

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 197 г. Челябинска»
454047, г. Челябинск, ул. Трудовая, д. 256, Тел. 736-30-24
ОКПО 42471512, ОГРН 1027402822040, ИНН/КПП 7450012168/745001001
e-mail: mdoymet23@gmail.com <https://e.mail.ru/>

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ «ДС № 197 г.
Челябинска»
С.В. Солдатова
Приказ «3» сентябрь 2019 № 01-07/117-1



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

(осенне-весенне)

для детей раннего и дошкольного возраста с 12-
часовым пребыванием в дошкольных организациях

Челябинск, 2019

"Утверждаю"
Солдатова С.В.

Понедельник			Вторник			Среда			Четверг			Пятница		
Вых.	Карта		Вых.	Карта		Вых.	Карта		Вых.	Карта		Вых.	Карта	
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Каша гречневая вязкая на молоке	200	86	Каша пшеничная молочная жидкая	200	96	Каша "Геркулес" молочная жидкая	200	93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	44	Каша "Дружба"	200	84
Кофейный напиток с молоком 1	200	253	Чай с молоком (1 вар)	200	261	Батон с маслом	40/5	387	Батон с маслом с сыром	40/4/1	337	Батон с маслом	40/5	387
Батон с маслом	35/5	387	Батон с маслом с сыром	40/4/1	337	Чай с молоком (1 вар)	200	261	Кофейный напиток с молоком 1	200	253	Какао с молоком (1 вар)	200	248
10 ЧАСОВ			10 ЧАСОВ			10 ЧАСОВ			10 ЧАСОВ			10 ЧАСОВ		
			Сок	100		Сок	100		Сок	100		Сок	100	
ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД		
Салат из свёклы с изюмом	60	20	Салат витаминный	60	2	Салат из моркови	60	9	Салат из белокочанной капусты	60	4	Салат из морской капусты с яйцом	60	407
Суп из овощей со сметаной	200	50	Борщ с капуст, картоф, и смет	200	32	Рассольник ленинградский со сметаной	200	33	с морковью					
Запеканка картофельная с мясом	140	157	Макаронные изделия отварные*	100	194	Суп с клецками			Суп с клецками	200	43	Борщ со сметаной	200	33
Компот из свежих яблок	200	240	Тефтели рыбные	70	146	Гуляш из говядины	80	152	Котлета куринная	70	234	Печень по - строгановски	110	162
Хлеб ржаной	50	338	Соус томатный	50	228	Картофельное пюре	150	206	Плов овощной	150	403	Картофель отварной	130	204
			Компот из сухофруктов	200	241	Компот из кураги	200	389	Напиток из шиповника	180	256	Компот из свежих яблок	200	240
			Хлеб ржаной	45	338	Хлеб ржаной	50	338	Хлеб ржаной	50	338	Хлеб ржаной	50	338
ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК		
Булочка "Российская"	60	276	Печенье	30		Булочка "Дорожная"	70	275	Пряник	30		Открытый пирог с яблоками	70	
Кисель из плодового или ягодного концентрата	180	233	Снежок	180		Молоко кипяченое	180	255	Кефир	180		Кисель из плодового или ягодного концентрата	180	233
			Яблоки	140					Яблоки	150	336			
УЖИН			УЖИН			УЖИН			УЖИН			УЖИН		
Сырники из творога запеченные	170	130	Овощи тушеные 2	200	394	Лакомка из творога	180	345	Запеканка капустная	200	61	Омлет натуральный паровой	160	110
Молоко сгущ 8,5%	30		Кофейный напиток с молоком 1	200	253	Соус молочный сладкий	50	291	Соус сметанный	50	226	Кукуруза консервиров	40	
Чай с молоком (1 вар)	200	261	Хлеб пшеничный	40		Кофейный напиток с молоком 1	200	253	Чай с лимоном	200	374	Чай с молоком (1 вар)	220	261
Хлеб пшеничный	40					Хлеб пшеничный	35		Хлеб пшеничный	40		Хлеб пшеничный	35	



Примерное десятидневное меню для категории: Детсад Д/С № 197
09.01.20 - 20.01.20

2 неделя

Заведующий

Понедельник			Вторник			Среда			Четверг			Пятница		
Вых.	Карта		Вых.	Карта		Вых.	Карта		Вых.	Карта		Вых.	Карта	
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Каша манная молочная жидкая	200	90	Суп молочный с крупой	200	43	Каша "Геркулес" молочная	200	93	Суп молочный с макаронными	200	44	Каша рисовая молочная жидкая	200	98
Батон с маслом	35/5	387	Батон с маслом с сыром	40/4/1	337	жидкая			изделиями			Батон с маслом *	35/5	387
Кофейный напиток с молоком 1	200	253	Кофейный напиток с молоком 1	200	253	Какао с молоком (1 вар)	210	248	Батон с маслом, с сыром	30/5/1	332	Кофейный напиток с молоком 1	200	253
						Батон с маслом	35/5	387	Кофейный напиток с молоком 1	180	253			
10 ЧАСОВ			10 ЧАСОВ			10 ЧАСОВ			10 ЧАСОВ			10 ЧАСОВ		
Сок	100		Сок	100		Сок	100		Сок	100		Сок	100	
ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД		
Икра кабачковая порционная	60	328	Салат овощной	60	10	Салат из свеклы и моркови	60	19	Салат из моркови с зеленым	60	376	Салат из белокачанной капусты	50	333
Суп из рыб. консервы	200	51	Свекольник со сметаной	200	34	Щи со сметаной	200	67	горошком			Рассольник ленинградский со	200	33
Шницель мясной	70	607	Каша гречневая с маслом	150	186	Плов из кур	200	57	Суп гороховый*	200	36	сметаной		
Картофельное пюре с морковью	160	207	(130/150)*			Компот из свежих яблок	200	240	Голубцы ленивые	150	150	Рыба тушеная в томате с	90	406
Компот из свежих яблок	200	240	Тефтели рыбные	70	146	Хлеб ржаной	50	338	Соус молочный для запекания	20	218	овощами		
Хлеб ржаной	50	338	Соус томатный	50	228				Компот из кураги	200	389	Картофельное пюре	130	206
			Компот из сухофруктов	200	241				Хлеб ржаной	50	338	Компот из свежих яблок	200	240
			Хлеб ржаной	50	338							Хлеб ржаной	50	338
ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК		
Булочка "Осенняя"	70	271	Пряник	40		Молоко кипяченое	180	255	Вафли	30		Открытый пирог Кух с посыпкой	70	
Кисель из плодового или	180	233	Снежок	170		Коржик молочный	70	279	Кефир	170		Кисель из плодового или	180	233
ягодного концентрата			Яблоки	140					Яблоки	140		ягодного концентрата		
Яблоки	140											Яблоки	140	
УЖИН			УЖИН			УЖИН			УЖИН			УЖИН		
Пудинг из творога запеченный	170	128	Капуста тушеная	180	200	Запеканка из творога	170	117	Картофель, запеченный с яйцом	200	384	Макаронные изделия отварные	150	355
Повидло	30		Яйцо отварное	1	327	Молоко сгущ. 8,5%	25		Чай с молоком (1 вар)	180	261	с сыром		
Чай с молоком (1 вар)	200	261	Чай с молоком (1 вар)	200	261	Чай с молоком (1 вар)	220	261	Хлеб пшеничный	40		Чай с сахаром	200	263
Хлеб пшеничный	40		Хлеб пшеничный	40		Хлеб пшеничный	40					Хлеб пшеничный	35	

Примерное десятидневное меню для категории: Ясли Д/С № 197
09.01.20 - 20.01.20

1 неделя

Заведующий



Понедельник			Вторник			Среда			Четверг			Пятница		
Вых.	Карта		Вых.	Карта		Вых.	Карта		Вых.	Карта		Вых.	Карта	
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Каша гречневая вязкая на	180	86	Каша пшеничная молочная жидкая	180	96	Каша "Геркулес" молочная	150	93	Суп молочный с макаронными	150	44	Каша "Дружба"	180	84
молоке			Чай с молоком (1 вар)	180	261	жидкая			изделиями			Батон с маслом	30/4	387
Кофейный напиток с молоком 1	180	253	Батон с маслом с сыром	30/3/8	337	Батон с маслом	35/4	387	Батон с маслом с сыром	30/3/8	337	Какао с молоком (1 вар)	180	248
Батон с маслом	30/4	387				Чай с молоком (1 вар)	180	261	Кофейный напиток с молоком 1	180	253			
10 ЧАСОВ			10 ЧАСОВ			10 ЧАСОВ			10 ЧАСОВ			10 ЧАСОВ		
			Сок	100		Сок	100		Сок	100		Сок	100	
ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД		
Салат из свёклы с изюмом	45	20	Салат витаминный	45	2	Салат из моркови	40	9	Салат из белокачанной капусты	45	4	Салат из морской капусты с	45	407
Суп из овощей со сметаной	150	50	Борщ с капуст, картоф, и смет	150	32	Рассольник ленинградский со	150	33	с морковью			яйцом		
Запеканка картофельная с мясом	120	157	Макаронные изделия отварные*	90	194	сметаной			Суп с клецками	150	43	Борщ со сметаной	150	33
Компот из свежих яблок	150	240	Тефтели рыбные	60	146	Гуляш из говядины	70	152	Котлета куриная	60	234	Печень по - строгановски	90	162
Хлеб ржаной	40	338	Соус томатный	30	228	Картофельное пюре	130	206	Плов овощной	130	403	Картофель отварной	100	204
			Компот из сухофруктов	150	241	Компот из кураги	150	389	Напиток из шиповника	150	256	Компот из свежих яблок	150	240
			Хлеб ржаной	40	338	Хлеб ржаной	40	338	Хлеб ржаной	40	338	Хлеб ржаной	40	338
ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК		
Булочка "Российская"	60	276	Печенье	20		Булочка "Дорожная"	60	275	Пряник	15		Открытый пирог с яблоками	60	
Кисель из плодового или	150	233	Снежок	160		Молоко кипяченое	150	255	Кефир	160		Кисель из плодового или	150	233
ягодного концентрата			Яблоки	120					Яблоки	130	336	ягодного концентрата		
УЖИН			УЖИН			УЖИН			УЖИН			УЖИН		
Сырники из творога запеченные	150	130	Овощи тушеные 2	180	394	Лакомка из творога	150	345	Запеканка капустная	160	61	Омлет натуральный паровой	130	110
Молоко сгущ. 8,5%	25		Кофейный напиток с молоком 1	180	253	Соус молочный сладкий	40	291	Соус сметанный	40	226	Кукуруза консервиров	30	
Чай с молоком (1 вар)	180	261	Хлеб пшеничный	30		Кофейный напиток с молоком 1	180	253	Чай с лимоном	180	374	Чай с молоком (1 вар)	200	261
Хлеб пшеничный	30					Хлеб пшеничный	30		Хлеб пшеничный	30		Хлеб пшеничный	30	

Примерное десятидневное меню для категории: Ясли Д/С № 197

09.01.20 - 20.01.20

2 неделя

Заведующий



Понедельник			Вторник			Среда			Четверг			Пятница		
Вых.	Карта		Вых.	Карта		Вых.	Карта		Вых.	Карта		Вых.	Карта	
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Каша манная молочная жидкая	180	90	Суп молочный с крупой	180	43	Каша "Геркулес" молочная	150	93	Суп молочный с макаронными изделиями	180	44	Каша рисовая молочная жидкая	180	98
Батон с маслом	30/4	387	Батон с маслом с сыром	30/3/8	337	жидкая			Батон с маслом, с сыром	30/5/5	332	Батон с маслом	30/4	387
Кофейный напиток с молоком 1	180	253	Кофейный напиток с молоком 1	180	253	Какао с молоком (1 вар)	190	248	Кофейный напиток с молоком 1	150	253	Кофейный напиток с молоком 1	180	253
						Батон с маслом	30/4	387						
10 ЧАСОВ			10 ЧАСОВ			10 ЧАСОВ			10 ЧАСОВ			10 ЧАСОВ		
Сок	100		Сок	100		Сок	100		Сок	100		Сок	100	
ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД			ОБЕД		
Икра кабачковая порционная	45	328	Салат овощной	45	10	Салат из свеклы и моркови	45	19	Салат из моркови с зеленым горошком	45	376	Салат из белокачанной капусты	40	333
Суп из рыб.консервы	150	51	Свекольник со сметаной	150	34	Щи со сметаной	150	67	Суп гороховый*	150	36	Рассольник ленинградский со сметаной	150	33
Шницель мясной	60	607	Каша гречневая с маслом	130	186	Плов из кур	180	57	Голубцы ленивые	130	150	Рыба тушеная в томате с овощами	80	406
Картофельное пюре с морковью	130	207	(130/150)*			Компот из свежих яблок	150	240	Соус молочный для запекания	20	218	Картофельное пюре	110	206
Компот из свежих яблок	150	240	Тефтели рыбные	60	146	Хлеб ржаной	40	338	Компот из кураги	150	389	Компот из свежих яблок	150	240
Хлеб ржаной	40	338	Соус томатный	20	228				Хлеб ржаной	40	338	Хлеб ржаной	40	338
			Компот из сухофруктов	150	241									
			Хлеб ржаной	40	338									
ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК			ПОЛДНИК		
Булочка "Осенняя"	60	271	Пряник	30		Молоко кипяченое	150	255	Вафли	15		Открытый пирог Кух с посыпкой	60	
Кисель из плодового или ягодного концентрата	150	233	Снежок	150		Коржик молочный	60	279	Кефир	150		Кисель из плодового или ягодного концентрата	150	233
Яблоки	110		Яблоки	120					Яблоки	120		Яблоки	110	
УЖИН			УЖИН			УЖИН			УЖИН			УЖИН		
Пудинг из творога запеченный	140	128	Капуста тушеная	150	200	Запеканка из творога	140	117	Картофель, запеченный с яйцом	150	384	Макаронные изделия отварные с сыром	130	355
Повидло	30		Яйцо отварное	1	327	Молоко сгущ. 8,5%	20		Чай с молоком (1 вар)	150	261	Чай с сахаром	180	263
Чай с молоком (1 вар)	180	261	Чай с молоком (1 вар)	180	261	Чай с молоком (1 вар)	200	261	Хлеб пшеничный	35		Хлеб пшеничный	30	
Хлеб пшеничный	30		Хлеб пшеничный	30		Хлеб пшеничный	35							