

«Утверждаю»
и введен в действие приказом №107 от 01.09.2025 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 манная молочная с маслом	150/3	Каша «Дружба» 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	Фруктовое пюре	125	Сок	125
Обед		Обед		Обед	
Салат из свежей капусты	30	Салат из свеклы	30	Помидоры свежие порционно	30
Суп вермишелевый с картофелем и курицей	150/10	Суп из овощей с мясными фрикадельками,со сметаной	150/10/5	Суп с рисовой крупой и картофелем с курицей	150/10
Тефтели из говядины	50	Котлеты рубленые из птицы	50	Соус мясной « Смак»	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	Булочка дорожная	40
Катык	100	Молоко кипяченое	100	Ряженка	100
Рагу с курицей	100/20	Суфле из творога с молоком сгущенным	100/10	Яйцо вареное	½ шт
Напиток из урюка	150	Чай с сахаром и лимоном	150/4/4	Капуста тушёная (в сметанном соусе)	110
Хлеб пшеничный 1с	20	Хлеб пшеничный 1с	20	Напиток шиповника	150/4
День 4-й		День 5-й		Хлеб пшеничный 1с	20
Завтрак		Завтрак			
Каша пшенная 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 из моркови	30	Помидоры свежие	30		

		порционно			
Щи со свежей капустой, картофелем ,на м/б и сметаной	150/5	Свекольник с курицей, со сметаной	150/10/5		
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		
Пудинг из творога с рисом с повидлом	110/10	Капуста тушеная с мясом	110		
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	Салат из свеклы	30	Помидоры свежие порционно	30
Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками, со сметаной	150/10 /5	Суп картофельный с горохом с курицей и гренками	150/10/1 0	Борщ со свежей капустой, картофелем, на м/б, со сметаной	150/5
Биточки куриные «Солнышко»	50	Запеканка картофельная с мясом	130/15	Плов из отварной говядины	130
Макароны отварные	110	Компот из свежих яблок	150	Напиток из урюка	150
Кисель	150	Хлеб сельский	30	Хлеб сельский	30
Хлеб сельский	30				
Полдник		Полдник		Полдник	
Булочка сдобная	40	Печенье	10	Пирожок печеный 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 из моркови	30	Помидоры свежие порционно	30		
Суп с гречневой крупой и картофелем с курицей	150/10	Суп из овощей, со сметаной	150/5		

Ёжики рыбные с рисом	50	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		

Лист согласования к документу № 1 от 10.10.2025
Инициатор согласования: Асхатдинова Г.М. Заведующая
Согласование инициировано: 10.10.2025 13:43

Лист согласования			Тип согласования: последовательное	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Асхатдинова Г.М.		 Подписано 10.10.2025 - 13:43	-