



МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА « ДЕТСКИЙ САД № 311
КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ВИДА »

ул. Блюхера, д.9, Новосибирск, 630078 Тел./факс: (383)354-80-05

<http://ds-311.nios.ru>; e-mail: ds_311_nsk@nios.ru

ИНН/КПП 5404140556/540401001

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

муниципального казенного дошкольного
образовательного учреждения города
Новосибирска «Детский сад № 311
компенсирующего вида»
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

Заведующий МКДОУ д/с № 311



Бодрова Ирина Сагидовна

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1 Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром	25-5-10	3,66	6,84	12,29	129,1	0,16	табл
	Каша манная на молоке жидкая.	200-5	6,20	8,05	31,09	222,02	2,76	90
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	2,80	260
2-ой завтрак	Сок яблочный	150	0,75	0	17,5	70,5	6,0	
Обед	Хлеб пшеничный	25	1,72	0,16	11,93	57,5	0	табл
	Хлеб ржаной	30	1,45	0,25	12,07	57,8	0	табл
	Щи из свежей капусты	200	2,58	7,82	9,12	114,35	47,28	55
	Биточки	70	10,7	11,72	5,74	176,75	0	161
	Макаронные изделия отварные	120	4,41	4,2	28,26	168,87	0	194
	Соус томатный	33	0,16	2,0	1,57	16,84	0,64	228
	Салат из моркови с зеленым горошком	50	0,95	5,06	3,13	61,88	6,4	11
Компот из кураги	200	0,33	-	22,66	91,98	11,2	239	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	8,44	105,58	5,46	255
	Вафли	30	1,02	9,06	19,41	159,0	0	
Ужин	Батон нарезной	15	1,03	0,10	7,16	34,5	0	табл
	Сырники из творога с джемом	112-15	20,34	3,93	33,5	250,74	0,56	129
	Кисель из концентрата плодового	200	1,36	-	29,02	116,19	0	233
Итого за первый день:			61,76	62,33	268,23	1895,22	83,431	

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1 Завтрак	Бутерброд с маслом	25-5	1,74	4,13	11,95	94,6	0	табл
	Омлет натуральный	95	8,73	13,54	2,29	165,97	0,24	110
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	2,79	3,19	19,71	118,69	1,30	253
2-ой завтрак	Бананы	150	2,25	-	31,5	136,5	15	
Обед	Хлеб пшеничный	35	2,41	0,23	16,7	80,5	0	табл
	Хлеб ржаной	50	2,42	0,42	20,12	96,3	0	табл
	Рассольник Ленинградский	200	4,02	9,04	25,90	119,68	9,81	33
	Голубцы ленивые со сметанным соусом	70-30	6,56	6,69	4,93	106,21	11,88	150
	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	5,38	206
	Горошек зелёный консервированный отварной	50	1,56	1,64	3,49	38,94	0,3	196
Полдник	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	1,22	241
	Снежок	180	5,22	4,5	19,8	138,6	0,054	т/п
Ужин	Булочка российская	80	5,66	3,87	52,27	266,4	0,09	276
	Батон нарезной	20	1,52	0,18	9,94	45,2	0	табл
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,97	7,65	24,66	195,1	25,3	44
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	0	263
Итого за первый день:			55,72	61,14	306,48	1925,57	70,574	

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Бутерброд с молоком	25-20	4,33	3,0	34,33	126,51	-	табл+банка
	сгущенным							
	Каша ячневая	200-5	7,23	6,66	39,54	246,87	1,30	99
	молочная вязкая							
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	1,30	248
2-ой завтрак	Сок яблочно-персиковый	150	-	-	17,25	69,0	6,0	т/п
Обед	Хлеб пшеничный	35	2,41	0,23	16,7	80,5	0	табл
	Хлеб ржаной	50	2,42	0,42	20,12	96,3	0	табл
	Суп картофельный с клецками	200-25	3,0	2,63	13,47	89,55	5,31	37
	Капуста тушеная	150	3,93	4,84	20,17	130,7	51,16	200
	Птица отварная	70-5	18,2	18,2	0,97	242,68	0,97	181
	Компот из изюма	200	0,33	-	22,66	91,98	-	239
Полдник	Варенец	180	5,04	5,74	7,36	101,27	1,26	151
	Пряник молочный	30	1,53	1,44	23,31	107,1	0	упаковка
Ужин	Хлеб пшеничный	20	1,48	0,58	10,28	50,0	0	табл
	Сосиска отварная	70	5,66	12,42	-	169,4	0	карта 275
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,82	3,62	30,0	175,87	0	186
	Соус молочный	33	1,12	2,30	3,07	37,44	0,033	219
	Напиток из брусники	200	0,11	-	21,07	84,69	6,0	257
Итого за первый день:			66,38	65,65	306,25	2053,78	76,33	

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1 Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром	25-5-10	3,66	6,84	12,29	129,1	0,16	табл
	Каша кукурузная молочная жидкая	200-5	7,44	8,07	35,28	243,92	1,30	91
	Чай с молоком (2-й вариант)	200	2,79	2,55	13,27	87,25	1,04	262
2-ой завтрак	Яблоки	130	0,5	0	12,74	58,5	20,8	
Обед	Хлеб пшеничный	35	2,41	0,23	16,7	80,5	0	табл
	Хлеб ржаной	30	1,45	0,25	12,07	57,8	0	табл
	Свекольник	200	1,54	5,07	8,04	83,33	11,37	34
Полдник	Рыба, тушеная в сметанном соусе	120	13,20	11,53	4,80	175,75	1,8	143
	Рис отварной	120	3,0	4,07	32,22	180,14	0	191
	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,82	5,04	5,31	67,47	19,1	4
	Компот из кураги	200	0,33	0	22,66	91,98	5,60	239
	Кефир	180	5,04	5,74	7,36	101,27	1,26	251
Ужин	Булочка ванильная	60	8,81	4,45	35,0	215,0	0	273
	Батон нарезной	20	1,52	0,18	9,94	45,2	0	табл
	Лапшевник с творогом и сладким молочным соусом	150-50	15,71	7,06	40,44	285,98	0,45	125
	Напиток из шиповника	200	0,68	-	21,01	46,87	0,47	256
Итого за первый день:			68,9	61,08	289,53	1950,06	63,35	

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1 Завтрак	Бутерброд с маслом	25-5	1,74	4,13	11,95	94,6	0	табл
	Каша «Дружба»	200-5	6,55	8,33	35,09	241,11	0,30	84
	Кофейный напиток с молоком (1-ый вариант)	200	2,79	3,19	19,71	118,69	1,30	253
2-ой завтрак	Сок яблочно - абрикосовый	150	-	-	17,25	69,0	6,0	т/п
Обед	Хлеб пшеничный	35	2,41	0,23	16,7	80,5	0	табл
	Хлеб ржаной	30	1,45	0,25	12,07	57,8	0	табл
	Суп из овощей	200	1,54	4,69	10,07	92,19	29,82	35
	Печень по – строгановски	90	19,9	24,74	4,02	316,37	5,6	3162
	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,39	160,45	5,38	206
Полдник	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко+вишня)	200	0,16	-	14,99	60,64	12,3	240
	Снежок	150	4,35	3,75	16,5	115,5	0,04	т/п
Ужин	Печенье сливочное	40	3,78	3,98	27,36	162,4	0	упаковка
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,13	9,54	46,0	0	табл
	Рыба, запеченная в омлете	95	17,4	10,85	5,24	188,31	0	138
	Горошек зелёный консервированный отварной	33	1,04	1,10	2,33	25,96	0,18	196
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	2,80	260
Итого за первый день:			67,8 1	71,4 4	241,5 2	1891,14	63,72	

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1 Завтрак	Бутерброд с маслом	25-5	1,74	4,13	11,95	94,6	0	табл
	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	200-5	6,33	8,90	25,49	207,38	1,39	93
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	2,80	260
2-ой завтрак	Сок яблочно-грушевый	150	-	-	17,25	69,0	6,0	т/п
Обед	Хлеб пшеничный	22	1,52	0,14	10,49	61,09	0	табл
	Хлеб ржаной	30	1,45	0,25	12,07	57,8	0	табл
	Рассольник домашний	200	4,02	9,04	25,90	119,68	12,0	32
	Котлета мясная со сметанным соусом	70-30	12,8	12,5	6,15	188,58	0	161
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,82	3,62	30,0	175,87	0	186
	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,82	5,04	5,31	67,47	19,15	4
	Компот из кураги	200	0,33	-	22,62	91,98	5,0	239
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	2,73	255
	Вафли	30	1,02	9,06	19,41	159,0	0	упаковка
Ужин	Батон нарезной	20	1,38	0,13	9,54	46,0	0	табл
	Запеканка из творога с повидлом	190	29,2	12,11	29,1	342,23	1,3	117
	Кисель из клюквы	200	0,11	-	25,83	103,74	0,32	232
Итого за первый день:			72,27	71,31	275,8	1963,35	50,69	

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1 Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром	25-5-10	3,66	6,84	12,29	129,1	0,16	табл
	Каша рисовая молочная жидкая	200-5	5,12	6,62	32,61	210,13	1,5	98
	Кофейный напиток с молоком (1-ый вариант)	200	2,79	3,19	19,71	118,69	1,30	253
2-ой завтрак	Яблоки	150	0,6	0	14,7	67,5	24,0	табл
Обед	Хлеб пшеничный	35	2,41	0,23	16,7	80,5	0	табл
	Хлеб ржаной	30	1,45	0,25	12,07	57,8	0	табл
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,52	5,33	8,65	88,89	16,5	27
	Жаркое домашнему	190	21,1	34,25	24,65	392,02	61,7	153
	Салат из моркови с зеленым горошком	50	0,95	5,06	3,13	61,88	6,4	11
	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	1,12	241
Полдник	Варенец	150	4,2	4,78	6,13	84,39	1,05	251
	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,80	228,20	0	274
Ужин	Батон нарезной	20	1,38	0,13	9,54	46,0	0	табл
	Омлет с морковью	155	12,4	18,12	8,01	132,66	0,52	113
	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	1,04	262
Итого за первый день:			65,3 1	94,4 2	246,1 5	1898,8	115,29	

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1 Завтрак	Бутерброд с сыром	25-8	3,72	3,12	12,85	92,18	0	табл
	Каша молочная полтавская жидкая	200-5	7,23	6,66	39,54	246,87	1,30	99
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	2,6	248
2-ой завтрак	Сок яблочный	150	0,75	0	17,55	70,5	6,0	т/п
Обед	Хлеб пшеничный	35	2,41	0,23	16,7	80,5	0	табл
	Хлеб ржаной	30	1,45	0,25	12,07	58,7	0	табл
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,27	12,0	38
	Суфле из кур	75	24,6	28,55	1,67	362,26	1,21	183
	кукуруза консервированная отварная	30	0,66	-	3,36	17,4	3	жест. банка
	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	15,6	242
Полдник	Кефир	180	5,04	5,74	7,36	101,27	1,26	251
	Печенье сливочное	30	2,83	2,98	20,52	123,45	0	упаковка
Ужин	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,13	9,54	46,0	0	табл
	Картофель отварной	150	3,13	7,03	27,21	182,46	3,59	204
	Сельдь консервированная	40	6,0	5,6	-	74,4	-	банка
	Салат из репчатого лука	50	1,2	2,28	5,36	53,2	5,0	карта 11
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	0	263
Итого за первый день:			66,8	69,04	254,48	1915,09	51,56	

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1 Завтрак	Бутерброд с маслом	25-5	1,74	4,13	11,95	94,6	0	табл
	Омлет с сыром	105	10,99	15,91	2,29	196,36	3,1	115
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	2,80	260
2-ой завтрак	Бананы	150	2,25	-	31,5	136,5	15	
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,20	14,31	69,0	0	табл
	Хлеб ржаной	30	1,45	0,25	12,07	57,8	0	табл
	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	79,03	16,82	36
	Котлеты рыбные любительские с молочным соусом	70-30	9,33	2,78	4,77	81,36	0,90	135
	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	5,38	206
	Салат из свеклы и моркови	50	0,66	5,04	3,84	63,04	1,36	19
Полдник	Компот из изюма	200	0,33	-	22,66	91,98		239
	Снежок	150	4,35	3,75	16,5	115,5	0,04	т/п
Ужин	Булочка нежная	60	4,96	7,12	36,14	387,60	0	270
	Батон нарезной	20	1,38	0,13	9,54	46,0	0	табл
	Суп молочный с крупой (гречка)	200	4,94	6,06	18,62	148,54	0,8	43
	Напиток из брусники	200	0,11	-	21,07	84,69	6,0	233
Итого за первый день:			49,69	54,55	254,75	1874,07	52,2	

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1 Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром	25-5-10	3,66	6,84	12,29	129,1	0,12	табл
	Каша пшеничная молочная жидкая	200-5	6,04	7,27	34,29	227,16	1,30	96
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	2,79	3,19	19,71	118,69	1,30	253
2-ой завтрак	Сок яблочный	150	-	-	16,5	66	6,0	т/п
Обед	Хлеб пшеничный	35	2,41	0,23	16,7	80,5	0	табл
	Хлеб ржаной	50	2,42	0,42	20,12	96,3	0	табл
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	5,06	8,51	86,26	8,94	56
	Птица отварная	70-5	18,2	18,2	0,97	242,68	0,97	181
	Рис отварной	120	3,0	4,07	32,22	180,14	0	191
	Соус томатный	33	0,16	2,0	1,57	16,84	0,64	228
	Горошек консервированный отварной	50	1,56	1,64	3,49	38,94	0,3	196
	Компот из свежих плодов или ягод (вишня)	200	0,16	-	14,99	60,64	15,6	240
Полдник	Варенец	180	5,04	5,74	7,36	101,27	1,26	251
	Пряник молочный	30	1,53	1,44	23,31	107,1	0	упаковка
Ужин	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,13	9,54	46	0	табл
	Рагу из овощей	205	3,72	14,87	22,57	238,99	31,49	77
	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	1,04	262
Итого за первый день:			56,53	73,65	257,41	1928,36	68,96	