



МУНИЦИПАЛЬНОЕ
АВТОНОМНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
НОВОСИБИРСКА
"ДЕТСКИЙ САД № 70
"СОЛНЕЧНЫЙ ГОРОД"

Подписано цифровой
подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ
АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
НОВОСИБИРСКА "ДЕТСКИЙ
САД № 70 "СОЛНЕЧНЫЙ
ГОРОД"
Дата: 2026.09.14 17:04:10
+07'00'



Утверждаю

Заведующая МАДОУ №70

Кондратьева Е.А.

Кондратьева

сентября 2026г.

ОСЕННЕ-ЗИМНЕЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ МАДОУ д/с № 70

ЯСЛИ от 1 до 3 лет



Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 1-3 года (Дети (Ясли))

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак							
	Бутерброды с маслом сливочным	30	0,6	2,775	3,75	42	71
	Чай черный байховый с молоком и сахаром	160	1,2	1,12	6,88	42,32	54-6гн-2020
	Каша манная молочная жидкая	160	4,96	5,968	24,688	172,32	268
	Итого за завтрак	350	6,76	9,863	35,318	256,64	
завтрак 2-й							
	Фрукты (Яблоко)	100	0,8	0	21	95	91
	Итого за завтрак 2-й	100	0,8		21	95	
обед							
	Свекольник со сметаной, мясом на м/б	160	3,743	4,854	10,836	112,569	34
	Печень говяжья по - строгановски	50	12,457	15,457	2,507	197,732	162
	Гречневая крупа рассыпчатая	110	4,125	4,224	7,205	127,27	202
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,375	0	14,85	60,75	54-1хн
	Итого за обед	510	23,5	24,935	51,898	579,421	
полдник							
	Булочка российская	70	4,784	4,9	33,25	196	544
	Молоко кипяченое	130	3,756	3,25	6,212	69,262	Пром.
	Итого за полдник	200	8,54	8,15	39,462	265,262	
ужин							
	Жаркое по- домашнему с курицей	190	23,56	5,954	16,72	214,447	54-33м (от 3 до 7 лет)

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
АВТОНОМНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
НОВОСИБИРСКА
"ДЕТСКИЙ САД № 70
"СОЛНЕЧНЫЙ ГОРОД"

Подписано цифровой
подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ
АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
НОВОСИБИРСКА "ДЕТСКИЙ
САД № 70 "СОЛНЕЧНЫЙ
ГОРОД"
Дата: 2026.09.14 17:04:28
+07'00'

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Напиток из шиповника	170	0,595	0,255	15,555	66,3	496
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.
	Итого за ужин	400	26,955	6,609	48,775	361,847	
Итого за день		1560	66,555	49,557	196,453	1558,17	
Неделя 1							
День 2							
завтрак							
	Бутерброды с маслом сливочным и сыром	40	2,88	5,2	4	74,4	65
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.
	Какао с молоком	160	3,68	2,88	10,08	80,32	54-21гн
	Омлет натуральный	130	11,007	15,6	2,86	195,434	54-1о
	Итого за завтрак	350	18,867	23,88	23,64	384,354	
завтрак 2-й							
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,3	Пром.
	Итого за завтрак 2-й	100	0,5	0,1	10,1	43,3	
обед							
	Салат Витаминный	30	0,39	1,86	1,83	25,5	2
	Суп с рыбными консервами	160	5,6	7,296	8,624	122,56	123
	Гуляш из говядины	50	10,372	11,043	2,8	123,786	152
	Картофельное пюре	110	2,347	3,814	14,52	102,227	54-11г
	Компот из апельсинов с яблоками	150	0,375	0,15	16,65	69,75	529
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.
	Итого за обед	540	21,884	24,563	60,924	524,923	
полдник							
	Кефир	150	4,834	5,334	6,667	98,334	251
	Печенье	50	3,75	4,875	37,25	207,875	Пром.
	Итого за полдник	200	8,584	10,209	43,917	306,209	
ужин							
	Макаронные изделия отварные	150	5,655	0,675	29,04	144,9	297
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.
	Горошек зеленый	30	0,85	0,05	1,75	11,05	54-20з
	Чай черный байховый с грушей	180	0,27	0	1,53	8,01	54-20гн
	Итого за ужин	400	9,575	1,125	48,82	245,06	
Итого за день		1590	59,41	59,877	187,401	1503,846	
Неделя 1							
День 3							
завтрак							
	Бутерброд с джемом	30	1,2	2,85	15,15	90,75	73
	Кофейный напиток с молоком	160	2,56	2,16	12,72	63,2	513
	Каша ячневая вязкая	160	6,032	5,552	26,72	181,12	220
	Итого за завтрак	350	9,792	10,562	54,59	335,07	
завтрак 2-й							
	Фрукты (Груша)	100	0,4	0,3	9,5	42	
	Итого за завтрак 2-й	100	0,4	0,3	9,5	42	
обед							
	Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0,57	2,67	2,31	35,7	121
	Рассольник ленинградский со сметаной, мясом на м/б	160	4,015	5,344	10,279	93,877	33
	Котлета домашняя	50	10,072	8,5	8,143	149,286	54-4м-2020
	Пюре из гороха с пассерованным луком	110	11	2,494	20,974	150,578	390
	Компот из брусники	150	0,084	0,084	9,084	37,5	498
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.
	Итого за обед	540	28,541	19,492	67,29	548,041	
полдник							
	Снежок	130	3,467	3,25	14,084	99,45	Пром.
	Ватрушка "Лакомка" с творогом	70	9,427	22,027	22,96	327,6	595

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за полдник	200	12,894	25,277	37,044	427,05	
ужин							
	Винегрет овощной	40	0,507	4,054	3,334	51,707	1
	Кнели из птицы с рисом	120	20,229	23,143	8,058	320,572	371
	Чай черный с ягодой и сахаром	200	0,3	0,1	7,4	31,3	54-7гн
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.
	Итого за ужин	400	23,836	27,697	35,292	484,679	
Итого за день		1590	75,463	83,328	203,716	1836,84	
Неделя 1							
День 4							
завтрак							
	Бутерброды с маслом сливочным	30	0,6	2,775	3,75	42	71
	Чай черный байховый с молоком и сахаром	160	1,2	1,12	6,88	42,32	54-6гн-2020
	Каша "Дружба" молочная	160	4,192	5,344	22,096	153,28	226
	Итого за завтрак	350	5,992	9,239	32,726	237,6	
завтрак 2-й							
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,3	Пром.
	Итого за завтрак 2-й	100	0,5	0,1	10,1	43,3	
обед							
	Салат из свеклы отварной с чесноком	30	0,4	1,35	2,3	22,8	54-13з
	Суп с гречневой крупой на овощном отваре	160	1,024	3,248	10,912	76,96	161
	Жаркое по - домашнему	180	19,32	18,6	16,92	301,2	153
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,375	0	14,85	60,75	54-1хн
	Итого за обед	560	23,919	23,598	61,482	542,81	
полдник							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Булочка ванильная	70	4,7	4,8	33,9	198	582
	Молоко кипяченое	130	3,756	3,25	6,212	69,262	Пром.
	Итого за полдник	200	8,456	8,05	40,112	267,262	
ужин							
	Кукуруза отварная	30	0,305	0,025	1,6	27	331
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,1	0	4,9	20,4	54-3гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Суфле рыбное	150	24	7,2	3,9	177	341
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.
	Итого за ужин	400	27,205	7,625	26,9	305,5	
Итого за день		1610	66,072	48,612	171,32	1396,472	
Неделя 1							
День 5							
завтрак							
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	150	4,845	6,09	19,23	151,2	232
	Бутерброды с маслом сливочным и сыром	40	2,88	5,2	4	74,4	65
	Какао с молоком	160	3,68	2,88	10,08	80,32	54-21гн
	Итого за завтрак	350	11,405	14,17	33,31	305,92	
завтрак 2-й							
	Фрукты (Бананы)	100	0,75	0,25	10,5	48	118
	Итого за завтрак 2-й	100	0,75	0,25	10,5	48	
обед							
	Щи из капусты с картофелем, со сметаной, курицей на кур. бульоне	160	3,776	6,192	6,288	83,84	145
	Картофельное пюре	110	2,347	3,814	14,52	102,227	54-11г
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.
	Компот из вишни	150	0,225	0,075	7,725	32,1	54-6хн
	Котлеты рубленые из филе птицы, запеченные с сырым соусом	50	2,668	1,718	1,85	33,479	324

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за обед	510	11,816	12,199	46,883	332,746	
полдник							
	Ряженка 2,5 %	150	4,334	3,75	6,334	76,334	Пром.
	Печенье	50	3,75	4,875	37,25	207,875	Пром.
	Итого за полдник	200	8,084	8,625	43,584	284,209	
ужин							
	Сгущенное молоко	20	1,44	1,7	11,1	65,6	490
	Кисель из свежих ягод	180	0,18	0,09	19,35	78,3	518
	Суфле творожное паровое	160	10,216	2,976	7,872	100	5.4 е
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.
	Итого за ужин	400	14,636	5,166	54,822	325	
Итого за день		1560	46,691	40,41	189,099	1295,875	
Неделя 2							
День 1							
завтрак							
	Бутерброды с маслом сливочным	30	0,6	2,775	3,75	42	71
	Кофейный напиток с молоком	160	2,56	2,16	12,72	63,2	513
	Каша вязкая молочная пшеничная	160	6,614	7,36	30,934	216,214	54-13к
	Итого за завтрак	350	9,774	12,295	47,404	321,414	
завтрак 2-й							
	Фрукты (Яблоко)	100	0,8	0	21	95	91
	Итого за завтрак 2-й	100	0,8		21	95	
обед							
	Кукуруза отварная	30	0,305	0,025	1,6	27	331
	Суп с макаронными изделиями, мясом на м/б	160	1,52	3,248	10,496	77,28	163
	Кнели из птицы с рисом	50	8,429	9,643	3,358	133,572	371
	Перловая крупа припущенная	110	3,366	4,939	23,078	153,45	248
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.
	Соус сметанный	20	0,3	1,64	0,64	18,58	54-1соус
	Компот из смеси сухофруктов	160	0,4	0	15,84	64,8	54-1хн
	Итого за обед	570	17,12	19,895	71,512	555,782	
полдник							
	Молоко кипяченое	150	4,334	3,75	7,167	79,917	Пром.
	Печенье	50	3,75	4,875	37,25	207,875	Пром.
	Итого за полдник	200	8,084	8,625	44,417	287,792	
ужин							
	Чай черный с ягодой и сахаром	170	0,255	0,085	6,29	26,605	54-7гн
	Драчена	160	18,24	24,16	10,24	331,2	318
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.
	Горошек зеленый	30	0,85	0,05	1,75	11,05	54-20з
	Итого за ужин	400	22,145	24,695	34,78	449,955	
Итого за день		1620	57,923	65,51	219,113	1709,943	
Неделя 2							
День 2							
завтрак							
	Каша вязкая молочная кукурузная	160	5,654	7,04	38,187	238,507	54-4к
	Бутерброд с джемом	30	1,2	2,85	15,15	90,75	73
	Какао с молоком	160	3,68	2,88	10,08	80,32	54-21гн
	Итого за завтрак	350	10,534	12,77	63,417	409,577	
завтрак 2-й							
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,3	Пром.
	Итого за завтрак 2-й	100	0,5	0,1	10,1	43,3	
обед							
	Суп картофельный с фасолью, мясом на м/б	160	3,627	3,769	7,254	77,183	36
	Котлета домашняя	50	10,072	8,5	8,143	149,286	54-4м-2020
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	110	4,07	3,96	4,29	69,3	428
	Компот из кураги	160	0,8	0,08	12,56	53,52	54-2хн
	Итого за обед	520	21,369	16,709	48,747	430,389	
полдник							
	Кефир	130	4,189	4,623	5,778	85,223	251
	Булочка "Нежная"	70	4,784	8,984	38,617	254,334	579
	Итого за полдник	200	8,973	13,607	44,395	339,557	
ужин							
	Винегрет овощной	40	0,507	4,054	3,334	51,707	1
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.
	Итого за ужин	280	3,507	4,554	29,134	170,807	
Итого за день		1450	44,883	47,74	195,793	1393,63	
Неделя 2							
День 3							
завтрак							
	Бутерброды с маслом сливочным и сыром	40	2,88	5,2	4	74,4	65
	Чай черный байховый с молоком и сахаром	160	1,2	1,12	6,88	42,32	54-6гн-2020
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.
	Омлет натуральный	130	11,007	15,6	2,86	195,434	54-1о
	Итого за завтрак	350	16,387	22,12	20,44	346,354	
завтрак 2-й							
	Фрукты (Бананы)	100	0,75	0,25	10,5	48	118
	Итого за завтрак 2-й	100	0,75	0,25	10,5	48	
обед							
	Суп гороховый с картофелем, мясом на м/б	160	3,627	3,769	7,254	77,183	36
	Рыба, припущенная с овощами	50	1,137	0,049	0,489	6,924	258
	Рис припущенный	110	2,563	3,96	20,911	129,58	386

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Компот из облепихи	160	0,256	0,056	14,48	59,328	238
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.
	Итого за обед	520	10,383	8,234	59,634	354,115	
полдник							
	Крендель сахарный	70	5,2	9,8	44,1	285	574
	Ряженка 2,5 %	130	3,756	3,25	5,489	66,156	Пром.
	Итого за полдник	200	8,956	13,05	49,589	351,156	
ужин							
	Суфле из курицы	160	35,782	16	0,873	289,164	54-22м-2020
	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	16,47	70,2	496
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.
	Соус сметанный	20	0,3	1,64	0,64	18,58	54-1соус
	Итого за ужин	400	39,512	18,31	34,483	459,044	
Итого за день		1570	75,988	61,964	174,646	1558,669	
Неделя 2							
День 4							
завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая	160	4,432	5,504	26,096	171,68	234
	Бутерброды с маслом сливочным	30	0,6	2,775	3,75	42	71
	Кофейный напиток с молоком	160	2,56	2,16	12,72	63,2	513
	Итого за завтрак	350	7,592	10,439	42,566	276,88	
завтрак 2-й							
	Итого за завтрак 2-й	0					
обед							
	Кукуруза отварная	30	0,305	0,025	1,6	27	331
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на овощном отваре	160	1,36	3,408	7,744	72,192	54-2с
	Азу	180	19,716	21,528	15,264	345,78	448
	Компот из черной смородины	160	0,178	0,089	6,934	29,067	54-10хн
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.
	Итого за обед	570	24,359	25,45	48,042	555,139	
полдник							
	Булочка "Алтайская"	70	4,3	2,5	26,4	145	577
	Сок яблочный	130	0,65	0,13	13,13	56,29	Пром.
	Итого за полдник	200	4,95	2,63	39,53	201,29	
ужин							
	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	40	1,44	4,96	7,12	79,2	71
	Голубцы ленивые	150	18,643	18,429	9	276,429	333
	Чай с лимоном и сахаром	170	0,095	0	4,628	19,267	54-3гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.
	Итого за ужин	400	22,978	23,789	37,248	455,996	
Итого за день		1520	59,879	62,308	167,386	1489,305	
Неделя 2							
День 5							
завтрак							
	Бутерброд с джемом	30	1,2	2,85	15,15	90,75	73
	Чай черный байховый с молоком и сахаром	160	1,2	1,12	6,88	42,32	54-6гн-2020
	Каша вязкая молочная пшеница	160	6,4	8,214	30,08	219,947	54-6к
	Итого за завтрак	350	8,8	12,184	52,11	353,017	
завтрак 2-й							
	Фрукты (Апельсин)	100	0,858	0,143	7,572	35	Пром.
	Итого за завтрак 2-й	100	0,858	0,143	7,572	35	
обед							
	Суп из овощей со сметаной на овощном отваре	160	2,667	5,396	7,947	93,298	35
	Рыба, запеченная с картофелем по-	130	9,328	4,437	27,869	151,385	141

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	русски						
	Напиток из шиповника	160	0,56	0,24	14,64	62,4	496
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.
	Салат из свеклы с сыром	30	0,84	3,63	2,13	44,4	56
	Итого за обед	520	16,195	14,103	69,086	432,583	
полдник							
	Булочка домашняя	70	4,5	7,8	3,2	233	583
	Снежок	130	3,467	3,25	14,084	99,45	Пром.
	Итого за полдник	200	7,967	11,05	17,284	332,45	
ужин							
	Кисель из свежих ягод	160	0,16	0,08	17,2	69,6	518
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.
	Соус шоколадный	20	1,08	0,94	8,42	46,46	54-7соус
	Сырники	180	35,28	10,26	37,26	382,86	54-6т
	Итого за ужин	400	39,32	11,68	79,38	580,02	
Итого за день		1570	73,14	49,16	225,432	1733,07	
Среднее значение за период:		1564	62.601	56.847	193.036	1547.582	