

« Утверждаю»

Заведующий МБДОУ

«Детский сад «Солнышко»

с. Мазанка»

Е.И.Канатаева

20 мая 2026г.



ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Детей от 3 до 7 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Суп молочный с крутой 200 Хлеб, масло, сыр 35/3/6 Чай с лимоном 200/15	Суп молочный с крутой 200 Хлеб, масло, сыр 35/3/6 Чай с лимоном 200/15	Суп молочный с крутой 200 Хлеб, масло, сыр 35/3/6 Чай с лимоном 200/15	Суп молочный с крутой 200 Хлеб, масло, сыр 35/3/6 Чай с лимоном 200/15	Суп молочный с крутой 200 Хлеб, масло, сыр 35/3/6 Чай с лимоном 200/15
Фрукты 100	Сок 200 Кондитерские изделия 20	Молоко 100 Кондитерские изделия 20	Сок 200 Кондитерские изделия 20	Фрукты 100
Борщ с мясом и сметаной 220/20 Тефтели рыбные тушеные со сметаной 60/20 Салат картофельный 136 Хлеб ржаной 40 Сырье овощей 25/25 Кисель из фруктов 180	Суп карто-фелный протертый(гречка) 220/20 Котлеты из говядины 60 Каши пшеница 100 Салат овощной 25/25 Хлеб ржаной 40 Компот из фруктов 180	Суп с рыбными консервами 220/20 Плов из говядины 136 Хлеб ржаной 40 Ябло отварен с 25 Сырье овощей 25/25 Кисель из фруктов 180	Рисовый суп с мясом и сметаной 220/20/13 Бифстрога со сметаной соусом 70/30 Котлет Агулек 100 Сырье овощей 25/25 Хлеб ржаной 40 Компот из фруктов 180	Рисовый суп с мясом и сметаной 220/20/13 Бифстрога со сметаной соусом 70/30 Котлет Агулек 100 Сырье овощей 25/25 Хлеб ржаной 40 Компот из фруктов 180
Домашняя выпечка 70 Молоко 100	Закусочная с творогом с сметаной 120/20 Молоко 100	Оладьи со сметаной 120/20 Кофе-бый напиток 200 Кулинары мисли с рисом 85 Хлеб 20	Оладьи с вареньем 100 Хлеб пшеничный 20 Рисовый 100 Котлеты ржаные Любимецский 70	Оладьи с вареньем 100 Хлеб пшеничный 20 Рисовый 100 Котлеты ржаные Любимецский 70

1 день	2 день	3 день	4 день	
Суп молочный с манной крупой 200 Хлеб, масло, сыр 35/3/6 Чай с лимоном 200/15	Суп молочный с рисовой крупой 200 Хлеб, масло, сыр 35/3/6 Чай с лимоном 200/15	Каша молочная гречневая 200 Хлеб, масло 35/3/6 Чай с лимоном 200/15	Каша молочная геркулесовая 200 Хлеб, масло, сыр 35/3/6 Чай с лимоном 200/15	Суп молочный с макаронными изделиями 200 Хлеб, масло, сыр 35/3/6 Чай с лимоном 200/15
Фрукты 100	Сок 200 Кондитерские изделия 20	Молоко 100 Кондитерские изделия 20	Сок 200 Кондитерские изделия 20	Фрукты 100
Борщ с мясом и сметаной 220/20/4 Тефтели рыбные тушенные со сметанным соусом 60/20 Пюре картофельное 156 Хлеб ржаной 40 Свежие овощи 25/25 Кисель из фруктов 180	Суп картофельный протертый(гречки) 220/20 Котлета из говядины 60 Каша пшенная 100 Свежие овощи 25/25 Хлеб ржаной 40 Компот из фруктов 180	Суп с рыбными фрикадельками 220/20 Плов из говядины 130 Хлеб ржаной 40 Яйцо отварное 25 Свежие овощи 25/25 Кисель из фруктов 180	Суп лапша домашняя с курицей и сметаной 220/20/13 Голубцы со сметанным соусом 160/30 Яйцо 50 Свежие овощи 25/25 Хлеб ржаной 40 Компот из фруктов 180	Рассольник с мясом и сметаной 220/20/13 Бефстроганов со сметанным соусом 70/30 Каша Артек 100 Свежие овощи 25/25 Хлеб ржаной 40 Компот из фруктов 180
Домашняя булочка 70 Молоко 100	Запеканка с творога с сгущенкой 120/20 Молоко 100	Оладьи со сгущенкой 120/20 Кофейный напиток 200 Куриные кнели с рисом 85 Хлеб 20	Омлет с картофелем 100 Хлеб пшеничный 20 Ряженка 100 Котлета рыбная Любительская 70	Пицца «Детская» 100 Какао 200

2

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Молоко	Булочка	Всего за
Суп молочный с манной крупой 200 Хлеб, масло, сыр 35/3/6 Чай с лимоном 200/15	Суп молочный с рисовой крупой 200 Хлеб, масло, сыр 35/3/6 Чай с лимоном 200/15	Суп молочный с гречневой крупой 200 Хлеб, масло 35/3 Чай с лимоном 200/15	Суп молочный с геркулесовой крупой 200 Хлеб, масло, сыр 35/3/6 Чай с лимоном 200/15	Суп молочный с макаронными изделиями 200 Хлеб, масло, сыр 35/3/6 Чай с лимоном 200/15			
Фрукты 100	Сок 200 Кондитерские изделия 40	Фрукты 100	Ряженка 120 Кондитерские изделия 20	Сок 200 Кондитерские изделия 20			
Суп картофельный с клецками с мясом и сметаной 220/20/13 Рыбный шницель 60 Пюре картофельное 156 Свежие овощи 25/25 Хлеб ржаной 40 Компот из фруктов 180	Суп гороховый с сухарями 220/20 Жаркое по-домашнему 220 Яйцо отварное 25 Свежие овощи 25/25 Хлеб ржаной 40 Компот из фруктов 180	Свекольник с курицей и сметаной 220/20/4 Котлета из птицы 105 Рис отварной 100 Свежие овощи 25/25 Хлеб ржаной 40 Кисель из фруктов 180	Суп картофельный с крупой и сметаной 220/4 Макаронник с мясом 150 Свежие овощи 25/25 Хлеб ржаной 40 Компот из фруктов 180	Суп фасолевый 220 Котлета рыбная любительская 70 Каша гречневая 100 Яйцо отварное 25 Свежие овощи 25/25 Хлеб ржаной 40 Компот из фруктов 180			
Блины с повидлом 100/13 Кофейный напиток 200 Котлета из говядины 60 Хлеб 35	Пудинг творожный с манной крупой 115/20 Молоко 100	Яйцо отварное 50 Хлеб 35 Кофейный напиток 200 Котлета рыбная Любительская 70	Запеканка творожная со гущенкой 100/20 Молоко 100	Ватрушка 90 Какао 200			

6 день

7 день

8 день

9 день

10 день

День 1

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Вит-н С	Ккал
<i>Завтрак</i>						
Суп молочный с манной крупой	200	4,82	5,08	16,84	0,92	132,4
Хлеб ,масло, сыр	35/3/6	4,92	3,84	12,55	0,16	128,56
Чай с лимоном	200/15	0,14	0,02	11,34	3,14	45,56
2 завтрак						
Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	8	44
<i>Обед</i>						
Борщ с мясом и сметаной	220/20/4	14,77	10,4	12,06	14,38	203,3
Тефтели рыбные тушеные	60	12,87	4,92	13,8	0,32	150
Соус сметанный	20	1,65	4,79	2,95	0,07	76,97
Картофельное пюре	156	4,99	3,63	15,2	10,77	121,68
Кисель	180	0,09	0,03	23,5	1,65	94,68
Свежие овощи	50	0,14	0,02	0,49	2,74	3,02
Хлеб ржаной	40	3	0,5	22,16	0	94,5
<i>полдник</i>						
Молоко	100	4,5	4,08	7,5	2,05	85,005
Вулочка домашняя	70	5,09	8,7	37,7	0	250,6
Всего за день:		66,13	60,26	173,85	43,75	1510,84

День 2

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Вит-н С	Ккал
Завтрак						
Суп молочный рисовый	200	4,82	5,08	16,84	0,92	132,4
Хлеб ,масло, сыр	35/3/6	4,92	3,84	12,55	0,16	128,56
Чай с лимоном	200/15	0,14	0,02	11,34	3,15	45,56
2 завтрак						
Сок	200	1	0,20	19,60	2	83,40
Кондитерские изделия	20	2,25	3,54	22,47	0	125,13
Обед						
Суп картофельный протертый с (гренками)	220/20	2,68	2,86	12,25	6,66	85,58
Котлеты из говядины	60	12,42	9,42	12,8	0,12	185,33
Каша пшенная	100	4,2	3,07	17,4	0,57	110,67
Свежие овощи	50	0,14	0,02	0,49	2,74	3,02
Хлеб ржаной	40	3	0,5	22,16	0	94,5
Компот из фруктов	180	0,21	0,12	25,05	1,54	102,24
полдник						
Запеканка творожная	120/20	16,99	11,66	14,17	0,67	232,21
Молоко	100	4,57	4,08	7,57	2,05	85
Всего за день:		57,34	44,41	194,69	20,58	1413,6

День 3

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Вит-н С	Ккал
<i>Завтрак</i>						
Суп молочный с гречневой крупой	200	6,98	10,42	25	0,9	222,38
Хлеб ,масло, сыр	35/3/6	4,92	3,84	12,55	0,16	128,56
Чай с лимоном	200/15	0,14	0,02	11,34	3,15	45,56
<i>2 завтрак</i>						
Кондитерские изделия	20	2,25	3,54	22,47	0	125,13
Молоко	100	4,57	4,08	7,57	2,05	85
<i>Обед</i>						
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	220/40	11,52	3,01	14,32	10	130
Плов из говядины	130	13	12,01	21,74	0,33	247
Свежие овощи	50	0,14	0,02	0,49	2,74	3,02
Яйцо отварное	25	2,6	2,4	2	0	31,4
Хлеб ржаной	40	3	0,5	22,16	0	94,5
Кисель из фруктов	180	0,09	0,03	23,52	1,65	94,68
<i>полдник</i>						
Кнели куриные с рисом	85	22,70	18,85	7,06	0,04	289,33
Хлеб	20	1,52	0,16	9,84	0	46,6
Оладьи со сгущенкой	100/20	8,46	13,53	45,69	0,4	337,84
Кофейный напиток	200	3,12	2,66	14,18	1,3	93,34
<u>Всего за день:</u>		71,65	62,44	238,23	22,8	1764,39

5

День 4

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Вит-н С	Ккал
Завтрак						
Суп молочный геркулесовый	200	6,76	10,42	25,86	0,92	224,94
Хлеб, масло, сыр	35/3/6	4,92	3,84	12,55	0,16	128,56
Чай с лимоном	200/15	0,14	0,02	11,34	3,15	45,56
		2 завтрак				
Сок	200	1	0,20	19,60	2	83,40
Кондитерские изделия	20	2,25	3,54	22,47	0	125,13
Обед						
Суп – лапша домашняя с курицей и сметаной	220/20/13	13,46	5,78	22,83	0,45	160,3
Голубцы с мясом и рисом со сметанным соусом	160/30	13,7	10,01	21,79	20,04	299,23
Хлеб ржаной	40	3	0,5	22,16	0	94,5
Свежие овощи	50	0,14	0,02	0,49	2,74	3,02
Яйцо	50	5,2	4,8	0	2	31,4
Компот из фруктов	180	0,21	0,12	25,05	1,54	102,24
полдник						
Омлет с картофеля	100	5,88	12,05	6,16	3,23	156,92
Ряженка	100	2,9	2,5	4,2	0,3	50,67
Котлета рыбные любительские	75	10,31	3,36	8,34	2,64	105
Хлеб	20	1,52	0,16	9,84	0	46,6
Всего за день:		66,41	52,52	212,68	37,17	1596,74

День 5

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Вит-н С	Углеводы	Ккал
<i>Завтрак</i>						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,6	9	20,64	0,9	187,04
Хлеб, масло, сыр	35/3/6	4,92	3,84	12,55	0,16	128,56
Чай с лимоном	200/15	0,14	0,02	3,15	11,34	45,56
		2 завтрак				
Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	8	44
<i>Обед</i>						
Рассольник с мясом и сметаной	220/20/13	7,87	10,83	15,02	6,65	189,14
Бефстроганов из отварного мяса со сметанным соусом	70/30	9,47	8,75	3,67	0,01	131,31
Каша пшеничная(Артек)	100	4,46	0,5	0,38	0	122,64
Хлеб ржаной	40	3	0,5	22,16	0	94,5
Свежие овощи	50	0,14	0,02	0,49	2,74	3,02
Компот из фруктов	180	0,21	0,12	25,05	1,54	102,24
<i>полдник</i>						
Пицца « Детская »	100	16,06	13,38	27,94	0,58	296
Какао	200	4,57	4,08	7,57	2,05	85
Всего за день:		46,87	46,82	166,49	33,39	1384,61

7

День 6

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Вит-н С	Ккал
<i>Завтрак</i>						
Суп молочный с манной крупой	200	4,82	5,08	16,84	0,92	132,4
Хлеб ,масло, сыр	35/3/6	4,92	3,84	12,55	0,16	128,56
Чай с лимоном	200/15	0,14	0,02	11,34	3,14	45,56
		2 завтрак				
Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	8	44
<i>Обед</i>						
Суп картофельный с клецками , мясом и сметаной	220/20/13	8,25	7,08	14,89	5,07	156,52
Рыбный шницель	60	17,36	5,18	11,28	3,53	160,46
Пюре картофельное	156	3,63	4,99	15,28	10,77	121,68
Хлеб ржаной	40	3	0,5	22,16	0	94,5
Свежие овощи	50	0,14	0,02	0,49	2,74	3,02
Компот из фруктов	180	0,21	0,12	25,05	1,54	102,24
<i>полдник</i>						
Кофейный напиток	200	3,12	2,66	14,18	1,3	93,34
Блины с повидлом	100/13	4,67	2,51	35,85	0	185,45
Котлета из говядины	60	12,42	9,42	12,85	0,12	185,33
Хлеб пшеничный	35	1,84	0,64	12,55	0	64,32
Всего за день		73,38	47,58	208,73	37,29	1553,46

День 7

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Вит-н С	Ккал
<i>Завтрак</i>						
Суп молочный с рисовой крупой	200	4,82	5,08	16,84	0,98	132,4
Хлеб, масло, сыр	35/3/6	4,92	3,84	12,55	0,16	128,56
Чай с лимоном	200/15	0,14	0,02	11,34	3,15	45,56
		2 завтрак				
Сок	200	1	0,20	19,60	2	83,40
Кондитерские изделия	40	4,5	7,08	44,94	0	250,26
<i>Обед</i>						
Суп гороховый с сухарями	220/20	6,03	4,86	24,03	5,12	163,86
Жаркое по домашнему	220	26,92	6,90	23,93	9,39	265,29
Яйцо куриное	25	2,6	2,4	2	0	31,4
Хлеб ржаной	40	3	0,5	22,16	0	94,5
Свежие овощи	50	0,14	0,02	0,49	2,74	3,02
Компот из фруктов	180	0,21	0,12	25,05	1,54	102,24
<i>полдник</i>						
Пудинг из творога со сгущенкой	115/20	15,65	12,27	16,82	1,52	240,35
Молоко	100	4,5	4,08	7,57	2,05	85
<u>Всего за день:</u>		74,5	47,37	227,32	28,65	1625

День 8

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Вит-н С	Углеводы	Ккал
Завтрак						
Суп молочный гречневый	200	6,98	10,42	0,9	25	222,38
Хлеб, масло	35/3	1,84	0,64	0	12,55	64,32
Чай с лимоном	200/15	0,14	0,02	3,15	11,34	45,56
		2 завтрак				
Фрукты	100	0,4	0,4	6	9,8	44
Обед						
Свекольник с курицей и сметаной	220/20/4	10,74	4,94	7,75	12,40	137,68
Котлета из птицы	105	14,22	10,47	0,58	26,59	256,75
Рис отварной	100	2,43	3,58	0	24,46	139,8
Свежие овощи	50	0,14	0,02	0,49	2,74	3,02
Хлеб ржаной	40	3	0,5	0	22,16	94,5
Кисель из фруктов	180	0,09	0,03	1,65	23,52	94,68
полдник						
Яйцо отварное	50	5,2	4,8	0	2	31,4
Хлеб	35	1,84	0,64	0	12,55	64,32
Кофейный напиток	200	3,12	2,66	1,3	14,18	93,34
Котлета рыбная любительская	70	10,31	3,36	8,34	2,64	105
Всего за день:		61,07	44,22	24,7	201,86	1391,75

День 9

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Вит-н С	Ккал
<i>Завтрак</i>						
Суп молочный геркулесовый	200	6,76	10,42	25,86	0,92	224,94
Хлеб, масло, сыр	35/3/6	4,92	3,84	12,55	0,16	128,56
Чай с лимоном	200/15	0,14	0,02	11,34	3,15	45,56
		2 завтрак				
Ряженка	120	2,9	2,5	4,2	0,3	50,67
Кондитерские изделия	20	2,25	3,54	22,47	0	125,13
<i>Обед</i>						
Суп картофельный с крупой и сметаной	220/4	2,2	2,46	14,96	7,26	90,86
Макаронник с мясом	150	17,07	10,93	31,30	0,39	292,5
Хлеб ржаной	40	3	0,5	22,16	0	94,5
Свежие овощи	50	0,14	0,02	0,49	2,74	3,02
Компот из фруктов	180	0,21	0,12	25,05	1,54	102,24
<i>полдник</i>						
Запеканка творожная со сгущенкой	100/20	13,66	9,04	9,92	0,27	181,33
Молоко	100	4,57	4,08	7,57	2,05	85
Всего за день:		47,47	57,1	187,87	18,78	1423,37

День 10

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Вит-н С	Ккал
<i>Завтрак</i>						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,6	9	20,64	0,9	187,04
Хлеб, масло, сыр	35/3/6	4,92	3,84	12,55	0,16	128,56
Чай с лимоном	200/15	0,14	0,02	11,34	3,15	45,56
		2 завтрак				
Сок	200	1	0,20	19,60	2	83,40
Кондитерские изделия	20	2,25	3,54	22,47	0	125,13
<i>Обед</i>						
Суп фасолевый	220	4,51	4,70	14,19	5,12	117,26
Котлета рыбная любительская	70	10,31	3,36	8,34	2,64	105
Яйцо	25	2,6	2,4	2	0	31,4
Каша гречневая	100	5,7	4,82	27,45	0	180,34
Хлеб ржаной	40	3	0,5	22,16	0	94,5
Свежие овощи	50	0,14	0,02	0,49	2,74	3,02
Компот из фруктов	180	0,21	0,12	25,05	1,54	102,24
<i>полдник</i>						
Ватрушка с творогом	90	3,33	4,53	3,72	0,09	77,18
Какао	200	4,2	3,62	17,28	1,6	118,66
Всего за день:		48,91	40,67	207,28	19,94	1399