

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»

Я.В. Егорова

Приказ от 28.10.21 № 287



ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД



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 "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 30	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 40	БУТЕРБРОД 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	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 35	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
			КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 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 КОНСЕРВИРОВАННОГО ОГУРЦА С ЛУКОМ 60	ПОМИДОР КОНСЕРВИРОВАННЫЙ 60	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ 60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 60	САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОГО ГОРОШКА 60	ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 60	ИКРА КАБАЧКОВАЯ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ 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 КРУПКОЙ 210
КАША ГРЕЧНЕВАЯ 120	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 210	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ (ОТВАРНЫЕ)150	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ ,130	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 100	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ курицы 80	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ 80	ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ 160
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) 80	КОТЛЕТА РЫБНАЯ запеченная с сметанным соусом 80	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 24	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ 80	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ МЯСНАЯ 80	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ запеченные с ОВОЩАМИ 80	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	РИС С ОВОЩАМИ 130	СОУС СМЕТАННЫЙ с томатом 20
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	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 180		ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 180	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180
Полдник									
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА 80	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА 100	КАПУСТА ТУШЕННАЯ 120	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) 120	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ 60	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ 100	БУЛОЧКА " ВЕСНУШКА" 80	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА с курагой 100	ОМЛЕТ ДРАЧЕНА 85	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 60
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ с ФАСОЛЬЮ 150	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 30	ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ 60	СОУС СМЕТАННЫЙ 20	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 30	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 130	СОУС МОЛОЧНЫЙ 30	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 130	СУФЛЕ РЫБНОЕ 80
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 40	КИСЕЛЬ ИЗ ДЖЕМА 180	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 40	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (для детского питания) 60	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 40	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ФРУКТА ПО СЕЗОНУ 60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 40
КОФЕ С МОЛОКОМ 180	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 180		ФРУКТА ПО СЕЗОНУ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	ФРУКТА ПО СЕЗОНУ 100		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) 60	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180
			РЯЖЕНКА 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	КЕФИР 150		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180		

Пронумеровано, прошито
и скреплено печатью на 2
листах

