

"Согласовано"

Заведующий МБДОУ
№ 7 «Чебурашка» ЗМР
РТ
Н.Б. Чулкова



Октябрь 2025г

"Утверждаю"

Заместитель генерального директора по организации питания АО
"Департамент продовольствия и социального питания г. Казани"

А.К. Агапова

**Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных
образовательных учреждениях
от 1 до 7 лет с 7 -12 часовым пребыванием**



2025год



Утверждено:

Зав.МБДОУ:

(подпись) М.П.

БЕЗ НƏРСƏ АШЫЙБЫЗ:	10день МЕНЮ:			ВЫХОД БЛЮДА	
				Ясли	сад
<u>ИРТƏНГЕ АШ:</u> Майлы тары боткасы Сөтле кофе эчемлеге Атланмайлы бутерброд һәм сыр <u>2 нче иртəнге аш:</u> алма <u>ТӨШ :</u> Чөгөндөр һәм кишер салаты Ит фрикаделькалы крестьян шулпасы Тавык түшеннән гуляш Яшелчаләр белән пешерелгән дөгө Кипкән жңилəк- жңимешлəрдән компот Авыл икмəге <u>ТЫГЫЗЛАНГАН</u> <u>ТӨШКЕ АШ:</u> Сырлы ватрушка Кайнатылган сөт Табигый омлет Шикəрле чəй Бодай икмəге	<u>ЗАВТРАК:</u> Каша пшeнная молочная с маслом Кофейный напиток с молоком Бутерброд с маслом сливочным и сыр <u>2 –ой завтрак: яблоко</u> <u>ОБЕД</u> Салат из свеклы и моркови Суп крестьянский с мясными фрикадельками Гуляш из куриной грудки Рис отварной с овощами Компот из сухофруктов Хлеб сельский <u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</u> Ватрушка с сыром Молоко кипяченое Омлет натуральный Чай с сахаром и лимон Хлеб пшеничный			150/3 160\4 25\5\3 <u>358.0</u> <u>0.085</u> 30.0 150\5 40\40 110.0 150.0 30.0 <u>555.5</u> 40.0 100.0 130.0 150\1\4\4 20.0 <u>448.0</u>	200/3 160\4 25\7\3 <u>425.0</u> <u>0.100</u> 50.0 200\6 45\45 130.0 180.0 37.5 <u>708.5</u> 50.0 110.0 140.0 180\5\5 23.0 <u>518.0</u>
Выход блюда за день в граммах:				1446.0	1706.5
Энергетическая ценность в ккал				1335.10	1615.10
Витамин С					
Пищевые вещества в граммах:	Белки Я/С	Жиры Я/С	Углеводы Я/С		
	4135	42.94	196.10		
	49.35	50.64	235.81		

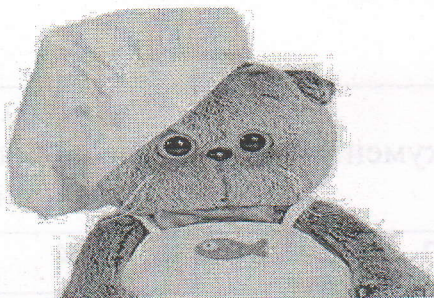
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!

Старшая мед.сестра:

Шафеева Р.М.

Повар:

Герасимова С.А.



2025год

Утверждено:
Зав. МБДОУ:

(подпись) М.П.

БЕЗ НƏРСƏ АШЫЙБЫЗ:	9день МЕНЮ:			ВЫХОД БЛЮДА	
				Если	сад
Сөтле ярма боткасы май белән какао Майлы ипи Алма	<u>ЗАВТРАК:</u>				
	Каша полбяная молочная с маслом			150\3 160.0	200.\3 180.0
	Какао с молоком			25\5	25\5
	Бутерброд с маслом сливочным			<u>343.0</u>	<u>413.0</u>
Кара бодай ашы тавык ит белән Балык тефтель томат соус белән Май салынган бәрәңге боламыгы Кисэл Кара ипи	<u>2-ой завтрак: яблоко</u>			<u>0.085</u>	<u>0.100</u>
	<u>ОБЕД:</u>				
	Салат витаминный (капуста, морковь, яблоки)			30.0	50.0
	Суп с гречневой крупой и картофелем с курицей			150\10 50\2	200\10 70\3
Печенье Катык Эремчек тэбэсе сгущенный сэт белән Баллы чэй Ак ипи	Биточки рубленые из рыбы в томатном соусе			110.0 150.0	130.0 180.0
	Пюре картофельное			30.0	37.5
	Кисель				
	Хлеб сельский			<u>530.0</u>	<u>677.5</u>
	<u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</u>			10.0	10.0
	Печенье			100.0	110.0
	Кефир			110\10	150\20
	Суфле из творога с молоком			160\4	180\5
Выход блюда за день в граммах:	сгущенным			20.0	20.0
	Чай с сахаром			<u>404.0</u>	<u>495.0</u>
	Хлеб пшеничный				
				1402.00	1710.5
Энергетическая ценность в ккал:				1283.05	1689.30
Витамин С					
Пищевые вещества в граммах:	Белки Я/С	Жиры Я/С	Углеводы Я/С		
	36.98 47.89	43.80 56.30	180.18 244.00		

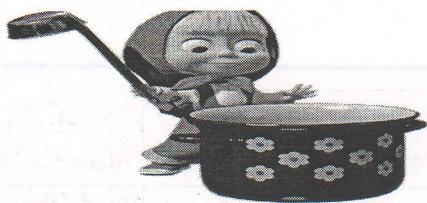
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!

Старшая мед.сестра:

Шафеева Р.М.

Повар:

Герасимова С.А.



2025год

Утверждено:
Зав.МБДОУ:

(подпись) М.П.

БЕЗ НƏРСƏ АШЫЙБЫЗ:

МЕНЮ:

ВЫХОД БЛЮД

8день

ясли

сад

Иртəнге аш:

Вермишелье сөтле аш

Шикəрле чəй

Атланмайлы бутерброд

һәм сыр

2 нче иртəнге аш: АлмаТӨШ:

Кишер салаты

Яңа кəбестə белəн борщ,

каймак белəн ит

шулпасында бəрəңге

пешкəн сыер итеннəн

пылау

Өрек эчемлеге

Авыл икмəге

ТЫГЫЗЛАНГАНТӨШКЕ АШ:

Күрəздə белəн пешкəн

пирожок

Катык

Яшелчəле кош рагуы

Гөлжəмештəн ясалган

эчемлек Бодай икмəге

Завтрак:

Суп молочный с вермишелью

Чай с сахаром

Бутерброд с маслом сливочным

и сыр

2 –ой завтрак: ЯблокоОБЕД:

Салат из моркови

Борщ со свежей капустой,

картофелем на мясном бульоне со

сметаной

Плов из отварной говядины

Компот из урюка

Хлеб сельский

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:

Пирожок печеный с повидлом

Катык

Рагу из птицы с овощами

Напиток из шиповника

Хлеб пшеничный

180.0

200.0

160\4

180\5

25\5\3

25\ 7\

377.0

420.0

0.085

0.100

30.0

50.0

150\5

200\5

130.0

160.0

150.0

180.0

30.0

37.5

495.0

632.5

40.0

50.0

100.0

110.0

20\100

25\12

150\4

180\5

20.0

20.0

434.0

510.0

Выход блюда за день в
граммах:

1391.00

1647.5

Энергетическая ценность в
ккал:

1258.30

1617.30

Витамин С

Пищевые вещества в граммах:

Белки

Жиры

Углеводы

Я/С

Я/С

Я/С

40.10

43.36

178.50

50.01

54.05

232.53

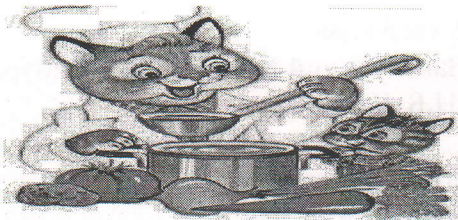
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!

Старшая мед.сестра:

Шафеева Р.М

Повар:

Герасимова С.А.



2025 год

Утверждено:
Зав.МБДОУ:

(подпись) М.П.

БЕЗ НƏРСƏ АШЫЙБЫЗ:	МЕНЮ: 7 день			ВЫХОД БЛЮДА	
				ясли	сад
<u>ИРТƏНГЕ АШ:</u> Сөтле арна боткасы майлы Сөтле Кофе эчемлеге Атланмайлы бутерброд <u>2 нче иртəнге аш: сок</u> <u>ТӨШ:</u> Чөгөндөр пешкен Борчаклы бəрəңге ашы һәм тавык һәм гренкалар белән Сыер итеннән туралган котлета Бəрəңге боламыгы Алма кайнатмасы Авыл икмəге <u>ТЫГЫЗЛАНГАН ТӨШКЕ</u> <u>АШ</u> Печенье Кайнатылган сөт Повидл белән дөгө белән эремчек пудингы Шикəрле чай Бодай икмəге	<u>ЗАВТРАК:</u> Каша ячневая молочная с маслом Кофейный напиток с молоком Бутерброд с маслом сливочным <u>2 –ой завтрак: фрукты</u> <u>ОБЕД:</u> Свекла отварная Суп картофельный с горохом и с курицей и гренками Биточки рубленые из говядины Пюре картофельное Компот из свежих яблок Хлеб сельский <u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</u> Печенье – крекер Молоко кипяченое Пудинг из творога с рисом с повидлом Чай с сахаром и лимон Хлеб пшеничный			150\3 165\7 25\5 <u>355.0</u> <u>0.085</u> 30.0 150\10\1 0 40\40 130.0 150.0 30.0 <u>525.0</u> 10.0 100.0 110\10 150\4\4 20.0 <u>408.0</u>	200\3 180.0 25\5 <u>413.0</u> <u>0.100</u> 50.0 200\10\1 45\45 150.0 180.0 37.5 <u>657.5</u> 10.0 110.0 130\20 180\5\5 20.0 <u>480.0</u>
Выход блюда за день в граммах:				1413.0	1675.5
Энергетическая ценность в ккал:				1296.75	1613.90
Витамин С					
Пищевые вещества в граммах:	Белки Я/С	Жиры Я/С	Углево ды Я/С		
	37.21 48.47	43.46 55.36	183.60 232.87		

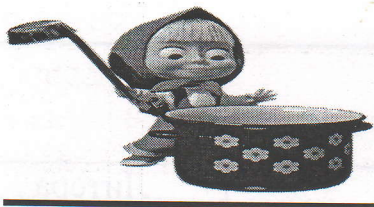
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!

Старшая мед.сестра:

Повар:

Шафеева Р.М.

Герасимова С.А.



10 ноября
2025 год



Утверждено:
Зав. МБДОУ:

(подпись) М.П.

БЕЗ НƏРСƏ АШЫЙБЫЗ:	6 день МЕНЮ:			ВЫХОД БЛЮДА	
				ясли	сад
<u>ИРТƏНГЕ АШ:</u> Сөтле тары боткасы, май белән Сөтле чэй Майлы ипи сыр белән <u>2 нче иртəнге аш:</u> Алма согы <u>ТӨШ:</u> Яңа кəбестə салаты Тавык белән Ленинград тозлаучысы Тавык «Кояшкai» битлəре Пешкəн макароннар Кесəл Авыл икмəге <u>ТЫГЫЗЛАНГАН ТӨШКЕ АШ:</u> Йомшак күмəч Ряженка Фарш һәм яшелчəлəр белән карабодай Əрек эчемлеге Бодай икмəге Выход блюда за день в граммах: Энергетическая ценность в ккал Витами С Пищевые вещества в граммах:	<u>ЗАВТРАК:</u> Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным Чай с молоком и сахаром Бутербрoд с маслом сливочным и сыр <u>2 –ой завтрак: сок</u> <u>ОБЕД</u> Салат из свежей капусты Рассольник ленинградский с курицей Биточки куриные «Солнышко» Макароны oтварные Кисель Хлеб сельский <u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</u> Булочка сдобная Ряженка Гречка с фаршем и овощами Напиток из урюка Хлеб пшеничный Белки 39.87 48.97 Жиры 44.67 55.47 Углеводы 193.08 234.79			150/3 160\4 25.5\3 350.0 0.125 30.0 150\10\5 50.0 110.0 150.0 30.0 535.0 40.0 100.0 110.0 150.0 20.0 420.0 1305.0 1337.24	200/3 180\5 25/7\3 423.0 0.125 50.0 200\15\5 70.0 130.0 180.0 37,5 687.5 50.0 110.0 130.0 180.0 23.0 490.0 1685.5 1639.00

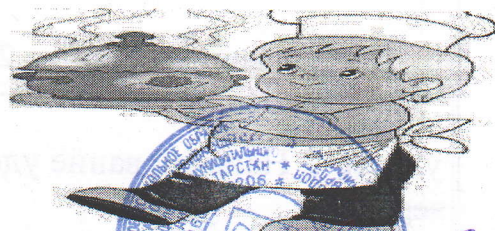
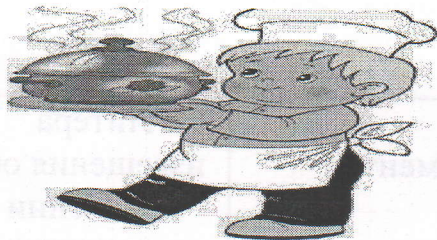
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!

Старшая мед.сестра:

Повар:

Шадеева Р.М..

Герасимова С.А.



2025од

Утверждено:

Зав.МБДОУ:

(подпись)

М.П.

БЕЗ НӘРСӘ АШЫЙБЫЗ:	5день	МЕНЮ:	ВЫХОД БЛЮДА	
			ясли	сад
<u>ИРТӘНГЕ АШ:</u> Сөтле тары боткасы, май белән Майлы ипи Сөтле какао <u>2 нче иртәнге аш:</u> Алма <u>ТӨШ:</u> Кишер, алма салаты Ит фрикаделькалы һәм каймаклы чөгендер Тавык пылау Алма кайнатмасы Кара ипи пеенье Кефир Тушеный кабестэ ит белән Баллы чәй Ак ипи		<u>ЗАВТРАК:</u> Каша полбяная молочная с маслом Бутерброд с маслом сливочным Какао с молоком <u>2 –ой завтрак: сок</u> <u>ОБЕД:</u> Салат из моркови с яблоками Свекольник с мясными фрикадельками и со сметаной Плов с курицей Компот из свежих яблок Хлеб сельский <u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</u> Печенье –крекер Кефир Рагу с курицей Чай с сахаром Хлеб пшеничный 1сорт	150/3 25/5 160.0 <u>343.0</u> <u>0.125</u> 30.0 150\10\5 130\0 150\0 30\0 <u>505.0</u> 10.0 100.0 20\100 160\4 20.0 <u>398.0</u>	200/3 25/5 180.0 <u>413.0</u> <u>0.125</u> 50.0 200\10\6 160.0 180\0 37.5 <u>633.5</u> 10.0 110.0 25\120 180\5 23.0 <u>460.0</u>
Выход блюда за день в граммах:			1371.0	1631.5
Энергетическая ценность в ккал:			1297.56	1609.80
Витамин С				
	Белки я/сад	Жиры я/сад	Углеводы	
	36.95 48.75	40.67 52.81	183.72 234.21	

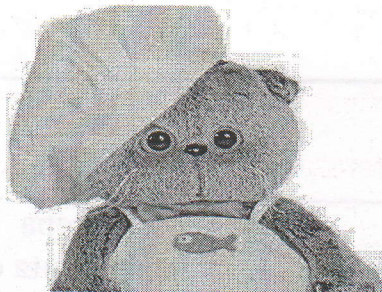
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!

Старшая мед.сестра:

Повар:

Шадеева Р.М.

Юсупова И А



2025год

Утверждено:
Зав.МБДОУ:

(подпись) М.П.



БЕЗ НƏРСƏ		4день МЕНЮ:		ВЫХОД БЛЮДА	
АШЫЙБЫЗ:				Ясн	сид
<u>ИРТƏНГЕ АШ:</u> Сөтле торы боткасы, май белән Майлы ити Сөтле кахве <u>2 нче иртəнге аш:</u> Алма <u>ТӨШ:</u> Чегендер, алма салаты Итле кабестə ашы каймак белән Пешерелгэн сыер итеннэн кыздырган Кисэл Кара ити <u>ТЫГЫЗЛАНГАН</u> <u>ТӨШКЕ АШ</u> Вафли Сөт Валчыклы эремчектəн ясалган запеканка Баллы чэй Ак ити.		<u>ЗАВТРАК:</u> Каша молочная пшеничная с маслом Бутерброд с маслом сливочным и сыр Кофейный напиток с молоком <u>2 –ой завтрак: яблоко</u> <u>ОБЕД:</u> Салат “Пестрый”(свекла, яблоко, сахар, растит. масло) Щи со свежей капустой, картофелем на мясном бульоне со сметаной Жаркое по домашнему из отварной говядины Кисель Хлеб сельский <u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</u> Вафли Молоко кипяченое Запеканка из творога с крошкой Чай с сахаром Хлеб пшеничный		150\3 25\5\3 165\7 358.0 0.085 443.0 30.0 150\5 130.0 150.0 30.0 495.0 21.0 100. 110\10 160\4 20.0 475.0	200\3 25\7\3 180\5 418. 0.100 518.0 50.0 200\5 160.0 180.0 37.5 632.5 21.0 110.0 130\20 180\5 20.0 486.0
Выход блюда за день в граммах:				1363.0	1636.5
Энергетическая ценность в ккал:				1251.94	1609.10
Витамин С					
Пищевые вещества в граммах:		Белки Я/С	Жиры Я/С	Углеводы Я/С	
		37.56 47.25	40.91 52.73	185.23 238.78	

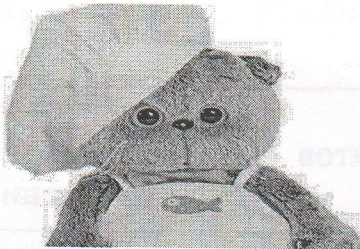
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!

Старшая мед.сестра:

Повар:

Шафеева Р.М

Юсупова И А



2025год

Утверждено:
Зав.МБДОУ:

(подпись) М.П.

БЕЗ НƏРСƏ АШЫЙБЫЗ:	3 день	МЕНЮ:	ВЫХОД БЛЮДА	
			ясли	сад
<u>ИРТƏНГЕ АШ:</u> Майлы сөтле геркулес боткасы Атланмайлы бутерброд Сөтле һәм шикәрле чай <u>2 нче иртəнге аш: СОК</u> <u>ТӨШ:</u> Кишер салаты Дөге ярмасы , бəрəңге һәм ит фрикаделькалары белән аш Тавыктан кисеп ясалган котлет Май белән пешкән макароннар Кипкән жңилəк- жңимешлəрдəн Компот Авыл икмəге <u>ТЫГЫЗЛАНГАН ТӨШКЕ</u> <u>АШ</u> Кабартма /Ряженка Пешкән йомырка Пешкән бəрəңге Гөлжңимештəн ясалган эчемлек Бодай икмəге Выход блюда за день в граммах:		<u>ЗАВТРАК:</u> Каша геркулесовая молочная с маслом Бутерброд с маслом сливочным Чай с молоком и сахаром <u>2 –ой завтрак: СОК</u> <u>ОБЕД:</u> Салат из моркови Суп с рисовой крупой , картофелем и мясными фрикадельками Котлеты рубленые из птицы Макароны отварные с маслом Компот из сухофруктов Хлеб сельский <u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</u> Плюшка новомосковская Ряженка Яйцо вареное Картофель тушеный Напиток из шиповника Хлеб пшеничный	150\3 25\3 160\4 <u>347.0</u> 0.125 <u>472.0</u> 30.0 150\10 50.0 110.0 150.0 30.0 <u>530.0</u> 10.0 100.0 1\2шт 110.0 150\4 20.0 <u>448.0</u>	200\3 25\3 180\5 <u>418.0</u> 0.125 <u>543.0</u> 50.0 200\10 70.0 130.0 180.0 37.5 <u>682.5</u> 10.0 110.0 48.0 130.0 180\5 20.0 <u>543.0</u>
Энергетическая ценность в ккал:			1450.0	1768.5
Витамин С			1269.70	1612.4
Пищевые вещества в граммах:				
	Белки	Жиры	Углеводы	
	Я/С	Я/С	Я/С	
	35.64	43.86	18183	
	48.83	56.51	230.01	

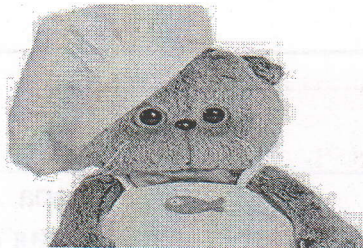
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!

Старшая мед.сестра:

Повар:

Шадеева Р.М

Юсупова И.А.



2025год

Утверждено:
Зав.МБДОУ: подпись М.П.

БЕЗ НƏРСƏ АШЫЙБЫЗ:	2день МЕНЮ:	ВЫХОД БЛЮДА Если сад	
Сөтле дуслык боткасы май белэн Майлы ипи Сөтле какао Алма баламагы Чегендер салаты Тавык ашы яшелче,бәрәңге һәм каймак белэн Итле пар жиклары Бәрәңге боламыгы Жимеш кайнатмасы Кара ипи Печенье сәт Эремчек тебесә сгущенный сәт белэн Баллы чәй лимон белэн Ак ипи	<u>ЗАВТРАК:</u> Каша молочная манная с маслом сливочным Какао с молоком Бутерброд с маслом сливочным и сыр <u>2 –ой завтрак: сок фруктовый</u> <u>ОБЕД</u> Салат из свеклы Суп из овощей из с курицей и со сметаной Ёжики мясные паровые Пюре картофельное Компот из сухофруктов Хлеб сельский <u>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</u> Печенье Молоко кипяченое Суфле из творога со сгущенным молоком Чай с сахаром и лимоном Хлеб пшеничный 1 сорт	150\3 160\0 25\3 346.0 125.0 150/10\5 50.0 110.0 150.0 30.0 535.0 10.0 100.0 100.0\10 150\4\4 20.0 398.0	200\3 180.0 25\3 418.0 125.0 200/15\6 70.0 130.0 180.0 37.5 683.5 10.0 110.0 150\20 180\5\5 20.0 500.0
Выход блюда за день в граммах:		1364.0	1701.5
Энергетическая ценность в ккал:		1295.79	1652.60
Витамин С			
Пищевые вещества в граммах:	Белки Я/С 40.36 53.42	Жиры Я/С 41.75 58.77	Углеводы Я/С 177.50 238.98

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!

Старшая мед.сестра:

Повар:

Шафеева Р.М

Юсупова И.А.



2025год

Утверждено:
Зав.МБДОУ:

(подпись) М.П.

БЕЗ НƏРСƏ АШЫЙБЫЗ:

1день

МЕНЮ:

ВЫХОД БЛЮДА

если

сад

Сөтле манний боткасы,
май белән
Баллы чэй
Майлы ипи

Алма согы

Кабестэ салаты
Вермишелье бэрэңге һәм
тавык ашы
Рәсе һәм сыер итеннән
тефтельләр томат
соус белән
Кора бодай боткасы
эфлисун кайнатмасы
Кара ипи

Кабартма

Катык

Каймаклы-томатлы
соуста пешкән ялкау
кэбестэ бэрэңгесе
Жимеш кайнатмасы
Ак ипи

Выход блюда за день в
граммах:

Энергетическая ценность ккал

Витами С

Пищевые вещества в граммах:

ЗАВТРАК:

Каша "Дружба" молочная
с маслом

Чай с сахаром

Бутерброд с маслом сливочным

Итого:

2-ой завтрак: сок

ОБЕД

Салат из свежей капусты

Суп вермишелевый с картофелем
и с курицей

Тефтели из говядины паровые

Каша гречневая вязкая

Кисель фруктовый

Хлеб сельский

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:

Булочка домашняя

Катык

Голубцы ленивые в сметанно –
томатном соусе

Напиток из урюка

Хлеб пшеничный

150/3

200/3

160.4

180\5

25\5

25\5

347.0

418.0

0.125

0.125

30.0

50.0

150\10

200\10

50.0

70\10

110\2.5

130\3

150.0

180.0

30.0

37,5

532.50

690.5

40.0

50.0

110.0

110.0

20\100

25\150

150.0

180.0

20.0

20.0

430.0

505.0

1434.50

1738.5

1255.17

1544.90

32.37

41.95

Белки

Жиры

Углеводы

Я/С

Я/С

Я/С

35.17

40.69

185.98

43.61

48.77

231.77

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!

Старшая мед.сестра:

Повар:

Шафеева Р.М.

Юсупова И.А.