



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 1,5 ДО 3 ЛЕТ

Заведующий МКДОУ д/с № 311



Бодрова Ирина Сагидовна

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 1г. до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С № рецептуры	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1 Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром	20-3-6	2,54	4,13	9,76	89	0,096	табл
	Каша манная на молоке жидкая.	150-3,7	4,65	6,04	23,3	166,51	2,07	90
	Чай с лимоном	150	0,05	0,07	11,48	46,21	2,1	260
2-ой завтрак	Сок яблочный	150	0,75	0	17,5	70,5	6,0	
Обед	Хлеб пшеничный	15	1,03	0,10	7,16	34,5	0	табл
	Хлеб ржаной	25	1,21	0,21	10,0	48,1	0	табл
	Щи из свежей капусты	150	1,93	5,86	6,84	85,76	35,46	55
	Биточки	60	8,28	8,04	3,95	121,23	0	161
	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,53	23,5	140,73	0	194
	Соус томатный	25	0,13	0,92	1,31	14,04	0,49	228
	Салат из моркови с зеленым горошком	25	0,47	2,53	1,56	30,94	3,2	11
Полдник	Компот из кураги	150	0,25	-	16,99	68,98	8,4	239
	Молоко кипяченое	150	4,19	4,78	7,03	87,98	4,09	255
Ужин	Вафли	15	0,51	4,53	9,7	79,5	0	
	Батон нарезной	15	1,03	0,10	7,16	34,5	0	табл
	Сырники из творога с джемом	112-15	20,34	3,93	33,50	250,74	0,56	129
	Кисель из концентрата плодового	150	1,02	-	21,76	87,14	0	233
Итого за первый день:			52,06	44,77	212,5	1456,36	62,466	

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 1г до 3-х 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	20-3	1,39	2,51	9,55	68,3	0	табл
	Омлет натуральный	65	5,82	9,02	1,52	110,54	0,16	110
	Кофейный напиток с молоком(1-й вариант)	150	2,09	2,39	14,78	89,02	0,97	253
2-ой завтрак	Бананы	150	2,25	-	31,5	136,5	15	
Обед	Хлеб пшеничный	25	1,72	0,16	11,93	57,5	0	табл
	Хлеб ржаной	20	0,97	0,17	8,05	38,5	0	табл
	Рассольник Ленинградский	150	3,01	6,78	19,42	89,76	7,36	33
	Голубцы ленивые со сметанным соусом	60-25	5,61	5,72	4,21	90,6	10,10	150
	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97	3,59	206
	Горошек зелёный консервированный отварной	50	1,56	1,64	3,49	38,94	0,3	196
Полдник	Компот из сухофруктов	150	0,42	-	20,94	85,35	0,92	241
	Снежок	150	4,35	3,75	16,5	115,5	0,04	т/п
Ужин	Булочка российская	60	4,25	2,90	39,20	199,8	0,07	276
	Батон нарезной	15	1,14	0,13	7,45	33,9	0	табл
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,58	6,12	19,73	156,08	20,24	44
	Чай с сахаром	150	0,09	-	9,03	36,36	0	263
Итого за первый день:			42,38	45,33	232,83	1453,62	58,75	

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: от 1г до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1 Завтрак	Бутерброд с молоком сгущенным	20-20	2,48	2,28	21,48	114,1	-	табл +банка
	Каша ячневая молочная вязкая	150-3,7	5,42	5,0	29,65	185,15	0,97	99
	Какао с молоком	150	2,83	2,95	19,46	115,44	0,97	248
2-ой завтрак	Сок яблочно-персиковый	150	-	-	17,25	69,0	6,0	т/п
Обед	Хлеб пшеничный	25	1,72	0,16	11,93	57,5	0	табл
	Хлеб ржаной	20	0,97	0,17	8,05	38,5	0	табл
	Суп картофельный с клецками	150-19	2,25	1,97	10,10	67,16	3,19	37
	Капуста тушеная	100	2,62	3,23	13,45	87,16	34,11	200
	Птица отварная	60-5	15,6	15,6	0,83	207,74	0,80	181
	Компот из изюма	150	0,25	-	16,99	68,98	0	239
Полдник	Варенец	150	4,2	4,78	6,13	84,39	1,05	251
	Пряник молочный	30	1,53	1,44	23,31	107,1	0	упаковка
Ужин	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,13	7,45	33,9	0	табл
	Гуляш из говядины	50	9,28	10,36	2,88	141,89	0	152
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,82	3,62	30,0	175,87	0	186
	Напиток из брусники	150	0,08	-	15,80	63,52	4,5	257
Итого за первый день:			56,19	51,65	234,76	1617,4	51,59	

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 1г до 3-х 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	20-3-6	2,54	4,13	9,76	89	0,096	табл
	Каша кукурузная молочная жидкая	150-3,7	5,58	6,05	26,46	182,94	0,97	91
	Чай с молоком (2-й вариант)	150	2,09	1,91	9,95	65,44	0,78	262
2-ой завтрак	Яблоки	150	0,6	0	14,7	67,5	24	
Обед	Хлеб пшеничный	25	1,72	0,16	11,93	57,5	0	табл
	Хлеб ржаной	10	0,48	0,08	4,02	19,3	0	табл
	Свекольник	150	1,15	3,80	6,03	62,50	8,53	34
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	90	9,9	8,65	3,6	131,81	1,35	143
	Рис отварной	100	2,59	3,39	26,85	150,12	0	191
	Салат из белокочанной капусты с морковью	25	0,41	2,52	2,65	33,73	9,6	4
	Компот из кураги	150	0,25	0	16,99	68,98	4,2	239
Полдник	Кефир	150	4,2	4,78	6,13	84,39	1,05	251
	Булочка ванильная	45	6,62	3,35	26,32	161,80	0	273
Ужин	Батон нарезной	15	1,14	0,13	7,45	33,9	0	табл
	Лапшевник с творогом и сладким молочным соусом	113-37	11,78	2,30	30,33	214,48	0,34	125
	Напиток из шиповника	150	0,51	-	15,76	35,15	0,35	256
Итого за первый день:			51,56	41,25	218,93	1458,54	51,27	

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 1г до 3-х 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	20-3	1,39	2,51	9,55	68,3	0	табл
	Каша «Дружба»	150-3,7	4,91	6,25	26,32	180,83	0,22	84
	Кофейный напиток с молоком (1-ый вариант)	150	2,09	2,39	14,78	89,02	0,97	253
2-ой завтрак	Сок яблочно - абрикосовый	150	-	-	17,25	69,0	6,0	т/п
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
	Суп из овощей	150	1,15	3,52	7,55	69,14	11,18	35
	Печень говяжья по - строгановски	90	19,93	24,74	4,02	316,37	5,6	162
	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97	3,59	206
	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко+вишня)	150	0,12	-	11,24	45,48	11,7	240
Полдник	Снежок	150	4,35	3,75	16,5	115,5	0,04	т/п
	Печенье сливочное	20	1,89	1,99	13,68	81,2	0	упаковка
Ужин	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,13	9,54	46	0	табл
	Рыба, запеченная в омлете	80	14,90	9,27	4,48	160,95	0	138
	Горошек зелёный консервированный отварной	25	0,78	0,82	1,75	19,47	0,15	196
	Чай с лимоном	150	0,05	0,07	11,48	46,21	2,1	260
Итого за первый день:			58,24	59,89	187,65	1529,74	41,55	

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 1г до 3-х 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	20-3	1,39	2,51	9,55	68,3	0	табл
	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	150-3,7	4,75	6,67	19,12	155,53	1,04	93
	Чай с лимоном	150	0,05	0,07	11,48	46,21	2,1	260
2-ой завтрак	Сок яблочно-грушевый	150	-	-	17,25	69,0	6,0	т/п
Обед	Хлеб пшеничный	15	1,03	0,10	7,16	34,5	0	табл
	Хлеб ржаной	20	0,97	0,17	8,05	38,5	0	табл
	Рассольник домашний	150	3,01	6,78	19,42	89,76	7,36	32
	Котлета мясная со сметанным соусом	60-254	11,0	10,72	5,27	161,64	0	161
	Каша гречневая рассыпчатая	80	4,66	2,90	24,0	140,70	0	186
	Салат из белокочанной капусты с морковью	25	0,41	2,52	2,65	33,74	9,57	4
	Компот из кураги	150	0,25	-	16,99	68,98	4,2	239
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	8,44	105,58	2,46	255
	Вафли	20	0,68	6,04	12,93	106,0	0	упаковка
Ужин	Батон нарезной	14	0,96	0,09	6,68	32,2	0	табл
	Запеканка из творога с повидлом	143	21,9	9,08	21,82	256,67	1,0	117
	Кисель из клюквы	150	0,08	-	19,37	77,80	0,24	232
Итого за первый день:			56,22	53,39	210,18	1485,11	33,97	

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: от 1г до 3-х 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	20-3-6	2,54	4,13	9,76	89	0,096	табл
	Каша рисовая молочная жидкая	150-3,7	3,8	5,0	24,5	157,6	1,3	98
	Кофейный напиток с молоком (1-ый вариант)	150	2,09	2,39	14,78	89,02	0,97	253
2-ой завтрак	Яблоки	130	0,52	0	12,74	58,5	22,0	табл
Обед	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,13	9,54	46,0	0	табл
	Хлеб ржаной	15	0,72	0,13	6,03	28,9	0	табл
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,14	4,0	6,49	66,67	12,37	27
	Жаркое домашнему	190	21,16	34,25	24,65	392,02	61,7	153
	Салат из моркови с зеленым горошком	25	0,47	2,53	1,56	30,94	3,2	11
	Компот из сухофруктов	150	0,42	-	20,94	85,35	0,92	241
Полдник	Варенец	130	3,64	4,14	5,31	72,8	0,91	251
	Булочка домашняя	45	3,29	7,07	27,67	171,58	0	274
Ужин	Батон нарезной	20	1,38	0,13	9,54	46,0	0	табл
	Омлет с морковью	77,5	6,08	9,04	3,20	118,48	0,46	113
	Чай с молоком	150	2,09	1,91	9,95	65,44	0	262
Итого за первый день:			50,72	74,85	186,66	1518,3	103,93	

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 1г до 3-х 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	20-6	1,62	2,38	10,28	72,26	0	табл
	Каша полтавская молочная жидкая	150-3,7	5,42	5	29,65	185,15	0,97	99
	Какао с молоком	150	2,83	2,95	19,46	115,44	0,97	248
2-ой завтрак	Сок яблочный	150	0,75	0	17,55	70,5	6,0	т/п
Обед	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,13	9,54	46,0	0	табл
	Хлеб ржаной	20	0,97	0,17	8,05	38,5	0	табл
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,69	0,72	13,06	74,45	7,59	38
	Суфле из кукурузы	65	22,3	25,82	1,51	327,56	1,089	183
	консервированная отварная	30	0,66	-	3,36	17,4	3	жест. банка
Компот из яблок с лимоном	150	0,19	0,19	19,01	78,05	11,7	242	
Полдник	Кефир	150	4,2	4,78	6,13	84,39	1,05	251
	Печенье сливочное	20	1,89	1,99	13,68	82,3	0	упаковка
Ужин	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,13	9,54	46,0	0	табл
	Картофель отварной	100	2,09	4,69	18,14	121,64	3,59	204
	Сельдь консервированная	30	4,5	4,2	-	55,8	-	банка
	Салат из репчатого лука	25	0,60	0,14	2,68	26,6	2,5	карта 11
	Чай с сахаром	150	0,09	-	9,03	36,36	0	263
Итого за первый день:			52,56	53,29	190,68	1482,9	38,459	

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 1г до 3-х 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	20-3	1,39	2,51	9,55	68,3	0	табл
	Омлет с сыром	70	7,33	10,6	1,15	130,42	2,1	115
	Чай с лимоном	150	0,05	0,07	11,48	46,21	2,1	260
2-ой завтрак	Бананы	150	2,25	-	31,5	136,5	15	
Обед	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,13	9,54	46,0	0	табл
	Хлеб ржаной	20	0,97	0,17	8,05	38,5	0	табл
	Суп картофельный с бобовыми	150	0,40	2,33	8,17	59,27	6,30	36
	Котлеты рыбные любительские с молочным соусом	60-25	7,98	2,38	4,08	69,64	0,76	135
	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97	3,59	206
	Салат из свеклы и моркови	25	0,33	2,52	1,92	31,52	0,68	19
Полдник	Компот из изюма	150	0,25	-	16,99	68,98	4,2	239
	Снежок	150	4,35	3,7	16,5	115,5	0,04	т/п
	Булочка нежная	45	3,72	6,31	27,14	290,99	0	270
Ужин	Батон нарезной	15	1,03	0,10	7,16	34,5	0	табл
	Суп молочный с крупой (гречка)	150	3,70	4,54	13,96	111,40	0,6	43
	Напиток из брусники	150	0,08	-	15,8	63,52	4,5	257
Итого за первый день:			38,28	39,4	198,52	1418,22	40,27	

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: от 1г до 3-х 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	20-3-6	2,54	4,13	9,76	89	0,090	табл
	Каша пшеничная молочная жидкая	150-3,7	4,53	5,45	25,72	170,37	0,97	96
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	150	2,09	2,39	14,78	89,02	0,97	253
2-ой завтрак	Сок яблочный	150	-	-	16,5	66	6,0	т/п
Обед	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,13	9,54	46,0	0	табл
	Хлеб ржаной	20	0,97	0,17	8,05	38,5	0	табл
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,25	3,79	6,38	64,69	7,15	56
	Птица отварная	60-5	15,6	15,6	0,83	208,01	0,83	81
	Рис отварной	100	2,59	3,39	26,85	150,12	0	191
	Соус томатный	25	0,13	0,92	1,31	14,04	0,49	228
	Горошек консервированный отварной	50	1,56	1,64	3,49	38,94	0,3	196
	Компот из свежих плодов или ягод (вишня)	150	0,12	-	11,24	45,48	11,7	240
Полдник	Варенец	130	3,64	4,14	5,31	72,8	0,91	251
	Пряник молочный	30	1,53	1,44	23,31	107,1	0	упаковка
Ужин	Хлеб пшеничный	15	1,03	0,10	7,16	34,5	0	табл
	Рагу из овощей	155	2,79	11,15	16,93	179,24	23,80	77
	Чай с молоком	150	2,09	1,91	9,95	65,44	0	262
Итого за первый день:			43,84	56,35	197,11	1479,25	58,61	