

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



УТВЕРЖДАЮ:

Приказ № 27 от «02» 02 2024 г.

Заведующий

Матвеева В.Г. Матвеева

**Индивидуальное (двухнедельное)
безмолочное 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 ячневая безмолочная	190	5,34	2,04	46,14	229	45,7	0,9	0,1	0,02	0	
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	12	0,8	0	0	0	
Всего первый завтрак	390	5,54	2,04	60,14	285	57,7	1,7	0,1	0,02	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 бобовыми (фасоль)	170	5,1	2,2	11,7	91,8	56,1	1,53	0,102	0,051	0,68	
Гуляш из отварного мяса	70	20,63	16,3	5,24	250	37,2	1,58	0,05	0,14	1,1	
Каша гречневая рассыпчатая	130	8,59	6,09	38,64	243	14,8	4,56	0,2	0,11	0	
Компот из кураги	150	0,44	0,02	27,76	113	31,8	1,24	0,02	0,06	0,4	
Всего обед	570	36,48	28,31	88,16	757,8	151,1	9,3	0,432	0,391	7,76	
Полдник											
Компот из кураги	150	0,44	0,02	27,76	113	31,8	1,24	0,02	0,06	0,4	
Всего полдник	150	0,44	0,02	27,76	113	31,8	1,24	0,02	0,06	0,4	
Ужин											
Рагу из овощей	200	4,6	10,68	24,9	213	82,5	1,9	0,11	0,13	20,07	
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45	14,2	0,35	0	0	3,14	
Всего ужин	400	4,73	10,7	36,23	258	96,7	2,25	0,11	0,13	23,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1660	48,19	41,07	232,49	1476,8	351,3	17,3	0,68	0,62	35,37	

МЕНЮ-РАСКЛАДКА Сад 2 день

Наименование блюд	выход	Белки	Жиры	Угл.	энерг. ценность	минеральные		Витамины			
						Ca	Fe	B1	B2	C	
Завтрак первый											
Каша пшенная жидкая безмолочная	180	4,9	5,04	30,78	187	14,8	1,25	0,14	0,01	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	370	5,1	5,14	41,58	228,7	19,4	2,05	0,14	0,1	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	
Щи из свежей капусты с картофелем без сметаны	160	1,41	4,57	6,67	81	40,9	0,69	0,03	0,02	12,18	
Рисовый плов с мясом	160	21,7	19,69	35,69	406	40,3	2,03	0,26	0,11	1,01	
Компот из сухофруктов	180	0,5	0	26,1	100,1	22,68	0,54	0,005	0,018	0,36	
Всего обед	550	24,41	26,36	70,26	616,6	126,38	3,66	0,32	0,178	22,6	
Полдник											
Компот из сухофруктов	180	0,5	0	26,1	100,1	22,68	0,54	0,005	0,018	0,36	
Всего полдник	180	0,5	0	26,1	100,1	22,68	0,54	0,005	0,018	0,36	
Ужин											
Каша из смеси двух круп (пшено, гречка) безмолочная	190	8,08	10,81	39,47	197	182,1	3,64	0,17	0,21	1,57	
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	12	0,8	0	0	0	
Всего ужин	390	8,28	10,81	53,47	253	194,1	4,44	0,17	0,21	1,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1590	39,39	42,81	203,11	1259,4	396,56	11	0,662	0,531	118,13	

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 безмолочная	180	8,7	7,1	24	199,87	398	22,007	0,894	1,01	2,11	
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	12	0,8	0	0	0	
Всего первый завтрак	380	8,9	7,1	38	255,87	410	22,807	0,894	1,01	2,11	
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	
Борщ без сметаны	170	6,1	4,9	9,01	98,45	28,08	1,4	0,041	0,015	8,42	
Биточки рубленые из птицы	70	13	5	6,5	123,2	35	0,98	0,042	0,063	0	
Картофель отварной	110	5,9	0,2	11,1	92,4	29,7	1,694	0,285	0,164	15,62	
Кисель из облепихи	180	0	0,3	37,4	145,6	12,98	0,178	0,001	0,008	1,24	
Всего обед	580	29,2	14,6	66,11	522,15	130,26	4,952	0,389	0,29	27,08	
Полдник											
Кисель из облепихи	180	0	0,3	37,4	145,6	12,98	0,178	0,001	0,008	1,24	
Всего полдник	180	0	0,3	37,4	145,6	12,98	0,178	0,001	0,008	1,24	
Ужин											
Биточки рубленые из птицы	70	13	5	6,5	123,2	35	0,98	0,042	0,063	0	
Каша гречневая рассыпчатая	130	8,59	6,09	38,64	243	14,8	4,56	0,2	0,11	0	
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	12	0,8	0	0	0	
Всего ужин	400	21,79	11,09	59,14	422,2	61,8	6,34	0,242	0,173	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1690	60,89	33,09	220,85	1408,82	498,8	36,9	1,55	1,49	34,43	

МЕНЮ-РАСКЛАДКА Сад 4 день

	Наименование блюд	выход	Белки	Жиры	Угл.	энерг. ценность	минеральные вещества		Витамины		
							Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак первый											
	Каша "Дружба" (рис, пшено) безмолочная	180	9,12	8,12	41,1	209	164	2,46	0,14	0,12	1,51
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	12	0,8	0	0	0
	Всего первый завтрак	380	9,32	8,12	55,1	265	176	3,26	0,14	0,12	1,51
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 без сметаны	170	1,9	3,84	14,28	113	24,8	0,87	0,78	0,4	7,05
	Тефтели мясные	70	12,3	14,8	8,3	213,2	11,83	1,89	0,049	0,07	0,91
	Каша гречневая рассыпчатая	130	8,59	6,09	38,64	243	14,8	4,56	0,2	0,11	0
	Компот из изюма	180	0,44	0,02	27,76	113	31,8	1,24	0,002	0,006	0,4
	Всего обед	600	23,77	27,57	92,53	723,2	94,03	8,96	1,041	0,596	11,67
Полдник											
	Компот из изюма	180	0,44	0,02	27,76	113	31,8	1,24	0,002	0,006	0,4
	Всего полдник	180	0,44	0,02	27,76	113	31,8	1,24	0,002	0,006	0,4
Ужин											
	Картофель отварной	110	5,9	0,2	11,1	92,4	29,7	1,694	0,285	0,164	15,62
	Тефтели мясные	70	12,3	14,8	8,3	213,2	11,83	1,89	0,049	0,07	0,91
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	12	0,8	0	0	0
	Всего ужин	380	18,4	15	33,4	361,6	53,53	4,384	0,334	0,234	16,53
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1640	53,43	51,21	229,79	1558,8	363,36	18,444	1,557	1,006	40,11

МЕНЮ-РАСКЛАДКА Сад 5 день

Наименование блюд	выход	Белки	Жиры	Угл.	энерг. ценность	минеральные		Витамины			
						Ca	Fe	B1	B2	C	
Завтрак первый											
Каша кукурузная безмолочная	170	5	4,01	30,14	194	20,1	1,98	0,11	0,04	0	
Яйцо отварное	40	5	4,2	0,4	62	20	0,476	0,026	0,205	0	
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	12	0,8	0	0	0	
Всего первый завтрак	410	10,2	8,21	44,54	312	52,1	3,256	0,136	0,245	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 гречневой крупой без сметаны	170	2	2,74	13,47	86	22	0,81	0,09	0,03	7,55	
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	540	31,78	10,879	56,97	467	76,76	6,01	0,35	0,505	110,82	
Полдник											
Компот из плодов шиповника	170	0,3	0,2	20,2	85	11,9	0,51	0	0,085	93,5	
Всего полдник	170	0,3	0,2	20,2	85	11,9	0,51	0	0,085	93,5	
Ужин											
Рыба тушеная с овощами	110	7,93	4,55	2,2	81	24,4	0,56	0,06	0,06	0	
Рис отварной	120	3,65	5,37	36,68	209	1,3	0,52	0,02	0,01	0	
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	12	0,8	0	0	0	
Всего ужин	430	11,78	9,92	52,88	346	37,7	1,88	0,08	0,07	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1650	54,46	29,609	184,39	1257	194,46	13,856	0,596	0,925	214,32	

МЕНЮ-РАСКЛАДКА Сад 6 день

Наименование блюд	выход	Белки	Жиры	Угл.	энерг. ценность	минеральные		Витамины			
						Ca	Fe	B1	B2	C	
Завтрак первый											
Каша ячневая безмолочная	190	5,34	2,04	46,14	229	45,7	0,9	0,1	0,02	0	
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	12	0,8	0	0	0	
Всего первый завтрак	390	5,54	2,04	60,14	285	57,7	1,7	0,1	0,02	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 горошка консервированного	50	1,78	31,13	3,72	42	12,8	0,41	0,06	0,02	6,6	
Суп с рыбными консервами - с сайрой	180	8,49	8,4	14,33	167	45,3	1,26	0,1	0,01	9,11	
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	16,67	63,53	69,25	655,8	58,1	1,67	0,16	0,03	15,71	
Полдник											
Компот из чернослива	180	0	0	7,2	28,8	0	0	0	0	0	
Всего полдник	180	0	0	7,2	28,8	0	0	0	0	0	
Ужин											
Картофель отварной	110	5,9	0,2	11,1	92,4	29,7	1,694	0,285	0,164	15,62	
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	340	6,4	1,7	25,9	166,7	48,6	2,674	0,291	0,17	17,27	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1670	29,61	67,27	182,69	1199,3	178,4	8,844	0,571	0,24	36,98	

МЕНЮ-РАСКЛАДКА Сад 7 день

Наименование блюд	выход	Белки	Жиры	Угл.	энерг. ценность	минеральные		Витамины			
						Ca	Fe	B1	B2	C	
Завтрак первый											
Каша пшеничная жидкая безмолочная	180	4,9	5,04	30,78	187	14,8	1,25	0,14	0,01	0	
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	12	0,8	0	0	0	
Всего первый завтрак	380	5,1	5,04	44,78	243	26,8	2,05	0,14	0,01	0	
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 горохом без сметаны	170	5,49	5,27	16,57	134	38	2,02	0,22	0,07	5,81	
Печень по-строгановски	70	20,4	3,7	3,6	133,7	4,2	4,6	0,136	2,4	1,33	
Каша гречневая рассыпчатая	130	8,59	6,09	38,64	243	14,8	4,56	0,2	0,11	0	
Компот из брусники	180	0,2	0,2	16,2	64,8	0	0	0	0	0	
Всего обед	600	35,58	18,36	83,41	575,5	57	11,18	0,556	2,58	7,14	
Полдник											
Компот из брусники	180	0,2	0,2	16,2	64,8	0	0	0	0	0	
Всего полдник	180	0,2	0,2	16,2	64,8	0	0	0	0	0	
Ужин											
Каша рисовая безмолочная	180	0,4	3,89	34,99	187	5,3	0,31	0,02	0,01	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	420	5,53	8,11	46,72	294	39,5	1,136	0,046	0,215	3,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1680	47,51	32,21	202,81	1238,3	157,3	14,676	0,769	2,83	102,98	

МЕНЮ-РАСКЛАДКА Сад 8 день

Наименование блюд	выход	Белки	Жиры	Угл.	энерг. ценность	минеральные		Витамины			
						Ca	Fe	B1	B2	C	
Завтрак первый											
Каша кукурузная безмолочная	170	5	4,01	30,14	194	20,1	1,98	0,11	0,04	0	
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	12	0,8	0	0	0	
Всего первый завтрак	370	5,2	4,01	44,14	250	32,1	2,78	0,11	0,04	0	
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 соленого огурца с зеленым горошком консервированным	50	0,43	0,84	5,1	31,9	10,2	0,124	0,02	0,07	5,41	
Суп картофельный с гречневой крупой без сметаны	170	2	2,74	13,47	86	22	0,81	0,09	0,03	7,55	
Курица тушеная	70	16,9	9,0	0	154	7,7	0,945	0,038	0,134	0	
Картофель отварной	110	5,9	0,2	11,1	92,4	29,7	1,694	0,285	0,164	15,62	
Компот из кураги	150	0,44	0,02	27,76	113	31,8	1,24	0,02	0,06	0,4	
Всего обед	550	25,67	12,8	57,43	477,3	101,4	4,813	0,453	0,458	28,98	
Полдник											
Компот из кураги	150	0,44	0,02	27,76	113	31,8	1,24	0,02	0,06	0,4	
Всего полдник	150	0,44	0,02	27,76	113	31,8	1,24	0,02	0,06	0,4	
Ужин											
Котлета рубленая из рыбы	70	11,9	9,06	10,3	171,7	0,088	0,078	0,12	33,3	0,896	
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	16,2	17,36	42,6	387,3	75,988	3,128	3,12	33,405	7,796	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1590	48,41	34,39	180,03	1270,6	275,288	12,261	3,743	33,993	97,176	

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 (пшено, гречка) безмолочная	190	9,14	10,9	41,34	214	180,1	3,05	0,19	0,21	1,74	
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	12	0,8	0	0	0	
Всего первый завтрак	390	9,34	10,9	55,34	270	192,1	3,85	0,19	0,21	1,74	
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 без сметаны	170	5	2,1	6,5	74,9	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	600	17,59	13,925	70,04	497,1	24,86	5,01	0,22	0,13	4	
Полдник											
Кисель из вишни	180	0	0	19,8	79,2	0	0	0	0	0	
Всего полдник	180	0	0	19,8	79,2	0	0	0	0	0	
Ужин											
Азу по-татарски	70	3,5	5,6	4,9	84	0	0	0	0	0	
Картофель отварной	110	5,9	0,2	11,1	92,4	29,7	1,694	0,285	0,164	15,62	
Чай с джемом	190	0,2	0,1	10,8	41,7	4,6	0,8	0	0,09	0,9	
Всего ужин	370	9,6	5,9	26,8	218,1	34,3	2,494	0,285	0,254	16,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1690	37,53	30,725	192,18	1127,4	265,26	14,154	0,715	0,614	26,26	

МЕНЮ-РАСКЛАДКА Сад 10 день

Наименование блюд	выход	Белки	Жиры	Угл.	энерг. ценность	минеральные вещества		Витамины			
						Ca	Fe	B1	B2	C	
Завтрак первый											
Каша овсяная "Геркулес" жидкая безмолочная	180	8,7	7,1	24	199,87	398	22,007	0,894	1,01	2,11	
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	12	0,8	0	0	0	
Всего первый завтрак	380	8,9	7,1	38	255,87	410	22,807	0,894	1,01	2,11	
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 без сметаны	170	1,87	2,45	12,84	87	22	0,81	0,09	0,03	8,01	
Птица отварная	70	18,08	13,6	0	194	26,4	1,28	0,32	0,09	0	
Капуста тушеная	130	3,09	4,85	14,14	112	83,1	1,21	0,04	0,05	25,7	
Компот из сухофруктов	180	0,5	0	26,1	100,1	22,68	0,54	0,005	0,018	0,36	
Всего обед	600	24,24	21,039	53,48	512,1	164,53	4,32	0,505	0,228	34,47	
Полдник											
Компот из сухофруктов	180	0,5	0	26,1	100,1	22,68	0,54	0,005	0,018	0,36	
Всего полдник	180	0,5	0	26,1	100,1	22,68	0,54	0,005	0,018	0,36	
Ужин											
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	
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	12	0,8	0	0	0	
Всего ужин	380	24,18	13,8	25,1	342,4	68,1	3,774	0,605	0,254	15,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1640	58,22	42,339	152,48	1257,47	681,31	33,641	2,039	1,53	62,56	

