

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска  
«Детский сад № 84 «Благодать»  
630096 г. Новосибирск, ул. Спортивная, 7/1 тел./факс 347-85-09

---



Утверждено:

Приказ № 149 от 01.12.2023г

Заведующий

  
Н.В.Машарова

**Примерное 10-ти дневное меню  
для детей дошкольного возраста  
(от 2-3 лет/ от 3-7 лет)**

1 неделя 1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК
Масло сливочное (порционно)	Масло сливочное (порционно)	Джем (порционно)	Масло сливочное (порционно)	Масло сливочное (порционно)
Сыр (порционно)	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	Каша рисовая молочная жидкая	Сыр (порционно)	Омлет натуральный
Яйцо вареное	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	Чай с лимоном (2-й вариант)	Каша ячневая вязкая	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)
Чай с лимоном (2-й вариант)	Батон нарезной	Батон нарезной	Какао с молоком	Батон нарезной
Батон нарезной			Батон нарезной	
ЗАВТРАК 2	ЗАВТРАК 2	ЗАВТРАК 2	ЗАВТРАК 2	ЗАВТРАК 2
Сок фруктовый в ассортименте	Яблоко	Бананы	Апельсин	Сок фруктовый в ассортименте
ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД
Суп картофельный с горохом	Сметана в суп	Сметана в суп	Соль	Соль
Соль	Борщ с капустой и картофелем	Соль	Суп овощной	Свекольник
Гуляш из говядины	Соль	Рассольник ленинградский	Рыба (кета), тушеная в томате с овощами	Оладьи из печени по-кунцевски
Макаронные изделия отварные	Котлета из говядины	Биточки из кур припущенные	Картофельное пюре	Соус молочный к блюдам (3-й вариант)
Компот из смородины черной с/м	Пюре из гороха с маслом	Соус томатный	Компот из вишни с/м	Каша перловая рассыпчатая
Хлеб ржаной (бородино)	Компот из изюма	Каша гречневая рассыпчатая	Хлеб ржаной (бородино)	Компот из смеси сухофруктов
Хлеб 1с пшеничный	Хлеб ржаной (бородино)	Кисель из клюквы с/м	Хлеб 1с пшеничный	Хлеб ржаной (бородино)
	Хлеб 1с пшеничный	Хлеб ржаной (бородино)		Хлеб 1с пшеничный
		Хлеб 1с пшеничный		
ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК
Снежок	Компот из сливы с/м	Молоко кипяченое	Йогурт питьевой	Напиток из облепихи
Печенье	Булочка с маком	Булочка "Нежная"	Пряники	Ватрушка с повидлом
УЖИН	УЖИН	УЖИН	УЖИН	УЖИН
Голубцы ленивые	Салат из моркови	Жаркое по-домашнему	Молоко сгущенное (порционно)	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")
Картофель отварной	Суфле рыбное (минтай)	Чай с сахаром	Сырники из творога запечённые	Рагу из овощей
Чай с сахаром	Рис отварной	Хлеб ржаной (бородино)	Чай с лимоном (2-й вариант)	Чай с сахаром
Хлеб ржаной (бородино)	Чай с лимоном (2-й вариант)	Хлеб 1с пшеничный	Хлеб 1с пшеничный	Хлеб ржаной (бородино)
Хлеб 1с пшеничный	Хлеб ржаной (бородино)			Хлеб 1с пшеничный
	Хлеб 1с пшеничный			

2 неделя 6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>ЗАВТРАК</b>
Масло сливочное (порционно)	Повидло (порционно)	Масло сливочное (порционно)	Масло сливочное (порционно)	Масло сливочное (порционно)
Макаронные изделия отварные	Омлет натуральный	Каша манная молочная жидкая	Каша рисовая молочная жидкая	Каша молочная кукурузная жидкая
Чай с сахаром	Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	Какао с молоком	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)
Батон нарезной	Батон нарезной	Батон нарезной	Батон нарезной	Батон нарезной
<b>ЗАВТРАК 2</b>	<b>ЗАВТРАК 2</b>	<b>ЗАВТРАК 2</b>	<b>ЗАВТРАК 2</b>	<b>ЗАВТРАК 2</b>
Сок фруктовый в ассортименте	Яблоко	Апельсин	Бананы	Сок фруктовый в ассортименте
<b>ОБЕД</b>	<b>ОБЕД</b>	<b>ОБЕД</b>	<b>ОБЕД</b>	<b>ОБЕД</b>
Огурец солёный порционно	Соль	Соль	Суп картофельный с фасолью	Соль
Суп овощной (мексиканская смесь)	Суп картофельный с макаронными изделиями	Суп с рыбными консервами	Соль	Фрикадельки мясные для супов, бульонов
Соль	Печень говяжья по-строгановски	Гуляш из говядины	Курица в томатном соусе	Суп картофельный
Плов из отварной говядины	Каша гречневая рассыпчатая	Картофельное пюре	Каша перловая рассыпчатая	Рыба (кета), тушеная в томате с овощами
Компот из кураги	Компот из чернослива	Компот из свежих яблок	Напиток клюквенный	Рис отварной
Хлеб ржаной (бородино)	Хлеб ржаной (бородино)	Хлеб ржаной (бородино)	Хлеб ржаной (бородино)	Компот из смеси сухофруктов
Хлеб 1с пшеничный	Хлеб 1с пшеничный	Хлеб 1с пшеничный	Хлеб 1с пшеничный	Хлеб ржаной (бородино)
				Хлеб 1с пшеничный
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>ПОЛДНИК</b>	<b>ПОЛДНИК</b>	<b>ПОЛДНИК</b>	<b>ПОЛДНИК</b>
Молоко кипяченое	Снежок	Напиток из облепихи	Напиток из шиповника	Напиток брусничный
Печенье	Булочка "Нежная"	Булочка ванильная	Вафли	Шанежка наливная
<b>УЖИН</b>	<b>УЖИН</b>	<b>УЖИН</b>	<b>УЖИН</b>	<b>УЖИН</b>
Икра свекольная	Запеканка из творога	Винегрет овощной	Котлета из говядины	Пудинг из говядины с овощами
Котлета из говядины	Соус молочный к блюдам (3-й вариант)	Суфле из кур	Капуста тушеная	Кисель из кураги
Чай с лимоном (2-й вариант)	Чай с сахаром	Чай с лимоном (2-й вариант)	Картофель отварной	Хлеб ржаной (бородино)
Хлеб ржаной (бородино)	Хлеб 1с пшеничный	Хлеб ржаной (бородино)	Чай с сахаром	Хлеб 1с пшеничный
Хлеб 1с пшеничный		Хлеб 1с пшеничный	Хлеб ржаной (бородино)	
			Хлеб 1с пшеничный	