

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад «Теремок» с. Раздолье»

Симферопольского района Республики Крым

с. Раздолье, ул. Мира 54-а; teremok-rt@yandex.ru

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ

«Детский сад «Теремок» с. Раздолье»

Я.В. Егорова



**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД**



МЕНЮ

Ясли 10,5 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША молочная жидкая МАННАЯ 170	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" 160	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 65	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕС 170	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" 160	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 170	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 170	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 100	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 170	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 170
БУТЕРБРОД С СЫРОМ 36	БУТЕРБРОДЫ С джемом 40	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 40	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОДЫ С джемом 40	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 36	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 30
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 30	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150	ЧАЙ С МОЛОКОМ 150	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (для детского питания) 40	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150	ЧАЙ С МОЛОКОМ 150
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150					КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 150		
II Завтрак									
СОК ФРУКТОВЫЙ 80	СОК ФРУКТОВЫЙ 80	ФРУКТА 50	СОК ФРУКТОВЫЙ 80	ФРУКТА ПО СЕЗОНУ 50	СОК ФРУКТОВЫЙ 80	СОК ФРУКТОВЫЙ 80	СОК ФРУКТОВЫЙ 80	ФРУКТА 50	СОК ФРУКТОВЫЙ 80
Обед									
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР И ОГУРЦОВ 40	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 40	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 40	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР С ЛУКОМ 40	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 40	ПОМИДОР ГРУНТОВОЙ 40	ОГУРЕЦ ГРУНТОВОЙ 40	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 40	САЛАТ "ЛЕТНИЙ" 40	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 40
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 150/15	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ 150	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ 150 И СМЕТАНОЙ 5	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 150	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ 150+ СМЕТАНА 5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 150/15	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 150	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 150 и сметаной 5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ 150
КАША ГРЕЧНЕВАЯ 100	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 100	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ 110	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 100	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ, (ОТВАРНЫЕ)100	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ, 100	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 60	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ курицы 60	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ОВОЩАМИ 60	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 120
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) 60	КОТЛЕТА РЫБНАЯ запеченная с сметанным соусом 60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 13	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ 60	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ, МЯСНАЯ 60	КОТЛЕТА КУРИНАЯ РУБЛЕННАЯ, С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 60(№324)	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ 100	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 100	РИС С ОВОЩАМИ 100	СОУС СМЕТАННО- ТОМАТНЫЙ 15
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 12	ХЛЕБ РЖАНОЙ 32	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 12	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 9	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 12	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 12	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 23	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 23
ХЛЕБ РЖАНОЙ 32	ХЛЕБ РЖАНОЙ 32	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 32	ХЛЕБ РЖАНОЙ 32	ХЛЕБ РЖАНОЙ 32	ХЛЕБ РЖАНОЙ 32	ХЛЕБ РЖАНОЙ 32	ХЛЕБ РЖАНОЙ 32	ХЛЕБ РЖАНОЙ 32
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 150		ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 150	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150
Полдник									
ОМЛЕТ "ДРАЧЕНА" 65	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА 50	ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ 60	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) 75	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ 80	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР И ОГУРЦОВ 40	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" 60	ЯЙЦО ВАРЕННОЕ 20	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА 80	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ 50
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 100	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 20	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150	СОУС СМЕТАННЫЙ 20	КЕФИР 150	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 65	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 100	ПОМИДОР ГРУНТОВОЙ 40	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 20
ЧАЙ С САХАРОМ 150	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 30		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 30		ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150		ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 150		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 150				КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 30		



МЕНЮ

САД 10,5 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША молочная жидкая МАННАЯ 210	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 85	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕС 210	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" 200	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 210	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 210	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 210
БУТЕРБРОД С СЫРОМ 41	БУТЕРБРОДЫ С джемом 45	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 45	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 35	БУТЕРБРОДЫ С джемом 45	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 41	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 35
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 40	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ) 60	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180					КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180		
II Завтрак									
СОК ФРУКТОВЫЙ 120	СОК ФРУКТОВЫЙ 120	ФРУКТА ПО СЕЗОНУ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 120	ФРУКТА ПО СЕЗОНУ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 120	СОК ФРУКТОВЫЙ 120	СОК ФРУКТОВЫЙ 120	ФРУКТА ПО СЕЗОНУ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 120
Обед									
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР И ОГУРЦОВ 60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 60	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 60	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР С ЛУКОМ 60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 60	ПОМИДОР ГРУНТОВОЙ 60	ОГУРЕЦ ГРУНТОВОЙ 60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 60	САЛАТ " ЛЕТНИЙ" 60 №16	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 60
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200/20	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ 200	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ 200 И СМЕТАНОЙ 5	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 220	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ 220+ СМЕТАНА 5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 220	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 200/20	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 200	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 200 и сметаной 5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ 210
КАША ГРЕЧНЕВАЯ 120	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 180	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ (ОТВАРНЫЕ)150	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ ,130	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 100	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ КУРИЦЫ 80	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ОВОЩАМИ 80	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 160
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) 80	КОТЛЕТА РЫБНАЯ запеченная с сметанным соусом 80	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 24	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ 80	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ МЯСНАЯ 80	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ КУРИЦЫ ЗАПЕЧЕННАЯ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ 80(№ 324)	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	РИС С ОВОЩАМИ 130	СОУС СМЕТАННО - ТОМАТНЫЙ 30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 24	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 24	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 24	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 14	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 24	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 24	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 24	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 24	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 24
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 180		ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 180	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180
Полдник									
ОМЛЕТ "Драчена" 85	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА 80	ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ 80	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) 100	БУЛОЧКА " ВАНИЛЬНАЯ" 80	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР И ОГУРЦОВ 60	БУЛОЧКА " ВЕЩУШКА" 60	ЯЙЦО ВАРЕННОЕ 40	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА 80	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ 100
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 130	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 30	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	СОУС СМЕТАННЫЙ 20	КЕФИР 180	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 85	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 130	ПОМИДОР ГРУНТОВОЙ 60	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 30
ЧАЙ С САХАРОМ 180	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 40		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 40		ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180		ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 180		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180				КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 40		