

«Утверждаю»

и введен в действие приказом № 202 от 28.11.2025 г.

заведующим МБДОУ «Балтасинский детский сад №5

комбинированного вида»

Г.М.Асхатдинаова

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	200/3	Каша манная молочная с маслом	200/3	Каша геркулесовая молочная маслом	200/3
Чай с сахаром	180/5	Какао с молоком	180	Чай с молоком, сахаром	180/5
Бутерброд с маслом слив.	25/5	Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	Бутерброд с маслом слив.	25/5
2-ой завтрак		2-ой завтрак		2-ой завтрак	
Сок	125	Фрукты свежие	100	Сок	125
Обед		Обед		Обед	
Салат из свежей капусты	50	Салат из свеклы	50	Салат из моркови	50
Суп вермишелевый с картофелем и курицей	200/10	Суп крестьянский с курицей, со сметаной	200/15/6	Суп с рисовой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	200/10
Тефтели из говядины в томатном соусе	70/10	Ёжики мясные паровые	70	Котлеты рубленые из птицы	70
Каша гречневая вязкая	130/3	Пюре Картофельное	130	Макароны отварные	130
Кисель	180	Компот из свежих яблок	180	Компот из сухофруктов	180
Хлеб сельский	37,5	Хлеб сельский	37,5	Хлеб сельский	37,5
Полдник		Полдник		Полдник	
Булочка Домашняя	50	Печенье	10	Плюшка новомосковская	50
Катык	110	Молоко кипяченое	110	Ряженка	110
Голубцы ленивые в сметанно – томатном соусе	150/20	Суфле из творога с молоком сгущенным	150/20	Яйцо вареное	48
Напиток из урюка	180	Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	Картофель тушёный	130
Хлеб пшеничный 1с	20	Хлеб пшеничный 1с	20	Напиток из шиповника	180/5
День 4-й		День 5-й		Хлеб пшеничный 1с	20
Завтрак		Завтрак			
Каша рисовая молочная с маслом	200/3	Каша полбяная молочная с маслом	200/3		
Кофейный напиток с молоком	180	Какао с молоком	180		
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	Бутерброд с маслом слив.	25/5		
2-ой завтрак		2-ой завтрак			
Фрукты свежие	100	Сок	125		
Обед		Обед			
Салат пёстрый	50	Салат из моркови с яблоками	50		
Щи со свежей капустой, картофелем ,на м/б и сметаной	200/5	Свекольник с мясными фрикадельками, со сметаной	200/10/6		
Жаркое по-домашнему из отварной говядины	160	Плов из курицы	160		

Кисель	180	Компот из свежих яблок	180		
Хлеб сельский	37,5	Хлеб сельский	37,5		
Полдник		Полдник			
Вафли	21	Крекер	10		
Молоко кипяченое	110	Кефир	110		
Запеканка из творога с крошкой	130/20	Рагу с курицей	120		
Чай с сахаром	180/5	Чай с сахаром и лимоном	180/5/5		
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	200/3	Каша ячневая молочная с маслом	200/3	Суп молочный с вермишелью	200
Чай с молоком, сахаром	180/5	Кофейный напиток с молоком	180	Чай с сахаром	180/5
Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3	Бутерброд с маслом слив.	25/5	Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3
2-ой завтрак		2-ой завтрак		2-ой завтрак	
Фрукты свежие	100	Сок	125	Фрукты свежие	100
Обед		Обед		Обед	
Салат из свежей капусты	50	Свекла отварная	50	Салат из моркови	50
Рассольник ленинградский с курицей и сметаной	200/15/5	Суп картофельный с горохом с курицей и гренками	200/10/10	Борщ со свежей капустой, картофелем, на м/б, со сметаной	200/5
Биточки куриные «Солнышко»	70	Биточки рубленые из говядины паровые	70	Плов из отварной говядины	160
Макароны отварные	130	Пюре картофельное	130	Напиток из урюка	180
Кисель	180	Компот из свежих яблок	180	Хлеб сельский	37,5
Хлеб сельский	37,5	Хлеб сельский	37,5		
Полдник		Полдник		Полдник	
Булочка сдобная	50	Печенье	10	Пирожок печёный с повидлом	50
Ряженка	110	Молоко кипяченое	110	Катык	110
Гречка с фаршем и овощами	130	Пудинг из творога с рисом с повидлом	130/20	Рагу из птицы с овощами	120/25
Напиток из урюка	180	Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	Напиток шиповника	180/5
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	200/3	Каша пшенная молочная с маслом	200/3		
Какао с молоком	180	Кофейный напиток с молоком	180		
Бутерброд с маслом слив.	25/5	Бутерброд с сыром, маслом	25/7/3		
2-ой завтрак		2-ой завтрак			
Сок	125	Фрукты свежие	100		
Обед		Обед			
Салат витаминный	50	Салат из свеклы и моркови	50		
Суп с гречневой крупой и картофелем с курицей	200/10	Суп из овощей со сметаной, с мясными фрикадельками	200/6		
Ёжики рыбные с рисом/ёжики рыбные с рисом в томатном соусе	60	Гуляш из куриной грудки	45/45		
Пюре Картофельное	130	Рис отварной с овощами	130		
Кисель	180	Компот из сухофруктов	180		
Хлеб сельский	37,5	Хлеб сельский	37,5		

Полдник		Полдник			
Крекер	10	Ватрушка с сыром	50		
Кефир	110	Молоко кипяченое	110		
Суфле из творога с молоком сгущенным	150/20	Омлет натуральный	140		
Чай с сахаром	180/5	Чай с сахаром и лимоном	180/5/5		
Хлеб пшеничный 1с	20	Хлеб пшеничный 1с	20		