

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска
«Детский сад № 325 «Академия детства»
(МБДОУ д/с № 325)

630075, г. Новосибирск ул. Народная, д. 16 тел. 276-30-59, 276-21-58
e-mail: ds_325@edu54.ru, <https://ds325nsk.edusite.ru>
ОГРН 1025403907561
ИНН 5410127257 КПП 541001001

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ д/с № 325
Ю. В. Панасюк
приказ от «26» 02 2024 № 23 - од



ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для воспитанников с **ОВЗ** в возрасте от 3 до 7 лет

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							
	Каша вязкая манная	190	4,09	3,683	27,659	160,143	168
	Бутерброд с маслом	30	1,84	5,67	10,89	102	1
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	102	396
	Итого за завтрак	400	8,58	11,143	57,379	364,143	
завтрак № 2							
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	63,334	399
	Итого за завтрак № 2	150	0,75		15,15	63,334	
о б е д							
	Щи по-уральски с мясом со сметаной	180	1,455	3,546	5,292	58,86	72
	Шницель рыбный натуральный	70	7,858	2,345	5,11	72,625	258
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,617	1,573	2,128	25,14	350
	Картофель отварной с маслом	130	2,477	6,686	13,743	125,048	152
	Компот из сушеных фруктов	180	0,396	0,018	24,992	101,7	376
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	Хлеб ржаной Бородинский	25	1,65	0,3	9,9	48,9	9
	Соль	5	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	645	16,428	14,718	73,24	491,44	
полдник							
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
	Яблоки	50	0,2	0,2	4,9	22	368
	Пряники	35	2,07	0	26,26	128,1	608
	Итого за полдник	265	4,94	2,54	45,47	239,1	
у ж и н							
	Икра морковная	60	1,26	3,3	5,58	57	54

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Каша гречневая рассыпчатая с яйцом	140	6,678	7,308	19,348	169,82	204
	Чай с лимоном	200	0,078	0,012	7,889	32,223	393
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	Хлеб ржаной Бородинский	25	1,65	0,3	9,9	48,9	9
	Итого за у ж и н	450	11,641	11,17	54,792	367,11	
Итого за день		1910	42,339	39,571	246,031	1525,127	
Неделя 1							
День 2							
завтрак							
	Драчена	165	16,539	22,693	9,803	310,589	228
	Бутерброд с сыром	35	4,45	5,63	12,93	120	3
	Чай с сахаром	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	Итого за завтрак	400	21,056	28,346	33,833	475,034	
завтрак № 2							
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	63,334	399
	Итого за завтрак № 2	150	0,75		15,15	63,334	
о б е д							
	Свекольник с мясом со сметаной	180	1,476	3,42	7,722	67,5	98
	Бефстроганов из отварного мяса	120	17,726	14,203	3,755	213,429	278
	Каша рассыпчатая перловая	130	5,296	3,779	37,726	206,267	165
	Кисель из черной смородины	180	0,099	0,036	24,225	97,56	378
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	Хлеб ржаной Украинский	25	1,65	0,3	9,9	48,9	8
	Соль	5	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	665	28,222	21,988	95,403	692,823	
полдник							
	Варенец	180	5,22	4,5	7,2	90	401
	Бананы	50	0,75	0,25	10,5	47,5	368
	Печенье	35	2,6	3,43	26,04	145,95	609
	Итого за полдник	265	8,57	8,18	43,74	283,45	
у ж и н							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Котлеты из овощей	170	4,959	8,963	19,484	178,5	146
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,617	1,573	2,128	25,14	350
	Чай с молоком	200	2,967	2,6	15,9	98,889	394
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	Хлеб ржаной Украинский	25	1,65	0,3	9,9	48,9	8
	Итого за у ж и н	450	12,168	13,686	59,487	410,596	
Итого за день		1930	70,766	72,2	247,613	1925,237	
Неделя 1							
День 3							
завтрак							
	Пудинг из творога с рисом	150	22,095	14,91	28,395	336	236
	Бутерброд с маслом	30	1,84	5,67	10,89	102	1
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,6	490
	Какао с молоком	200	4,078	3,545	17,578	118,889	397
	Итого за завтрак	400	29,453	25,825	67,963	622,489	
завтрак № 2							
	Апельсины свежие	115	0,46	0,46	11,27	50,6	82
	Итого за завтрак № 2	115	0,46	0,46	11,27	50,6	
о б е д							
	Салат из картофеля с солеными огурцами	50	0,683	2,605	4,285	43,3	22
	Уха рыбацкая	180	4,986	1,674	8,82	70,2	121
	Биточки рубленные из говядины	70	10,43	7,7	10,185	151,375	282
	Свекла, тушенная в сметанном соусе	130	2,046	6,145	9,256	100,534	134
	Компот из свежих яблок и слив	180	0,09	0,09	9,99	41,4	486
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	Хлеб ржаной Бородинский	25	1,65	0,3	9,9	48,9	9
	Соль	5	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	665	21,86	18,764	64,511	514,876	
полдник							
	Напиток "Витошка"	200	0	0	19	76	509

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Гренки с сыром	50	9,035	7,885	34,1	243,5	144
	Итого за полдник	250	9,035	7,885	53,1	319,5	
ужин							
	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59	150
	Оладьи из печени по-кунцевски	50	8,45	2,65	7,1	86	404
	Макаронные изделия отварные с маслом	125	4,616	2,827	22,135	132,318	205
	Чай с сахаром	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	Хлеб ржаной Бородинский	25	1,65	0,3	9,9	48,9	9
	Итого за ужин	475	17,708	10,5	66,16	429,83	
Итого за день		1905	78,516	63,434	263,004	1937,295	
Неделя 1							
День 4							
завтрак							
	Суп молочный с гречневой крупой	180	5,373	4,931	15,374	127,44	94
	Бутерброд с повидлом	40	2,01	3,14	23,1	128,8	2
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Итого за завтрак	400	10,233	10,481	52,834	347,24	
завтрак № 2							
	Киви свежие	115	0,92	0,46	9,315	54,05	118
	Итого за завтрак № 2	115	0,92	0,46	9,315	54,05	
обед							
	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной	180	1,514	3,683	11,945	86,94	76
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	70	7,998	4,305	1,698	77,875	252
	Пюре картофельное	130	2,656	4,162	17,714	118,95	321
	Компот из кураги	180	0,396	0,018	24,992	101,7	376
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	Хлеб ржаной Украинский	25	1,65	0,3	9,9	48,9	8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Соль	5	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	615	16,189	12,718	78,324	493,532	
полдник							
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	420
	Булочка ванильная	70	5,53	5,684	38,136	225,4	467
	Итого за полдник	250	10,75	10,184	45,336	315,4	
у ж и н							
	Бигус с курицей	200	21,5	21,6	5	300	329
	Чай с лимоном	200	0,078	0,012	7,889	32,223	393
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	Хлеб ржаной Украинский	25	1,65	0,3	9,9	48,9	8
	Итого за у ж и н	450	25,203	22,162	34,864	440,29	
Итого за день		1830	63,295	56,005	220,673	1650,512	
Неделя 1							
День 5							
завтрак							
	Каша жидкая рисовая	170	2,502	3,295	25,978	143,286	168
	Бутерброд с маслом	30	1,84	5,67	10,89	102	1
	Чай с молоком	200	2,967	2,6	15,9	98,889	394
	Итого за завтрак	400	7,309	11,565	52,768	344,175	
завтрак № 2							
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	63,334	399
	Итого за завтрак № 2	150	0,75		15,15	63,334	
о б е д							
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	180	1,349	2,03	8,233	56,619	85
	Рагу из птицы	200	18,858	23,315	15,886	348,572	376
	Компот из вишни	180	0,144	0,144	21,492	87,84	372
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	Хлеб ржаной Бородинский	25	1,65	0,3	9,9	48,9	9
	Соль	5	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	615	23,976	26,039	67,586	601,098	
полдник							
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	400

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Груши	50	0,2	0,15	5,15	23	368
	Вафли	35	0,98	1,155	27,055	122,5	607
	Итого за полдник	265	6,66	6,185	41,275	247,5	
ужин							
	Сырники с морковью	170	23,953	19,635	35,904	416,5	233
	Соус молочный (сладкий)	30	0,583	1,356	3,977	30,45	351
	Чай с сахаром	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	Хлеб ржаной Бородинский	25	1,65	0,3	9,9	48,9	9
	Итого за ужин	450	28,228	21,564	72,956	599,462	
Итого за день		1880	66,923	65,353	249,735	1855,569	
Неделя 2							
День 1							
завтрак							
	Каша вязкая овсяная	190	4,877	5,773	24,547	169,191	168
	Бутерброд с маслом	30	1,84	5,67	10,89	102	1
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	102	396
	Итого за завтрак	400	9,367	13,233	54,267	373,191	
завтрак № 2							
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	63,334	399
	Итого за завтрак № 2	150	0,75		15,15	63,334	
обед							
	Суп-харчо	180	3,348	3,42	7,254	73,26	109
	Котлеты рыбные любительские	70	9,765	3,413	7,91	101,5	256
	Соус сметанный	30	0,422	1,499	1,701	22,23	354
	Каша рассыпчатая гречневая	130	7,477	4,294	33,648	202,927	165
	Напиток "Витошка"	200	0	0	19	76	509
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	Хлеб ржаной Украинский	25	1,65	0,3	9,9	48,9	8
	Соль	5	0	0	0	0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за о б е д	665	24,637	13,176	91,488	583,984	
полдник							
	Кисель из облепихи	180	0,18	0,09	11,07	45,72	54-12хн-2020
	Песочник с изюмом	70	5,936	12,194	41,328	298,2	492
	Итого за полдник	250	6,116	12,284	52,398	343,92	
ужин							
	Жаркое из сердца	200	13,6	2,4	18,8	150	363
	Чай с лимоном	200	0,078	0,012	7,889	32,223	393
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	Хлеб ржаной Украинский	25	1,65	0,3	9,9	48,9	8
	Итого за у ж и н	450	17,303	2,962	48,664	290,29	
Итого за день		1915	58,173	41,655	261,967	1654,719	
Неделя 2							
День 2							
завтрак							
	Каша жидкая пшенная	160	3,498	3,734	20,054	128	185
	Бутерброд с повидлом	40	2,01	3,14	23,1	128,8	2
	Чай с молоком	200	2,967	2,6	15,9	98,889	394
	Итого за завтрак	400	8,475	9,474	59,054	355,689	
завтрак № 2							
	Бананы	115	1,725	0,575	24,15	109,25	368
	Итого за завтрак № 2	115	1,725	0,575	24,15	109,25	
о б е д							
	Рассольник домашний с мясом со сметаной	180	1,494	3,672	9,846	78,3	101
	Плов из отварной говядины	200	14,4	14,88	33,76	326,4	330
	Кисель из клубники	180	0,18	0,09	11,07	45,72	54-12хн-2020
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	Хлеб ржаной Бородинский	25	1,65	0,3	9,9	48,9	9
	Соль	5	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	615	19,699	19,192	76,651	558,487	
полдник							
	Соус шоколадный	20	1,098	1,068	8,448	47,8	443

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Молоко кипяченое	190	5,785	5,152	9,574	107,667	400
	Манник	50	2,77	2,577	15,539	96,539	550
	Итого за полдник	260	9,653	8,797	33,561	252,006	
ужин							
	Икра свекольная	50	1,15	2,75	5,9	53	53
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	2,2	0,44	17,93	147	151
	Чай с сахаром	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	Хлеб ржаной Бородинский	25	1,65	0,3	9,9	48,9	9
	Итого за ужин	450	7,042	3,763	56,905	352,512	
Итого за день		1840	46,594	41,801	250,321	1627,944	
Неделя 2							
День 3							
завтрак							
	Каша вязкая ячневая	185	3,868	3,7	24,931	148	168
	Бутерброд с сыром	35	4,45	5,63	12,93	120	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Итого за завтрак	400	11,168	11,74	52,221	359	
завтрак № 2							
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	63,334	399
	Итого за завтрак № 2	150	0,75		15,15	63,334	
обед							
	Суп картофельный с горохом с мясом	180	3,685	3,849	11,619	95,94	81
	Рулет с луком и яйцом	70	8,733	7,097	7,035	126,875	295
	Соус сметанный с луком	30	0,487	1,761	2,113	26,25	356
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,8	2,94	23,02	137,61	205
	Компот из консервированных фруктов	180	0,436	0,17	29,191	120,06	377
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	59,167	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Хлеб ржаной Украинский	25	1,65	0,3	9,9	48,9	8
	Соль	5	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	645	21,766	16,367	94,953	614,802	
полдник							
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,2	90	401
	Яблоки	50	0,2	0,2	4,9	22	368
	Печенье	35	2,6	3,43	26,04	145,95	609
	Итого за полдник	265	8,02	8,13	38,14	257,95	
у ж и н							
	Запеканка капустная	195	8,97	6,533	22,035	182,325	193
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,617	1,573	2,128	25,14	350
	Чай с лимоном	200	0,078	0,012	7,889	32,223	393
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	Итого за у ж и н	450	11,64	8,368	44,127	298,855	
Итого за день		1910	53,344	44,605	244,591	1593,941	
Неделя 2 День 4							
завтрак							
	Омлет с сыром	170	18,2	31,6	2,8	368	216
	Бутерброд с маслом	30	1,84	5,67	10,89	102	1
	Какао с молоком	200	4,078	3,545	17,578	118,889	397
	Итого за завтрак	400	24,118	40,815	31,268	588,889	
завтрак № 2							
	Апельсины свежие	115	0,46	0,46	11,27	50,6	82
	Итого за завтрак № 2	115	0,46	0,46	11,27	50,6	
о б е д							
	Борщ с капустой и картофелем с мясом со сметаной	180	1,309	3,536	9,175	73,8	57
	Рыба, припущенная в молоке	70	10,833	3,78	2,214	85,75	246
	Пюре картофельное	130	2,656	4,162	17,714	118,95	321
	Кисель из плодов шиповника	180	0,216	0,101	24,77	100,8	381
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	59,167	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Хлеб ржаной Бородинский	25	1,65	0,3	9,9	48,9	9
	Соль	5	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	615	18,639	12,129	75,848	487,367	
полдник							
	Молоко кипяченое	190	5,785	5,152	9,574	107,667	400
	Пирог печеный с яблоками	70	4,084	4,375	40,565	218,167	454
	Итого за полдник	260	9,869	9,527	50,139	325,834	
у ж и н							
	Кулеш с мясом	200	24,276	9,484	22,894	274	203
	Чай с молоком	200	2,967	2,6	15,9	98,889	394
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	Хлеб ржаной Бородинский	25	1,65	0,3	9,9	48,9	9
	Итого за у ж и н	450	30,868	12,634	60,769	480,956	
Итого за день		1840	83,954	75,565	229,294	1933,646	
Неделя 2							
День 5							
завтрак							
	Каша кукурузная жидкая	170	4,556	5,508	25,857	171,19	231
	Бутерброд с маслом	30	1,84	5,67	10,89	102	1
	Чай с сахаром	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	Итого за завтрак	400	6,463	11,201	47,847	317,635	
завтрак № 2							
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	63,334	399
	Итого за завтрак № 2	150	0,75		15,15	63,334	
о б е д							
	Солянка из птицы со сметаной	180	9,594	9,234	2,502	131,58	111
	Котлеты рубленые из кур	70	11,305	10,369	11,778	185,5	305
	Капуста тушеная	130	2,713	4,819	12,463	104	132
	Компот из изюма	180	0,396	0,018	24,992	101,7	376
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,245	0,158	7,608	36,82	115

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Хлеб ржаной Украинский	25	1,65	0,3	9,9	48,9	8
	Соль	5	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	625	28,878	25,148	81,318	667,667	
полдник							
	Йогурт	180	5,22	4,5	7,2	90,9	470
	Груши	50	0,2	0,15	5,15	23	368
	Печенье овсяное	35	2,6	3,43	26,04	145,95	609
	Итого за полдник	265	8,02	8,08	38,39	259,85	
у ж и н							
	Пудинг из творога с яблоками	170	27,22	21,34	29,26	418	240
	Соус черносмородиновый	30	0,102	0,041	20,206	81,6	360
	Чай с лимоном	200	0,078	0,012	7,889	32,223	393
	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	Хлеб ржаной Украинский	25	1,65	0,3	9,9	48,9	8
	Итого за у ж и н	450	31,025	21,943	79,33	639,89	
Итого за день		1890	75,136	66,372	262,035	1948,376	
Среднее значение за период:		1885	63.904	56.657	247.527	1765.237	