



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 21-08 от 06.09.2022

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

2022



МЕНЮ Сад 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 100	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ 200	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ 200	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ 200	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 200	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ 200	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 85	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 35
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 60	КАКАО С МОЛОКОМ 160	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 35	КАКАО С МОЛОКОМ 180	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 35	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 20	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 35	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННО И) 80	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ 200
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 35	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 35	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 35	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 35	КАКАО С МОЛОКОМ 180	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 35	КАКАО С МОЛОКОМ 180
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 35					ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180			КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 160	
II Завтрак									
СОК 150	ФРУКТЫ 100	ФРУКТЫ 100	СОК 150	СОК 150	СОК 150	СОК 150	ФРУКТЫ 100	СОК 150	ФРУКТЫ 100
Обед									
БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ) 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ 200	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ 200	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 200	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 200	СУП С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ 250	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200
СОУС СМЕТАННЫЙ №354 30	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 60	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ 60	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ 150	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 110	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 170	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ 150	ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ 180	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ 85	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 50
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ 60	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ 100	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 50	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ 40	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 180	СОУС СМЕТАННЫЙ №354 30	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ 150	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ 100
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ 40	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 40	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 180	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 60
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 180	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50		ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	ХЛЕБ РЖАНОЙ 45	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50		ХЛЕБ РЖАНОЙ 50							ХЛЕБ РЖАНОЙ 50
Уплотненный полдник									
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ 200	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ 100	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 250	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ 100	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ 60	ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ 100	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ИЗЮМОМ 150	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ИЗЮМОМ 100	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ 200	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ 130
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 30	СОК 150	СОУС (СЛАДКИЙ) 30	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 60	КЕФИР 180	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	СОУС СЛАДКИЙ 50
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЕЖЕВОГО ТЕСТА 60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	КЕФИР 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	КЕФИР 180	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" 60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЕЖЕВОГО ТЕСТА 60	ЧАЙ С САХАРОМ 180
							ПЕЧЕНЬЕ 20		