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: 2026.10.15 17:43:17 +07'00'

Утверждаю
Заведующая МАДОУ №70
_____ Е.А. Кондратьева
1 сентября 2026г.

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

Индивидуальное без косточковых



Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Спец. питание (Спецпитание (б/косточковых))

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак							
	Бутерброды с маслом сливочным	40	0,8	3,7	5	56	71
	Чай черный байховый с молоком и сахаром	180	1,35	1,26	7,74	47,61	54-6гн-2020
	Каша манная молочная жидкая	180	5,58	6,714	27,774	193,86	268
	Итого за завтрак	400	7,73	11,674	40,514	297,47	
завтрак 2-й							
	Фрукты (Бананы)	160	1,2	0,4	16,8	76,8	118
	Итого за завтрак 2-й	160	1,2	0,4	16,8	76,8	
обед							
	Свекольник со сметаной, мясом на м/б	180	4,21	5,46	12,19	126,64	34
	Печень говяжья по - строгановски	70	17,439	21,639	3,509	276,824	162
	Гречневая крупа рассыпчатая	130	4,875	4,992	8,515	150,41	202
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,3	14,7	70,35	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	10,05	51,3	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0	17,82	72,9	54-1хн
	Итого за обед	620	31,174	32,691	66,784	748,424	
полдник							
	Булочка российская	70	4,784	4,9	33,25	196	544
	Молоко кипяченое	180	5,2	4,5	8,6	95,9	Пром.
	Итого за полдник	250	9,984	9,4	41,85	291,9	
ужин							
	Жаркое по-домашнему с курицей	220	27,28	6,894	19,36	248,307	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: 2026.10.15 17:43:35 +07'00'

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Напиток из шиповника	190	0,665	0,285	17,385	74,1	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	450	30,745	7,579	53,245	403,507	
Итого за день		1880	80,833	61,744	219,193	1818,101	
Неделя 1 День 2							
завтрак							
	Бутерброды с маслом сливочным и сыром	50	3,6	6,5	5	93	65
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.
	Какао с молоком	180	4,14	3,24	11,34	90,36	54-21гн
	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,5	54-1о
	Итого за завтрак	400	21,74	27,94	26,34	443,06	
завтрак 2-й							
	Фрукты (Апельсин)	160	1,372	0,229	12,115	56	Пром.
	Итого за завтрак 2-й	160	1,372	0,229	12,115	56	
обед							
	Салат Витаминный	50	0,65	3,1	3,05	42,5	2
	Суп с рыбными консервами	180	6,3	8,208	9,702	137,88	123
	Гуляш из говядины	70	14,52	15,46	3,92	173,3	152
	Картофельное пюре	130	2,774	4,507	17,16	120,814	54-11г
	Чай черный со смородиной и сахаром	180	0,27	0,09	6,66	28,17	54-7гн
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,3	14,7	70,35	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	10,05	51,3	Пром.
	Итого за обед	670	28,714	31,965	65,242	624,314	
полдник							
	Кефир	200	6,445	7,112	8,889	131,112	251
	Печенье	50	3,75	4,875	37,25	207,875	Пром.
	Итого за полдник	250	10,195	11,987	46,139	338,987	
ужин							
	Макаронные изделия отварные	160	6,032	0,72	30,976	154,56	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	50	1,417	0,084	2,917	18,417	54-20з
	Чай черный байховый с грушей	200	0,3	0	1,7	8,9	54-20гн
	Итого за ужин	450	10,549	1,204	52,093	262,977	
Итого за день		1930	72,57	73,325	201,929	1725,338	
Неделя 1 День 3							
завтрак							
	Бутерброд с джемом	40	1,6	3,8	20,2	121	73
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513
	Каша ячневая вязкая	180	6,786	6,246	30,06	203,76	220
	Итого за завтрак	400	11,266	12,476	64,57	395,86	
завтрак 2-й							
	Фрукты (Бананы)	160	1,2	0,4	16,8	76,8	118
	Итого за завтрак 2-й	160	1,2	0,4	16,8	76,8	
обед							
	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,95	4,45	3,85	59,5	121
	Рассольник ленинградский со сметаной, мясом на м/б	180	4,517	6,011	11,564	105,611	33
	Котлета домашняя	70	14,1	11,9	11,4	209	54-4м-2020
	Пюре из гороха с пассерованным луком	130	13	2,947	24,787	177,956	390
	Компот из брусники	180	0,1	0,1	10,9	45	498
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,3	14,7	70,35	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	10,05	51,3	Пром.
	Итого за обед	670	36,867	26,008	87,251	718,717	
полдник							
	Снежок	180	4,8	4,5	19,5	137,7	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	250	14,227	26,527	42,46	465,3	
ужин							
	Винегрет овощной	60	0,76	6,08	5	77,56	1
	Кнели из птицы с рисом	130	21,915	25,072	8,729	347,286	371
	Чай черный с ягодой и сахаром	220	0,33	0,11	8,14	34,43	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	450	25,805	31,662	38,369	540,376	
Итого за день		1930	89,365	97,073	249,45	2197,053	
Неделя 1 День 4							
завтрак							
	Бутерброды с маслом сливочным	40	0,8	3,7	5	56	71
	Чай черный байховый с молоком и сахаром	180	1,35	1,26	7,74	47,61	54-6гн-2020
	Каша "Дружба" молочная	180	4,716	6,012	24,858	172,44	226
	Итого за завтрак	400	6,866	10,972	37,598	276,05	
завтрак 2-й							
	Фрукты (Апельсин)	160	1,372	0,229	12,115	56	Пром.
	Итого за завтрак 2-й	160	1,372	0,229	12,115	56	
обед							
	Салат из свеклы отварной с чесноком	50	0,667	2,25	3,834	38	54-13з
	Суп с гречневой крупой на овощном отваре	180	1,152	3,654	12,276	86,58	161
	Жаркое по - домашнему	200	21,467	20,667	18,8	334,667	153
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,3	14,7	70,35	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	10,05	51,3	Пром.
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0	17,82	72,9	54-1хн
	Итого за обед	670	27,936	27,171	77,48	653,797	
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	180	5,2	4,5	8,6	95,9	Пром.
	Итого за полдник	250	9,9	9,3	42,5	293,9	
ужин							
	Кукуруза отварная	50	0,509	0,042	2,667	45	331
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,1	0	4,9	20,4	54-3гн-2020 (от 1 до 3 лет)
	Суфле рыбное	180	28,8	8,64	4,68	212,4	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	450	32,209	9,082	28,747	358,9	
Итого за день		1930	78,283	56,754	198,44	1638,647	
Неделя 1 День 5							
завтрак							
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	170	5,491	6,902	21,794	171,36	232
	Бутерброды с маслом сливочным и сыром	50	3,6	6,5	5	93	65
	Какао с молоком	180	4,14	3,24	11,34	90,36	54-21гн
	Итого за завтрак	400	13,231	16,642	38,134	354,72	
завтрак 2-й							
	Фрукты (Бананы)	160	1,2	0,4	16,8	76,8	118
	Итого за завтрак 2-й	160	1,2	0,4	16,8	76,8	
обед							
	Щи из капусты с картофелем, со сметаной, курицей на кур. бульоне	180	4,248	6,966	7,074	94,32	145
	Картофельное пюре	130	2,774	4,507	17,16	120,814	54-11г
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,3	14,7	70,35	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	10,05	51,3	Пром.
	Котлеты рубленые из филе птицы, запеченные с сырным соусом	70	3,735	2,405	2,59	46,87	324

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за обед	620	15,137	14,568	59,944	417,854	
полдник							
	Ряженка 2,5 %	200	5,778	5	8,445	101,778	Пром.
	Печенье	50	3,75	4,875	37,25	207,875	Пром.
	Итого за полдник	250	9,528	9,875	45,695	309,653	
ужин							
	Сгущенное молоко	30	2,16	2,55	16,65	98,4	490
	Кисель из свежих ягод	200	0,2	0,1	21,5	87	518
	Суфле творожное паровое	180	11,493	3,348	8,856	112,5	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	450	16,653	6,398	63,506	379	
Итого за день		1880	55,749	47,883	224,079	1538,027	
Неделя 2 День 1							
завтрак							
	Бутерброды с маслом сливочным	40	0,8	3,7	5	56	71
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513
	Каша вязкая молочная пшеничная	180	7,44	8,28	34,8	243,24	54-13к
	Итого за завтрак	400	11,12	14,41	54,11	370,34	
завтрак 2-й							
	Фрукты (Бананы)	160	1,2	0,4	16,8	76,8	118
	Итого за завтрак 2-й	160	1,2	0,4	16,8	76,8	
обед							
	Кукуруза отварная	50	0,509	0,042	2,667	45	331
	Суп с макаронными изделиями, мясом на м/б	180	1,71	3,654	11,808	86,94	163
	Кнели из птицы с рисом	70	11,8	13,5	4,7	187	371
	Перловая крупа припущенная	130	3,978	5,837	27,274	181,35	248
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,3	14,7	70,35	Пром.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	10,05	51,3	Пром.
	Соус сметанный	20	0,3	1,64	0,64	18,58	54-1соус
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0	17,82	72,9	54-1хн
	Итого за обед	690	22,947	25,273	89,659	713,42	
полдник							
	Молоко кипяченое	200	5,778	5	9,556	106,556	Пром.
	Печенье	50	3,75	4,875	37,25	207,875	Пром.
	Итого за полдник	250	9,528	9,875	46,806	314,431	
ужин							
	Чай черный с ягодой и сахаром	180	0,27	0,09	6,66	28,17	54-7гн
	Драчена	180	20,52	27,18	11,52	372,6	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	50	1,417	0,084	2,917	18,417	54-20з
	Итого за ужин	450	25,007	27,754	37,597	500,287	
Итого за день		1950	69,802	77,712	244,972	1975,278	
Неделя 2 День 2							
завтрак							
	Каша вязкая молочная кукурузная	180	6,36	7,92	42,96	268,32	54-4к
	Бутерброд с джемом	40	1,6	3,8	20,2	121	73
	Какао с молоком	180	4,14	3,24	11,34	90,36	54-21гн
	Итого за завтрак	400	12,1	14,96	74,5	479,68	
завтрак 2-й							
	Фрукты (Апельсин)	160	1,372	0,229	12,115	56	Пром.
	Итого за завтрак 2-й	160	1,372	0,229	12,115	56	
обед							
	Суп гороховый с картофелем, мясом на м/б	180	4,08	4,24	8,16	86,83	36
	Рыба, припущенная с овощами	70	1,592	0,068	0,684	9,693	258
	Рис припущенный	130	3,029	4,68	24,713	153,14	386
	Компот из облепихи	180	0,288	0,063	16,29	66,744	238

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,3	14,7	70,35	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	10,05	51,3	Пром.
	Итого за обед	620	13,189	9,651	74,597	438,057	
полдник							
	Кефир	180	5,8	6,4	8	118	251
	Булочка "Нежная"	70	4,784	8,984	38,617	254,334	579
	Итого за полдник	250	10,584	15,384	46,617	372,334	
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		1830	76,757	58,534	242,312	1805,115	
Неделя 2 День 3							
завтрак							
	Бутерброды с маслом сливочным и сыром	50	3,6	6,5	5	93	65
	Чай черный байховый с молоком и сахаром	180	1,35	1,26	7,74	47,61	54-6гн-2020
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.
	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,5	54-1о
	Итого за завтрак	400	18,95	25,96	22,74	400,31	
завтрак 2-й							
	Фрукты (Бананы)	160	1,2	0,4	16,8	76,8	118
	Итого за завтрак 2-й	160	1,2	0,4	16,8	76,8	
обед							
	Суп картофельный с фасолью, мясом на м/б	180	4,08	4,24	8,16	86,83	36
	Котлета домашняя	70	14,1	11,9	11,4	209	54-4м-2020
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,3	14,7	70,35	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	10,05	51,3	Пром.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	130	4,81	4,68	5,07	81,9	428
	Итого за обед	620	27,37	21,51	57,75	533,58	
полдник							
	Крендель сахарный	70	5,2	9,8	44,1	285	574
	Ряженка 2,5 %	180	5,2	4,5	7,6	91,6	Пром.
	Итого за полдник	250	10,4	14,3	51,7	376,6	
ужин							
	Винегрет овощной	60	0,76	6,08	5	77,56	1
	Оладьи из печени по-кунцевски	130	21,97	6,89	18,46	223,6	357
	Чай с сахаром	220	0,22	0,11	10,23	41,8	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	450	25,75	13,48	50,19	424,06	
Итого за день		1880	83,67	75,65	199,18	1811,35	
Неделя 2 День 4							
завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,986	6,192	29,358	193,14	234
	Бутерброды с маслом сливочным	40	0,8	3,7	5	56	71
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513
	Итого за завтрак	400	8,666	12,322	48,668	320,24	
завтрак 2-й							
	Фрукты (Апельсин)	160	1,372	0,229	12,115	56	Пром.
	Итого за завтрак 2-й	160	1,372	0,229	12,115	56	
обед							
	Кукуруза отварная	50	0,509	0,042	2,667	45	331
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на овощном отваре	180	1,53	3,834	8,712	81,216	54-2с
	Азу	200	21,907	23,92	16,96	384,2	448

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Компот из черной смородины	180	0,2	0,1	7,8	32,7	54-10хн
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,3	14,7	70,35	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	10,05	51,3	Пром.
	Итого за обед	670	28,346	28,496	60,889	664,766	
полдник							
	Булочка "Алтайская"	70	4,3	2,5	26,4	145	577
	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	77,94	Пром.
	Итого за полдник	250	5,2	2,68	44,58	222,94	
ужин							
	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	2,16	7,44	10,68	118,8	71
	Голубцы ленивые	170	21,129	20,886	10,2	313,286	333
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,1	0	4,9	20,4	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	450	26,189	28,726	42,28	533,586	
Итого за день		1930	69,773	72,453	208,532	1797,532	
Неделя 2 День 5							
завтрак							
	Бутерброд с джемом	40	1,6	3,8	20,2	121	73
	Чай черный байховый с молоком и сахаром	180	1,35	1,26	7,74	47,61	54-6гн-2020
	Каша вязкая молочная пшенная	180	7,2	9,24	33,84	247,44	54-6к
	Итого за завтрак	400	10,15	14,3	61,78	416,05	
завтрак 2-й							
	Фрукты (Бананы)	160	1,2	0,4	16,8	76,8	118
	Итого за завтрак 2-й	160	1,2	0,4	16,8	76,8	
обед							
	Суп из овощей со сметаной на	180	3	6,07	8,94	104,96	35

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	овощном отваре						
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	150	10,763	5,119	32,157	174,675	141
	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	16,47	70,2	496
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,3	14,7	70,35	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	10,05	51,3	Пром.
	Салат из свеклы с сыром	50	1,4	6,05	3,55	74	56
	Итого за обед	620	19,993	18,109	85,867	545,485	
полдник							
	Булочка домашняя	70	4,5	7,8	3,2	233	583
	Снежок	180	4,8	4,5	19,5	137,7	Пром.
	Итого за полдник	250	9,3	12,3	22,7	370,7	
ужин							
	Кисель из свежих ягод	180	0,18	0,09	19,35	78,3	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	30	1,62	1,41	12,63	69,69	54-7соус
	Сырники	200	39,2	11,4	41,4	425,4	54-6т
	Итого за ужин	450	43,8	13,3	89,88	654,49	
Итого за день		1880	84,443	58,409	277,027	2063,525	
Среднее значение за период:		1902	76.125	67.954	226.512	1836.997	