



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА №82
"ЧЕБУРАШКА" МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

ул. Ростовская 28а, г. Симферополь, Республика Крым, тел.: (3652) 22-63-61

Утверждаю:
Заведующий
МБДОУ №82 «Чебурашка»
_____ Н.Н.Ковалёва
Приказ _____

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (3-7 ЛЕТ)
НА ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ ПЕРИОД

2024

МЕНЮ

Сад 3-7 лет 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ- 170/5	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ- 170/5	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ... 170/5	КАША "ДРУЖБА" ИЗ ПШЕНА И РИСА- 170/5	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА- 140	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ... 170/5	КАША "ДРУЖБА" ИЗ ПШЕНА И РИСА-	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ... 170/5	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ... 170/5	КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ... 170/5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ 20	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ 20	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ 20	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ 20	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 35	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ 20	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)_ 35	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ 20	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ 20	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ 20
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ_ 180	ЧАЙ С САХАРОМ_ 180	КАКАО С МОЛОКОМ_ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ_ 180	ЧАЙ С САХАРОМ_ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ_ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ_ 180/5	КАКАО С МОЛОКОМ_ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ_ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ_ 180
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25	БУТЕРБРОД С ВАРеной КОЛБАСОЙ- 30	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ 35	БУТЕРБРОД С СЫРОМ_ 35	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ 35	БУТЕРБРОД С СЫРОМ_ 35	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ 35	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 20				ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 20	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 20				ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 20
II Завтрак									
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	ЯБЛОКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ- 110	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	БАНАН 100	АПЕЛЬСИН 100	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	БАНАН 100	АПЕЛЬСИН 100	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 140
									ПЕЧЕНЬЕ 35
Обед									
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 50	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 40	ИКРА КАБАЧКОВАЯ... 50	ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ 40	ИКРА КАБАЧКОВАЯ... 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 50	ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ 40	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ОТВАРНОГО ГОРОШКА_ 50	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 50
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗД., ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ- 180/1	СУП РЫБНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ, РИСОМ И ЗЕЛЕНЬЮ- 180/1	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ- 180/5/1	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ- 180/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ- 180	БУЛЬОН С ЛАПШОЙ, ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ- 160/20/1	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ- 180/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ И ЗЕЛЕНЬЮ- 180/1	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГОВЯДИНОЙ- 180	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ- 180/5/1
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ- 80	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ- 80	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА- 50/30	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ- 40/40	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ- 80	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ- 85	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ_ 55/20	ПУДИНГ РЫБНЫЙ (ПАРОВОЙ)_ 80	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА (2 ВАРИАНТ) 10	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)- 60/20
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ... 150	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)- 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ... 130/3	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ... 130/3	РИС ОТВАРНОЙ... 130/3	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ- 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ- 150	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)- 150	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ- 230	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ... 150
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ 15	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ 15	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ 15	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ 15	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ 15	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ 15	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ 15	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ 15	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ 15	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ 15
СОК ФРУКТОВЫЙ 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ_ 180	СОК ФРУКТОВЫЙ 180	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ_ 180	СОК ФРУКТОВЫЙ 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ_ 180	СОК ФРУКТОВЫЙ 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ_ 180	СОК ФРУКТОВЫЙ 180
Полдник									
ЧАЙ С МОЛОКОМ_ 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ_ 180	РЯЖЕНКА 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	КЕФИР 200	КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ_ 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	РЯЖЕНКА 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ- 70	ШАРИКИ ЗЕРНОВЫЕ 50	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ- 70	ВАФЛИ 50	БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ- 50	ПРЯНИКИ 50	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ- 70	ШАРИКИ ЗЕРНОВЫЕ ШОКОЛАДНЫЕ 50	КЕКС ТВОРОЖНЫЙ- 50	ВАТРУШКА С ЯБЛОКАМИ- 70
Ужин									
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 40	ЙОГУРТ В ИНДИВИД.УПАКОВКЕ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ 100	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ- 75	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 35	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 40	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ_ 40	ИКРА КАБАЧКОВАЯ... 40	ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ 40	ЙОГУРТ В ИНДИВИД.УПАКОВКЕ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ 100
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ- 200	ЗАПЕКАНКА ИЗ МОРКОВИ И ТВОРОГА- 150	МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ- 150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 220	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ- 200	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ- 80	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ- 170	МАКАРОННИК С МЯСОМ- 200	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ- 220	ЗАПЕКАНКА ИЗ МОРКОВИ И ТВОРОГА- 150

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 25	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 25	СОУС СМЕТАННЫЙ №367 20	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ 150	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 25	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 25
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ 25	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ 25	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ 25	КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ) 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 25	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350 30	КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ) 20	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ 25	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ 25	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ 25
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ_ 180	СОК ФРУКТОВЫЙ 180	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ- 180	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 25	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ- 180	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 180	КАКАО С МОЛОКОМ_ 180
			БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ 30	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 180	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ 25	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ 30			
			ЧАЙ С МОЛОКОМ_ 180		НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ- 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ_ 180			