

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 в возрасте от 2 до 3 лет

Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак							
	<b>Каша вязкая манная</b>	145	3,121	2,811	21,108	122,215	168
	<b>Бутерброд с маслом</b>	25	1,534	4,725	9,075	85	1
	<b>Кофейный напиток с молоком сгущенным</b>	180	2,65	1,79	18,83	102	396
	Итого за завтрак	350	7,305	9,326	49,013	309,215	
завтрак № 2							
	<b>Сок фруктовый</b>	100	0,5	0	10,1	42,223	399
	Итого за завтрак № 2	100	0,5		10,1	42,223	
о б е д							
	<b>Щи по-уральски с мясом со сметаной</b>	160	1,293	3,152	4,704	52,32	72
	<b>Шницель рыбный натуральный</b>	50	5,613	1,675	3,65	51,875	258
	<b>Соус молочный (для подачи к блюду)</b>	15	0,309	0,787	1,064	12,57	350
	<b>Картофель отварной с маслом</b>	110	2,096	5,658	11,629	105,81	152
	<b>Компот из сушеных фруктов</b>	150	0,33	0,015	20,826	84,75	376
	<b>Хлеб пшеничный</b>	15	1,185	0,15	7,245	35,5	
	<b>Хлеб ржаной Бородинский</b>	15	0,99	0,18	5,94	29,34	9
	<b>Соль</b>	3	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	518	11,816	11,617	55,058	372,165	
полдник							
	<b>Чай с молоком</b>	150	2,225	1,95	11,925	74,167	394
	<b>Яблоки</b>	40	0,16	0,16	3,92	17,6	368
	<b>Пряники</b>	25	1,479	0	18,758	91,5	608
	Итого за полдник	215	3,864	2,11	34,603	183,267	
у ж и н							
	<b>Икра морковная</b>	40	0,84	2,2	3,72	38	54

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Каша гречневая рассыпчатая с яйцом</b>	140	6,678	7,308	19,348	169,82	204
	<b>Чай с лимоном</b>	180	0,07	0,01	7,1	29	393
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,58	0,2	9,66	47,334	
	<b>Хлеб ржаной Бородинский</b>	20	1,32	0,24	7,92	39,12	9
	Итого за у ж и н	400	10,488	9,958	47,748	323,274	
Итого за день		1583	33,973	33,011	196,522	1230,144	
Неделя 1							
День 2							
завтрак							
	<b>Драчена</b>	145	14,535	19,942	8,615	272,942	228
	<b>Бутерброд с маслом</b>	25	1,534	4,725	9,075	85	1
	<b>Чай с сахаром</b>	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Итого за завтрак	350	16,129	24,687	27,68	397,942	
завтрак № 2							
	<b>Сок фруктовый</b>	100	0,5	0	10,1	42,223	399
	Итого за завтрак № 2	100	0,5		10,1	42,223	
о б е д							
	<b>Свекольник с мясом со сметаной</b>	160	1,312	3,04	6,864	60	98
	<b>Бефстроганов из отварного мяса</b>	80	11,818	9,469	2,503	142,286	278
	<b>Каша рассыпчатая перловая</b>	110	4,481	3,198	31,922	174,534	165
	<b>Кисель из черной смородины</b>	150	0,083	0,03	20,187	81,3	378
	<b>Хлеб пшеничный</b>	15	1,185	0,15	7,245	35,5	
	<b>Хлеб ржаной Украинский</b>	15	0,99	0,18	5,94	29,34	8
	<b>Соль</b>	3	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	533	19,869	16,067	74,661	522,96	
полдник							
	<b>Варенец</b>	150	4,35	3,75	6	75	401
	<b>Бананы</b>	40	0,6	0,2	8,4	38	368
	<b>Печенье</b>	25	1,858	2,45	18,6	104,25	609
	Итого за полдник	215	6,808	6,4	33	217,25	
у ж и н							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Котлеты из овощей</b>	150	4,375	7,909	17,192	157,5	146
	<b>Соус молочный (для подачи к блюду)</b>	30	0,617	1,573	2,128	25,14	350
	<b>Чай с молоком</b>	180	2,67	2,34	14,31	89	394
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,58	0,2	9,66	47,334	
	<b>Хлеб ржаной Украинский</b>	20	1,32	0,24	7,92	39,12	8
	Итого за у ж и н	400	10,562	12,262	51,21	358,094	
Итого за день		1598	53,868	59,416	196,651	1538,469	
Неделя 1							
День 3							
завтрак							
	<b>Пудинг из творога с рисом</b>	130	19,149	12,922	24,609	291,2	236
	<b>Бутерброд с маслом</b>	25	1,534	4,725	9,075	85	1
	<b>Молоко сгущенное</b>	25	1,8	2,125	13,875	82	490
	<b>Какао с молоком</b>	170	3,467	3,013	14,942	101,056	397
	Итого за завтрак	350	25,95	22,785	62,501	559,256	
завтрак № 2							
	<b>Апельсины свежие</b>	100	0,4	0,4	9,8	44	82
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,4	9,8	44	
о б е д							
	<b>Салат из картофеля с солеными огурцами</b>	30	0,41	1,563	2,571	25,98	22
	<b>Уха рыбацкая</b>	160	4,432	1,488	7,84	62,4	121
	<b>Биточки рубленые из говядины</b>	50	7,45	5,5	7,275	108,125	282
	<b>Свекла, тушенная в сметанном соусе</b>	110	1,731	5,2	7,832	85,067	134
	<b>Компот из свежих яблок и слив</b>	150	0,075	0,075	8,325	34,5	486
	<b>Хлеб пшеничный</b>	15	1,185	0,15	7,245	35,5	
	<b>Хлеб ржаной Бородинский</b>	15	0,99	0,18	5,94	29,34	9
	<b>Соль</b>	3	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	533	16,273	14,156	47,028	380,912	
полдник							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Компот из клубники</b>	160	0,24	0,08	6,72	28,32	54-8хн-2020
	<b>Гренки с сыром</b>	40	7,228	6,308	27,28	194,8	144
	Итого за полдник	200	7,468	6,388	34	223,12	
у ж и н							
	<b>Икра кабачковая</b>	30	0,57	2,67	2,31	35,4	150
	<b>Оладьи из печени по-кунцевски</b>	40	6,76	2,12	5,68	68,8	404
	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b>	110	4,062	2,488	19,479	116,44	205
	<b>Чай с сахаром</b>	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,58	0,2	9,66	47,334	
	<b>Хлеб ржаной Бородинский</b>	20	1,32	0,24	7,92	39,12	9
	Итого за у ж и н	400	14,352	7,738	55,039	347,094	
Итого за день		1583	64,443	51,467	208,368	1554,382	
Неделя 1							
День 4							
завтрак							
	<b>Суп молочный с гречневой крупой</b>	145	4,329	3,972	12,385	102,66	94
	<b>Бутерброд с маслом</b>	25	1,534	4,725	9,075	85	1
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Итого за завтрак	350	8,713	11,107	35,82	278,66	
завтрак № 2							
	<b>Киви свежие</b>	100	0,8	0,4	8,1	47	118
	Итого за завтрак № 2	100	0,8	0,4	8,1	47	
о б е д							
	<b>Рассольник ленинградский с мясом со сметаной</b>	160	1,346	3,274	10,618	77,28	76
	<b>Рыба, запеченная в сметанном соусе</b>	50	5,713	3,075	1,213	55,625	252
	<b>Пюре картофельное</b>	110	2,248	3,522	14,989	100,65	321
	<b>Компот из кураги</b>	150	0,33	0,015	20,826	84,75	376
	<b>Хлеб пшеничный</b>	15	1,185	0,15	7,245	35,5	
	<b>Хлеб ржаной</b>	15	0,99	0,18	5,94	29,34	8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Украинский</b>						
	<b>Соль</b>	3	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	503	11,812	10,216	60,831	383,145	
полдник							
	<b>Кефир</b>	150	4,35	3,75	6	75	420
	<b>Булочка ванильная</b>	50	3,95	4,06	27,24	161	467
	Итого за полдник	200	8,3	7,81	33,24	236	
у ж и н							
	<b>Бигус с курицей</b>	180	19,35	19,44	4,5	270	329
	<b>Чай с лимоном</b>	180	0,07	0,01	7,1	29	393
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,58	0,2	9,66	47,334	
	<b>Хлеб ржаной Украинский</b>	20	1,32	0,24	7,92	39,12	8
	Итого за у ж и н	400	22,32	19,89	29,18	385,454	
Итого за день		1553	51,945	49,423	167,171	1330,259	
Неделя 1							
День 5							
завтрак							
	<b>Каша жидкая рисовая</b>	150	2,208	2,908	22,922	126,429	168
	<b>Бутерброд с маслом</b>	25	1,534	4,725	9,075	85	1
	<b>Чай с молоком</b>	180	2,67	2,34	14,31	89	394
	Итого за завтрак	355	6,412	9,973	46,307	300,429	
завтрак № 2							
	<b>Сок фруктовый</b>	100	0,5	0	10,1	42,223	399
	Итого за завтрак № 2	100	0,5		10,1	42,223	
о б е д							
	<b>Суп картофельный с клецками на курином бульоне</b>	160	1,199	1,804	7,318	50,328	85
	<b>Рагу из птицы</b>	160	15,086	18,652	12,709	278,858	376
	<b>Компот из вишни</b>	150	0,12	0,12	17,91	73,2	372
	<b>Хлеб пшеничный</b>	15	1,185	0,15	7,245	35,5	
	<b>Хлеб ржаной Бородинский</b>	15	0,99	0,18	5,94	29,34	9
	<b>Соль</b>	3	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	503	18,58	20,906	51,122	467,226	
полдник							
	<b>Молоко кипяченое</b>	150	4,567	4,067	7,559	85	400

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Груши</b>	40	0,16	0,12	4,12	18,4	368
	<b>Вафли</b>	25	0,7	0,825	19,325	87,5	607
	Итого за полдник	215	5,427	5,012	31,004	190,9	
ужин							
	<b>Сырники с морковью</b>	150	21,135	17,325	31,68	367,5	233
	<b>Соус молочный (сладкий)</b>	30	0,583	1,356	3,977	30,45	351
	<b>Чай с сахаром</b>	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,58	0,2	9,66	47,334	
	<b>Хлеб ржаной Бородинский</b>	20	1,32	0,24	7,92	39,12	9
	Итого за ужин	400	24,678	19,141	63,227	524,404	
Итого за день		1573	55,597	55,032	201,76	1525,182	
Неделя 2							
День 1							
завтрак							
	<b>Каша вязкая овсяная</b>	140	3,594	4,254	18,087	124,667	168
	<b>Бутерброд с маслом</b>	25	1,534	4,725	9,075	85	1
	<b>Кофейный напиток с молоком сгущенным</b>	180	2,65	1,79	18,83	102	396
	Итого за завтрак	345	7,778	10,769	45,992	311,667	
завтрак № 2							
	<b>Сок фруктовый</b>	100	0,5	0	10,1	42,223	399
	Итого за завтрак № 2	100	0,5		10,1	42,223	
обед							
	<b>Суп-харчо</b>	160	2,976	3,04	6,448	65,12	109
	<b>Котлеты рыбные любительские</b>	50	6,975	2,438	5,65	72,5	256
	<b>Соус сметанный</b>	15	0,211	0,75	0,851	11,115	354
	<b>Каша рассыпчатая гречневая</b>	110	6,327	3,633	28,472	171,708	165
	<b>Компот из свежих яблок</b>	150	0,12	0,12	17,91	73,2	372
	<b>Хлеб пшеничный</b>	15	1,185	0,15	7,245	35,5	
	<b>Хлеб ржаной Украинский</b>	15	0,99	0,18	5,94	29,34	8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Соль</b>	3	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	518	18,784	10,311	72,516	458,483	
полдник							
	<b>Кисель из облепихи</b>	150	0,15	0,075	9,225	38,1	54-12хн-2020
	<b>Песочник с изюмом</b>	50	4,24	8,71	29,52	213	492
	Итого за полдник	200	4,39	8,785	38,745	251,1	
у ж и н							
	<b>Жаркое из сердца</b>	180	12,24	2,16	16,92	135	363
	<b>Чай с лимоном</b>	180	0,07	0,01	7,1	29	393
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,58	0,2	9,66	47,334	
	<b>Хлеб ржаной Украинский</b>	20	1,32	0,24	7,92	39,12	8
	Итого за у ж и н	400	15,21	2,61	41,6	250,454	
Итого за день		1563	46,662	32,475	208,953	1313,927	
Неделя 2							
День 2							
завтрак							
	<b>Каша жидкая пшенная</b>	145	3,17	3,384	18,174	116	185
	<b>Бутерброд с маслом</b>	25	1,534	4,725	9,075	85	1
	<b>Чай с молоком</b>	180	2,67	2,34	14,31	89	394
	Итого за завтрак	350	7,374	10,449	41,559	290	
завтрак № 2							
	<b>Бананы</b>	100	1,5	0,5	21	95	368
	Итого за завтрак № 2	100	1,5	0,5	21	95	
о б е д							
	<b>Рассольник домашний с мясом со сметаной</b>	160	1,328	3,264	8,752	69,6	101
	<b>Плов из отварной говядины</b>	160	11,52	11,904	27,008	261,12	330
	<b>Кисель из клубники</b>	150	0,15	0,075	9,225	38,1	54-12хн-2020
	<b>Хлеб пшеничный</b>	15	1,185	0,15	7,245	35,5	
	<b>Хлеб ржаной Бородинский</b>	15	0,99	0,18	5,94	29,34	9
	<b>Соль</b>	3	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	503	15,173	15,573	58,17	433,66	
полдник							
	<b>Соус шоколадный</b>	10	0,549	0,534	4,224	23,9	443



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Молоко кипяченое</b>	160	4,872	4,338	8,063	90,667	400
	<b>Манник</b>	40	2,216	2,062	12,431	77,231	550
	Итого за полдник	210	7,637	6,934	24,718	191,798	
ужин							
	<b>Икра свекольная</b>	40	0,92	2,2	4,72	42,4	53
	<b>Картофель, запеченный в сметанном соусе</b>	140	2,054	0,411	16,735	137,2	151
	<b>Чай с сахаром</b>	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,58	0,2	9,66	47,334	
	<b>Хлеб ржаной Бородинский</b>	20	1,32	0,24	7,92	39,12	9
	Итого за ужин	400	5,934	3,071	49,025	306,054	
Итого за день		1563	37,618	36,527	194,472	1316,512	
Неделя 2 День 3							
завтрак							
	<b>Каша вязкая ячневая</b>	140	2,927	2,8	18,867	112	168
	<b>Бутерброд с сыром</b>	30	3,815	4,826	11,083	102,858	3
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Итого за завтрак	350	9,592	10,036	44,31	305,858	
завтрак № 2							
	<b>Сок фруктовый</b>	100	0,5	0	10,1	42,223	399
	Итого за завтрак № 2	100	0,5		10,1	42,223	
обед							
	<b>Суп картофельный с горохом с мясом</b>	160	3,276	3,421	10,328	85,28	81
	<b>Рулет с луком и яйцом</b>	50	6,238	5,069	5,025	90,625	295
	<b>Соус сметанный с луком</b>	15	0,244	0,881	1,057	13,125	356
	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b>	110	4,062	2,488	19,479	116,44	205
	<b>Компот из консервированных фруктов</b>	150	0,363	0,141	24,326	100,05	377
	<b>Хлеб пшеничный</b>	15	1,185	0,15	7,245	35,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Хлеб ржаной Украинский</b>	15	0,99	0,18	5,94	29,34	8
	<b>Соль</b>	3	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	518	16,358	12,33	73,4	470,36	
полдник							
	<b>Ряженка</b>	150	4,35	3,75	6	75	401
	<b>Яблоки</b>	40	0,16	0,16	3,92	17,6	368
	<b>Печенье</b>	25	1,858	2,45	18,6	104,25	609
	Итого за полдник	215	6,368	6,36	28,52	196,85	
у ж и н							
	<b>Запеканка капустная</b>	170	7,82	5,695	19,21	158,95	193
	<b>Соус молочный (для подачи к блюду)</b>	30	0,617	1,573	2,128	25,14	350
	<b>Чай с лимоном</b>	180	0,07	0,01	7,1	29	393
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,58	0,2	9,66	47,334	
	Итого за у ж и н	400	10,087	7,478	38,098	260,424	
Итого за день		1583	42,905	36,204	194,428	1275,715	
Неделя 2 День 4							
завтрак							
	<b>Омлет с сыром</b>	150	16,059	27,883	2,471	324,706	216
	<b>Бутерброд с маслом</b>	25	1,534	4,725	9,075	85	1
	<b>Какао с молоком</b>	175	3,569	3,102	15,381	104,028	397
	Итого за завтрак	350	21,162	35,71	26,927	513,734	
завтрак № 2							
	<b>Апельсины свежие</b>	100	0,4	0,4	9,8	44	82
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,4	9,8	44	
о б е д							
	<b>Борщ с капустой и картофелем с мясом со сметаной</b>	160	1,164	3,143	8,156	65,6	57
	<b>Рыба, припущенная в молоке</b>	50	7,738	2,7	1,582	61,25	246
	<b>Пюре картофельное</b>	110	2,248	3,522	14,989	100,65	321
	<b>Кисель из плодов шиповника</b>	150	0,18	0,084	20,642	84	381
	<b>Хлеб пшеничный</b>	15	1,185	0,15	7,245	35,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Хлеб ржаной Бородинский</b>	15	0,99	0,18	5,94	29,34	9
	<b>Соль</b>	3	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	503	13,505	9,779	58,554	376,34	
полдник							
	<b>Молоко кипяченое</b>	160	4,872	4,338	8,063	90,667	400
	<b>Пирог печеный с яблоками</b>	50	2,917	3,125	28,975	155,834	454
	Итого за полдник	210	7,789	7,463	37,038	246,501	
у ж и н							
	<b>Кулеш с мясом</b>	180	21,849	8,536	20,605	246,6	203
	<b>Чай с молоком</b>	180	2,67	2,34	14,31	89	394
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,58	0,2	9,66	47,334	
	<b>Хлеб ржаной Бородинский</b>	20	1,32	0,24	7,92	39,12	9
	Итого за у ж и н	400	27,419	11,316	52,495	422,054	
Итого за день		1563	70,275	64,668	184,814	1602,629	
Неделя 2							
День 5							
завтрак							
	<b>Каша кукурузная жидкая</b>	150	4,02	4,86	22,815	151,05	231
	<b>Бутерброд с маслом</b>	25	1,534	4,725	9,075	85	1
	<b>Чай с сахаром</b>	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Итого за завтрак	355	5,614	9,605	41,88	276,05	
завтрак № 2							
	<b>Сок фруктовый</b>	100	0,5	0	10,1	42,223	399
	Итого за завтрак № 2	100	0,5		10,1	42,223	
о б е д							
	<b>Солянка из птицы со сметаной</b>	160	8,528	8,208	2,224	116,96	111
	<b>Котлеты рубленые из кур</b>	50	8,075	7,407	8,413	132,5	305
	<b>Капуста тушеная</b>	110	2,296	4,078	10,546	88	132
	<b>Компот из изюма</b>	150	0,33	0,015	20,826	84,75	376
	<b>Хлеб пшеничный</b>	15	1,185	0,15	7,245	35,5	
	<b>Гренки из пшеничного хлеба</b>	5	0,623	0,079	3,804	18,41	115

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Хлеб ржаной Украинский</b>	15	0,99	0,18	5,94	29,34	8
	<b>Соль</b>	3	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	508	22,027	20,117	58,998	505,46	
полдник							
	<b>Йогурт</b>	150	4,35	3,75	6	75,75	470
	<b>Груши</b>	40	0,16	0,12	4,12	18,4	368
	<b>Печенье овсяное</b>	25	1,858	2,45	18,6	104,25	609
	Итого за полдник	215	6,368	6,32	28,72	198,4	
у ж и н							
	<b>Пудинг из творога с яблоками</b>	150	24,018	18,83	25,818	368,824	240
	<b>Соус черносмородиновый</b>	30	0,102	0,041	20,206	81,6	360
	<b>Чай с лимоном</b>	180	0,07	0,01	7,1	29	393
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,58	0,2	9,66	47,334	
	<b>Хлеб ржаной Украинский</b>	20	1,32	0,24	7,92	39,12	8
	Итого за у ж и н	400	27,09	19,321	70,704	565,878	
Итого за день		1578	61,599	55,363	210,402	1588,011	
Среднее значение за период:		1574	51.889	47.359	196.355	1427.523	