

Утверждено
приказом заведующего МБДОУ №3
от 20.08.2025 № 300

Малинова
Светлана
Валентиновна

Подписано цифровой
подписью: Малинова
Светлана Валентиновна
Дата: 2026.05.14 16:49:17
+03'00'

Примерное десятидневное меню

*муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
комбинированного вида детского сада № 3 «Ромашка»*

Сметана												
Плов из отварной курицы	150	170	9,27	7,82	30,19	227,27	10,64	10,0	34,6	264,17	289	
Курица												
Масло сливочное												
Масло растительное												
Лук репчатый												
Морковь												
Крупа рисовая												
Томат												
Салат из квашеной капусты с луком	40	50	0,41	3,0	1,97	46,59	0,51	4,0	2,44	47,88	33	
Капуста квашеная												
Лук репчатый												
Масло растительное												
Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,14		9,79	39,58	0,16		12,44	49,8	399	
Смесь сухофруктов												
Сахар												
Хлеб ржаной	40	50	1,88	0,28	19,92	85,6	2,35	0,35	24,9	107,0		
Итого			14,73	14,36	71,41	477,67	17,12	18,88	85,04	565,04		
<u>Полдник</u>												
Бутерброд с сыром	30/19	40/21	8,12	6,12	14,43	143,91	9,48	6,8	19,24	173,83	492	
Хлеб пшеничный												
Сыр «Российский»												
Кофейный напиток с молоком	150	200	3,5	4,0	9,86	87,46	3,08	3,52	11,16	86,24	391	
Кофейный напиток												
Молоко												
Сахар												
Итого			11,62	10,12	24,29	231,37	12,56	10,32	30,4	260,07		

<u>Ужин</u>											
Рулет картофельный с яйцом	150	170	6,33	7,97	31,31	216,0	9,31	11,3	35,16	272,6	121
Картофель											
Мука пшеничная											
<i>Для фарша</i>											
Яйца											
Лук репчатый											
Масло сливочное											
Сметана											
Икра свекольная	40	50	0,95	3,0	2,79	51,58	1,19	4,0	3,49	66,82	152
Свекла свежая											
Лук репчатый											
Томат											
Масло растительное											
Сахар											
Чай с лимоном	150	200	0,04		4,13	16,2	0,04		6,17	23,99	383
Чай высшего сорта											
Сахар											
Лимон											
Итого			7,32	10,97	38,23	322,01	10,54	15,3	44,82	408,23	
Соль на день	3	5									
Фрукты свежие на день	100	100	0,7		6,3	28,5	0,7		6,3	28,5	
Итого:			46,31	50,59	193,22	1443,79	55,13	62,57	231,96	1728,3	

2-й день

Наименование	Выход блюд		Ясли				Сад				№ рецептуры
	ясли	сад	Б	Ж	У	Кал.	Б	Ж	У	Кал.	
<u>Завтрак</u>											
Каша пшеничная молочная	150	200	5,61	6,54	17,46	150,4	7,5	9,07	23,35	203,98	165
Крупа «Пшено»											
Молоко											
Сахар											
Масло сливочное											
Бутерброд с маслом	30/5	40/6	2,53	4,51	14,47	105,5	3,36	5,47	19,29	135,68	495
Хлеб пшеничный											
Масло сливочное											
Какао с молоком	170	200	1,62	1,86	6,72	48,6	1,62	1,86	8,72	56,08	387
Какао порошок											
Молоко											
Сахар											
Итого			9,76	12,91	38,65	304,5	12,48	16,4	51,36	395,74	
Сок	100	100	0,4	0,4	9,8	42,0	0,4	0,4	9,8	42,0	
<u>Обед</u>											
Суп-лапша	180	200	2,84	2,32	18,0	100,71	3,51	3,48	20,0	121,35	70
Говядина											
Макаронные изделия											
Картофель											
Морковь											
Лук репчатый											
Масло растительное											
Зелень											
Запеканка капустная с говядиной	150	170	14,54	11,05	15,78	218,31	16,62	14,51	17,76	265,43	248

Говядина												
Капуста белокочанная												
Молоко												
Масло сливочное												
Масло растительное												
Крупа манна												
Яйца												
Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,14		9,79	39,58	0,16		12,44	49,8	399	
Смесь сухофруктов												
Сахар												
Хлеб ржаной	40	50	1,88	0,28	19,92	85,6	2,35	0,35	24,9	107,0		
Итого			19,4	13,65	63,49	442,4	22,64	18,34	75,1	543,58		
<u>Полдник</u>												
Булочка домашняя «Плюшка»	70	80	6,18	3,47	40,77	209,67	7,02	4,72	47,26	248,7	429	
Мука пшеничная в/с												
Дрожжи												
Сахар												
Молоко												
Масло растительное												
Сахар												
Яйцо												
Кофейный напиток с молоком	150	200	1,62	1,86	6,72	48,6	1,62	1,86	8,72	56,08	391	
Кофейный напиток												
Молоко												
Сахар												
Итого			7,8	5,33	47,49	258,27	8,64	6,58	55,98	304,78		
<u>Ужин</u>												
Яичница	130	150	10,08	12,98	4,55	174,58	13,08	16,52	5,3	221,0	189	

Яйца											
Молоко											
Масло сливочное											
Салат картофельный с соленым огурцом	40	50	0,67	2,0	5,7	42,49	0,83	3,0	7,11	57,53	43
Картофель											
Лук зеленый или лук репчатый											
Огурцы соленые											
Морковь											
Масло растительное											
Чай с лимоном	150	200	0,04		4,13	16,2	0,04		6,17	23,99	383
Чай высшего сорта											
Сахар											
Лимон											
Итого			10,79	14,98	20,68	261,77	14,65	19,52	24,89	331,02	
Соль на день	3	5									
Фрукты свежие на день	100	100	0,7		6,3	28,5	0,7		6,3	28,5	
Итого:			48,85	47,27	180,11	1337,44	59,51	61,24	223,42	1645,62	

Молоко												
Сахар												
Итого			7,72	5,76	23,05	170,07	8,24	5,54	29,34	193,87		
<u>Ужин</u>												
Ёжики рыбные в соусе	60	70	9,14	3,68	8,3	101,77	10,55	4,86	9,7	123,17	230	
Рыба (треска)												
Рис												
Лук репчатый												
Яйца												
Мука пшеничная												
Масло растительное												
Соус	30	30	1,18	1,67	3,88	34,82	1,18	1,67	3,88	34,82	344	
Сметана												
Томат												
Молоко												
Мука пшеничная												
Капуста тушеная	110	130	2,37	4,48	7,92	80,59	2,86	6,31	9,74	106,22	311	
Капуста белокочанная свежая												
Морковь												
Лук репчатый												
Масло растительное												
Масло сливочное												
Томат												
Мука пшеничная												
Зелень												
Чай с лимоном	150	200	0,04		4,13	16,2	0,04		6,17	23,99	383	
Чай высшего сорта												
Сахар												
Лимон												
Итого			12,73	9,83	24,24	233,38	14,63	12,84	29,49	288,2		

Соль на день	3	5									
Фрукты свежие на день	100	100	0,7		6,3	28,5	0,7		6,3	28,5	
Итого:			51,25	48,27	178,22	1335,7	60,62	59,63	225,93	1620,14	

Сахар											
Мука пшеничная											
Масло растительное											
Масло сливочное											
Соус сметанно-молочный	30	30	1,06	3,51	3,35	49,17	1,06	3,51	3,35	49,17	341
Сметана											
Молоко											
Мука пшеничная											
Чай с лимоном	150	200	0,04		4,13	16,2	0,04		6,17	23,99	383
Чай высшего сорта											
Сахар											
Лимон											
Итого			18,96	20,89	30,64	379,83	20,29	23,64	34,72	425,78	
Соль на день	3	5									
Фрукты свежие на день	100	100	0,7		6,3	28,5	0,7		6,3	28,5	
Итого:			59,67	56,39	192,56	1502,34	67,47	66,55	231,09	1770,67	

Кофейный напиток с молоком	150	200	3,16	3,62	9,21	80,5	2,8	3,2	10,69	80,44	391
Кофейный напиток											
Молоко											
Сахар											
Итого			10,27	8,12	23,64	204,02	10,74	7,83	29,93	226,66	
<u>Ужин</u>											
Котлеты морковные	150	170	6,01	7,63	27,91	199,91	7,06	8,8	32,28	231,45	127
Морковь											
Масло сливочное											
Молоко											
Крупа манная											
Яйца											
Мука пшеничная											
Молоко сгущенное	20	30	0,8	1,6	11	62	1,2	2,4	16,5	93	
Чай с лимоном	150	200	0,04		4,13	16,2	0,04		6,17	23,99	383
Чай высшего сорта											
Сахар											
Лимон											
Соль на день	3	5									
Итого			6,85	9,23	43,04	222,31	8,3	11,2	54,95	348,44	
Фрукты свежие на день	100	100	0,7		6,3	28,5	0,7		6,3	28,5	
Итого:			45,16	46,56	198,3	1317,98	52,4	56,24	242,75	1659,61	

6-й день

Наименование	Выход блюд		Ясли				Сад				№ рецептуры
	ясли	сад	Б	Ж	У	Кал.	Б	Ж	У	Кал.	
<u>Завтрак</u>											
Каша манная молочная	150	200	5,51	6,23	18,86	149,28	7,37	8,68	25,15	202,54	160
Крупа манная											
Молоко											
Сахар											
Масло сливочное											
Бутерброд с маслом	30/5	40/6	2,53	4,51	14,47	105,5	3,36	5,47	19,29	135,68	495
Хлеб пшеничный											
Масло сливочное											
Какао с молоком	170	200	2,8	3,2	8,69	72,96	2,38	2,72	9,98	71,74	387
Какао порошок											
Молоко											
Сахар											
Итого			10,84	13,94	42,02	327,74	13,11	16,87	54,42	409,96	
Сок	100	100	0,4	0,4	9,8	42,0	0,4	0,4	9,8	42,0	
<u>Обед</u>											
Суп крестьянский с крупой	180	200	3,45	2,72	15,13	95,86	4,01	3,84	17,62	117,56	74
Курица											
Крупа											
Картофель											
Морковь											
Лук репчатый											
Зелень											
Масло растительное											
Рагу из овощей с отварной курицей	150	180	8,53	7,44	16,76	166,69	9,98	9,59	20,09	205	95

Масло сливочное											
Икра морковная	40	50	0,95	3,0	2,79	51,58	1,19	4,0	3,49	66,82	152
Морковь свежая											
Лук репчатый											
Томат											
Масло растительное											
Сахар											
Чай с лимоном	150	200	0,04		4,13	16,2	0,04		6,17	23,99	383
Чай высшего сорта											
Сахар											
Лимон											
Итого			10,96	15,02	42,3	292,72	13,08	19,35	33,77	367,33	
Соль на день	3	5									
Фрукты свежие на день	100	100	0,7		6,3	28,5	0,7		6,3	28,5	
Итого:			47,82	55,24	185,14	1295,56	55,65	59,92	218,08	1572,72	

Сахар											
Молоко											
Масло растительное											
Сахар											
Яйцо											
Фарш творожный	30	30	4,22	3,17	6,74	70,57	4,22	3,17	6,74	70,57	477
Творог											
Яйца											
Сахар											
Мука пшеничная											
Сок	180	200	0,72	0,72	17,64	75,6	0,8	0,8	19,6	84,0	407
Итого			13,31	9,97	52,4	335,87	13,87	10,9	59,42	377,54	
<u><i>Ужин</i></u>											
Макаронны отварные с тертым сыром	110/8	130/10	6,04	6,9	27,11	189,41	6,98	7,48	30,12	209,19	306
Макаронны											
Сыр											
Масло сливочное											
½ яйцо вареное	20	20	2,54	2,3	0,12	31,33	2,54	2,3	0,12	31,33	187
Чай с сахаром	150	200	0,04		4,13	16,2	0,04		6,17	23,99	383
Чай высшего сорта											
Сахар											
Итого			8,62	9,2	31,36	236,94	9,56	9,78	36,41	264,51	
Соль на день	3	5									
Фрукты свежие на день	100	100	0,7		6,3	28,5	0,7		6,3	28,5	
Итого:			56,34	50,05	199,4	1438,77	64,39	58,61	236,17	1690,21	

соусе											
Рыба (минтай/горбуша)											
Лук репчатый											
Яйца											
Масло растительное											
Картофель отварной	110	130	2,05	3,3	20,05	114,16	2,44	4,12	23,78	137,33	314
Картофель											
Масло сливочное											
Чай с сахаром	150	200	0,04		4,13	16,2	0,04		6,17	23,99	383
Чай высшего сорта											
Сахар											
Итого			14,1	12,74	38,21	326,41	16,38	16,01	44,59	395,98	
Соль на день	3	5									
Фрукты свежие на день	100	100	0,7		6,3	28,5	0,7		6,3	28,5	
Итого:			52,43	47,68	178,24	1339,64	61,39	56,58	217,62	1601,5	

Сметана												
Соус сметанно-молочный	30	30	1,06	3,51	3,35	49,17	1,06	3,51	3,35	49,17	341	
Сметана												
Молоко												
Мука пшеничная												
Чай с сахаром	150	200	0,04		4,13	16,2	0,04		6,17	23,99	383	
Чай высшего сорта												
Сахар												
Итого			20,91	22,91	26,34	389,77	23,6	25,94	31,02	445,34		
Соль на день	3	5										
Фрукты свежие на день	100	100	0,7		6,3	28,5	0,7		6,3	28,5		
Итого:			55,35	60,94	168,03	1406,6	64,49	71,72	213,0	1699,88		

свежая											
Масло сливочное											
Масло растительное											
Морковь											
Зелень											
Лук репчатый											
Томат											
Мука пшеничная											
Котлета мясная	60	70	10,88	6,07	7,0	124,93	12,83	7,81	8,23	153,06	255
Говядина											
Хлеб пшеничный											
Яйцо											
Молоко											
Лук репчатый											
Масло растительное											
Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,14		9,79	39,58	0,16		12,44	49,8	399
Смесь сухофруктов											
Сахар											
Хлеб ржаной	40	50	1,88	0,28	19,92	85,6	2,35	0,35	24,9	107,0	
Итого			22,95	13,06	60,94	451,06	26,86	18,64	73,46	558,11	
<u>Полдник</u>											
Хлеб пшеничный с повидлом	30/15	40/20	4,65	3,3	36,09	163,72	6,22	5,7	48,27	219,05	58
Хлеб пшеничный											
повидло											
Кофейный напиток с молоком	150	200	2,8	3,2	8,69	72,96	2,44	2,78	10,08	72,9	391
Кофейный напиток											
Молоко											
Сахар											
Итого			7,45	6,5	44,78	236,6	8,66	8,48	58,35	291,95	

