

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно – эстетическому направлению развития детей № 46 «Малинка» (МБДОУ д/с № 46 «Малинка»)
346770 Ростовская область ,Азовский район, село Кагальник, улица Советская ,дом 73 «а»,
телефон (886342)38913 malinka46kagalnik@mail.ru
ИНН / КПП 6101029039 / 610101001

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ д/с №46 «Малинка»

Т.А.Мыльникова

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в МБДОУ д/с №46 «Малинка»

МЕНЮ (лето-осень)

Сад

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ 60	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ 200	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 200	КАША "ДРУЖБА" 200	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 60	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ 200	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 200	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 60	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ 200
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 100	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	МАКАРОНЫ С СЫРОМ 160	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 40	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 37	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 37	ЧАЙ С САХАРОМ 180	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 40	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 37	ЧАЙ С САХАРОМ 180	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ 40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	
II Завтрак									
ЯБЛОКИ 100	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	ЯБЛОКО 100	СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	ЯБЛОКО 100	СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100
Обед									
САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ 100	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ 60	САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ 100	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ 60	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ 50	СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ 200	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ 50	САЛАТ "СВЕКОЛКА" 60	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" 100	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА 60
СУП СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 200	СУП С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 200	СУП С КРУПОЙ 200	БИТОЧКИ 70	СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ 200
МАКАРОННИК С МЯСОМ 160	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 170	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 200	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 180	ТЕФТЕЛИ (2-й ВАРИАНТ) 70	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 120	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ И ОВОЩЕЙ 180	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ 180	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 80	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 80
СОУС СМЕТАННЫЙ №371 20	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК 180	КИСЕЛЬ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 180	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ 60	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 200	СОУС СМЕТАННЫЙ №371 20	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 100	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 120
КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ 200	ВИТАМИННЫЙ НАПИТОК 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25
ХЛЕБ РЖАНОЙ 30				ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30		ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30
Полдник									
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 60	ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ 35	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50	ПРЯНИКИ 44	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 60	ПЕЧЕНЬЕ 35	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 60	ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ 35	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50	ПЕЧЕНЬЕ 35
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА 180	КЕФИР 180	РЯЖЕНКА 180	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ 180	КЕФИР 180	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	КЕФИР 180	РЯЖЕНКА 180
Ужин									
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ 50	СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ 130	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 180	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ 150	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ(до 01.03)/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(с 01.03) 60	ЛЕНИВЫЕ ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ 150	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 100	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ 50	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ФРУКТАМИ 150	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 200
КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ 180	СОУС СМЕТАННЫЙ №371 20	СУФЛЕ РЫБНОЕ 80	СОУС СМЕТАННЫЙ №371 20	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ 70	КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 80	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА 180	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40
СОУС СМЕТАННЫЙ №371 20	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200	ВИТАМИННЫЙ НАПИТОК 200	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ 100	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 180
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 180			ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200		ХЛЕБ РЖАНОЙ 40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30				ХЛЕБ РЖАНОЙ 40			ХЛЕБ РЖАНОЙ 40		

МЕНЮ (зима-весна)

Сад

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ 60	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ 200	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 200	КАША "ДРУЖБА" 200	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 60	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ 200	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 200	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 60	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ 200
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 100	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	МАКАРОНЫ С СЫРОМ 160	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 40	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 37	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 37	ЧАЙ С САХАРОМ 180	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 40	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 37	ЧАЙ С САХАРОМ 180	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ 40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	
II Завтрак									
ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ 100	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	ЯБЛОКО 100	СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	ЯБЛОКО 100	СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100
Обед									
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)(до 01.03)/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(с 01.03) 50	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ 60	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ 200	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ 50	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ 60	СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ 200	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ 50	САЛАТ "СВЕКОЛКА" 60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ (до 01.03)/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (с 01.03) 50	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА 60
СУП СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 200	СУП С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ 200	ГОВЯЖЬЕ СЕРДЦЕ ТУШЕНОЕ 80	СУП С КРУПОЙ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 200	БИТОЧКИ 70	СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 200	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 200	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ 200
МАКАРОННИК С МЯСОМ 160	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 170	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 120	ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ) 70	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 180	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 120	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ И ОВОЩЕЙ 180	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ 180	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 80	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 80
СОУС СМЕТАННЫЙ №371 20	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК 180	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 180	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ 200	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ 60	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 200	СОУС СМЕТАННЫЙ №371 20	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 100	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 120
КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	КИСЕЛЬ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ 200	ВИТАМИННЫЙ НАПИТОК 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25
ХЛЕБ РЖАНОЙ 30			ХЛЕБ РЖАНОЙ 30		ХЛЕБ РЖАНОЙ 30		ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30
Полдник									
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 60	ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ 35	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50	ПРЯНИКИ 44	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 60	ПЕЧЕНЬЕ 35	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 60	ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ 35	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50	ПЕЧЕНЬЕ 35
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА 180	КЕФИР 180	РЯЖЕНКА 180	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ 180	КЕФИР 180	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	КЕФИР 180	РЯЖЕНКА 180
Ужин									
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ 50	СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ 130	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 180	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ 150	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ(до 01.03)/ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ(с 01.03) 60	ЛЕНИВЫЕ ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ 150	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 100	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ 50	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ФРУКТАМИ 150	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 200
КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ 180	СОУС СМЕТАННЫЙ №371 20	СУФЛЕ РЫБНОЕ 80	СОУС СМЕТАННЫЙ №371 20	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 110	КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 80	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА 180	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ 80
СОУС СМЕТАННЫЙ №371 20	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200	ВИТАМИННЫЙ НАПИТОК 200	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ 100	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 180
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 180			ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200		ХЛЕБ РЖАНОЙ 40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30				ХЛЕБ РЖАНОЙ 40			ХЛЕБ РЖАНОЙ 40		

