

0133.

Утверждаю:
Руководитель Учреждения



Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей с ограниченными возможностями
здоровья, обучающихся в дошкольных образовательных учреждениях г.Куйбышева

Возрастная категория: от 3 до 7 лет.
С сентября 2026 г.

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в дошкольных образовательных учреждениях г.Куйбышева

Возрастная категория: от 3 до 7 лет.
С сентября 2026 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
завтрак 1	Бутерброд с маслом сливочным	20/10	1.55	8.83	10.36	128.00	№ 1 Москва 2004г
	Каша жидкая молочная овсяная	150	5.04	7.39	18.06	158.00	№ 54-22к Новосибирск 2022г
	Чай с лимоном и сахаром	180	0.24	0.06	6.52	26.00	№ 54-3гн Новосибирск 2022г.
итого за завтрак 1			6.83	16.28	34.94	312.00	
завтрак 2	Фрукт свежий	160	0.64	0.64	15.68	72.00	№ 10.4а Новосибирск 2018г
итого за завтрак 2			0.64	0.64	15.68	72.00	
обед	Икра кабачковая	50	0.95	4.45	3.85	59.00	№ 101 Москва 2004г
	Суп из овощей со сметаной и с фрикаделькой	180/5/20	5.86	9.39	8.75	142.00	№ 36 Пермь 2001г
	Макаронные изделия отварные	120	4.27	4.94	28.48	178.00	№54-1г Новосибирск 2022г
	Шницель натуральный рубленый с луком из мяса птиц	50	9.17	3.69	7.15	113.00	ТУ 10.86.10-004-16923037-2019г
	Соус красный основной	30	0.25	0.62	1.93	14.00	№ 54-3соус Новосибирск 2022г
	Компот из кураги	180	0.94	0.00	18.15	73.00	№ 54-2хн Новосибирск 2022г
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.68	46.00	Пром.
итого за обед	Хлеб "Урожайный"	20	1.42	0.20	9.22	45.00	Пром.
			24.38	23.47	87.21	670.00	
полдник	Кисломолочная или молочная продукция	200	5.60	6.40	8.20	118.00	№ 245 Пермь 2001г
	Сдоба обыкновенная	50	4.02	2.91	29.40	162.00	№ 288 Пермь 2001г
итого за полдник			9.62	9.31	37.60	280.00	
ужин	Гарнир сложенный	150	3.35	7.02	20.17	151.00	№ 210 Пермь 2001г
	Чай со смородиной и сахаром	180	0.19	0.05	6.39	24.00	№ 54-6гн Новосибирск 2022г
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.68	46.00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	20	1.42	0.20	9.22	45.00	Пром.
	Печенье Бонди	1шт/80гр	7.20	9.20	59.20	328.00	Пром.
итого за ужин			13.68	16.65	104.66	594.00	
Итого за день:			55.15	66.35	280.09	1 928.00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
завтрак 1	Бутерброд с повидлом	20/10	1.55	0.58	17.16	79.00	№ 2 Москва 2004г
	Каша жидкая молочная пшеничная	150	6.53	9.93	30.97	240.00	№ 54-24к Новосибирск 2022г

итого за завтрак 1	Чай с молоком	180	1.44	1.49	8.44	50.00	№ 54-4гн Новосибирск 2022г
завтрак 2	Сок фруктовый	1шт/200гр	9.52	12.00	56.57	369.00	
итого за завтрак 2			1.00	0.00	18.20	76.00	№ 707 Москва 2004г
обед	Салат "Объеденье"	50	1.01	1.46	2.18	26.00	№ 39 Новосибирск 2000г
	Свекольник со сметаной и фрикаделькой	180/5/20	6.03	7.57	10.81	135.00	№ 54-18с Новосибирск 2022г
	Картофельное пюре	120	2.59	5.50	17.37	133.00	№ 54-11г Новосибирск 2022г
	Суфле рыбное	70	7.57	4.16	4.66	86.00	Отработка
	Соус белый основной	30	0.17	1.26	1.09	16.00	№ 582 Москва 2004г
	Компот из свежих яблок	180	0.14	0.14	9.82	40.00	№ 54-32хн Новосибирск 2022г
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.68	46.00	Пром.
итого за обед	Хлеб "Урожайный"	20	1.42	0.20	9.22	45.00	Пром.
			20.45	20.47	64.83	527.00	
полдник	Кисломолочная или молочная продукция	200	5.60	6.40	9.40	117.00	№ 260 Пермь 2001г
	Булочка школьная	50	4.38	3.18	30.63	169.00	№ 54-9в Новосибирск 2022г
итого за полдник			9.98	9.58	40.03	286.00	
ужин	Пудинг творожный запеченный	150	18.80	27.06	34.18	455.00	№ 135 Пермь 2001г
	Соус молочный сладкий	30	0.76	1.72	4.90	37.00	№ 234 Пермь 2001г
	Напиток из шиповника	180	0.72	0.00	17.09	24.00	№ 54-13хн Новосибирск 2022г
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.68	46.00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	20	1.42	0.20	9.22	45.00	Пром.
итого за ужин			23.22	29.16	75.07	607.00	
Итого за день:			64.17	71.21	254.70	1 865.00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
завтрак 1	Бутерброд с сыром	20/10	3.80	3.48	10.28	89.00	№ 3 Москва 2004г
	Омлет натуральный	150	15.31	20.20	3.46	254.00	№ 117 Пермь 2001г
	Чай с сахаром	180	0.18	0.00	9.91	37.00	№ 54-2гн Новосибирск 2022г
итого за завтрак 1			19.29	23.68	23.65	380.00	
завтрак 2	Фрукт свежий	180	0.72	0.72	17.64	81.00	№ 10.4а Новосибирск 2018г
итого за завтрак 2			0.72	0.72	17.64	81.00	
обед	Салат "Популярный"	* 50	0.83	2.82	4.33	46.00 *	№ 33 Новосибирск 2000г.
	Суп "Кудрявый" со сметаной и фрикаделькой	180/5/20	7.18	9.17	15.51	175.00	Отработка
	Капуста тушеная	120	2.78	5.66	15.07	112.00	№ 54-8г Новосибирск 2022г
	Биточки по-Московски	50	7.50	11.47	7.32	162.00	ТУ 10.86.10-004-16923037-2019г

итого за обед	Компот из смеси сухофруктов	180	0.49	0.00	16.32	69.00	№ 54-1хн Новосибирск 2022г
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.68	46.00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	20	1.42	0.20	9.22	45.00	Пром.
полдник	Кисломолочная или молочная продукция	200	5.60	6.40	8.20	118.00	№ 245 Пермь 2001г
	Крендель сахарный	50	4.39	7.21	30.08	203.00	№ 119 Новосибирск 2000г
	Капша жидкая молочная кукурузная	150	2.12	5.70	38.28	321.00	
ужин	Компот из изюма	180	0.32	0.00	18.17	82.00	№ 54-1к Новосибирск 2022г
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.68	71.00	№ 54-4хн Новосибирск 2022г
	Хлеб "Урожайный"	20	1.42	0.20	9.22	46.00	Пром.
							Пром.
итого за ужин			5.38	6.08	42.92	244.00	
Итого за день:			57.10	73.59	199.94	1 681.00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
завтрак 1	Бутерброд с маслом сливочным	20/10	1.55	8.83	10.36	128.00	№ 1 Москва 2004г
	Капша жидкая молочная манная	150	4.19	5.86	20.29	150.00	№ 54-27к Новосибирск 2022г
	Какао с молоком	180	3.17	3.35	14.96	100.00	№ 242 Пермь 2001г
итого за завтрак 1			8.91	18.04	45.61	378.00	
завтрак 2	Сок фруктовый	1шт/200гр	1.00	0.00	18.20	76.00	№ 707 Москва 2004г
итого за завтрак 2			1.00	0.00	18.20	76.00	
обед	Икра морковная	50	0.89	4.04	5.18	61.00	№ 54-12з Новосибирск 2022г.
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и фрикаделькой	180/5/20	5.83	9.33	10.22	146.00	№ 110 Москва 2004г
	Плов из грудки куриной	150	17.81	11.76	26.26	310.00	№ 191 Пермь 2001г
	Компот из кураги	180	0.94	0.00	18.15	73.00	№ 54-2хн Новосибирск 2022г
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.68	46.00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	20	1.42	0.20	9.22	45.00	Пром.
итого за обед			28.41	25.51	78.71	681.00	
полдник	Кисломолочная или молочная продукция	200	5.60	6.40	9.40	117.00	№ 260 Пермь 2001г
	Печенье сахарное	50	3.77	4.90	37.20	207.00	№ 12.6 в Новосибирск 2018г
			9.37	11.30	46.60	324.00	
итого за полдник			9.01	11.64	42.37	312.00	№ 110 Пермь 2001г
ужин	Макаронник с маслом сливочным	150/5	0.19	0.05	6.39	24.00	№ 54-6гн Новосибирск 2022г
	Чай со смородиной и сахаром	180	1.52	0.18	9.68	46.00	Пром.
	Хлеб пшеничный	20	1.42	0.20	9.22	45.00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	20	0.63	0.00	11.38	47.00	Пром.
	Пюре фруктовое	1шт/125гр					

итого за завтрак 1			18.30	30.52	22.26	432.00
завтрак 2	Сок фруктовый	1шт/200гр	1.00	0.00	18.20	76.00
итого за завтрак 2			1.00	0.00	18.20	76.00
обед	Салат "Здоровье"	50	0.73	5.05	3.29	61.00
	Суп картофельный с крупной рисовой и с фрикаделькой	180/20	5.92	6.53	12.77	134.00
	Каша перловая рассыпчатая	120	3.38	5.35	23.99	160.00
	Биточки по-Московски	50	7.50	11.47	7.32	162.00
	Соус томатный	30	0.24	1.52	1.91	22.00
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.49	0.00	16.32	69.00
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.68	46.00
	Хлеб "Урожайный"	20	1.42	0.20	9.22	45.00
итого за обед			21.20	30.30	84.50	699.00
полдник	Кисломолочная или молочная продукция	200	5.60	6.40	9.40	117.00
	Булочка школьная	50	4.38	3.18	30.63	169.00
итого за полдник			9.98	9.58	40.03	286.00
ужин	Каша жидкая молочная пшениная	150	6.53	9.93	30.97	240.00
	Компот из изюма	180	0.32	0.00	18.17	71.00
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.68	46.00
	Хлеб "Урожайный"	20	1.42	0.20	9.22	45.00
	Печенье Бонди	1шт/80гр	7.20	9.20	59.20	328.00
итого за ужин			16.99	19.51	127.24	730.00
Итого за день:			67.47	89.91	292.23	2 223.00

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
завтрак 1	Бутерброд с сыром	20/10	3.80	3.48	10.28	89.00	№ 3 Москва 2004г
	Каша жидкая молочная овсяная	150	5.04	7.39	18.06	158.00	№ 54-22гк Новосибирск 2022г
	Кофейный напиток с молоком	180	2.88	3.06	17.88	105.00	№ 258 Пермь 2001г
итого за завтрак 1			11.72	13.93	46.22	352.00	
завтрак 2	Фрукт свежий	180	0.72	0.72	17.64	81.00	№ 10.4а Новосибирск 2018г
итого за завтрак 2			0.72	0.72	17.64	81.00	
обед	Икра кабачковая	50	0.95	4.45	3.85	59.00	№ 101 Москва 2004г
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и фрикаделькой	180/5/20	6.12	10.31	9.30	151.00	№ 55 Пермь 2001г
	Картофельное пюре	120	2.59	5.50	17.37	133.00	№ 54-11г Новосибирск 2022г
	Голубцы ленивые	70	6.35	5.58	5.72	95.00	№ 160 Пермь 2001г
	Соус красный основной	30	0.25	0.62	1.93	14.00	№ 54-3соеу Новосибирск 2022г

	Компот из кураги	180	0.94	0.00	18.15	73.00	№ 54-2хн Новосибирск 2022г
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.68	46.00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	20	1.42	0.20	9.22	45.00	Пром.
итого за обед			20.14	26.84	75.22	616.00	
полдник	Кисломолочная или молочная продукция	200	5.60	6.40	8.20	118.00	№ 245 Пермь 2001г
	Печенье сахарное	50	3.77	4.90	37.20	207.00	№ 12.6 в Новосибирск 2018г
итого за полдник			9.37	11.30	45.40	325.00	
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	2.25	6.66	7.52	97.00	№ 106 Пермь 2001г
ужин	Чай с сахаром	180	0.18	0.00	9.91	37.00	№ 54-2гн Новосибирск 2022г
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.68	46.00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	20	1.42	0.20	9.22	45.00	Пром.
итого за ужин			5.37	7.04	36.33	225.00	
Итого за день:			47.32	59.83	220.81	1 599.00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 8			Б	Ж	У		
завтрак 1	Бутерброд с повидлом	20/10	1.55	0.58	17.16	79.00	№ 2 Москва 2004г
	Каша жидкая молочная кукурузная	150	2.12	5.70	5.85	82.00	№ 54-1к Новосибирск 2022г
	Чай с лимоном и сахаром	180	0.24	0.06	6.52	26.00	№ 54-3гн Новосибирск 2022г
			3.91	6.34	29.53	187.00	
итого за завтрак 1	Сок фруктовый	1шт/200гр	1.00	0.00	18.20	76.00	№ 707 Москва 2004г
завтрак 2			1.00	0.00	18.20	76.00	
обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	1.36	2.63	8.78	59.00	№ 43 Москва 2004г.
	Суп картофельный с клецками и фрикаделькой	180/30/20	6.73	7.43	13.68	150.00	№ 54-6с Новосибирск 2022г
	Макаронные изделия отварные	120	4.27	4.94	28.48	178.00	№ 54-1г Новосибирск 2022г
	Котлета "Особенная" из мяса птицы	50	7.42	6.50	4.76	107.00	ТУ 10.86.10-004-16923037-2019г
	Компот из свежих яблок	180	0.14	0.14	9.82	40.00	№ 54-32хн Новосибирск 2022г
	Соус белый основной	30	0.17	1.26	1.09	16.00	№ 582 Москва 2004г
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.68	46.00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	20	1.42	0.20	9.22	45.00	Пром.
итого за обед			23.03	23.28	85.51	641.00	
полдник	Кисломолочная или молочная продукция	200	5.60	6.40	9.40	117.00	№ 260 Пермь 2001г
	Пирожки печеные с картофелем	60	4.64	5.12	31.18	191.00	№ 304 Пермь 2001г
итого за полдник			10.24	11.52	40.58	308.00	

ужин	Рагу из овощей	200	3.51	18.88	18.87	258.00	№ 83 Пермь 2001г
	Чай со смородиной и сахаром	180	0.19	0.05	6.39	24.00	№ 54-бгн Новосибирск 2022г
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.68	46.00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	20	1.42	0.20	9.22	45.00	Пром.
	Пюре фруктовое	1шт/125гр	0.63	0.00	11.38	47.00	Пром.
итого за ужин			7.27	19.31	55.54	420.00	
Итого за день:			45.45	60.45	229.36	1 632.00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9	завтрак 1	20/10	1.55	8.83	10.36	128.00	№ 1 Москва 2004г
		150	18.14	26.76	23.79	409.00	№ 365 Москва 2004г
		30	0.76	1.72	4.90	37.00	№ 234 Пермь 2001г
		180	1.44	1.49	8.44	50.00	№ 54-гн Новосибирск 2022г
			21.89	38.80	47.49	624.00	
итого за завтрак 1	Фрукт свежий	180	0.72	0.72	17.64	81.00	№ 10.4а Новосибирск 2018г
завтрак 2							
итого за завтрак 2							
обед	Икра морковная	50	0.89	4.04	5.18	61.00	№ 54-12з Новосибирск 2022г.
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и фрикаделькой	180/5/20	5.83	9.33	10.22	146.00	№ 110 Москва 2004г
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6.99	6.31	34.32	226.00	№ 54-4г Новосибирск 2022г
	Курица тушеная с морковью	70	9.41	6.96	3.31	128.00	№ 54-30м Новосибирск 2022г
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.49	0.00	16.32	69.00	№ 54-1хн Новосибирск 2022г
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.68	46.00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	20	1.42	0.20	9.22	45.00	Пром.
			26.55	27.02	88.25	721.00	
итого за обед							
полдник	Кисломолочная или молочная продукция	200	5.60	6.40	8.20	118.00	№ 245 Пермь 2001г
	Булочка домашняя	50	3.68	7.93	31.02	210.00	№ 282 Пермь 2001г
итого за полдник			9.28	14.33	39.22	328.00	
ужин	Каша "Дружба"	150	4.00	4.40	18.10	127.00	№ 54-16к Новосибирск 2022г
	Чай с яблоком и сахаром	180	0.22	0.09	7.39	29.00	№ 54-46г Новосибирск 2022г
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.68	46.00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	20	1.42	0.20	9.22	45.00	Пром.
итого за ужин			7.16	4.87	44.39	247.00	
Итого за день:			65.60	85.74	236.99	2 001.00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		

День 10							
завтрак 1	Бутерброд с повидлом	20/10	1.55	0.58	17.16	79.00	№ 2 Москва 2004г
	Каша жидкая молочная манная	150	4.19	5.86	20.29	150.00	№ 54-27к Новосибирск 2022г
	Чай с сахаром	180	0.18	0.00	9.91	37.00	№ 54-2гн Новосибирск 2022г
итого за завтрак 1			5.92	6.44	47.36	266.00	
завтрак 2	Сок фруктовый	1шт/200гр	1.00	0.00	18.20	76.00	№ 707 Москва 2004г
итого за завтрак 2			1.00	0.00	18.20	76.00	
обед	Салат "Витаминка"	50	0.71	2.61	5.80	44.00	№ 1 Новосибирск 2000г
	Суп картофельный с горохом и фрикаделькой	180/20	8.62	8.08	14.59	166.00	№ 37 Пермь 2001г
	Жаркое по-домашнему	150	17.70	8.97	14.00	237.00	№ 54-28м Новосибирск 2022г
	Напиток с витаминами "Витопка"	180	0.00	3.10	36.59	138.00	РЦ 10.86.10.590-003-17840891-2016
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.68	46.00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	20	1.42	0.20	9.22	45.00	Пром.
итого за обед			29.97	23.14	89.88	676.00	
полдник	Кисломолочная или молочная продукция	200	5.60	6.40	9.40	117.00	№ 260 Пермь 2001г
	Булочка российская	50	3.40	4.78	30.33	177.00	№ 284 Пермь 2001г
итого за полдник			9.00	11.18	39.73	294.00	
ужин	Рис отварной	150	3.81	6.11	38.61	228.00	№ 201 Пермь 2001г
	Котлета рыбная	70	7.22	1.40	4.62	60.00	№ 54-3р Новосибирск 2022г
	Соус белый основной	30	0.17	1.26	1.09	16.00	№ 582 Москва 2004г
	Компот из изюма	180	0.32	0.00	18.17	71.00	№ 54-4хн Новосибирск 2022г
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.68	46.00	Пром.
	Хлеб "Урожайный"	20	1.42	0.20	9.22	45.00	Пром.
	Пюре фруктовое	1шт/125гр	0.63	0.00	11.38	47.00	Пром.
итого за ужин	Печенье Бонди	1шт/80гр	7.20	9.20	59.20	328.00	Пром.
			22.29	18.35	151.97	841.00	
Итого за день:			68.18	59.11	347.14	2 153.00	

Итого за весь период	602.96	692.17	2 633.72	19 067.00
Среднее значение за период	60.30	69.22	263.37	1 906.70

Приложение:

1. При отсутствии каких-либо продуктов в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам СанПиН 2.3/2.4.3590-20(Приложение№11).

2. На полдник включаются молочные и кисломолочные продукты: кефир, сметана, ряженка.

3. Разрешается включать в меню кондитерские изделия без крема (конфеты).

В данном меню калорийность распределена между приемами пищи:

Завтрак 1. 20%

Завтрак 2. 5%

Обед. 35%

Полдник. 15%