Геркулес" жидкая	190	9,5	7,8	27	220,4	418	23,066	0,961	1,07	2,47	
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	137	0,43	0,05	0,17	1,43	
Всего первый завтрак	370	13,17	10,99	42,82	327,4	555	23,496	1,011	1,24	3,9	
Завтрак второй											
Сок фруктовый	150	1,00	0	20,2	63	14,0	2,8	0,02	0,02	4,00	
Всего второй завтрак	150	1,00	0	20,2	63	14,0	2,8	0,02	0,02	4,00	
Обед											
Салат из соленой сельди с луком	50	4,2	4,2	2,1	62,5	24,5	0,7	0,02	0,04	1,8	
Суп картофельный с пшенной крупой (со сметаной)	180	2,18	2,84	14,29	92	24	0,97	0,11	0,05	8,25	
Биточки рубленые из птицы	70	13	5	6,5	123,2	35	0,98	0,042	0,063	0	
Пюре картофельное	130	3,6	4,8	20,43	137	36,9	1	0,13	0,11	18,16	
Компот из изюма	180	0,44	0,02	27,76	113	31,8	1,24	0,002	0,006	0,4	
Всего обед	610	23,42	16,86	71,08	527,7	152,2	4,89	0,304	0,269	28,61	
Полдник											
Печенье	30	2,25	3,54	2,47	125	60	0,3	0,03	0,03	0	
Молоко кипяченое	200	6	6,6	9,8	121	234,8	0,2	0,08	0,4	2	
Всего полдник	230	8,25	10,14	12,27	246	294,8	0,5	0,11	0,43	2	
Ужин											
Салат из моркови	50	0,5	2,5	3,5	38,5	0	0	0	0	0	
Омлет натуральный	170	9,28	16,62	1,89	194	77,5	1,9	0,06	0,38	18	
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	12	0,8	0	0	0	
Всего ужин	420	9,98	19,12	19,39	288,5	89,5	2,7	0,06	0,38	18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1780	55,82	57,11	165,76	1452,6	953,3	33,9	1,51	1,91	56,51	

МЕНЮ-РАСКЛАДКА Сад 4 день

Наименование блюд	выход	Белки	Жиры	Угл.	энерг. ценность	минеральные вещества		Витамины			
						Ca	Fe	B1	B2	C	
Завтрак первый											
Каша пшеничная с маслом	185	21,3	2,4	114,7	284,6	0	0	0	0	0	
Чай с сахаром и молоком	190	2,96	2,6	15,9	98	127	0,41	0,04	0,15	1,33	
Всего первый завтрак	375	24,26	5	130,6	382,6	127	0,41	0,04	0,15	1,33	
Завтрак второй											
Фрукты (Бананы)	100	1,5	0,5	21	96	8	0,6	0,04	0,05	10	
Всего второй завтрак	100	1,5	0,5	21	96	8	0,6	0,04	0,05	10	
Обед											
Икра кабачковая	50	0,54	2,82	3,55	41	10,8	0,4	0,01	0,01	3,31	
Рассольник со сметаной	180	2,1	5,11	16,59	120	26,4	0,97	0,99	0,6	7,53	
Котлета рубленая мясная	70	10,6	22,4	0	243,6	0	0	0	0	0	
Каша гречневая рассыпчатая	130	8,59	6,09	38,64	243	14,8	4,56	0,2	0,11	0	
Кисель из облепихи	180	0	0,3	37,4	145,6	12,98	0,178	0,001	0,008	1,24	
Всего обед	610	21,83	36,72	96,18	793,2	64,98	6,108	1,201	0,728	12,08	
Полдник											
Вафли	30	1,5	2,36	14,98	84	4	0,2	0,02	0,02	0	
Снежок	180	4,9	4,5	19,4	142,2	217,8	0,18	0,054	0,234	1,62	
Всего полдник	210	6,4	6,86	34,38	226,2	221,8	0,38	0,074	0,254	1,62	
Ужин											
Пудинг из творога с изюмом запеченный с мол. сгущ.	225	23,2	12,6	55,6	442	198	1,54	0,1	0,37	0,29	
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	12	0,8	0	0	0	
Всего ужин	425	23,4	12,6	69,6	498	210	2,34	0,1	0,37	0,29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1720	77,39	61,68	351,76	1996	631,78	9,838	1,455	1,552	25,32	

МЕНЮ-РАСКЛАДКА Сад 5 день

Наименование блюд	выход	Белки	Жиры	Угл.	энерг. ценность	минеральные		Витамины			
						Ca	Fe	B1	B2	C	
Завтрак первый											
Каша кукурузная с маслом	180	5,5	5,07	33,73	202	22,2	2,35	0,13	0,05	0	
Яйцо отварное	40	5	4,2	0,4	62	20	0,476	0,026	0,205	0	
Кофейный напиток с молоком	180	3,16	2,67	15,95	107	125,7	0,13	0,04	0,03	0	
Всего первый завтрак	400	13,66	11,94	50,08	371	167,9	2,956	0,196	0,285	0	
Завтрак второй											
Фрукты (Яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	16	2,2	0,03	0,02	10	
Всего второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	47	16	2,2	0,03	0,02	10	
Обед											
Салат из свежих огурцов с луком	50	0,7	0,139	0,4	19	10,35	0,48	0,05	0,04	0,4	
Суп картофельный с клецками	180	5,2	0,9	4,4	93,6	14,62	0,455	0,022	0,039	1,11	
Жаркое по-домашнему с курицей	150	28,78	7,8	22,9	277	32,51	4,21	0,21	0,35	9,37	
Компот из плодов шиповника	170	0,3	0,2	20,2	85	11,9	0,51	0	0,085	93,5	
Всего обед	550	34,98	9,039	47,9	474,6	69,38	5,655	0,282	0,514	104,38	
Полдник											
Печенье	30	2,25	3,54	2,47	125	60	0,3	0,03	0,03	0	
Йогурт	170	5	4,5	23,4	154,8	191,6	0,18	0,054	0,234	2,88	
Всего полдник	200	7,25	8,04	25,87	279,8	251,6	0,48	0,084	0,264	2,88	
Ужин											
Каша из смеси двух круп	200	10,65	12,1	43,86	227	185,1	3,79	0,21	0,25	1,82	
Чай с сахаром и молоком	190	2,96	2,6	15,9	98	127	0,41	0,04	0,15	1,33	
Всего ужин	390	13,61	14,7	59,76	325	312,1	4,2	0,25	0,4	3,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1640	69,9	44,119	193,41	1497,4	816,98	15,491	0,842	1,483	120,41	

МЕНЮ-РАСКЛАДКА Сад 6 день

Наименование блюд	выход	Белки	Жиры	Угл.	энерг. ценность	минеральные		Витамины			
						Ca	Fe	B1	B2	C	
Завтрак первый											
Каша ячневая с маслом	195	5,48	5,25	46,86	235	46,5	1,02	0,1	0,03	0	
Кофейный напиток с молоком	180	3,16	2,67	15,95	107	125,7	0,13	0,04	0,03	0	
Всего первый завтрак	375	8,64	7,92	62,81	342	172,2	1,15	0,14	0,06	0	
Завтрак второй											
Сок фруктовый	150	1,00	0	20,2	63	14,0	2,8	0,02	0,02	4,00	
Всего второй завтрак	150	1	0	20,2	63	14	2,8	0,02	0,02	4	
Обед											
Салат из свежих огурцов с луком	50	0,7	0,139	0,4	19	10,35	0,48	0,05	0,04	0,4	
Суп картофельный с пшенной крупой (со сметаной)	180	2,18	2,84	14,29	92	24	0,97	0,11	0,05	8,25	
Каша перловая с мясом	200	6,4	24	44	418	0	0	0	0	0	
Компот из чернослива	180	0	0	7,2	28,8	0	0	0	0	0	
Всего обед	610	9,28	26,979	65,89	557,8	34,35	1,45	0,16	0,09	8,65	
Полдник											
Вафли	30	1,5	2,36	14,98	84	4	0,2	0,02	0,02	0	
Йогурт	170	5	4,5	23,4	154,8	191,6	0,18	0,054	0,234	2,88	
Всего полдник	200	6,5	6,86	38,38	238,8	195,6	0,38	0,074	0,254	2,88	
Ужин											
Омлет паровой	170	9,22	15,87	1,78	190	77,2	1,4	0,05	0,31	16	
Салат из огурца соленого порц.	30	0,3	1,5	0,8	18,3	6,9	0,18	0,006	0,006	1,65	
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	12	0,8	0	0	0	
Всего ужин	400	9,72	17,37	16,58	264,3	96,1	2,38	0,056	0,316	17,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1735	35,14	59,129	203,86	1465,9	512,25	8,16	0,45	0,74	33,18	

МЕНЮ-РАСКЛАДКА Сад 7 день

Наименование блюд	выход	Белки	Жиры	Угл.	энерг. ценность	минеральные		Витамины			
						Ca	Fe	B1	B2	C	
Завтрак первый											
Запеканка из творога запеченный с мол. сгущ.	225	22,7	16,1	36,4	382	194,8	1,45	0,09	0,34	0,28	
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	137	0,43	0,05	0,17	1,43	
Всего первый завтрак	405	26,37	19,29	52,22	489	331,8	1,88	0,14	0,51	1,71	
Завтрак второй											
Фрукты (киви)	100	1,1	0,5	11,7	61	34	0,31	0,027	0,025	92,7	
Всего второй завтрак	100	1,1	0,5	11,7	61	34	0,31	0,027	0,025	92,7	
Обед											
Салат из свеклы с черносливом	50	0,9	3,1	8,4	63,5	0	0	0	0	0	
Суп картофельный с геркулесовой крупой со сметаной	180	3,18	2,64	11,29	101	24,3	0,91	0,14	0,07	8,05	
Печень по-строгановски	70	20,4	3,7	3,6	133,7	4,2	4,6	0,136	2,4	1,33	
Макаронные изделия отварные	130	5,51	4,51	26,44	168	4,8	1,1	0,05	0,02	0	
Компот из брусники	180	0,2	0,2	16,2	64,8	0	0	0	0	0	
Всего обед	610	30,19	14,15	65,93	531	33,3	6,61	0,326	2,49	9,38	
Полдник											
Вафли	30	1,5	2,36	14,98	84	4	0,2	0,02	0,02	0	
Снежок	180	4,9	4,5	19,4	142,2	217,8	0,18	0,054	0,234	1,62	
Всего полдник	210	6,4	6,86	34,38	226,2	221,8	0,38	0,074	0,254	1,62	
Ужин											
Каша манная с маслом	185	3,95	4,83	26,66	192	9,95	0,39	0,5	0,02	0	
Яйцо отварное	40	5	4,2	0,4	62	20	0,476	0,026	0,205	0	
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45	14,2	0,35	0	0	3,14	
Всего ужин	425	9,08	9,05	38,39	299	44,15	1,216	0,526	0,225	3,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1750	73,14	49,85	202,62	1606,2	665,05	10,396	1,093	3,504	108,55	

МЕНЮ-РАСКЛАДКА Сад 8 день

Наименование блюд	выход	Белки	Жиры	Угл.	энерг. ценность	минеральные		Витамины			
						Ca	Fe	B1	B2	C	
Завтрак первый											
Суп молочный с макаронными изделиями	180	5	4,9	13,9	116,3	145,26	0,36	0,036	0,162	0,54	
Кофейный напиток с молоком	180	3,16	2,67	15,95	107	125,7	0,13	0,04	0,03	0	
Всего первый завтрак	360	8,16	7,57	29,85	223,3	270,96	0,49	0,076	0,192	0,54	
Завтрак второй											
Фрукты (апельсины)	100	0,9	0,2	8,1	43	34	0,3	0,04	0,03	60	
Всего второй завтрак	100	0,9	0,2	8,1	43	34	0,3	0,04	0,03	60	
Обед											
Салат из огурца соленого порц.	30	0,3	1,5	0,8	18,3	6,9	0,18	0,006	0,006	1,65	
Суп картофельный с гречневой крупой (со сметаной)	180	2,18	2,84	14,29	92	24	0,97	0,11	0,05	8,25	
Курица тушеная	70	16,9	9,0	0	154	7,7	0,945	0,038	0,134	0	
Пюре картофельное	130	3,6	4,8	20,43	137	36,9	1	0,13	0,11	18,16	
Компот из кураги	150	0,44	0,02	27,76	113	31,8	1,24	0,02	0,06	0,4	
Всего обед	560	23,42	18,16	63,28	514,3	107,3	4,335	0,304	0,36	28,46	
Полдник											
Печенье	30	2,25	3,54	2,47	125	60	0,3	0,03	0,03	0	
Кефир	200	5,8	5	8	106	240	0,2	0,08	0,34	1,4	
Всего полдник	230	8,05	8,54	10,47	231	300	0,5	0,11	0,37	1,4	
Ужин											
Курица тушеная	70	16,9	9,0	0	154	7,7	0,945	0,038	0,134	0	
Свекла тушеная	150	4,1	8,3	18,3	159,6	63,9	2,25	3	0,105	6,9	
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	12	0,8	0	0	0	
Всего ужин	420	21,2	17,3	32,3	369,6	83,6	3,995	3,038	0,239	6,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1670	61,73	51,77	144	1381,2	795,86	9,62	3,568	1,191	97,3	

МЕНЮ-РАСКЛАДКА Сад 9 день

Наименование блюд	выход	Белки	Жиры	Угл.	энерг. ценность	минеральные		Витамины			
						Ca	Fe	B1	B2	C	
Завтрак первый											
Каша из смеси двух круп	200	10,65	12,1	43,86	227	185,1	3,79	0,21	0,25	1,82	
Чай с сахаром и молоком	190	2,96	2,6	15,9	98	127	0,41	0,04	0,15	1,33	
Всего первый завтрак	390	13,61	14,7	59,76	325	312,1	4,2	0,25	0,4	3,15	
Завтрак второй											
Сок фруктовый	150	1,00	0	20,2	63	14,0	2,8	0,02	0,02	4,00	
Всего второй завтрак	150	1	0	20,2	63	14	2,8	0,02	0,02	4	
Обед											
Огурец свежий порционный	50	0,5	0,135	0,2	16	10,06	0,45	0,02	0,02	4	
Свекольник со сметаной	180	5,2	2,7	8,1	77,4	0	0	0	0	0	
Азу по-татарски	70	3,5	5,6	4,9	84	0	0	0	0	0	
Каша гречневая рассыпчатая	130	8,59	6,09	38,64	243	14,8	4,56	0,2	0,11	0	
Кисель из вишни	180	0	0	19,8	79,2	0	0	0	0	0	
Всего обед	610	17,79	14,525	71,64	499,6	24,86	5,01	0,22	0,13	4	
Полдник											
Печенье	30	2,25	3,54	2,47	125	60	0,3	0,03	0,03	0	
Молоко кипяченое	200	6	6,6	9,8	121	234,8	0,2	0,08	0,4	2	
Всего полдник	230	8,25	10,14	12,27	246	294,8	0,5	0,11	0,43	2	
Ужин											
Макароны с сыром	200	12,2	11,8	50,2	360	0	0	0	0	0	
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	12	0,8	0	0	0	
Всего ужин	400	12,4	11,8	64,2	416	12	0,8	0	0	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1780	53,05	51,165	228,07	1549,6	657,76	13,31	0,6	0,98	13,15	

МЕНЮ-РАСКЛАДКА Сад 10 день

Наименование блюд	выход	Белки	Жиры	Угл.	энерг. ценность	минеральные вещества		Витамины		
						Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак первый										
Каша пшеничная с маслом	185	21,3	2,4	114,7	284,6	0	0	0	0	0
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	137	0,43	0,05	0,17	1,43
Всего первый завтрак	365	24,97	5,59	130,52	391,6	137	0,43	0,05	0,17	1,43
Завтрак второй										
Фрукты (Яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	16	2,2	0,03	0,02	10
Всего второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	47	16	2,2	0,03	0,02	10
Обед										
Салат из свежих помидор с луком	50	0,7	0,139	0,4	19	10,35	0,48	0,05	0,04	0,4
Суп картофельный с пшенной крупой (со сметаной)	180	2,18	2,84	14,29	92	24	0,97	0,11	0,05	8,25
Птица отварная	70	18,08	13,6	0	194	26,4	1,28	0,32	0,09	0
Картофель отварной	110	5,9	0,2	11,1	92,4	29,7	1,694	0,285	0,164	15,62
Компот из сухофруктов	180	0,5	0	26,1	100,1	22,68	0,54	0,005	0,018	0,36
Всего обед	590	27,36	16,779	51,89	497,5	113,13	4,964	0,77	0,362	24,63
Полдник										
Вафли	30	1,5	2,36	14,98	84	4	0,2	0,02	0,02	0
Йогурт	170	5	4,5	23,4	154,8	191,6	0,18	0,054	0,234	2,88
Всего полдник	200	6,5	6,86	38,38	238,8	195,6	0,38	0,074	0,254	2,88
Ужин										
Пудинг из творога запеченный с мол. сгущ.	215	23	10,8	54,1	394	164	1,48	0,1	0,34	0,25
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45	14,2	0,35	0	0	3,14
Всего ужин	415	23,13	10,82	65,43	439	178,2	1,83	0,1	0,34	3,39
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1670	82,36	40,449	296,02	1613,9	639,93	9,804	1,024	1,146	42,33

