

**муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска
«Детский сад № 7 «Городок Детства» (МКДОУ д/с № 7)**



Утверждаю

**Заведующий МКДОУ д/с № 7
д/с № 7** _____ **Т.К. Санина**

**Примерное 10-дневное меню
для организации питания обучающихся в МКДОУ д/с № 7**

1 НЕДЕЛЯ			
Прием пищи	Ясли	Сад	ОВЗ
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом Икра кабачковая (промышленного производства) Бутерброд с сыром Чай с шиповником, сахаром Сок фруктовый, овощной	Макаронные изделия отварные с маслом Икра кабачковая (промышленного производства) Бутерброд с сыром Чай с шиповником, сахаром Сок фруктовый, овощной	Макаронные изделия отварные с маслом Икра кабачковая (промышленного производства) Бутерброд с сыром Чай с шиповником, сахаром Сок фруктовый, овощной
Второй завтрак			
Обед	Салат из свеклы с огурцом соленым консервированным Суп картофельный с рыбными консервами Оладьи из печени по-кузнецовски, соус Перловка отварная с маслом Компот из сушеных фруктов (курага) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Салат из свеклы с огурцом соленым консервированным Суп картофельный с рыбными консервами Оладьи из печени, соус Каша гречневая рассыпчатая Компот из сушеных фруктов (курага) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Салат из свеклы с огурцом соленым консервированным Суп картофельный с рыбными консервами Оладьи из печени, соус Каша гречневая рассыпчатая Компот из сушеных фруктов (курага) Хлеб пшеничный Хлеб ржаной
Полдник	Молоко кипяченое Пряник	Молоко кипяченое Пряник	Молоко кипяченое Пряник
Ужин	Омлет натуральный Напиток из свежих ягод (смородина)	Омлет натуральный Напиток из свежих ягод (смородина)	Омлет с зеленым горошком Напиток из свежих ягод (смородина)

Завтрак	Каша геркулесовая вязкая с маслом Бутерброд с джемом Кофейный напиток с молоком Фрукты свежие (яблоко)	Каша геркулесовая вязкая с маслом Бутерброд с джемом Кофейный напиток с молоком Фрукты свежие (яблоко)	Каша геркулесовая вязкая с маслом Бутерброд с джемом Кофейный напиток с молоком Фрукты свежие (яблоко)
Второй завтрак			
Обед	Салат из кукурузы консервированной Суп картофельный «Паутинка» с яйцом на мясном бульоне Котлета рыбная запеченная в сметанном соусе Пюре картофельное Кисель из брусники Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Салат из кукурузы консервированной Суп картофельный «Паутинка» с яйцом на мясном бульоне Котлета рыбная запеченная в сметанном соусе Пюре картофельное Кисель из брусники Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Салат из кукурузы консервированной Суп картофельный «Паутинка» с яйцом на мясном бульоне Котлета рыбная запеченная в сметанном соусе Пюре картофельное Кисель из брусники Хлеб пшеничный Хлеб ржаной
Полдник	Варенец Крендель с сахаром	Варенец Крендель с сахаром	Варенец Крендель с сахаром
Ужин	Голубцы ленивые в молочном соусе Чай с сахаром Хлеб пшеничный	Голубцы ленивые в молочном соусе Чай с сахаром Хлеб пшеничный	Голубцы ленивые в молочном соусе Чай с сахаром Хлеб пшеничный
Завтрак	Каша «Дружба» из 2-х круп (рис, пшено) Бутерброд с маслом Какао на свежем молоке Сок фруктовый, овощной	Каша «Дружба» из 2-х круп (рис, пшено) Бутерброд с маслом Какао на свежем молоке Сок фруктовый, овощной	Каша «Дружба» из 2-х круп (рис, пшено) Бутерброд с маслом Какао на свежем молоке Сок фруктовый, овощной
Второй завтрак			
Обед	Салат картофельный с зеленым горошком Свекольник на мясном бульоне Котлета мясная рубленая Каша гречневая рассыпчатая с маслом Компот из сушеных фруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Салат картофельный с зеленым горошком Свекольник на мясном бульоне Котлета мясная рубленая Каша гречневая рассыпчатая с маслом Компот из сушеных фруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Салат картофельный с зеленым горошком Свекольник на мясном бульоне Котлета мясная рубленая Каша гречневая рассыпчатая с маслом Компот из сушеных фруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной
Полдник	Бифидокефир Ватрушка с повидлом	Бифидокефир Ватрушка с повидлом	Бифидокефир Ватрушка с повидлом
Ужин	Запеканка из творога с морковью Чай с лимоном Хлеб пшеничный	Запеканка из творога с морковью Чай с лимоном Хлеб пшеничный	Запеканка из творога с морковью Чай с лимоном Хлеб пшеничный

Завтрак	Каша ячневая Бутерброд с повидлом Кофейный напиток с молоком	Каша ячневая Бутерброд с повидлом Кофейный напиток с молоком	Каша ячневая Бутерброд с повидлом Кофейный напиток с молоком
Второй завтрак	Пюре фруктовое	Пюре фруктовое	Пюре фруктовое
Обед	Салат из моркови с кукурузой консервированной Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на мясном бульоне Азу из мяса отварного Макаронные изделия отварные с маслом Кисель из свежих ягод Хлеб пшеничный	Салат из моркови с кукурузой консервированной Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на мясном бульоне Азу из мяса отварного Макаронные изделия отварные с маслом Кисель из свежих ягод Хлеб пшеничный	Салат из моркови с кукурузой консервированной Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на мясном бульоне Азу из мяса отварного Макаронные изделия отварные с маслом Кисель из свежих ягод Хлеб пшеничный
Полдник	Хлеб ржаной Ряженка Пирожок из сдобного теста с фаршем из свежей капусты	Хлеб ржаной Ряженка Пирожок из сдобного теста с фаршем из свежей капусты	Хлеб ржаной Ряженка Пирожок из сдобного теста с фаршем из свежей капусты
Ужин	Суфле из рыбы со сметанным соусом Напиток из свежих ягод (брусника) Хлеб пшеничный	Суфле из рыбы со сметанным соусом Напиток из свежих ягод (брусника)	Суфле из рыбы со сметанным соусом Напиток из свежих ягод (брусника)
Завтрак	Омлет с сыром Бутерброд маслом Какао с молоком Сок фруктовый, овощной	Омлет с сыром Бутерброд маслом Какао с молоком Сок фруктовый, овощной	Омлет с сыром Бутерброд маслом Какао с молоком Сок фруктовый, овощной
Второй завтрак			
Обед	Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне Гуляш из отварного мяса Каша гречневая рассыпчатая Компот из сушеных фруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне Гуляш из отварного мяса Каша гречневая рассыпчатая Компот из сушеных фруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне Гуляш из отварного мяса Каша гречневая рассыпчатая Компот из сушеных фруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной
Полдник	Молоко кипяченое Сухарики сдобные	Молоко кипяченое Сухарики сдобные	Молоко кипяченое Сухарики сдобные
Ужин	Рагу из овощей Чай с сахаром Хлеб пшеничный	Рагу из овощей Чай с сахаром Хлеб пшеничный	Рагу из овощей Чай с сахаром Хлеб пшеничный

2 НЕДЕЛЯ

Прием пищи	Ясли	Сад	ОВЗ
Завтрак Второй завтрак Обед Полдник Ужин	Плов вегетарианский с сухофруктами Яйцо вареное Бутерброд с джемом Чай с сахаром Сок фруктовый, овощной Салат из горошка консервированного Уха ростовская со свежей рыбой Макаронник с мясом Кисель из черной смородины, брусники Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Молоко кипяченое Печенье овсяное Каша «Солнышко» из двух круп (пшено, кукуруза) жидкая Какао с молоком Хлеб пшеничный	Плов вегетарианский с сухофруктами Яйцо вареное Бутерброд с джемом Чай с сахаром Сок фруктовый, овощной Салат из горошка консервированного Уха ростовская со свежей рыбой Макаронник с мясом Кисель из черной смородины, брусники Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Молоко кипяченое Печенье овсяное Каша «Солнышко» из двух круп (пшено, кукуруза) жидкая Какао с молоком Хлеб пшеничный	Плов вегетарианский с сухофруктами Яйцо вареное Бутерброд с джемом Чай с сахаром Сок фруктовый, овощной Салат из горошка консервированного Уха ростовская со свежей рыбой Макаронник с мясом Кисель из черной смородины, брусники Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Молоко кипяченое Печенье овсяное Каша «Солнышко» из двух круп (пшено, кукуруза) жидкая Какао с молоком Хлеб пшеничный
Завтрак Второй завтрак Обед Полдник Ужин	Каша рисовая жидкая Бутерброд с сыром Кофейный напиток с молоком Фрукты свежие (апельсин) Суп картофельный с клецками на курином бульоне Мясо птицы (курица) отварное под овощами Каша гречневая рассыпчатая с маслом Компот из кураги Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Ряженка Булочка с изюмом «Веснушка» Сырники из творога со сгущенкой Чай с лимоном, сахаром	Каша рисовая жидкая Бутерброд с сыром Кофейный напиток с молоком Фрукты свежие (яблоко) Суп картофельный с клецками на курином бульоне Мясо птицы (курица) отварное под овощами Каша гречневая рассыпчатая с маслом Компот из кураги Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Ряженка Булочка с изюмом «Веснушка» Сырники из творога со сгущенкой Чай с лимоном, сахаром	Каша рисовая жидкая Бутерброд с сыром Кофейный напиток с молоком Фрукты свежие (яблоко) Суп картофельный с клецками на курином бульоне Мясо птицы (курица) отварное под овощами Каша гречневая рассыпчатая с маслом Компот из кураги Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Ряженка Булочка с изюмом «Веснушка» Сырники из творога со сгущенкой Чай с лимоном, сахаром

	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Завтрак	Каша манная вязкая Бутерброд с повидлом Какао с молоком	Каша манная вязкая Бутерброд с повидлом Какао с молоком	Каша манная вязкая Бутерброд с повидлом Какао с молоком
Второй завтрак	Сок фруктовый, овощной	Сок фруктовый, овощной	Сок фруктовый, овощной
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне Капуста тушеная с мясом птицы Напиток из свежих ягод Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне Капуста тушеная с мясом птицы Напиток из свежих ягод Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне Капуста тушеная с мясом птицы Напиток из свежих ягод Хлеб пшеничный Хлеб ржаной
Полдник	Кефир с сахаром Пирожок с печенью, луком	Кефир с сахаром Пирожок с печенью, луком	Кефир с сахаром Пирожок с печенью, луком
Ужин	Салат из соленого огурца, консервированного (без уксуса) Рыба запеченная под овощами Пюре картофельное Чай с молоком Хлеб пшеничный	Салат из соленого огурца, консервированного (без уксуса) Рыба запеченная под овощами Пюре картофельное Чай с молоком Хлеб пшеничный	Салат из соленого огурца, консервированного (без уксуса) Рыба запеченная под овощами Пюре картофельное Чай с молоком Хлеб пшеничный
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями Бутерброд с джемом Кофейный напиток с молоком Плоды свежие (банан)	Суп молочный с макаронными изделиями Бутерброд с джемом Кофейный напиток с молоком Плоды свежие (банан)	Суп молочный с макаронными изделиями Бутерброд Кофейный напиток с молоком Плоды свежие (банан)
Второй завтрак			
Обед	Салат из моркови и кукурузы Щи из свежей капусты Плов из мяса птицы Напиток клюквенный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Салат из моркови и кукурузы Щи из свежей капусты Плов из мяса птицы Напиток клюквенный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Салат из моркови и кукурузы Щи из свежей капусты Плов из мяса птицы Напиток клюквенный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной
Полдник	Варенец Булочка российская	Варенец Булочка российская	Варенец Булочка российская
Ужин	Творожно-манный пудинг Компот из сушеных фруктов (чернослив) Хлеб пшеничный	Творожно-манный пудинг Компот из сушеных фруктов (чернослив) Хлеб пшеничный	Творожно-манный пудинг Компот из сушеных фруктов (чернослив) Хлеб пшеничный

Завтрак	Каша пшенная жидкая Бутерброд с маслом Чай с джемом	Каша пшенная жидкая Бутерброд с маслом Чай с джемом	Каша пшенная жидкая Бутерброд с маслом Чай с джемом
Второй завтрак	Сок фруктовый, овощной	Сок фруктовый, овощной	Сок фруктовый, овощной
Обед	Салат из свеклы с изюмом Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне Гуляш из отварного мяса Рис под овощами Напиток из черной смородины	Салат из свеклы с изюмом Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне Гуляш из отварного мяса Рис под овощами Напиток из черной смородины	Салат из свеклы с изюмом Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне Гуляш из отварного мяса Рис под овощами Напиток из черной смородины
Полдник	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Ряженка Вафля	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Ряженка Вафля	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Ряженка Вафля
Ужин	Пюре гороховое Какао с молоком Хлеб пшеничный	Пюре гороховое Какао с молоком Хлеб пшеничный	Пюре гороховое Какао с молоком Хлеб пшеничный