

муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
города Новосибирска «Детский сад № 405
комбинированного вида».
630120, г. Новосибирск, ул. Фасадная 25/2, тел/факс 350-95-34,
e-mail: ds_405_nsk@nios.ru

УТВЕРЖДАЮ



Заведующий МКДОУ д/с № 405

И.К. Ситчихина

2021 г.

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Примерное меню для организации питания детей, посещающих
муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска «Детский сад № 405
комбинированного вида»

Возраст: от 2 до 3 лет;

от 3 до 7 лет;

ОВЗ

Перспективное меню с 2-3 3-7 ОВЗ

	1 день	Выход	2 день	Выход	3 день	Выход	4 день	Выход	5 день	Выход
Завтрак	Каша ячневая на сухом молоке Кофейный напиток на сухом молоке Батон с маслом сыром 11-00ч Сок	150-200-200 150-180/180 30/5/10 40/6/15 40/6/20	Каша из смеси двух круп с яблоком Какао с молоком Батон нарезной с маслом	150/200/200 150-180/180 30/5 40/6 40/7	Каша пшеничная жидкая Чай с молоком Батон нарезной 11-00ч.Груша	150/200/200 150/180/180 30/40/40	Суп молочный с макаронами Какао с молоком Батон нарезной с сыром	150/200/200 150/180/180 30/10. 40/15. 40/17.	Каша овсянная «Геркулес» Кофейный напиток с молоком Батон нарезной	150/180/180 150/180/180 30/40/40
Обед	Икра из кабачков Рассольник Ленинградский со сметаной (перловка) Жаркое по-домашнему Компот из вишни Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40-60/60 150-180/180 170-220/250 150/180/180 030/30/30 20/20/20	Огурец свежий Суп картофельный с горохом Плов с мясом Компот из кураги Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	40-60/60 150/180/180 160/210/250 150/180/180 0 20/20/20 30/30/30	Салат из моркови с курагой Суп куриный с вермишелью Котлета куриная Макароны с маслом Соус сметанный Кисель из черной смородины Хлеб ржаной Хлеб	40-60/60 150/180/180 60/80/80 120/150/150 25/30/30 150/180/180 0	Икра из кабачков Щи из свежей капусты со сметаной Запеканка из печени с рисом Соус основной Компот из облепихи Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	40-60/60 150/180/180 150/180/180 25/30/30 150/180/180 0 20/20/20 30/30/30	Салат из огурцов и помидоров Бош с капустой и картофелем Картофельное пюре Котлета рыбная Компот из Клюквы Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	40-60-60 150/180/180 120/150/150 60/80/80 150/180/180 0 20/20/20 30/30/30
Полдник	Гренки Молоко	40/60/60 150/180/180 0	Крендель сахарный Кефир	50/60/60 150/180/180 0	Печенье Йогурт питьевой	30/50/50 150-180/180	Ватрушка с джемом Ряженка	50/60/60 150/180/180 0	Вафли Сок фруктовый	30/50/50 150-180/180

Ужин	Запеканка из творога с манкой	150/180/180	Рыба тушеная с овощами	60/80/80	Омлет с сыром	85/110/110	Голубцы ленивые	120/160/180	<i>Сырники из творога со сгущенным молоком</i>	150/180/180
	Чай сладкий	0	Картофель отварной	120/150/150	Компот из изюма	180-200/200	Соус сметанный	0	<i>Чай с сахаром</i>	0
	Хлеб пшеничный	180-200/200	Чай с сахаром	0	Хлеб пшеничный	30/30/30	Напиток из шиповника	25/30/30	<i>молоком</i>	
	Соус сладкий	30/30/30 25/30/30	лимоном	180/200/200	Хлеб ржаной	20/20/20	Хлеб пшеничный	180/200/200	<i>Чай с сахаром</i>	180-200-200
			Хлеб пшеничный	30/30/30			Хлеб ржаной	0	<i>молоком</i>	
			Хлеб ржаной	20/20/20				30/30/30	<i>Хлеб пшеничный</i>	30/30/30
								20-20-20		

	6 день	Выход	7 день	Выход	8 день	Выход	9 день	Выход	10 день	Выход
--	---------------	-------	---------------	-------	---------------	-------	---------------	-------	----------------	-------

Завтрак	Каша манная жидкая на сухом молоке Кофейный напиток Батон нарезной	150/200/200 150/180/180 30/40/40	Омлет натуральный Чай с молоком Батон нарезной смаслом. Сыром.	65/85/85 180-200-200 30/5/10. 40/6/15 40/6/20	Каша пшеничная жидкая Какао с молоком Батон нарезной с сыром	150/200/200 150-180-180 30/10.40/15. 40/20	Каша рисовая жидкая Кофейный напиток с молоком Батон нарезной 11-00 Сок фрукт	150/200/200 150/180/180 30-40-40 150-180-180	Каша кукурузная с маслом Какао с молоком Батон нарезной с маслом 11-00-Банан	150/200/200 <i>150/180/180</i> <i>30/5.40/6.40/7</i> <i>95/100/100</i>
	11-00Сок фруктовый	150/180/180	Груша	95/100/100	11—Яблоко	95/100/100				
Обед	Сельдь с/с Суп с фасолью и сметаной Бефстроганов из печени говядины Картофельное пюре Компот из кураги Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	25-25-25 150/180/180 120/160/180 120/150/150 150/180/180 20-20-20 30-30-30	Свежий помидор Борщ вегетарианский шинкованный Запеканка картофельная с мяса Соус молочный Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	40-60-60 150/180/180 150/180/220 25-30-30 150/180/180 30/30/30 20-20-20	Салат изсвеклы с черносливом Бульон из кур с гренками Птица тушенная в соусе Горошница Кисель из клюквы Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	40-60-60 150/180/180 120/160/180 120/150/150 150/180/180 20/20/20 30/30/30	Помидор свежий Суп-крем из разных овощей Гуляш из говядины Перловка Компот из черной смородины Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	40-60-60 150/180/180 120/160/180 110/130/130 150/180/180 20-20-20 30-30-30	Свежий огурец Суп с рыбными консервами Тефтели мясные Гречка отварная Кисель из облепихи Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	40-60-60 150/180/180 60/70/70 120/150/150 150/180/180 20-20-20 30-30-30
	Хлеб со стуженным	30/45/45	Булочка веснушка	50/60/60	Вафли Чай с молоком	30/50/50 150/180/180	Сдоба обыкновенная	50-60-60	Печенье Сок	30/50/50 150-180-189
Ужин	Макароны с сыром Напиток из шиповника Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	150/200/200 180-200-200 30-30-30 20-20-20	Рагу из овощей Напиток из шиповника Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	180/200/200 180-200-200 20-20-20 30-30-30	Рыба запеченная в омлете Салат из зеленого горошка Чай ссахаром лимоном Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	120/150/180 40-60-60 180/200/200 20/20/20	Пудинг из творога с яблоками. Соус сметанный Чай с сахаром Хлеб пшеничный	125/150/150 25-30-30 <i>180/200/200</i> 30-30-30	Рыба припущенная Картофельное пюре Напиток из вишни Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	60-80-80 120-150-150 180-200-200 20-20-20 30-30-30

