

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 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							
	<b>Каша вязкая манная</b>	190	4,09	3,683	27,659	160,143	168
	<b>Бутерброд с маслом</b>	30	1,84	5,67	10,89	102	1
	<b>Кофейный напиток с молоком сгущенным</b>	180	2,65	1,79	18,83	102	396
	Итого за завтрак	400	8,58	11,143	57,379	364,143	
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>	180	1,455	3,546	5,292	58,86	72
	<b>Шницель рыбный натуральный</b>	70	7,858	2,345	5,11	72,625	258
	<b>Соус молочный (для подачи к блюду)</b>	30	0,617	1,573	2,128	25,14	350
	<b>Картофель отварной с маслом</b>	130	2,477	6,686	13,743	125,048	152
	<b>Компот из сушеных фруктов</b>	180	0,396	0,018	24,992	101,7	376
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	<b>Хлеб ржаной Бородинский</b>	25	1,65	0,3	9,9	48,9	9
	<b>Соль</b>	5	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	645	16,428	14,718	73,24	491,44	
полдник							
	<b>Чай с молоком</b>	180	2,67	2,34	14,31	89	394
	<b>Яблоки</b>	50	0,2	0,2	4,9	22	368
	<b>Пряники</b>	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							
	<b>Икра морковная</b>	60	1,26	3,3	5,58	57	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>	200	0,078	0,012	7,889	32,223	393
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	<b>Хлеб ржаной Бородинский</b>	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		1860	42,089	39,571	240,981	1504,016	
Неделя 1							
День 2							
завтрак							
	<b>Драчена</b>	165	16,539	22,693	9,803	310,589	228
	<b>Бутерброд с сыром</b>	35	4,45	5,63	12,93	120	3
	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	Итого за завтрак	400	21,056	28,346	33,833	475,034	
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>	180	1,476	3,42	7,722	67,5	98
	<b>Бефстроганов из отварного мяса</b>	120	17,726	14,203	3,755	213,429	278
	<b>Каша рассыпчатая перловая</b>	130	5,296	3,779	37,726	206,267	165
	<b>Кисель из черной смородины</b>	180	0,099	0,036	24,225	97,56	378
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	<b>Хлеб ржаной Украинский</b>	25	1,65	0,3	9,9	48,9	8
	<b>Соль</b>	5	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	665	28,222	21,988	95,403	692,823	
полдник							
	<b>Варенец</b>	180	5,22	4,5	7,2	90	401
	<b>Бананы</b>	50	0,75	0,25	10,5	47,5	368
	<b>Печенье</b>	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		
	<b>Котлеты из овощей</b>	170	4,959	8,963	19,484	178,5	146
	<b>Соус молочный (для подачи к блюду)</b>	30	0,617	1,573	2,128	25,14	350
	<b>Чай с молоком</b>	200	2,967	2,6	15,9	98,889	394
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	<b>Хлеб ржаной Украинский</b>	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		1880	70,516	72,2	242,563	1904,126	
Неделя 1							
День 3							
завтрак							
	<b>Пудинг из творога с рисом</b>	150	22,095	14,91	28,395	336	236
	<b>Бутерброд с маслом</b>	30	1,84	5,67	10,89	102	1
	<b>Молоко сгущенное</b>	20	1,44	1,7	11,1	65,6	490
	<b>Какао с молоком</b>	200	4,078	3,545	17,578	118,889	397
	Итого за завтрак	400	29,453	25,825	67,963	622,489	
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>	50	0,683	2,605	4,285	43,3	22
	<b>Уха рыбацкая</b>	180	4,986	1,674	8,82	70,2	121
	<b>Биточки рубленые из говядины</b>	70	10,43	7,7	10,185	151,375	282
	<b>Свекла, тушенная в сметанном соусе</b>	130	2,046	6,145	9,256	100,534	134
	<b>Компот из свежих яблок и слив</b>	180	0,09	0,09	9,99	41,4	486
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	<b>Хлеб ржаной Бородинский</b>	25	1,65	0,3	9,9	48,9	9
	<b>Соль</b>	5	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	665	21,86	18,764	64,511	514,876	
полдник							
	<b>Напиток "Витошка"</b>	200	0	0	19	76	509

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Гренки с сыром</b>	50	9,035	7,885	34,1	243,5	144
	Итого за полдник	250	9,035	7,885	53,1	319,5	
ужин							
	<b>Икра кабачковая</b>	50	0,95	4,45	3,85	59	150
	<b>Оладьи из печени по-кунцевски</b>	50	8,45	2,65	7,1	86	404
	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b>	125	4,616	2,827	22,135	132,318	205
	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	<b>Хлеб ржаной Бородинский</b>	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		1890	78,456	63,374	261,534	1930,695	
Неделя 1							
День 4							
завтрак							
	<b>Суп молочный с гречневой крупой</b>	180	5,373	4,931	15,374	127,44	94
	<b>Бутерброд с повидлом</b>	40	2,01	3,14	23,1	128,8	2
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Итого за завтрак	400	10,233	10,481	52,834	347,24	
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	
обед							
	<b>Рассольник ленинградский с мясом со сметаной</b>	180	1,514	3,683	11,945	86,94	76
	<b>Рыба, запеченная в сметанном соусе</b>	70	7,998	4,305	1,698	77,875	252
	<b>Пюре картофельное</b>	130	2,656	4,162	17,714	118,95	321
	<b>Компот из кураги</b>	180	0,396	0,018	24,992	101,7	376
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	<b>Хлеб ржаной Украинский</b>	25	1,65	0,3	9,9	48,9	8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Соль</b>	5	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	615	16,189	12,718	78,324	493,532	
полдник							
	<b>Кефир</b>	180	5,22	4,5	7,2	90	420
	<b>Булочка ванильная</b>	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							
	<b>Бигус с курицей</b>	200	21,5	21,6	5	300	329
	<b>Чай с лимоном</b>	200	0,078	0,012	7,889	32,223	393
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	<b>Хлеб ржаной Украинский</b>	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		1815	63,175	55,945	219,458	1643,462	
Неделя 1							
День 5							
завтрак							
	<b>Каша жидкая рисовая</b>	170	2,502	3,295	25,978	143,286	168
	<b>Бутерброд с маслом</b>	30	1,84	5,67	10,89	102	1
	<b>Чай с молоком</b>	200	2,967	2,6	15,9	98,889	394
	Итого за завтрак	400	7,309	11,565	52,768	344,175	
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>	180	1,349	2,03	8,233	56,619	85
	<b>Рагу из птицы</b>	200	18,858	23,315	15,886	348,572	376
	<b>Компот из вишни</b>	180	0,144	0,144	21,492	87,84	372
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	<b>Хлеб ржаной Бородинский</b>	25	1,65	0,3	9,9	48,9	9
	<b>Соль</b>	5	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	615	23,976	26,039	67,586	601,098	
полдник							
	<b>Молоко кипяченое</b>	180	5,48	4,88	9,07	102	400

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Груши</b>	50	0,2	0,15	5,15	23	368
	<b>Вафли</b>	35	0,98	1,155	27,055	122,5	607
	Итого за полдник	265	6,66	6,185	41,275	247,5	
ужин							
	<b>Сырники с морковью</b>	170	23,953	19,635	35,904	416,5	233
	<b>Соус молочный (сладкий)</b>	30	0,583	1,356	3,977	30,45	351
	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	<b>Хлеб ржаной Бородинский</b>	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		1830	66,673	65,353	244,685	1834,458	
Неделя 2							
День 1							
завтрак							
	<b>Каша вязкая овсяная</b>	190	4,877	5,773	24,547	169,191	168
	<b>Бутерброд с маслом</b>	30	1,84	5,67	10,89	102	1
	<b>Кофейный напиток с молоком сгущенным</b>	180	2,65	1,79	18,83	102	396
	Итого за завтрак	400	9,367	13,233	54,267	373,191	
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>	180	3,348	3,42	7,254	73,26	109
	<b>Котлеты рыбные любительские</b>	70	9,765	3,413	7,91	101,5	256
	<b>Соус сметанный</b>	30	0,422	1,499	1,701	22,23	354
	<b>Каша рассыпчатая гречневая</b>	130	7,477	4,294	33,648	202,927	165
	<b>Напиток "Витошка"</b>	200	0	0	19	76	509
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	<b>Хлеб ржаной Украинский</b>	25	1,65	0,3	9,9	48,9	8
	<b>Соль</b>	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							
	<b>Кисель из облепихи</b>	180	0,18	0,09	11,07	45,72	54-12хн-2020
	<b>Песочник с изюмом</b>	70	5,936	12,194	41,328	298,2	492
	Итого за полдник	250	6,116	12,284	52,398	343,92	
ужин							
	<b>Жаркое из сердца</b>	200	13,6	2,4	18,8	150	363
	<b>Чай с лимоном</b>	200	0,078	0,012	7,889	32,223	393
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	<b>Хлеб ржаной Украинский</b>	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		1865	57,923	41,655	256,917	1633,608	
Неделя 2							
День 2							
завтрак							
	<b>Каша жидкая пшенная</b>	160	3,498	3,734	20,054	128	185
	<b>Бутерброд с повидлом</b>	40	2,01	3,14	23,1	128,8	2
	<b>Чай с молоком</b>	200	2,967	2,6	15,9	98,889	394
	Итого за завтрак	400	8,475	9,474	59,054	355,689	
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>	180	1,494	3,672	9,846	78,3	101
	<b>Плов из отварной говядины</b>	200	14,4	14,88	33,76	326,4	330
	<b>Кисель из клубники</b>	180	0,18	0,09	11,07	45,72	54-12хн-2020
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	<b>Хлеб ржаной Бородинский</b>	25	1,65	0,3	9,9	48,9	9
	<b>Соль</b>	5	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	615	19,699	19,192	76,651	558,487	
полдник							
	<b>Соус шоколадный</b>	20	1,098	1,068	8,448	47,8	443



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Молоко кипяченое</b>	190	5,785	5,152	9,574	107,667	400
	<b>Манник</b>	50	2,77	2,577	15,539	96,539	550
	Итого за полдник	260	9,653	8,797	33,561	252,006	
ужин							
	<b>Икра свекольная</b>	50	1,15	2,75	5,9	53	53
	<b>Картофель, запеченный в сметанном соусе</b>	150	2,2	0,44	17,93	147	151
	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	<b>Хлеб ржаной Бородинский</b>	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		1825	46,369	41,726	247,171	1613,694	
Неделя 2							
День 3							
завтрак							
	<b>Каша вязкая ячневая</b>	185	3,868	3,7	24,931	148	168
	<b>Бутерброд с сыром</b>	35	4,45	5,63	12,93	120	3
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Итого за завтрак	400	11,168	11,74	52,221	359	
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>	180	3,685	3,849	11,619	95,94	81
	<b>Рулет с луком и яйцом</b>	70	8,733	7,097	7,035	126,875	295
	<b>Соус сметанный с луком</b>	30	0,487	1,761	2,113	26,25	356
	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b>	130	4,8	2,94	23,02	137,61	205
	<b>Компот из консервированных фруктов</b>	180	0,436	0,17	29,191	120,06	377
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	1,975	0,25	12,075	59,167	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Хлеб ржаной Украинский</b>	25	1,65	0,3	9,9	48,9	8
	<b>Соль</b>	5	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	645	21,766	16,367	94,953	614,802	
полдник							
	<b>Ряженка</b>	180	5,22	4,5	7,2	90	401
	<b>Яблоки</b>	50	0,2	0,2	4,9	22	368
	<b>Печенье</b>	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							
	<b>Запеканка капустная</b>	195	8,97	6,533	22,035	182,325	193
	<b>Соус молочный (для подачи к блюду)</b>	30	0,617	1,573	2,128	25,14	350
	<b>Чай с лимоном</b>	200	0,078	0,012	7,889	32,223	393
	<b>Хлеб пшеничный</b>	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		1860	53,094	44,605	239,541	1572,83	
Неделя 2 День 4							
завтрак							
	<b>Омлет с сыром</b>	170	18,2	31,6	2,8	368	216
	<b>Бутерброд с маслом</b>	30	1,84	5,67	10,89	102	1
	<b>Какао с молоком</b>	200	4,078	3,545	17,578	118,889	397
	Итого за завтрак	400	24,118	40,815	31,268	588,889	
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>	180	1,309	3,536	9,175	73,8	57
	<b>Рыба, припущенная в молоке</b>	70	10,833	3,78	2,214	85,75	246
	<b>Пюре картофельное</b>	130	2,656	4,162	17,714	118,95	321
	<b>Кисель из плодов шиповника</b>	180	0,216	0,101	24,77	100,8	381
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	1,975	0,25	12,075	59,167	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Хлеб ржаной Бородинский</b>	25	1,65	0,3	9,9	48,9	9
	<b>Соль</b>	5	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	615	18,639	12,129	75,848	487,367	
полдник							
	<b>Молоко кипяченое</b>	190	5,785	5,152	9,574	107,667	400
	<b>Пирог печеный с яблоками</b>	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							
	<b>Кулеш с мясом</b>	200	24,276	9,484	22,894	274	203
	<b>Чай с молоком</b>	200	2,967	2,6	15,9	98,889	394
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	<b>Хлеб ржаной Бородинский</b>	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		1825	83,894	75,505	227,824	1927,046	
Неделя 2							
День 5							
завтрак							
	<b>Каша кукурузная жидкая</b>	170	4,556	5,508	25,857	171,19	231
	<b>Бутерброд с маслом</b>	30	1,84	5,67	10,89	102	1
	<b>Чай с сахаром</b>	200	0,067	0,023	11,1	44,445	392
	Итого за завтрак	400	6,463	11,201	47,847	317,635	
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>	180	9,594	9,234	2,502	131,58	111
	<b>Котлеты рубленые из кур</b>	70	11,305	10,369	11,778	185,5	305
	<b>Капуста тушеная</b>	130	2,713	4,819	12,463	104	132
	<b>Компот из изюма</b>	180	0,396	0,018	24,992	101,7	376
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	<b>Гренки из пшеничного хлеба</b>	10	1,245	0,158	7,608	36,82	115

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Хлеб ржаной Украинский</b>	25	1,65	0,3	9,9	48,9	8
	<b>Соль</b>	5	0	0	0	0	
	Итого за о б е д	625	28,878	25,148	81,318	667,667	
полдник							
	<b>Йогурт</b>	180	5,22	4,5	7,2	90,9	470
	<b>Груши</b>	50	0,2	0,15	5,15	23	368
	<b>Печенье овсяное</b>	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							
	<b>Пудинг из творога с яблоками</b>	170	27,22	21,34	29,26	418	240
	<b>Соус черносмородиновый</b>	30	0,102	0,041	20,206	81,6	360
	<b>Чай с лимоном</b>	200	0,078	0,012	7,889	32,223	393
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	1,975	0,25	12,075	59,167	
	<b>Хлеб ржаной Украинский</b>	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		1840	74,886	66,372	256,985	1927,265	
Среднее значение за период:		1849	63.708	56.631	243.766	1749.12	