

Утверждаю:

И.о. заведующего МБДОУ детского сада «Ручеек»

З.В.Самойлова

2022 г.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО  
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ  
ДЕТСКОГО САДА «РУЧЕЕК»**

## На осенне-зимний период

Для детей от 1,5 до 3 и от 3 до 7 лет с 9-ти часовым  
пребыванием

## МБДОУ детский сад «Ручеек»

	Наименование блюда	Масса одной порции
I	<p style="text-align: center;"><b>ЗАВТРАК:</b></p> Каша «Геркулес» молочная жидкая Чай с лимоном Хлеб пшеничный с маслом и твердым сыром	200,0 200,0 40,10,15
	<p style="text-align: center;"><b>ОБЕД:</b></p> Салат из отварной свеклы с изюмом Борщ со свежей капустой с картофелем на курином бульоне Тефтели из куриного мяса с томатным соусом Макароны отварные Сок фруктовый Хлеб пшеничный	50,0 200,0 70,0 100,0 150,0 60,0
	<p style="text-align: center;"><b>ПОЛДНИК:</b></p> Котлеты картофельные с томатным соусом Йогурт (уп.) Хлеб пшеничный	150,0 150,0 30,0
II	<p style="text-align: center;"><b>ЗАВТРАК:</b></p> Каша манная молочная вязкая Хлеб пшеничный с маслом и твердым сыром Кофейный напиток с молоком	200,0 40, 10,15 200,0
	<p style="text-align: center;"><b>ОБЕД:</b></p> Салат из отварной свеклы с чесноком Суп картофельный с зеленым горошком на курином бульоне Жаркое по-домашнему Сок фруктовый Хлеб пшеничный	50,0 200,0 220,0 150,0 60,0
	<p style="text-align: center;"><b>ПОЛДНИК:</b></p> Плов фруктовый Чай с лимоном Хлеб пшеничный	200,0 200,0 30,0
III	<p style="text-align: center;"><b>ЗАВТРАК:</b></p> Лапшевник с творогом со сладким соусом Чай с лимоном Хлеб пшеничный с маслом	150/50 200,0 50/5
	<p style="text-align: center;"><b>ОБЕД:</b></p> Салат «Осенний» Суп «Крестьянский» с пшеничной крупой Гуляш из куриного мяса Картофельное пюре Хлеб пшеничный Сок фруктовый	40,0 200,0 50,0 130,0 60,0 150,0
	<p style="text-align: center;"><b>ПОЛДНИК</b></p> Омлет с зеленым горошком Молоко пастеризованное Печенье	150,0 200,0 40,0

IV	ЗАВТРАК		
	Каша пшеничная молочная жидкая	200,0	
	Какао с молоком	200,0	
	Хлеб пшеничный с маслом	50/5	
ОБЕД			
	Салат «Агенчык»	40,0	
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200,0	
	Запеканка картофельная с куриным мясом	200,0	
	Сок фруктовый	150,0	
	Хлеб ржаной	60,0	
ПОЛДНИК			
	Зразы творожные с изюмом и сметанным соусом	150/50	
	Чай с лимоном	200,0	
	Фрукты свежие	60,0	
V	ЗАВТРАК		
	Каша яичневая молочная вязкая с маслом	200/5	
	Кофейный напиток на молоке	200,0	
	Хлеб с маслом	30/5	
ОБЕД			
	Салат картофельный с зеленым горошком	40,0	
	Суп картофельный с рыбной консервой	200,0	
	Голубцы ленивые со сметанным соусом	130,0	
	Сок фруктовый	150,0	
	Хлеб пшеничный	60,0	
ПОЛДНИК			
	Рагу из овощей с маслом	200/5	
	Булочка сдобная с повидлом	60,0	
	Молоко пастеризованное	200,0	
	Хлеб пшеничный	30,0	
VI	ЗАВТРАК		
	Суп молочный вермишелевый	200,0	
	Кофейный напиток на молоке	200,0	
	Хлеб пшеничный с маслом и твердым сыром	30/5/15	
ОБЕД			
	Салат из вареной свеклы с изюмом	50,0	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками из курицы	200,0	
	Тефтели рыбные с белым соусом	70/30	
	Картофельное пюре	130,0	
	Сок фруктовый	150,0	
	Хлеб ржаной	60,0	
ПОЛДНИК			
	Плов по-бухарски	200,0	
	Йогурт	150,0	
	Печенье	40,0	

<b>VII</b>	<b>ЗАВТРАК</b>	
	Каша «Дружба» молочная со сливочным маслом	200/5
	Чай с лимоном	200,0
	Хлеб пшеничный с сыром твердым	30/10
	 <b>ОБЕД</b>	
	Капуста тушеная	150,0
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200,0
	Каша гречневая рассыпчатая	130,0
	Сосиска отварная	100,0
	Сок фруктовый	150,0
	Хлеб пшеничный	60,0
	 <b>ПОЛДНИК</b>	
	Картофель отварной	130,0
	Сельдь соленая	100,0
	Икра кабачковая	50,0
	Кисель фруктовый из сухофруктов	200,0
	Хлеб пшеничный	30,0
	Фрукты свежие	
<b>VIII</b>	<b>ЗАВТРАК</b>	
	Запеканка пшеничная со свежими фруктами (яблоки) и сливочным маслом	150,0
	Кофейный напиток с молоком	200,0
	Хлеб пшеничный с маслом	50/5
	 <b>ОБЕД</b>	
	Капуста тушеная с овощами	150,0
	Суп из овощей на курином бульоне	200,0
	Курица отварная	70,0
	Картофельное пюре с морковью тушеной в молоке	65/65
	Хлеб пшеничный	60,0
	Сок фруктовый	150,0
	 <b>ПОЛДНИК</b>	
	Пудинг творожный запеченный с молочным сладким соусом	150/50
	Чай с лимоном	200,0
	Хлеб пшеничный	30,0
	Фрукты свежие	
<b>IX</b>	<b>ЗАВТРАК</b>	
	Каша гречневая вязкая на молоке с маслом	200/5
	Чай с лимоном	200,0
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром твердым	30/5
	 <b>ОБЕД</b>	
	Винегрет	50,0
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200,0

	Голубцы с куриным мясом и рисом со сметанным соусом	200/50
	Компот из сухофруктов	200,0
	Хлеб пшеничный	60,0
	ПОЛДНИК	
	Тертая морковь с сахаром	50,0
	Вареники с творогом со сметанным соусом	200/50
	Какао с молоком	200,0
	Хлеб пшеничный	30,0
X	 	
X	ЗАВТРАК	
	Котлета капустная со сметанным соусом	150/50
	Йогурт	150,0
	Хлеб пшеничный	30,0
	Пряники	40,0
	ОБЕД	
	Салат «Осенний»	40,0
	Бульон куриный с лапшой	200,0
	Рыба тушеная с овощами	140,0
	Картофельное пюре	130,0
	Кисель из сухофруктов	200,0
	Хлеб пшеничный	60,0
	ПОЛДНИК	
	Гренки с сыром	50,0
	Молоко пастерилизованное	200,0
	Фрукты свежие	60,0