

«Утверждаю»
и введен в действие приказом № 202 от 28.11.2025 г.
заведующим МБДОУ «Балтасинский детский сад №5
комбинированного вида»
_____ Г.М.Асхатдинова

Примерное 10 дневное меню

День 1-й	Кол.гр.	День 2-й	Кол.гр.	День 3-й	Кол.гр.
Завтрак		Завтрак		Завтрак	
Каша «Дружба» молочная с маслом	150/3	Каша манная молочная с маслом	150/3	Каша геркулесовая молочная маслом	150/3
Чай с сахаром	160/4	Какао с молоком	160	Чай с молоком, сахаром	160/4
Бутерброд с маслом слив.	25/5	Бутерброд с сыром,маслом	25/5/3	Бутерброд с маслом слив.	25/5
2-ой завтрак		2-ой завтрак		2-ой завтрак	
Сок	125	Фрукты свежие	125	Сок	125
Обед		Обед		Обед	
Салат из свежей капусты	30	Салат из свеклы	30	Салат из моркови	30
Суп вермишелевый с картофелем и курицей	150/10	Суп крестьянский с курицей, со сметаной	150/10/5	Суп с рисовой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	150/10
Тефтели из говядины	50	Ёжики мясные паровые	50	Котлеты рубленые из птицы	50
Каша гречневая вязкая	110/2,5	Пюре Картофельное	110	Макароны отварные	110
Кисель	150	Компот из свежих яблок	150	Компот из сухофруктов	150
Хлеб сельский	30	Хлеб сельский	30	Хлеб сельский	30
Полдник		Полдник		Полдник	
Булочка Домашняя	40	Печенье	10	Плюшка Новомосковская	40
Катык	100	Молоко кипяченое	100	Ряженка	100
Голубцы ленивые в сметанно – томатном соусе	110/20	Суфле из творога с молоком сгущенным	100/10	Яйцо вареное	½ шт
Напиток из урюка	150	Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	Картофель тушёный	110
Хлеб пшеничный 1с	20	Хлеб пшеничный 1с	20	Напиток из шиповника	150/4
День 4-й		День 5-й		Хлеб пшеничный 1с	20
Завтрак		Завтрак			
Каша рисовая молочная с маслом	150/3	Каша полбяная молочная с маслом	150/3		
Кофейный напиток с молоком	165/7	Какао с молоком	160		
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	Бутерброд с маслом слив.	25/5		
2-ой завтрак		2-ой завтрак			
Фрукты свежие	85	Сок	125		
Обед		Обед			
Салат пёстрый	30	Салат из моркови с яблоками	30		
Щи со свежей капустой,	150/5	Свекольник с мясными	150/10/5		

картофелем ,на м/б и сметаной		фрикадельками, со сметаной			
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	130	Плов из курицы	130		
Кисель	150	Компот из свежих яблок	150		
Хлеб сельский	30	Хлеб сельский	30		
Полдник		Полдник			
Вафли	21	Крекер	10		
Молоко кипяченое	100	Кефир	100		
Запеканка из творога с крошкой	100/10	Рагу с курицей	100		
Чай с сахаром	160/4	Чай с сахаром и лимоном	150/4/4		
Хлеб пшеничный 1с	20	Хлеб пшеничный 1с	20		
День 6-й	Кол.гр.	День 7-й	Кол.гр.	День 8-й	Кол.гр.
Завтрак		Завтрак		Завтрак	
Каша геркулесовая молочная с маслом	150/3	Каша ячневая молочная с маслом	150/3	Суп молочный с вермишелью	180
Чай с молоком, сахаром	160/4	Кофейный напиток с молоком	165/7	Чай с сахаром	160/4
Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3	Бутерброд с маслом слив.	25/5	Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3
2-ой завтрак		2-ой завтрак		2-ой завтрак	
Фрукты свежие	85	Сок	125	Фрукты свежие	85
Обед		Обед		Обед	
Салат из свежей капусты	30	Свекла отварная	30	Салат из моркови	30
Рассольник ленинградский с курицей и сметаной	150/10 /5	Суп картофельный с горохом с курицей и гренками	150/10/10	Борщ со свежей капустой, картофелем, на м/б, со сметаной	150/5
Биточки куриные «Солнышко»	50	Биточки рубленые из говядины паровые	50	Плов из отварной говядины	130
Макароны отварные	110	Пюре картофельное	110	Напиток из урюка	150
Кисель	150	Компот из свежих яблок	150	Хлеб сельский	30
Хлеб сельский	30	Хлеб сельский	30		
Полдник		Полдник		Полдник	
Булочка сдобная	40	Печенье	10	Пирожок печёный с повидлом	40
Ряженка	100	Молоко кипяченое	100	Катык	100
Гречка с фаршем и овощами	110	Пудинг из творога с рисом с повидлом	110/10	Рагу из птицы с овощами	100/20
Напиток из урюка	150	Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	Напиток шиповника	150/4
Хлеб пшеничный 1с	20	Хлеб пшеничный 1с	20	Хлеб пшеничный 1с	20
День 9-й		День 10-й			
Завтрак		Завтрак			
Каша полбяная молочная с маслом	150/3	Каша пшенная молочная с маслом	150/3		
Какао с молоком	160	Кофейный напиток с молоком	165/7		
Бутерброд с маслом слив.	25/5	Бутерброд с сыром, маслом	25/5/3		
2-ой завтрак		2-ой завтрак			
Сок	125	Фрукты свежие	85		
Обед		Обед			
Салат витаминный	30	Салат из свеклы и моркови	30		
Суп с гречневой крупой и картофелем с курицей	150/10	Суп из овощей со сметаной, с мясными фрикадельками	150/5		
Ёжики рыбные с рисом/ёжики рыбные с рисом в томатном соусе	60	Гуляш из куриной грудки	40/40		

Пюре Картофельное	110	Рис отварной с овощами	110		
Кисель	150	Компот из сухофруктов	150		
Хлеб сельский	30	Хлеб сельский	30		
Полдник		Полдник			
Крекер	10	Ватрушка с сыром	40		
Кефир	100	Молоко кипяченое	100		
Суфле из творога с молоком сгущенным	100/10	Омлет натуральный	130		
Чай с сахаром	160/4	Чай с сахаром и лимоном	150/4/4		
Хлеб пшеничный 1с	20	Хлеб пшеничный 1с	20		