УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ д/с№ 482 /Т. Г. Тебякина/

Десятидневное меню для категории питающихся детей в возрасте от 3-7 лет

1 неделя 1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	2 неделя 6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	ЗАВТРАК
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ 180/5 Гр	СУП МОЛОЧНЫЙ С ХЛОПЬЯМИ ГЕРКУЛЕС И МАСЛОМ 180/5ГР	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ 180/5 ГР	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 150/30ГР	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ 180/5 ГР	КАША ОВСЯНАЯ ГЕРКУЛЕС МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ 180/5 ГР	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯЛОКАМИ И ЯБЛОЧНЫМ СОУСОМ 150/30ГР	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ 180/5 ГР	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ 180/5ГР	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ 180/5 ГР
ПОВИДЛО (ПОРЦИОННО) 20ГР	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 5ГР	ПОВИДЛО (ПОРЦИОННО) 20ГР	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 5ГР	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 5ГР	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 5ГР	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 5ГР	ПОВИДЛО (ПОРЦИОННО) 20ГР	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 5ГР	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) 5ГР
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 180ГР	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 12 ГР	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180ГР	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 12 ГР	КАКАО С МОЛОКОМ 180 Гр	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 12 ГР	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180ГР	КАКАО С МОЛОКОМ 180 Гр	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180ГР	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 12 ГР
БАТОН 20ГР	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180ГР	БАТОН 25ГР	ЧАЙ С САХАРОМ 180ГР	БАТОН 30ГР	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 180ГР	БАТОН 35ГР	БАТОН 25ГР	БАТОН 35ГР	КАКАО С МОЛОКОМ 180 Гр
	БАТОН 30ГР		БАТОН 25ГР		БАТОН 25ГР				БАТОН 25ГР
ЗАВТРАК № 2	ЗАВТРАК № 2	ЗАВТРАК № 2	ЗАВТРАК № 2	ЗАВТРАК № 2	ЗАВТРАК № 2	ЗАВТРАК № 2	ЗАВТРАК № 2	ЗАВТРАК № 2	ЗАВТРАК № 2
ФРУКТ (ЯБЛОКО) 100 ГР	ФРУКТ (ЯБЛОКО) 100 ГР	ФРУКТ (ЯБЛОКО) 100 ГР	СОКИ ОВОЩНЫЕ,ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 100ГР	ФРУКТ (ЯБЛОКО) 100 ГР	ФРУКТ (ЯБЛОКО) 100 ГР	ФРУКТ (ЯБЛОКО) 100 ГР	СОКИ ОВОЩНЫЕ,ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 100ГР	СОКИ ОВОЩНЫЕ,ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 100ГР	СОКИ ОВОЩНЫЕ,ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 100ГР
ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД	ОБЕД
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ 180 Гр	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ 180/5/5ГР	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ,МЯСОМ И СМЕТАНОЙ 180/5/5ГР	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАН) 20ГР	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ 180ГР	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ,МЯСОМ И СМЕТАНОЙ 180/5/5 ГР	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ И КУРИЦЕЙ 180/15ГР	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ 180/5/5ГР	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С ПШЕННОЙ КРУПОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ 180/5ГР	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ 180/5ГР
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 70ГР	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ 60ГР	РЫБА (филе) ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 60ГР	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ 180/5/5ГР	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 200ГР	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ 60ГР	СУФЛЕ КУРИНОЕ 75ГР	РЫБА (филе) ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 60ГР	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 80ГР	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ 60ГР
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ 130ГР	СОУС ТОМАТНЫЙ 30ГР	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ 130ГР	ЗАПЕКАНКА ИЗ ГОВЯЖЬЕЙ ПЕЧЕНИ С РИСОМ 180ГР	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (вишня) 180ГР	СОУС ТОМАТНЫЙ 30ГР	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ С ЛУКОМ 130ГР	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ И МАСЛОМ 130ГР	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ 130ГР	СОУС ТОМАТНЫЙ 30ГР
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (смородина) 180ГР	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ 130ГР	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (облепиха)180ГР	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180ГР	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30ГР	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 130ГР	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180ГР	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (облепиха)180ГР	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ 180ГР	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ 130ГР
ХЛЕБ РЖАНОЙ 30ГР	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ 180ГР	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30ГР	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30ГР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20ГР	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180ГР	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30ГР	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30ГР	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30ГР	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (вишня) 180ГР
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20ГР	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30ГР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20ГР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20ГР		ХЛЕБ РЖАНОЙ 30ГР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20ГР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20ГР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20ГР	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30ГР
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20ГР				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20ГР				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20ГР
ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК	ПОЛДНИК
БУЛОЧКА НАВИЛЬНАЯ 60ГР	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 200ГР	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ С КРОШКОЙ 60ГР	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ 60ГР	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 200ГР	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ 60ГР	БУЛОЧКА НАВИЛЬНАЯ 60ГР	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ 60ГР	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180ГР	СОКИ ОВОЩНЫЕ,ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 180ГР
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 190ГР	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (вафли) 40 ГР	СОКИ ОВОЩНЫЕ,ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 180ГР	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180ГР	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (вафли) 40 ГР	ЧАЙ БЕЗ САХАРА 200ГР	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180ГР	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180ГР	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (печенье) 40 ГР	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (вафли) 40 ГР
УЖИН	УЖИН	УЖИН	УЖИН	УЖИН	УЖИН	УЖИН	УЖИН	УЖИН	УЖИН
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60ГР	ПУДИНГ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (паровой) 200ГР	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 40ГР	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200/5ГР	СЕЛЬДЬ С/СОЛЕНАЯ С ЛУКОМ 30ГР	БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ 60ГР	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАН) 40ГР	АЗУ ПО-ТАТАРСКИ 230ГР	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ 80ГР	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 200/30ГР
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 180ГР	СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий) 30ГР	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 180ГР	ПОВИДЛО (ПОРЦИОННО) 20ГР	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ 150ГР	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ С МАСЛОМ 170ГР	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ И СЫРОМ 180/12ГР	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (вишня) 180ГР	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ 150ГР	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (облепиха) 180ГР
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (облепиха)180ГР	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (кефир) 180ГР	ЧАЙ С САХАРОМ 180ГР	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180ГР	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ 200ГР	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ 180ГР	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (кефир) 180ГР	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20ГР	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180ГР	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20ГР
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20ГР	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20ГР	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20ГР	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20ГР	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20ГР	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20ГР	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20ГР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20ГР	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20ГР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20ГР
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20ГР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20ГР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20ГР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20ГР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20ГР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20ГР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20ГР	Чеснок 1 гр	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20ГР	Чеснок 1 гр
Чеснок 1 гр	Чеснок 1 гр	Чеснок 1 гр	Чеснок 1 гр	Чеснок 1 гр	Чеснок 1 гр	Чеснок 1 гр	Соль 5гр	Чеснок 1 гр	Соль 5гр
Соль 5гр	Соль 5гр	Соль 5гр	Соль 5гр	Соль 5гр	Соль 5гр	Соль 5гр		Соль 5гр	