

«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 | Ясли/Сад | Завтрак | Ясли/Сад | Завтрак | Ясли/Сад |
| Каша манная молочная с маслом | 150/200 | Каша «Дружба» молочная с маслом | 150/200 | Каша геркулесовая молочная маслом | 150/200 |
| Чай с сахаром | 160/180 | Какао с молоком | 160/180 | Чай с молоком, сахаром | 160/180 |
| Бутерброд с маслом слив. | 25/25 | Бутерброд с сыром, маслом | 25/25 | Бутерброд с маслом слив. | 25/25 |
| 2-ой завтрак | | 2-ой завтрак | | 2-ой завтрак | |
| Сок | 125 | Фруктовое пюре | 125/125 | Сок | 125 |
| Обед | | Обед | | Обед | |
| Салат из свежей капусты | 30/50 | Салат из свеклы | 30/50 | Помидоры свежие порционно | 30/50 |
| Суп вермишелевый с картофелем и курицей | 150/200 | Суп из овощей с мясными фрикадельками, со сметаной | 150/200 | Суп с рисовой крупой и картофелем с курицей | 150/200 |
| Тефтели из говядины/Тефтели из говядины в томатном соусе | 50/70 | Котлеты рубленые из птицы | 50/70 | Соус мясной «Смак» | 50/70 |
| Каша гречневая вязкая | 110/130 | Пюре Картофельное | 110/130 | Макароны отварные | 110/130 |
| Кисель | 150/180 | Компот из свежих яблок | 150/180 | Компот из сухофруктов | 150/180 |
| Хлеб сельский | 30/37,5 | Хлеб сельский | 30/37,5 | Хлеб сельский | 30/37,5 |
| Полдник | | Полдник | | Полдник | |
| Булочка Домашняя | 40/50 | Печенье | 10/10 | Булочка дорожная | 40/50 |
| Катык | 100/110 | Молоко кипяченое | 100/110 | Ряженка | 100/110 |
| Рагу с курицей | 100/120 | Суфле из творога с молоком сгущенным | 100/150 | Яйцо вареное | ½ /48 |
| Напиток из урюка | 150/180 | Чай с сахаром и лимоном | 150/180 | Капуста тушеная (в сметанном соусе) | 110/130 |
| Хлеб пшеничный 1с | 20/20 | Хлеб пшеничный 1с | 20/20 | Напиток из шиповника | 150/180 |
| | | | | Хлеб пшеничный 1с | 20/20 |
| День 4-й | | День 5-й | | | |
| Завтрак | Ясли/Сад | Завтрак | Ясли/Сад | | |
| Каша пшенная молочная с маслом | 150/200 | Каша полбяная молочная с маслом | 150/200 | | |
| Кофейный напиток с молоком | 165/180 | Какао с молоком | 160/180 | | |
| Бутерброд с сыром, маслом | 25/25 | Бутерброд с маслом слив. | 25/25 | | |
| 2-ой завтрак | | 2-ой завтрак | | | |
| Фрукты свежие | 85/100 | Сок | 125 | | |
| Обед | | Обед | | | |
| Салат из моркови | 30/50 | Помидоры свежие порционно | 30/50 | | |

| | | | | | |
|---|-----------------|---|-----------------|--|-----------------|
| Щи со свежей капустой, картофелем ,на м/б и сметаной | 150/200 | Свекольник с курицей, со сметаной | 150/200 | | |
| Жаркое по-домашнему из отварной говядины | 130/160 | Плов из курицы | 130/160 | | |
| Кисель | 150/180 | Компот из свежих яблок | 150/180 | | |
| Хлеб сельский | 30/37,5 | Хлеб сельский | 30/37,5 | | |
| Полдник | | Полдник | | | |
| Вафли | 21 | Крекер | 10 | | |
| Молоко кипяченое | 100/110 | Кефир | 100/110 | | |
| Пудинг из творога с рисом с повидлом | 110/130 | Капуста тушеная с мясом | 110/130 | | |
| Чай с сахаром | 160/180 | Чай с сахаром и лимоном | 150/180 | | |
| Хлеб пшеничный 1с | 20/20 | Хлеб пшеничный 1с | 20/20 | | |
| День 6-й | | День 7-й | | День 8-й | |
| | | | Кол.гр. | | Кол.гр. |
| Завтрак | Ясли/Сад | Завтрак | Ясли/Сад | Завтрак | Ясли/Сад |
| Каша геркулесовая молочная с маслом | 150/200 | Каша ячневая молочная с маслом | 150/200 | Суп молочный с вермишелью | 180/200 |
| Чай с молоком, сахаром | 160/180 | Кофейный напиток с молоком | 165/180 | Чай с сахаром | 160/180 |
| Бутерброд с сыром, маслом | 25/25 | Бутерброд с маслом слив. | 25/25 | Бутерброд с сыром, маслом | 25/25 |
| 2-ой завтрак | | 2-ой завтрак | | 2-ой завтрак | |
| Фрукты свежие | 85/100 | Сок | 125 | Фрукты свежие | 85/100 |
| Обед | | Обед | | Обед | |
| Салат из свежей капусты | 30/50 | Салат из свеклы | 30/50 | Помидоры свежие порционно | 30/50 |
| Рассольник ленинградский с мясными фрикадельками, со сметаной | 150/200 | Суп картофельный с горохом с курицей и гренками | 150/200 | Борщ со свежей капустой, картофелем, на м/б, со сметаной | 150/200 |
| Биточки куриные «Солнышко» | 50/70 | Запеканка картофельная с мясом | 130/150 | Плов из отварной говядины | 130/160 |
| Макароны отварные | 110/130 | Компот из свежих яблок | 150/180 | Напиток из урюка | 150/180 |
| Кисель | 150/180 | Хлеб сельский | 30/37,5 | Хлеб сельский | 30/37,5 |
| Хлеб сельский | 30/37,5 | | | | |
| Полдник | | Полдник | | Полдник | |
| Булочка сдобная | 40/50 | Печенье | 10/10 | Пирожок печёный с повидлом | 40/50 |
| Ряженка | 100/110 | Молоко кипяченое | 100/110 | Катык | 100/110 |
| Гречка с фаршем и овощами | 110/130 | Пудинг из творога с рисом с повидлом | 110/130 | Рагу из птицы с овощами | 100/120 |
| Напиток из урюка | 150/180 | Чай с сахаром и лимоном | 150/180 | Напиток шиповника | 150/180 |
| Хлеб пшеничный 1с | 20/20 | Хлеб пшеничный 1с | 20/20 | Хлеб пшеничный 1с | 20/20 |
| | | | | | |
| День 9-й | | День 10-й | | | |
| Завтрак | Ясли/Сад | Завтрак | Ясли/Сад | | |
| Каша полбяная молочная с маслом | 150/200 | Каша пшенная молочная с маслом | 150/200 | | |
| Какао с молоком | 160/180 | Кофейный напиток с молоком | 165/180 | | |
| Бутерброд с маслом слив. | 25/25 | Бутерброд с сыром, маслом | 25/25 | | |
| 2-ой завтрак | | 2-ой завтрак | | | |
| Сок | 125 | Фрукты свежие | 85/100 | | |
| Обед | | Обед | | | |
| Салат из моркови | 30/50 | Помидоры свежие порционно | 30/50 | | |

| | | | | | |
|--|---------|----------------------------|---------|--|--|
| Суп с гречневой крупой и картофелем с курицей | 150/200 | Суп из овощей, со сметаной | 150/200 | | |
| Ёжики рыбные с рисом/ёжики рыбные с рисом в томатном соусе | 60/60 | Гуляш из куриной грудки | 40/45 | | |
| Пюре Картофельное | 110/130 | Рис отварной с овощами | 110/130 | | |
| Кисель | 150/180 | Компот из сухофруктов | 150/180 | | |
| Хлеб сельский | 30/37,5 | Хлеб сельский | 30/37,5 | | |
| Полдник | | Полдник | | | |
| Крекер | 10 | Ватрушка с сыром | 40/50 | | |
| Кефир | 100/110 | Молоко кипяченое | 100/110 | | |
| Суфле из творога с молоком сгущенным | 100/150 | Омлет натуральный | 130/140 | | |
| Чай с сахаром | 160/180 | Чай с сахаром и лимоном | 150/180 | | |
| Хлеб пшеничный 1с | 20/20 | Хлеб пшеничный 1с | 20/20 | | |

Лист согласования к документу № 2 от 10.10.2025
Инициатор согласования: Асхатдинова Г.М. Заведующая
Согласование инициировано: 10.10.2025 13:50

| Лист согласования | | Тип согласования: последовательное | | |
|-------------------|------------------|---|---|-----------|
| № | ФИО | Срок согласования | Результат согласования | Замечания |
| 1 | Асхатдинова Г.М. | |  Подписано 10.10.2025 - 13:50 | - |