

«Утверждаю»  
и введен в действие приказом №38 от 24.02.2026 г.  
заведующим МБДОУ «Балтасинский детский сад №5  
комбинированного вида»  
\_\_\_\_\_ Г.М.Асхатдинова

### Примерное 10 дневное меню

<b>День 1-й</b>	Кол.гр.	<b>День 2-й</b>	Кол.гр.	<b>День 3-й</b>	Кол.гр.
<b>Завтрак</b>	Ясли/Сад	<b>Завтрак</b>	Ясли/Сад	<b>Завтрак</b>	Ясли/Сад
Каша «Дружба» молочная с маслом	150/200	Каша манная 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
<b>2-ой завтрак</b>		<b>2-ой завтрак</b>		<b>2-ой завтрак</b>	
Сок	125	Фрукты свежие	85/100	Сок	125
<b>Обед</b>		<b>Обед</b>		<b>Обед</b>	
Морковь отварная / икра кабачковая	30/50	Салат из свеклы	30/50	Морковь отварная	30/50
Суп вермишелевый с картофелем и курицей	150/200	Суп крестьянский с курицей, со сметаной	150/200	Суп с рисовой крупой и картофелем с мясными фрикадельками	150/200
Тефтели из говядины/Тефтели из говядины в томатном соусе	50/70	Ёжики мясные паровые	50/70	Котлеты рубленые из птицы	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
<b>Полдник</b>		<b>Полдник</b>		<b>Полдник</b>	
Булочка Домашняя	40/50	Печенье	10/10	Плюшка новомосковская	40/50
Катык	100/110	Молоко кипяченое	100/110	Ряженка	100/110
Голубцы ленивые в сметанно-томатном соусе	140/150	Суфле из творога с молоком сгущенным	100/150	Яйцо вареное	½ /48
Напиток из урюка	150/180	Чай с сахаром и лимоном	150/180	Картофель тушёный	110/130
Хлеб пшеничный 1с	20/20	Хлеб пшеничный 1с	20/20	Напиток из шиповника	150/180
				Хлеб пшеничный 1с	20/20
<b>День 4-й</b>		<b>День 5-й</b>			
<b>Завтрак</b>	Ясли/Сад	<b>Завтрак</b>	Ясли/Сад		
Каша рисовая 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		
<b>2-ой завтрак</b>		<b>2-ой завтрак</b>			
Фрукты свежие	85/100	Сок	125		
<b>Обед</b>		<b>Обед</b>			
Огурцы соленые	30/50	Салат из свеклы и моркови	30/50		
Свекольник с курицей и сметаной	150/200	Щи со свежей капустой, картофелем, мясными фрикадельками и 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		
<b>Полдник</b>		<b>Полдник</b>			
Вафли	21	Крекер	10/10		
Молоко кипяченое	100/110	Кефир	100/110		
Запеканка из творога с крошкой	100/130	Рагу с курицей	100/120		
Чай с сахаром	160/180	Чай с сахаром и лимоном	150/180		
Хлеб пшеничный 1с	20/20	Хлеб пшеничный 1с	20/20		
<b>День 6-й</b>		<b>День 7-й</b>		<b>День 8-й</b>	
			Кол.гр.		Кол.гр.
<b>Завтрак</b>	<b>Ясли/Сад</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Ясли/Сад</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Ясли/Сад</b>
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
<b>2-ой завтрак</b>		<b>2-ой завтрак</b>		<b>2-ой завтрак</b>	
Фрукты свежие	85/100	Сок	125	Фрукты свежие	85/100
<b>Обед</b>		<b>Обед</b>		<b>Обед</b>	
Морковь отварная/ икра кабачковая	30/50	Свекла отварная	30/50	Морковь отварная	30/50
Рассольник ленинградский с курицей и 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	Биточки рубленые из говядины паровые	50/70	Плов из отварной говядины	130/160
Макароны отварные	110/130	Пюре картофельное	110/130	Напиток из урюка	150/180
Кисель	150/180	Компот из свежих яблок	150/180	Хлеб сельский	30/37,5
Хлеб сельский	30/37,5	Хлеб сельский	30/37,5		
<b>Полдник</b>		<b>Полдник</b>		<b>Полдник</b>	
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
<b>День 9-й</b>		<b>День 10-й</b>			
<b>Завтрак</b>	<b>Ясли/Сад</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Ясли/Сад</b>		
Каша полбяная молочная с маслом	150/200	Каша пшеничная 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		
<b>2-ой завтрак</b>		<b>2-ой завтрак</b>			

Сок	125	Фрукты свежие	85/100		
<b>Обед</b>		<b>Обед</b>			
Огурцы соленые	30/50	Салат из свеклы и моркови	30/50		
Суп с гречневой крупой и картофелем с курицей	150/200	Суп из овощей со сметаной, с мясными фрикадельками	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		
<b>Полдник</b>		<b>Полдник</b>			
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		