

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Новосибирска «Детский сад № 17 «Улыбка»
630099, г. Новосибирск, ул. Орджоникидзе, 41, ИНН 5406246124 КПП 540601001
☎ 203-54-84, ☎/факс 203-55-16 ds_17@edu54.ru



УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий
МБДОУ «Детский сад № 17 «Улыбка»
/М.Р. Ашуралиева/
Приказ № 201-П от 13.09.2026г.

Перспективное 20-дневное меню для детей 3-7 лет
с 12-часовым пребыванием в МБДОУ д/с № 17 «Улыбка»

Перспективное 10-дневное меню для питания детей 3 - 7 лет с 12 часовым пребыванием в ДОУ

№ т/к	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность	Ca	Fe	B1	B2	C
----------	-------------------	-------	-------	------	----------	--------------------	----	----	----	----	---

1 День

Завтрак

103	Каша гречневая рассыпчатая с луком	180	9.41	20.52	41.35	387.72					
68	Чай с лимоном	200	0.13	0.22	11.33	45.5	14.22	0.35	0	0	3.14
132	Бутерброд с повидлом	55	2.51	3.93	28.88	161	9.3	0.62	0.05	0.03	0
	Всего завтрак	435	12.05	24.67	81.56	594.22	23.52	0.97	0.05	0.03	3.14
	10:00 Свежие фрукты	100	0.6	0.45	12.6	88	31	2.7	0.06	0.06	12

Обед

87	Салат из свеклы с черносливом	60	0.72	6.24	3.9	74.4	25.33	0.96	0.01	0.02	2.74
30	Суп картофельный с бобовыми на м/б	180	3.53	3.85	14.51	106.7	30.46	1.62	0.18	0.06	4.65
33	Жаркое по-домашнему	180	21.27	19	13.58	310	31.1	4.03	0.21	0.34	8.97
69	Компот из с/ф (курага)	180	0.29	0.18	20	61.2	31.82	1.24	0.002	0.006	0.4
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	118	6.9	0.6	0.048	0.018	0
	Всего обед	650	29.61	29.67	76.59	670.3	125.61	8.45	0.45	0.444	16.76

Полдник

	Снежок	230	6.67	5.75	9.2	115					
	Пряник	27	0.95	0.85	20.5	92					
	Всего полдник	257	7.62	6.6	29.7	207	0	0	0	0	0

Ужин

104/102	Тефтели из рыбы	60/20	6.09	3.71	6.72	84.7					
54	Капуста тушенная	120	4.44	4.32	4.68	75.6	96.3	1.38	0.05	0.06	28.32
80	Напиток из свежих ягод	200	0.5		17.2	71					
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	10.5	1.17	0.054	0.024	0
	Всего ужин	450	14.33	8.63	45.3	318.3	106.8	2.55	0.104	0.084	28.32
	Итого за день		63.61	69.57	233.15	1789.82	255.93	11.97	0.604	0.558	48.22
	Рекомендуется		54	60	261	1800	900	12	0.9	1	50
№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.	Ca	Fe	B1	B2	C

[illegible]

№ т/к	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность	Ca	Fe	B1	B2	C
3 День											
Завтрак											
9	Каша молочная "Геркулес"	180	6.44	8.46	25.92	206	23.9	1.5	0.13	0.03	0
70	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.96	101	113.2	0.02	0.04	0.14	1.17
1	Бутерброд со сливочным маслом	35	2.1	6.6	12.7	119	9.3	0.62	0.05	0.03	0
	Всего завтрак	415	11.71	17.74	54.58	426	146.4	2.14	0.22	0.2	1.17
10:00	Свежие фрукты	100	0.6		12.6	88	31	2.7	0.06	0.06	12
Обед											
22	Винегрет овощной	60	0.76	6.48	4.1	78	11.6	0.42	0.02	0.04	5.12
32	Суп картофельный с клецкам на кур/6	180	0.86	1.87	6.32	46	18.22	0.54	0.06	0.03	4.6
45	Кнели из кур с рисом	120	20.7	21.1	8.8	307	29.54	1.13	0.25	0.09	0
56	Соус сметанный	30	0.46	3.2	1	35	8.19	0.06	0.006	0.008	0.11
72	Кисель из свежих ягод	180	0.54	0.18	28.9	122	13.84	0.27	0.004	0.008	24.4
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	118	6.9	0.6	0.048	0.018	0
	Всего обед	620	27.12	33.23	73.72	706	88.29	3.02	0.388	0.194	34.23
Полдник											
	Йогурт	230	6.67	5.85	9.2	115	178	0.15	0.04	0.22	0.9
	Печенье овсяное	27	1.8	3.9	19.4	118					
	Всего полдник	257	8.47	9.75	28.6	233	178	0.15	0.04	0.22	0.9
Ужин											
47	Рыба запеченная в омлете	200	31.8	15.9	6.4	294	66.6	1.31	0.12	0.25	0.48
68	Чай с лимоном	200	0.13	0.22	11.33	50.3	10.64	0.26	0	0	2.35
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	10.5	1.17	0.054	0.024	0
	Всего ужин	450	35.23	16.72	34.43	431.3	87.74	2.74	0.174	0.274	2.83
	Итого за день		82.53	77.44	191.33	1796.3	500.43	8.05	0.822	0.888	39.13
	Рекомендуется		54	60	261	1800	900	12	0.9	1	50

6 День

Завтрак

	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	180	4.5	0.5	23.2	116	30.39	0.79	0.1	0.08	14.52
49	Чай с шиповником	200	0.8		23	105.3	11.1	0.31	0	0	0.03
140	Бутерброд со сливочным маслом	35	2.1	6.6	12.7	119	9.3	0.62	0.05	0.03	0
1	Всего завтрак	415	7.4	7.1	58.9	340.3	50.79	1.72	0.15	0.11	14.55
	10:00 Свежие фрукты	100	0.6		12.6	88	31	2.7	0.06	0.06	12

Обед

	Кукуруза консервированная для подгарнировки	30	0.45		4.98	22.2					
116	Рассолыник ленинградский на м/б со сметаной	180	1.68	4.09	13.27	96.6	21.16	0.77	0.07	0.05	6.03
23	Гуляш из отварной говядины	70	10.92	8.79	2.8	198	20.6	0.81	0.07	1.65	1.35
44	Каша перловая расыпчатая	120	3.56	3.47	25.35	146.9					
53	Кисель из концентрата плодово- ягодного	180	1.36		29.02	116	0.2	0.04	0.002	0.04	1.07
74	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	118	6.9	0.6	0.048	0.018	0
	Всего обед	630	21.77	16.75	100.02	697.7	48.86	2.22	0.19	1.758	8.45

Полдник

	Снежок	230	6.67	5.85	9.2	115					
	Пряник	27	0.95	0.65	20.5	92	3.6	0.24	0.03	0.01	0
	Всего полдник	257	7.62	6.5	29.7	207	3.6	0.24	0.03	0.01	0

Ужин

	134 Овощи отварные	120	1.7	4.8	4.44	66	44.72	1.35	0.01	0.04	1.18
34/102	Котлета из рыбы в белом соусе	70/20	11.2	1.76	7.68	98.19					
80	Напиток из свежих ягод	200	0.45		34	71					
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	10.5	1.17	0.054	0.024	0
	Всего ужин	460	16.65	7.16	62.82	322.19	55.22	2.52	0.064	0.064	1.18
	Итого за день		53.44	37.51	251.44	1567.19	158.47	6.7	0.434	1.942	24.18
	Рекомендуется		54	60	261	1800	900	12	0.9	1	50
	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C

т/к		Ценность									
8 День											
Завтрак											
11	Каша молочная кукурузная	180	7.8	10.7	54.24	264	9.85	1.33	0.6	0.33	0
65	Какао с молоком	200	4.07	3.54	17.57	119	152.22	0.47	0.05	0.18	1.58
132	Бургерброд с повидлом	55	2.51	3.93	28.88	161	9.3	0.62	0.05	0.03	0
	Всего завтрак	435	14.38	18.17	100.69	544	171.37	2.42	0.7	0.54	1.58
10:00	Свежие фрукты	100	0.6		12.6	88	31	2.7	0.06	0.06	12
Обед											
	Салат из белокочанной капусты										
121	с морковью	60	1	6.1	5.8	82					
27	Свекольник на кур/б со сметаной	180	1.58	3.87	8.74	75	37.74	0.85	0.02	0.02	8.43
122	Курица в соусе с томатом	70	17.23	13.95	1.53	128					
114	Каша гречневая рассыпчатая	120	7	5.7	31.6	206					
108	Компот из свежих фруктов	180	0.45	0.13	34	115					
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	118	6.9	0.6	0.048	0.018	0
	Всего обед	660	31.06	30.15	106.27	724	44.64	1.45	0.068	0.038	8.43
Полдник											
	Йогурт	230	7.5	5.85	12.8	130	178	0.15	0.04	0.22	0.9
	Печенье	27	2	3.2	20	115	20.3	1.47	0.05	0.03	0
	Всего полдник	257	9.5	9.05	32.8	245	198.3	1.62	0.09	0.25	0.9
Ужин											
135	Картофель отварной	130	2.47	6.4	16.51	133	21	0.79	0.01	0.02	5.7
136	Рыба припущенная в молоке	80	10.7	5.76	2.5	103	52.66	0.75	0.08	0.1	0.43
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	10.5	1.17	0.054	0.024	0
73	Чай с сахаром	200	0.6		11.1	44	21.3	0.63	0.1	0.5	100
	Всего ужин	460	17.07	12.76	46.81	367	105.46	3.34	0.244	0.644	106.13
	Итого за день		72.01	70.13	286.57	1880	519.77	8.83	1.102	1.472	117.04
	Рекомендуется		54	60	261	1800	900	12	0.9	1	50
№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.	Ca	Fe	B1	B2	C

[illegible]

т/к										Ценность							
10 День																	
Завтрак																	
	Суп с молочной с макаронными изделиями	180	8.37	7.5	17.03	163	7.84	0.85	0.03	0.05	0.1						
125	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.96	101	152.22	0.47	0.05	0.18	1.58						
70	Бутерброд с сыром	47	4.63	6.42	18.19	154.6	9.3	0.62	0.05	0.03	0						
2	Всего завтрак	427	16.17	16.6	51.18	418.6	169.36	1.94	0.13	0.26	1.68						
10:00	Свежие фрукты	100	0.6		12.6	88	31	2.7	0.06	0.06	12						
Обед																	
	Кукуруза консервированная для поджаривания	30	0.45		4.98	22.2											
116	Суп овощной на м/б со сметаной	180	1.71	4.69	10.07	134	33	1.4	0.12	0.06	16						
25	Плов с отварной говядиной	180	29.71	15.2	36.85	362											
35	Компот из с/ф (изюм)	180	0.3		18	73	31.82	1.24	0.002	0.006	0.4						
69	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	118	6.9	0.6	0.048	0.018	0						
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	10.5	1.17	0.054	0.024	0						
	Всего обед	670	39.27	20.89	111.2	796.2	82.22	4.41	0.224	0.108	16.4						
Полдник																	
	Молоко кипяченое	230	7.02	6.26	81.82	131	223.2	0.18	0.04	0.23	0.54						
71	Печенье овсяное	27	1.8	3.9	19.4	118	3.6	0.24	0.03	0.01	0						
	Всего полдник	257	8.82	10.16	101.22	249	226.8	0.42	0.07	0.24	0.54						
Ужин																	
	Салат из моркови с сахаром	60	0.66	6.1	5.5	79	9.34	0.37	0.02	0.02	8.38						
101	Пирожки печенные из сладного теста (фарш из картофеля с луком; из свежей капусты; из свеклы и яблока)	190	11.1	11.7	67	415											
126	Напиток из ягод	200	0.5		17.2	71	11.1	0.31	0	0	0.03						
127	Всего ужин	450	12.26	17.8	89.7	565	20.44	0.68	0.02	0.02	8.41						
	Итого за день		76.52	65.45	353.3	2028.8	498.82	7.45	0.444	0.628	27.03						
	Рекомендуется		54	60	261	1800	900	12	0.9	1	50						
No	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.	Са	Fe	B ₁	B ₂	C						

№ т/к	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность						
11 день (сад)												
Завтрак												
10	Каша пшенная на сухом молоке	180	6,08	9,4	23,3	202,4						
66	Напиток из шиповника	200	0,61		20,7	94,8						
	Бутерброд со сливочным маслом	35	2,1	6,6	12,7	119						
	10:00 свежие фрукты	100	0,5		12,7	88						
Обед												
	Горошек зеленый для подгарнировки	26	1,2	6,17	8,3	20						
110	Суп из овощей с консервированной фасолью на м/б со сметаной	180	2,7	3,7	11	83,2						
42	Биточки мясные	70	12,46	12,25	10,01	187,6						
58	Рис отварной	120	3	4,86	27,05	163,9						
57	Соус томатный	30	0,33	1,1	2,1	20						
69	Компот из кураги	180	0,3	0,18	19,9	61,2						
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118						
Полдник												
	Йогурт	200	5,8	5,1	8	112						
	Печенье сахарное	27	1,24	5,7	11,18	92						
Ужин												
51	Рыба припущенная в овощах	180	13,77	1,82	5,72	94,5						
73	Чай с сахаром	200	0,2		14	28						
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87						

[illegible]

№ т/к	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность						
13 день (сад)												
							Завтрак					
21	Суп молочный с крупой	180	4,5	5,8	28,6	185						
70	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	3	8	101						
132	Бутерброд с повидлом	55	3,55	3,62	10,6	161						
	10:00 свежие фрукты	100	0,5		12,7	88						
Обед												
38	Суп картофельный с макаронными изделиями на кур/б	180	1,62	3,6	8,1	86,94						
46	Капуста тушеная с мясом птицы	180	32,2	5,22	8,1	305,6						
108	Компот из свежих фруктов	180	0,5	0,3	29,2	120						
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	118						
Полдник												
73	Чай с сахаром	200	1,14	2,55	17,1	51						
	Печенье сахарное	27	4,2	6	35	92						
Ужин												
	Сельдь слабосоленая, порционная	60	11	7	0	62,9						
55	Пюре из картофеля	120	3,08	2,24	17,64	139						
140	Чай с шиповником	200	0	0	20,6	105						
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	87						

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность	Цена				
15 день (сад)											
Завтрак											
	Каша молочная геркулесовая										
9	жидкая	180	6,12	4,68	29,16	206					
65	Какао с молоком	200	4,2	4	16	119					
2	Бутерброд с сыром	47	4,84	6,39	16,73	154,6					
	10:00 сок	200	0,26	0,17	11,41	110					
Обед											
131	Салат из свеклы и яблока	60	0,5	3,7	1,4	40					
	Щи из свежей капусты на м/б										
26	со сметаной	180	2,9	1,62	5,4	55					
	Бефстроганов с отварной										
50	говядины	70	15,3	19,18	4	207,25					
53	Каша перловая рассыпчатая	110	4,29	4,7	20,13	158					
69	Компот из кураги	180	1,08	0	17,46	61,2					
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	118					
Полдник											
63	Напиток из шиповника	200	1,2	0,4	6	46,9					
	Вафли	27	1,24	5,7	11,18	56,9					
Ужин											
59	Пюре из гороха	200	8	4,6	20,6	315					
73	Чай с сахаром	200	1,2	0,4	18	44					
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,5					

№ т/к	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность	Цена
16 День (сад)							
Завтрак							
	Каша пшеничная на сухом						
150	молоке	180	7,8	10,7	34,2	264	
66	Напиток из шиповника	200	0,6		20,8	95	
1	Бутерброд с маслом	35	2,1	6,6	12,7	119	
	10:00 свежие фрукты	100	0,5		12,7	88	
Обед							
160	Суп харчо на м/б	180	3,5	3,9	14,5	107	
161	Бигос с отварным мясом	180	19,8	19,8	12	306	
61	Компот из свежих ягод	180	0,3	0,2	20	61	
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	118	
Полдник							
	Йогурт	200	6,6	5,9	9,2	115	
162	Булочка школьная	50	3,5	3,9	31,2	167	
Ужин							
	Рыба с картофелем запеченная по-русски	200	16	6,8	22,1	213	
73	Чай с сахаром	200	0,06		11,1	44	
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	87	

№ т/к	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность	Цена
17 день (сад)							
Завтрак							
10	Каша молочная кукурузная	180	7,8	10,7	34,24	264	
65	Какао с молоком	200	4,1	3,5	27,6	119	
2	Бутерброд с сыром	47	4,63	6,42	18,19	154,6	
	10:00 Сок	200	0,3	0,2	11,4	110	
Обед							
	Порошек зеленый для поджаривовки	30	0,5		5	22	
	Рассольник ленинградский на м/б	180	1,20	3,50	4,8	55	
44	Гуляш из мяса отварного	70	11	8,8	2,8	198	
58	Рис отварной	100	3	4,1	33,8	137	
61	Компот из ягод	180	0,5		17,2	71	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	71	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	88	
Полдник							
101	Молоко кипяченое	200	6,1	5,44	10,1	114	
	Вафли	27	2,2	2,6	9,4	91	
Ужин							
164	Зразы из творога с Джемом	180	23,2	23,4	45,3	485	
68	Чай с лимоном	200	0,1		11	44	

№ т/к	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность	Цена						
18 День (сад)													
Завтрак													
165	Каша молочная "Дружба"	180	5,4	7	29	200							
70	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	3	8	101							
132	Бутерброд с повидлом	55	3,55	3,62	10,6	161							
	10:00 свежие фрукты	100	0,5		12,7	88							
Обед													
3	Огуры соленные в нарезке	30	0,24	0,03	0,5	3,3							
30	Суп картофельный с бобовыми на кур/б	180	3,5	3,9	14,5	107							
166	Запеканка картофельная с мясом птицы	170	15,5	15,1	13,1	274							
167	Соус молочный для запекания	20	0,8	1,9	2	28							
108	Компот из свежих фруктов	180	0,5	0,3	29,2	120							
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	118							
Полдник													
73	Чай с сахаром	200	1,14	2,55	17,1	51							
	Печенье	27	2,2	2,6	9,4	84							
Ужин													
	Рыба тушеная в томате с овощами	180	16	2,8	8,6	124							
140	Чай с шиповником	200	0	0	20,6	105							
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	87							

№ т/к	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. Ценность
19 День (сад)						
Завтрак						
103	Каша гречневая вязкая	180	8,3	11,6	31,8	255
133	Чай с молоком	200	3	2,56	1,6	91
1	Бутерброд с маслом	35	2,13	6,6	12,48	119
	10:00 сок	200	0,3	0,2	11,4	110
Обед						
169	Салат из свеклы с чесноком	60	0,9	6,1	5,1	79
24	Борщ на м/б со сметаной	180	1,3	3,8	7,7	68
171	Котлета мясная	70	12,3	9,4	12,9	185
43	Макаронные изделия отварные	100	3,8	0,4	19,3	97
57	Соус томатный	20	0,2	0,8	1,4	13,1
69	Компот из с/ф	180	0,46	0	24,3	99
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,38	24,6	118
	Хлеб ржаной	50	4,25	1,65	21,25	87
Полдник						
101	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	131
	Печенье сахарное	27	1,69	0,17	10,46	92
Ужин						
	Запеканка творожно-пшенная со стущеным молоком	200	15,6	16,7	33,90	348
80	Напиток из ягод	200	0,1	0	20,7	71

[illegible]