



Муниципальное автономное дошкольное образовательное  
учреждение города Новосибирска

«Детский сад № 472 «Тигрёнок»

630121, город Новосибирск, Ленинский район, ул. Забалуева, 80-А  
тел./факс 341-08-02, 341-38-01, E-mail: [ds472nsk.edusite.ru](mailto:ds472nsk.edusite.ru)

---

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

1 день

### ЗАВТРАК

Каша манная жидкая  
Бутерброд с маслом  
Кофейный напиток с молоком

### 2-ой ЗАВТРАК

Фрукт или сок

### ОБЕД

Салат из кукурузы консервированный  
Рассольник ленинградский с мясом со сметаной  
Котлеты  
Макаронные изделия отварные  
Компот из смеси сухофруктов  
Хлеб ржаной, пшеничный

### ПОЛДНИК

Сырники из творога со сгущенным молоком  
Чай с молоком

### УЖИН

Рагу из овощей  
Напиток из шиповника  
Хлеб пшеничный





**2 день**

**ЗАВТРАК**

Каша «Дружба»  
Бутерброд с маслом, сыром  
Какао с молоком

**2-ой ЗАВТРАК**

Фрукт или сок

**ОБЕД**

Овощи свежие порционно по сезону  
Щи из свежей капусты с мясом со сметаной  
Биточки рыбные  
Пюре картофельное  
Кисель из свежемороженых ягод  
Хлеб ржаной, пшеничный

**ПОЛДНИК**

Вафли  
Молоко

**УЖИН**

Морковь тушеная в сметанном соусе  
Или свёкла тушеная в белом соусе  
Тефтели мясные  
Чай с сахаром  
Хлеб пшеничный





**3 день**

**ЗАВТРАК**

Каша кукурузная жидкая  
Бутерброд с маслом, сыром  
Чай с молоком

**2-ой ЗАВТРАК**

Фрукт или сок

**ОБЕД**

Суп картофельный с клёцками на курином бульоне  
Капуста тушеная  
Птица отварная  
Компот из чернослива  
Хлеб ржаной, пшеничный

**ПОЛДНИК**

Булочка «Дорожная»  
Продукт кисломолочный «Снежок»

**УЖИН**

Запеканка из печени с рисом  
Икра морковная  
Соус сметанный  
Напиток из шиповника  
Хлеб пшеничный





**4 день**

**ЗАВТРАК**

Каша пшённая жидкая  
Бутерброд с повидлом  
Кофейный напиток с молоком

**2-ой ЗАВТРАК**

Фрукт или сок

**ОБЕД**

Овощи свежие порционно по сезону  
Или салат из зелёного горошка консервированного  
Борщ с фасолью  
Гуляш из отварного мяса  
Каша гречневая рассыпчатая  
Компот из свежемороженых ягод  
Хлеб ржаной, пшеничный

**ПОЛДНИК**

Ватрушка с творогом или булочка творожная  
Продукт кисломолочный «Снежок»

**УЖИН**

Рыба тушеная с овощами  
Или рыба запеченная с картофелем  
Чай с лимоном  
Хлеб пшеничный





## **5 день**

### **ЗАВТРАК**

Каша ячневая вязкая  
Батон нарезной  
Сыр порционно  
Масло сливочное порционно  
Какао с молоком

### **2-ой ЗАВТРАК**

Фрукт или сок

### **ОБЕД**

Свёкла отварная порционно  
Суп картофельный с рисом, с мясом  
Картофель в молоке  
Тефтели  
Соус сметанный с луком  
Компот из смеси сухофруктов  
Хлеб ржаной, пшеничный

### **ПОЛДНИК**

Печенье  
Молоко кипяченое

### **УЖИН**

Омлет натуральный  
Икра кабачковая  
Или салат из картофеля с солёными огурцами  
Чай с сахаром  
Хлеб пшеничный





**6 день**

**ЗАВТРАК**

Каша манная жидкая  
Бутерброд с маслом  
Чай с молоком

**2-ой ЗАВТРАК**

Фрукт или сок

**ОБЕД**

Салат из репчатого лука  
Или свежие овощи порционно по сезону  
Суп картофельный с горохом с гренками  
Плов из отварного мяса  
Компот из яблок сушеных  
Хлеб ржаной, пшеничный

**ПОЛДНИК**

Булочка ванильная  
Или пирожок с курагой  
Продукт кисломолочный «Снежок»

**УЖИН**

Запеканка из творога  
Напиток из шиповника  
Хлеб пшеничный





**7 день**

**ЗАВТРАК**

Каша гречневая вязкая  
Бутерброд с маслом, сыром  
Кофейный напиток с молоком

**2-ой ЗАВТРАК**

Фрукт или сок

**ОБЕД**

Суп крестьянский с крупой с мясом со сметаной  
Рыба припущенная  
Или котлета рыбная  
Картофельное пюре  
Соус молочный  
Кисель из свежемороженых ягод  
Хлеб ржаной, пшеничный

**ПОЛДНИК**

Булочка фабричная  
Продукт кисломолочный «Снежок»

**УЖИН**

Омлет с овощами  
Чай с сахаром  
Хлеб пшеничный





## **8 день**

### **ЗАВТРАК**

Каша рисовая жидкая  
Батон нарезной  
Масло сливочное порционно  
Какао с молоком

### **2-ой ЗАВТРАК**

Фрукт или сок

### **ОБЕД**

Салат из кукурузы консервированной  
Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной  
Лапша отварная  
Котлета рубленая из птицы  
Соус сметанный с луком  
Компот из урюка  
Хлеб ржаной, пшеничный

### **ПОЛДНИК**

Сырники из творога  
Соус черносмородиновый  
Чай с сахаром

### **УЖИН**

Пюре из гороха с пассерованным луком  
Сосиска отварная  
Напиток из шиповника  
Хлеб пшеничный







**9 день**

**ЗАВТРАК**

Каша геркулес жидкая  
Бутерброд с повидлом  
Чай с молоком

**2-ой ЗАВТРАК**

Фрукт или сок

**ОБЕД**

Суп картофельный с пшеном  
Капуста тушеная  
Мясо отварное  
Компот из свежемороженой ягоды  
Хлеб ржаной, пшеничный

**ПОЛДНИК**

Пряники  
Молоко кипяченое

**УЖИН**

Пюре картофельное  
Печень говяжья по-строгановски  
Чай с лимоном  
Хлеб пшеничный





**10 день**

**ЗАВТРАК**

Каша «Дружба»  
Батон нарезной  
Масло сливочное порционно  
Сыр порционно  
Кофейный напиток с молоком

**2-ой ЗАВТРАК**

Фрукт или сок

**ОБЕД**

Икра кабачковая  
Борщ с капустой с картофелем с мясом со сметаной  
Тефтели  
Каша гречневая рассыпчатая  
Соус белый основной  
Компот из смеси сухофруктов  
Хлеб ржаной, пшеничный

**ПОЛДНИК**

Пирожки печеные с картофелем  
Чай с молоком

**УЖИН**

Суфле из рыбы  
Морковь отварная порционно  
Напиток из шиповника  
Хлеб пшеничный





**11 день**

**ЗАВТРАК**

Каша кукурузная жидкая  
Бутерброд с маслом  
Какао с молоком

**2-ой ЗАВТРАК**

Фрукт или сок

**ОБЕД**

Салат из зелёного горошка консервированного  
Рассольник домашний с мясом со сметаной  
Бефстроганов из отварного мяса  
Каша перловая рассыпчатая  
Компот из ягоды свежемороженой  
Хлеб ржаной, пшеничный

**ПОЛДНИК**

Вафли  
Молоко кипяченое

**УЖИН**

Пудинг из творога  
Чай с сахаром  
Хлеб пшеничный





**12 день**

**ЗАВТРАК**

Каша ячневая вязкая  
Бутерброд с маслом, сыром  
Чай с молоком

**2-ой ЗАВТРАК**

Фрукт или сок

**ОБЕД**

Сельдь солёная порционно  
Суп картофельный с геркулесом с мясом  
Рулет с луком, с яйцом  
Пюре картофельное  
Соус белый основной  
Компот из груш сушеных  
Хлеб ржаной, пшеничный

**ПОЛДНИК**

Крендель сахарный  
Продукт кисломолочный «Снежок»

**УЖИН**

Омлет натуральный  
Винегрет овощной  
Напиток из шиповника  
Хлеб пшеничный





**13 день**

**ЗАВТРАК**

Каша пшенная жидкая  
Батон нарезной  
Масло сливочное порционно  
Кофейный напиток с молоком

**2-ой ЗАВТРАК**

Фрукт или сок

**ОБЕД**

Салат из свёклы с черносливом  
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне  
Птица тушеная  
Рис отварной  
Или плов из птицы  
Компот из свежемороженой ягоды  
Хлеб ржаной, пшеничный

**ПОЛДНИК**

Печенье  
Молоко кипяченое

**УЖИН**

Рагу из овощей  
Чай с лимоном  
Хлеб пшеничный





**14 день**

**ЗАВТРАК**

Каша пшенная жидкая  
Бутерброд с повидлом  
Какао с молоком

**2-ой ЗАВТРАК**

Фрукт или сок

**ОБЕД**

Суп картофельный с гречкой с мясом со сметаной  
Капуста тушеная  
Биточки  
Или голубцы ленивые  
Компот из яблок сушеных  
Хлеб ржаной, пшеничный

**ПОЛДНИК**

Булочка домашняя  
Или пирожки печеные с мясом  
Чай с молоком

**УЖИН**

Запеканка морковная с творогом  
Чай с сахаром  
Хлеб пшеничный





## **15 день**

### **ЗАВТРАК**

Каша геркулесовая жидкая  
Батон нарезной  
Масло сливочное порционно  
Сыр порционно  
Чай с молоком

### **2-ой ЗАВТРАК**

Фрукт или сок

### **ОБЕД**

Суп картофельный с горохом с гренками  
Жаркое по-домашнему  
Компот из кураги  
Хлеб ржаной, пшеничный

### **ПОЛДНИК**

Пряники  
Молоко кипяченое

### **УЖИН**

Рыба запеченная в омлете  
Икра морковная  
Чай с лимоном  
Хлеб пшеничный

