

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад «Теремок» с. Раздолье»

Симферопольского района Республики Крым

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

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МБДОУ

«Детский сад «Теремок» с. Раздолье»

СИМФЕРОПОЛЬСКИЙ
РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

Я.В. Егорова

Приказ от 28.10.21 № 287



ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ 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	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ 170	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 65	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	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 30	БУТЕРБРОД 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	КАКАО С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	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
			КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 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 КОНСЕРВИРОВАННОГО ОГУРЦА С ЛУКОМ 40	ПОМИДОР КОНСЕРВИРОВАННЫЙ 40	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ 40	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 40	САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОГО ГОРОШКА 40	ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 40	ИКРА КАБАЧКОВАЯ 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ 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 КРУПОЙ 150
КАША ГРЕЧНЕВАЯ 100	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 100	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 135	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 100	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ (ОТВАРНЫЕ)100	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 100	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 60	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ курицы 60	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ 60	ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ 120
КОТЛЕТИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) 60	КОТЛЕТА РЫБНАЯ запеченная с сметанным соусом 60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 13	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ 60	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ МЯСНАЯ 60	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ОВОЩАМИ 60	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 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	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 150		ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 150	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 150	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150
Полдник									
ВАТРУШКА ИЗ ОЖОКЕВОВОГО ТЕСТА 60	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА 65	КАПУСТА ТУШЕННАЯ 100	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) 75	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ 60	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ 50	БУЛОЧКА " ВЕСНУШКА" 60	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА с курагой 50	ОМЛЕТ ДРАЧЕНА 65	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 40
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ с ФАСОЛЬЮ 100	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 20	ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ 60	СОУС СМЕТАННЫЙ 20	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 20	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 20	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 100	СОУС МОЛОЧНЫЙ 15	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 100	СУФЛЕ РЫБНОЕ 60
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 30	КИСЕЛЬ ИЗ ДЖЕМА 150	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 30	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ) 40	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ФРУКТА ПО СЕЗОНУ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 30
ХЛЕБ С МОЛОКОМ 150	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 150		ФРУКТА ПО СЕЗОНУ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	ФРУКТА ПО СЕЗОНУ 50		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) 40	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150
			РЯЖЕНКА 150	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150	КЕФИР 150		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150		

Пронумеровано, прошито
и скреплено печатью на
листах

Свад. Д. В. Кривацки



011169102924036
19109003960

