

муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска
«Детский сад № 77 комбинированного вида»



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МКДОУ д/с № 77

И. А. Туник

Приказ № 22-од от «05» 04 2023 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВАДЦАТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Возрастная категория: детский возраст 1,5-7 лет

Разработчик меню : Кочнева Мария Сергеевна

Сборник рецептов: ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. Акад. Е. А. Вагнера СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ для дошкольников организаций и детских оздоровительных учреждений./7-е издание, переработанное и дополненное/ Уральский региональный центр питания, 2013 г.

1 день

ЗАВТРАК

Каша «Дружба на сг молоке»

Чай с лимоном

Бутерброд с маслом

10:00

Сок

ОБЕД

Борщ с кап.и картоф.со

сметаной

Гренки из пшеничного хлеба

Горошек зеленый порционно

Бефстроганов из отв.говядины

с соусом

Макаронные изделия

отварные

Витам.напиток

Хлеб

ПОЛДНИК

Молоко

Ватрушка

УЖИН

Говядина, тушеная с капустой

Чай с сахаром

Хлеб

2 день

ЗАВТРАК

Омлет натуральный

Кофейный напиток с молоком

Батон

Сыр порционно

10:00

Снежок

ОБЕД

Щи из св.кап.с карт.со

сметаной

Гренки из пшеничного хлеба

Кукуруза консервир.

(порционно)

Биточки рыбные

Картофель отварной

Кисель из клюквы с/м

Хлеб

ПОЛДНИК

Молоко

Вафли

УЖИН

Каша молочная кукурузная

жидкая

Чай с сахаром

Бутерброд с маслом

3 день

ЗАВТРАК

Пудинг из творога

Молоко сгущённое

(порционно)

Чай с сахаром

Батон

10:00

Яблоко

ОБЕД

Рассольник ленинградский со

сметаной

Гренки из пшеничного хлеба

Икра свекольная

Фрикадельки из кур припуш

Соус томатный

Каша гречневая рассыпчатая

Напиток из шиповника

Хлеб

ПОЛДНИК

Молоко

Пирожок печеный с

картофелем и луком

УЖИН

Запеканка картофельная

Чай с молоком

Хлеб

4 день

ЗАВТРАК

Каша ячневая молочная вязкая

Какао с молоком

Бутерброд с маслом

10:00

Банан

ОБЕД

Суп из овощей с фасолью, со

сметаной

Икра морковная

Рыба, запечённая в сметанном

соусе

Соус молочный к блюдам (3-й

вариант)

Картофельное пюре

Напиток брусничный

Хлеб

ПОЛДНИК

Сок в ассортименте

Печенье

УЖИН

Сырники из творога

запечённые

Молоко сгущённое

(порционно)

Чай с сахаром

Хлеб

5 день

ЗАВТРАК

Каша овсяная из "Геркулеса"

жидкая

Чай с молоком

Бутерброд с маслом и сыром

10:00

Снежок

ОБЕД

Свекольник со сметаной

Гренки из пшеничного хлеба

Огурец свежий (порционно)

Суфле из печени

Соус сметанный

Макаронные изделия

отварные

Кисель из клюквы с/м

Хлеб

ПОЛДНИК

Компот из кураги

Пряник

УЖИН

Рагу из овощей

Кнели говяжьи с рисом

Чай с лимоном

Хлеб

6 день**ЗАВТРАК**

Каша пшеничная на сгущ.молоке
Чай с лимоном
Бутерброд с маслом

10:00

Сок

ОБЕД

Суп картофель.с клецками
Гренки из пшеничного хлеба
Томаты соленые/огурцы
Плов из отварной говядины
Компот из кураги
Хлеб

ПОЛДНИК

Напиток из шиповника
Коржик молочный

УЖИН

Жаркое по-домашнему
Чай с молоком
Хлеб

7 день**ЗАВТРАК**

Омлет натуральный
Какао с молоком
Батон
Сыр порционно

10:00

Сок

ОБЕД

Суп с рыбными консервами
Салат овощ. с зел.горошком
Оладьи из печени по-
кунцевски, соус сметанный
Каша гречневая рассыпчатая
Кисель из клюквы с/м

Хлеб

ПОЛДНИК

Молоко
Пряник

УЖИН

Азу
Чай с сахаром
Хлеб

8 день**ЗАВТРАК**

Каша манная молочная жидкая
Кофейный напиток с молоком
Бутерброд с маслом

10:00

Груша

ОБЕД

Суп картоф. с боб./горох
Гренки из пшеничного хлеба
Икра морковная
Суфле из кур с маслом
Макароны отварные
Компот из шиповник

Хлеб

ПОЛДНИК

Молоко кипяченое
Печенье

УЖИН

Сырники из творога
запечённые
Молоко сгущённое
(порционно)
Чай с сахаром
Хлеб

9 день**ЗАВТРАК**

Каша рисовая молочная
жидкая
Чай с молоком
Хлеб пшеничный
Масло сливочное порционно
Джем порционно

10:00

Яблоко

ОБЕД

Щи из св.кап.с карт.со
сметаной
Салат из свеклы с изюмом
Бефстроганов из отв.говядины
с соусом

Каша перловая рассыпчатая
Витам.напиток

ПОЛДНИК

Йогурт питьевой
Вафли

УЖИН

Капуста тушеная
Картофельное пюре
Тефтели из говядины с рисом
"Ежик"
Чай с лимоном
Хлеб

10 день**ЗАВТРАК**

Каша гречневая вязкая на
молоке
Кофейный напиток с молоком
Бутерброд с маслом и сыром
10:00

Сок

ОБЕД

Суп картофельный с мясом
Огурец соленый (порционно)
Рыба, туш.в томате с овощами
Рис отварной
Компот из смеси сухофруктов

Хлеб

ПОЛДНИК

Молоко
Булочка дорожная

УЖИН

Ленивые голубцы
Чай с сахаром
Хлеб

11 день**ЗАВТРАК**

Каша пшеничная рассыпчатая
Чай с лимоном
Хлеб пшеничный
Масло сливочное порционно
Джем порционно

10:00

Яблоко

ОБЕД

Суп картоф. с боб./горох
Гренки из пшеничного хлеба
Икра свекольная
Гуляш из говядины
Макаронные изделия отварные
Напиток из шиповника

ПОЛДНИК

Компот из вишни

Пряник

УЖИН

Сельдь с/с
Картофельное пюре
Чай с сахаром
Хлеб

12 день**ЗАВТРАК**

Омлет натуральный
Кофейный напиток с молоком
Бутерброд сыром

10:00

Йогурт

ОБЕД

Борщ с фасолью и картоф.со сметаной
Гренки из пшеничного хлеба
Кукуруза консер. (порционно)
Котлеты, биточки, шницели из говядины
Картофель отварной

Компот из кураги

хлеб

ПОЛДНИК

Молоко

Пирожок со свежей капустой и яйцом

УЖИН

Суфле из кур с маслом
Рис отварной
Чай с молоком
Хлеб

13 день**ЗАВТРАК**

Запеканка из творога
Молоко сгущённое (порционно)

Чай с сахаром

Хлеб пшеничный

10:00

Сок

ОБЕД

Рассольник ленинградский со сметаной
Икра морковная
Биточки из кур припущенные
Соус томатный

Каша гречневая рассыпчатая

Кисель из клюквы с/м

Хлеб

ПОЛДНИК

Молоко

Вафли

УЖИН

Жаркое по-домашнему
Чай с лимоном
Хлеб

14 день**ЗАВТРАК**

Каша ячневая молочная вязкая
Какао с молоком
Бутерброд с маслом

10:00

Сок

ОБЕД

Щи из св.кап.с карт.со сметаной

Гренки из пшеничного хлеба

Огурец свежий

Рыбные хлебцы (пар.)

Соус молочный к блюдам (3-й вариант)

Картофельное пюре

Витам.напиток

ПОЛДНИК

Снежок

Печенье

УЖИН

Сырники из творога запечённые

Молоко сгущённое (порционно)

Чай с сахаром

Хлеб

15 день**ЗАВТРАК**

Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая
Кофейный напиток с молоком
Бутерброд с маслом и сыром

10:00

Груша

ОБЕД

Свекольник со сметаной
Гренки из пшеничного хлеба
Горошек зелёный порционно
Печень говяжья по-строгановски

Макаронные изделия отварные

Компот из смеси сухофруктов

Хлеб

ПОЛДНИК

Молоко кипяченое

Булочка ванильная

УЖИН

Тефтели из говядины с рисом "Ежики"

Рагу из овощей

Чай с молоком

Хлеб

16 день

ЗАВТРАК

Каша "Дружба" на
сгущ.молоке
Чай с лимоном
Бутерброд с маслом
10:00

Сок

ОБЕД

Суп карт.с мясом
Кукуруза десертная порционно
Жаркое по-домашнему
Компот из кураги
Хлеб

ПОЛДНИК

Молоко
Булочка дорожная
УЖИН
Суп молоч.с мак.изд.
Чай с сахаром

Бутерброд с маслом и сыром

17 день

ЗАВТРАК

Омлет натуральный
Кофейный напиток с молоком
Бутерброд с сыром
10:00

Банан

ОБЕД

Щи из св.кап.с карт.со
сметаной
Гренки из пшеничного хлеба
Икра свекольная
Суфле из кур с маслом
Макаронные изделия отварные
Кисель из клюквы с/м

Хлеб

ПОЛДНИК

Молоко
Печенье

УЖИН

Каша кукурузная безмолочная
Бутерброд с маслом и джемом
Чай с сахаром

18 день

ЗАВТРАК

Каша манная молочная жидкая
Какао с молоком
Бутерброд с маслом и сыром
10:00

Снежок

ОБЕД

Суп картоф.с клецками
Огурец соленый порционно
Гуляш из говядины
Картофель отварной
Витам.напиток
Хлеб

ПОЛДНИК

Молоко кипяченое
Коржик молочный
УЖИН
Сырники из творога
запечённые

Молоко сгущённое
(порционно)
Чай с сахаром
Хлеб

19 день

ЗАВТРАК

Каша рисовая молочная
жидкая
Чай с сахаром
Бутерброд с маслом и джемом
10:00

Груша

ОБЕД

Борщ с картофелем и свежей
капустой
Огурец свежий порционно
Печень говяжья по-
строгановски
Каша перловая рассыпчатая
Кисель из брусники с/м

ПОЛДНИК

Хлеб пшеничный
Йогурт питьевой

Вафли

УЖИН

Кнели из кур с рисом
Картофельное пюре
Капуста тушеная
Чай с лимоном
Хлеб

20 день

ЗАВТРАК

Каша гречневая вязкая на
молоке
Кофейный напиток с молоком
Бутерброд с маслом
10:00

Сок

ОБЕД

Суп крестьян.с крупой рис со
сметаной
Икра морковная
Котлета рыбн. любительская
Соус сметанный с томатом
Рис отварной
Компот из смеси сухофруктов

ПОЛДНИК

Молоко
Пряник

УЖИН

Рулет из говядины с яйцом
(паровой)
Макароны отварные
Чай с молоком
Хлеб