

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад «Теремок» с. Раздолье»

Симферопольского района Республики Крым

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

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МБДОУ

«Детский сад «Теремок» с. Раздолье»

«ТЕРЕМОК» с. РАЗДОЛЬЕ
СИМФЕРОПОЛЬСКОГО
РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ Я.В. Егорова

Приказ от 29.09.20 г. № 281

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ПЕРИОД ОСЕНЬ – ЗИМА

2020-2021 год



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	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ 170	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 65	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "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 30	БУТЕРБРОДЫ С джемом 40	БУТЕРБРОД С маслом 36	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 30	БУТЕРБРОДЫ С джемом 40	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 36	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОДЫ С джемом 40	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 36	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 30
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 150	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 36	ЧАЙ С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (для детского питания) 40	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150	ЧАЙ С МОЛОКОМ 150
			КАКАО С МОЛОКОМ 150				КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 150		
II Завтрак									
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 80	ЯБЛОКО 50	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 80	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 80	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 80	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 80	ЯБЛОКО 50	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 80	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 80	ЯБЛОКО 50
Обед									
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 40	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 40	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С солеными огурцами 40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 40	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 150	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С солеными огурцами 40	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 40
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ 150	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 150/15	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ 150	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ с фасолью 130	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 150/15	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 150	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ и сметаной 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ 150
КАША ГРЕЧНЕВАЯ 100	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 100	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 135	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 100	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ 60	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ курицы 60	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 60	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ курицы 60	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ 60	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 120
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) 60	КОТЛЕТА РЫБНАЯ запеченная с сметанным соусом 60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 13	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ 60	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 100	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 12	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ 100	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 100	РИС С ОВОЩАМИ 100	СОУС СМЕТАННЫЙ с томатом 15
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 12	ХЛЕБ РЖАНОЙ 32	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 12	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 9	ХЛЕБ РЖАНОЙ 32	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	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 32	ХЛЕБ РЖАНОЙ 32	ХЛЕБ РЖАНОЙ 32	ХЛЕБ РЖАНОЙ 32
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 150	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 150		ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 150
Полдник									
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА 60	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ 155	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА 60	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) 65	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 60	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ 50	ОМЛЕТ ДРАЧЕНА 65	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА с курагой 50	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 40	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА 65
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ с фасолью 100	ЯБЛОКО 50	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ с фасолью 100	СОУС СМЕТАННЫЙ 20	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 20	СОУС ЯГОДНЫЙ 15	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 100	СОУС МОЛОЧНЫЙ 15	ОМЛЕТ С КАРТОФЕЛЕМ 65	молоко сгущенное 20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	РЯЖЕНКА 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	ПЕЧЕНЬЕ 30	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (для детского питания) 40	ПЕЧЕНЬЕ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 50	ПЕЧЕНЬЕ 30	ЯБЛОКО запеченное 100
КАКАО С МОЛОКОМ 150		КИСЕЛЬ ИЗ свежих ягод 150	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 50	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ 150	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) 40	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 150	КИСЕЛЬ ИЗ свежих ягод 150
			КЕФИР 150	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150	КЕФИР 150		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150		

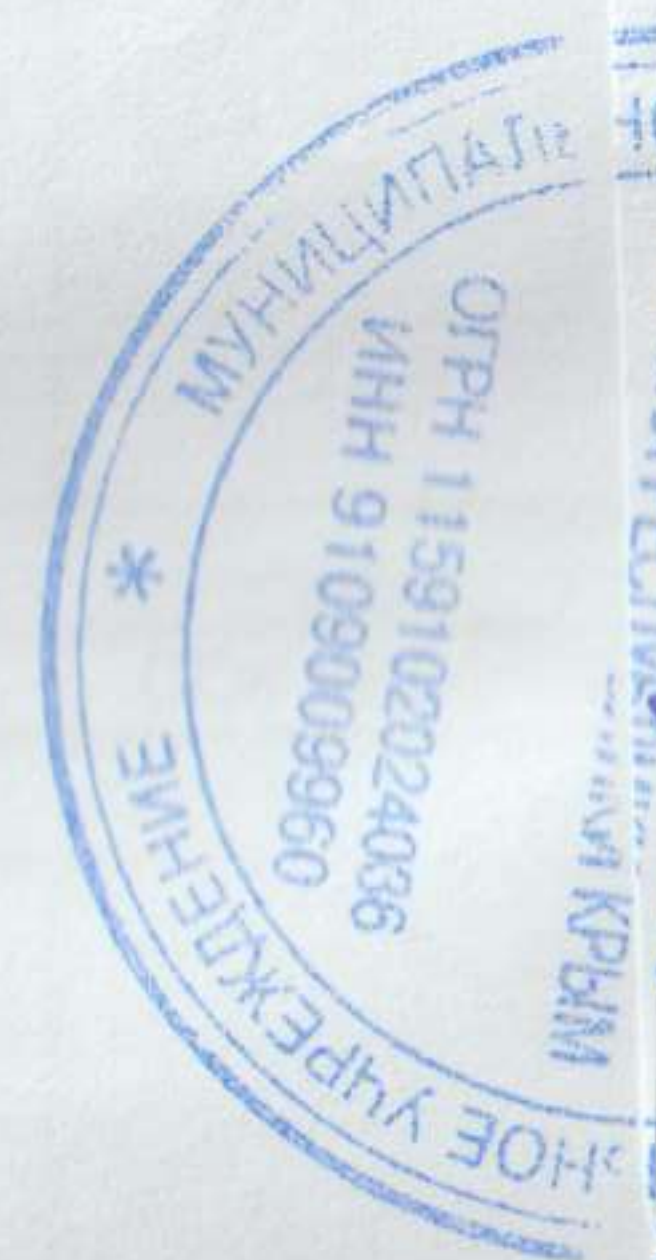


МЕНЮ

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	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ 210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 85	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "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 41	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 40	БУТЕРБРОДЫ С джемом 45	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 41	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 35	БУТЕРБРОДЫ С джемом 45	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 41	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 35
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 41	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ) 60	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180
			КАКАО С МОЛОКОМ 180				КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180		
II Завтрак									
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 120	ЯБЛОКО 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 120	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 120	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 120	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 120	ЯБЛОКО 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 120	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 120	ЯБЛОКО 100
Обед									
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 60	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С солеными огурцами 60	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 60	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 220	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С солеными огурцами 60	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 60
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 220	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ 200	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200/20	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ 220	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ с фасолью 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 200/20	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 200	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ и сметаной 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ 210
КАША ГРЕЧНЕВАЯ 120	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 210	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 130	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ курицы 80	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ курицы 80	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ 80	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 160
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) 80	КОТЛЕТА РЫБНАЯ запеченная с сметанным соусом 80	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 24	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ 80	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ 80	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 19	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 100	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	РИС С ОВОЩАМИ 130	СОУС СМЕТАННЫЙ томатом 30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 24	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 19	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 24	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 19	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 34	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 4
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 180	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180		ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 180
Полдник									
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА 60	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ 205	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА 60	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) 110	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 60	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ 100	ОМЛЕТ ДРАЧЕНА 85	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА с курагой 100	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 60	СЫРНИКИ ИЗ ТВО 100
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ с фасолью 150	ЯБЛОКО 100	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ с фасолью 150	СОУС СМЕТАННЫЙ 20	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	СОУС ЯГОДНЫЙ 30	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 130	СОУС МОЛОЧНЫЙ 30	ОМЛЕТ С КАРТОФЕЛЕМ 85	молоко сгущенно
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	РЯЖЕНКА 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	ПЕЧЕНЬЕ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	ПЕЧЕНЬЕ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 60	ПЕЧЕНЬЕ 40	ЯБЛОКО запеченн
КАКАО С МОЛОКОМ 180		КИСЕЛЬ ИЗ свежих ягод 180	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ) 60	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	КИСЕЛЬ ИЗ свежих ягод 200	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) 60	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	КИСЕЛЬ ИЗ свежих 180
			КЕФИР 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	КЕФИР 150	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180		

Пронумеровано, прошито
и скреплено печатью на 2
листах



Handwritten signature in blue ink, partially overlapping the stamp.