

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ  
детского сада «Город детства»  
Менделеевская районная детская  
школа №1  
Ю. А. Ефимов  
2021г.



**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
4-Х РАЗОВОЕ ПИТАНИЕ  
МБДОУ Д/С «ГОРОД ДЕТСТВА»  
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД  
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 3 ДО 7 ЛЕТ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ**

## МЕНЮ

### Сад 12 часов



Утверждаю  
Заведующий  
Ю.А. Голубова

1 День	2 День	3 День	4 День	5 День	6 День	7 День	8 День	9 День	10 День
ЕУТЕРЬГОДЫ С МАСЛОМ 20	ЕУТЕРЬГОДЫ С СЫРОМ 30	ЕУТЕРЬГОДЫ С МАСЛОМ 20	ЕУТЕРЬГОДЫ С МАСЛОМ 30	ЕУТЕРЬГОДЫ С ДЖЕМОМ 35	ЕУТЕРЬГОДЫ С ДЖЕМОМ 40	ЕУТЕРЬГОДЫ С МАСЛОМ 20	ЕУТЕРЬГОДЫ С СЫРОМ 40	ЕУТЕРЬГОДЫ С МАСЛОМ 30	ЕУТЕРЬГОДЫ С СЫРОМ 35
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 180	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 130	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВРЯКАЯ 130	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА 130	СУП МОЛОЧНЫЙ С РЫЧНЕВОЙ КРУПКОЙ 180	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ 130	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ 180	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 120	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 180
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ 40	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 50	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ 40	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 80	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 50	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 50	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННО) 60	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200
КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	
РЯЖЕНКА 150	ВИНОГРАД 100	КЕФИР 120	ПЕРСИКИ 100	ИЮГУРТ 150	СОК ИЗ ФРУКТОВ 100	МАНДАРИНЫ 100	РЯЖЕНКА 150	ВИНОГРАД 100	ИЮГУРТ 150
<b>II Завтрак 10.30</b>									
<b>Обед 12.00</b>									
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 60	ИГРА БАКЛАЖАННАЯ 60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧУАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ 55	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 50	ИГРА СВЕКОЛЬНАЯ 60	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ 50	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧУАННОЙ КАПУСТЫ 60	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 50	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ЛУКОМ 50	ИГРА КАБАЧКОВАЯ 50
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРЕЦКАМИ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕЦКАМИ 180	РАССОЛЫЧНИК 200	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 180	БОРЩ С МЯСОМ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ 180	СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 180	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ 180	ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 180
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 140	ФАРШИРОВАННЫЕ С МЯСОМ 150	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССОЛЫЧАТАЯ 130	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	ПЕРЕЦ ФАРШИРОВАННЫЙ С МЯСОМ И РИСОМ 150	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 130	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 130	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 70	ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСОМ И РИСОМ 150
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 80	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ 30	БЕФСТОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 70	ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ 70	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ 30	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ 30	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ 30	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ 30	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 180
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	СОК ИЗ ФРУКТОВ 180	СОК ИЗ ФРУКТОВ 180	СОК ИЗ ФРУКТОВ 180	КОКТЕЙЛЬ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С" 180	КУКЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ 180	СОК ИЗ ФРУКТОВ 180	СОК ИЗ ФРУКТОВ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 45	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50
<b>Уплотнённый полдник 15.30</b>									
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ 60	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ 130	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ 130	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ 130	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ 130	РАТУ ОВОЩНОЕ 150	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С РЯЛЦОМ 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ 130
МАКАРОНИК С ПЕЧЕНЬЮ 150	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ 70	СОУС СМЕТАННЫЙ №367 50	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ 80	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ 70	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ 40	ВАТРУШКИ С РЯЛЦАМИ 70	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ПАРОВОЙ 70	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200
ЧАЙ С САХАРОМ 180	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 70	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШЛИТОВИКА 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	БУЛОЧКА "Ж. ЧАЮ" 65	БУЛОЧКА "Ж. ЧАЮ" 65	БУЛОЧКА "Ж. ЧАЮ" 65	БУЛОЧКА "Ж. ЧАЮ" 65	БУЛОЧКА "Ж. ЧАЮ" 65	ЯБЛОКО 80
МАНДАРИН 100	ИЮГУРТ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ 60
ПЕЧЕНЬЕ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 45	ГРУША 90	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ПРЯНИКИ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ПРЯНИКИ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 45	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 45	БАФЛИН 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ЯБЛОКО 95	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ПРЯНИКИ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40