

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Суп молочный с маковой крупой 150 Хлеб, масло, сыр 20/3/6 Чай с лимоном 150/15	Суп молочный с рисовой крупой 150 Хлеб, масло, сыр 20/3/6 Чай с лимоном 150/15	Суп молочный тушеный 150 Хлеб, масло 20/3/6 Чай с лимоном 150/15	Каша молочная геркулесовая 150 Хлеб, масло, сыр 20/3/6 Чай с лимоном 150/15	Суп мясной с макаронными изделиями 150 Хлеб, масло, сыр 20/3/6 Чай с лимоном 150/15
Фрукты 95	Сок 150 Кондитерские изделия 20	Молоко 100 Кондитерские изделия 20	Сек 150 Кондитерские изделия 20	Фрукты 95
Баранина с сметаной 150/20/3 Тефтели рыбные тушеные со сметаной соком 60/20 Пюре картофельное 100 Хлеб ржаной 30 Сырые овощи 20/20 Кисель из фруктов 150	Суп картофельный протертый (традиц.) 150/20 Колбаса из говядины 50 Каша пшенная 100 Сырые овощи 20/20 Хлеб ржаной 30 Кисель из фруктов 150	Суп с рыбными консервами 150/20 Пюре из говядины 100 Хлеб ржаной 30 Яблоко тушеное 25 Сырые овощи 20/20 Кисель из фруктов 150	Суп молочный с макаронными изделиями 150 Хлеб, масло, сыр 20/3/6 Чай с лимоном 150/15	Рыбный суп с макаронными изделиями 150/20/3 Берекешки со сметаной соусом 70/20 Каша Артек 100 Сырые овощи 20/20 Хлеб ржаной 30 Кисель из фруктов 150
Домашний бисквит 70 Молоко 150	Запеканка с творогом с сметаной 50/10 Молоко 100	Омлет со сметаной 60/20 Картофельный суп 150 Куриные котлеты с рисом 50 Хлеб 20	Омлет с картофелем 60 Хлеб пшеничный 20 Рисовый суп 100 Кисель овсяный Лисичковская 50	Суп мясной с макаронными изделиями 150 Хлеб, масло, сыр 20/3/6 Чай с лимоном 150/15

**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для детей от 2 до 3 лет**



« Утверждаю »
Заведующий МБДОУ
«Детский сад «Солнышко»
с. Мазанка»
Е.И.Канатаева
_____ 20 _____ мая 2026г.

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Суп молочный с манной крупой 150 Хлеб, масло, сыр 20/3/6 Чай с лимоном 150/15	Суп молочный с рисовой крупой 150 Хлеб, масло, сыр 20/3/6 Чай с лимоном 150/15	Каша молочная гречневая 150 Хлеб, масло 20/3/6 Чай с лимоном 150/15	Каша молочная геркулесовая 150 Хлеб, масло, сыр 20/3/6 Чай с лимоном 150/15	Суп молочный с макаронными изделиями 150 Хлеб, масло, сыр 20/3/6 Чай с лимоном 150/15
Фрукты 95	Сок 150 Кондитерские изделия 20	Молоко 100 Кондитерские изделия 20	Сок 150 Кондитерские изделия 20	Фрукты 95
Борщ с мясом и сметаной 150/20/3 Тефтели рыбные тушенные со сметанным соусом 60/20 Пюре картофельное 100 Хлеб ржаной 30 Свежие овощи 20/20 Кисель из фруктов 150	Суп картофельный протертый(гренки) 150/20 Котлета из говядины 50 Каша пшенная 100 Свежие овощи 20/20 Хлеб ржаной 30 Компот из фруктов 150	Суп с рыбными фрикадельками 150/20 Плов из говядины 100 Хлеб ржаной 30 Яйцо отварное 25 Свежие овощи 20/20 Кисель из фруктов 150	Суп лапша домашняя с курицей и сметаной 150/20/3 Голубцы со сметанным соусом 100/20 Яйцо 25 Свежие овощи 20/20 Хлеб ржаной 30 Компот из фруктов 150	Рассольник с мясом и сметаной 150/20/3 Бефстроганов со сметанным соусом 70/20 Каша Артек 100 Свежие овощи 20/20 Хлеб ржаной 30 Компот из фруктов 150
Домашняя булочка 70 Молоко 100	Запеканка с творога с стуженкой 50/10 Молоко 100	Оладьи со стуженкой 65/20 Кофейный напиток 150 Куриные кнели с рисом 50 Хлеб 20	Омлет с картофелем 60 Хлеб пшеничный 20 Ряженка 100 Котлета рыбная Любительская 50	Пицца «Детская» 100 Какао 200

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Суп молочный с манной крупой 150 Хлеб, масло, сыр 20/3/6 Чай с лимоном 150/15	Суп молочный с рисовой крупой 150 Хлеб, масло, сыр 20/3/6 Чай с лимоном 150/15	Суп молочный с гречневой крупой 150 Хлеб, масло 20/3 Чай с лимоном 150/15	Суп молочный с геркулесовой крупой 150 Хлеб, масло, сыр 20/3/6 Чай с лимоном 150/15	Суп молочный с макаронными изделиями 150 Хлеб, масло, сыр 20/3/6 Чай с лимоном 150/15
Фрукты 95	Сок 150 Кондитерские изделия 20	Фрукты 95	Ряженка 100 Кондитерские изделия 20	Сок 150 Кондитерские изделия 20
Суп картофельный с клецками с мясом и сметаной 170/20/3 Рыбный шницель 50 Пюре картофельное 100 Свежие овощи 20/20 Хлеб ржаной 30 Компот из фруктов 150	Суп гороховый с сухарями 150/20/3 Жаркое по-домашнему 150 Яйцо отварное 25 Свежие овощи 20/20 Хлеб ржаной 30 Компот из фруктов 150	Свекольник с курицей и сметаной 170/20/3 Котлета из птицы 60 Рис отварной 100 Свежие овощи 20/20 Хлеб ржаной 30 Кисель из фруктов 150	Суп картофельный с крупой и сметаной 150/3 Макаронник с мясом 100 Свежие овощи 20/20 Хлеб ржаной 30 Компот из фруктов 150	Суп фасолевый 150 Котлета рыбная любительская 50 Каша гречневая 100 Яйцо отварное 25 Свежие овощи 20/20 Хлеб ржаной 30 Компот из фруктов 150
Блины с повидлом 57/10 Кофейный напиток 150 Котлета из говядины 50 Хлеб 20	Пудинг творожный с манной крупой 50/10 Молоко 100	Яйцо отварное 25 Хлеб, масло сливочное 20/3 Кофейный напиток 150 Котлета рыбная Любительская 50	Запеканка творожная со сгущенкой 50/10 Молоко 100	Ватрушка 60 Какао 150

6 день

День 1

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Вит-н С	Ккал
<i>Завтрак</i>						
Суп молочный с манной крупой	150	3,62	3,81	12,63	0,69	99,3
Хлеб ,масло, сыр	20/3/6	2,61	1,96	7,17	0,16	57,87
Чай с лимоном	150/15	0,10	0,01	8,50	2,35	34,17
		2 завтрак				
Фрукты	95	0,38	0,38	9,38	5,7	41,8
<i>Обед</i>						
Борщ с мясом и сметаной	150/3/20	9,98	7,04	8,60	9,8	137,76
Тефтели рыбные тушенные	60	9,65	3,69	10,35	0,21	112,5
Соус сметанный	20	1,65	4,79	2,95	0,07	76,97
Картофельное пюре	100	2,32	3,19	9,79	6,90	78
Кисель	150	0,075	0,03	19,6	1,37	78,9
Свежие овощи	40	0,14	0,02	0,49	2,74	3,02
Хлеб ржаной	30	2,25	0,37	16,62	0	70,87
<i>полдник</i>						
Молоко	100	4,5	4,08	7,5	2,05	85,005
Булочка домашняя	70	5,09	8,7	37,7	0	250,6
Всего за день:		47	45	159	44,05	1217

7 день

Суп молочный с рисовой

8 день

Суп молочный с

9 день

Суп молочный с

10 день

Суп молочный с

День 2

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Вит-н С	Ккал
<i>Завтрак</i>						
Суп молочный рисовый	150	3,61	3,81	12,63	0,69	99,3
Хлеб ,масло, сыр	20/3/6	2,61	1,96	7,17	0,16	57,87
Чай с лимоном	150/15	0,10	0,01	8,50	2,35	34,17
<i>2 завтрак</i>						
Сок	150	0,75	0,15	14,7	1,5	62,55
Кондитерские изделия	20	2,25	3,54	22,47	0	125,13
<i>Обед</i>						
Суп картофельный протертый с (гречками)	150/20	1,82	1,95	9,18	4,54	64,18
Котлеты из говядины	50	10,35	7,85	10,70	0,1	154,44
Каша пшенная	100	4,2	3,07	17,4	0,57	110,67
Свежие овощи	40	0,14	0,02	0,49	2,74	3,02
Хлеб ржаной	30	2,25	0,37	16,62	0	70,87
Компот из фруктов	150	0,17	0,105	20,87	1,28	85,2
<i>полдник</i>						
Запеканка творожная со сгущенкой	50/10	7,07	4,85	5,90	0,27	96,75
Молоко	100	4,57	4,08	7,5	2,05	85
Всего за день:		44	39	159	20	1140

День 3

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Вит-н С	Ккал
<i>Завтрак</i>						
Суп молочный с гречневой крупой	150	5,23	7,81	18,75	0,67	166,78
Хлеб, масло, сыр	20/3/6	2,61	1,96	7,17	0,16	57,87
Чай с лимоном	150/15	0,10	0,01	8,50	2,35	34,17
<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	85,0
<i>Обед</i>						
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	3,36	1,81	9,40	6,70	67,35
Плов из говядины	100	10	9,24	16,73	0,26	190
Свежие овощи	40	0,14	0,02	0,49	2,74	3,02
Яйцо отварное	25	2,6	2,4	2	0	31,4
Хлеб ржаной	30	2,25	0,37	16,62	0	70,87
Кисель из фруктов	150	0,07	0,03	19,6	1,38	78,9
<i>полдник</i>						
Куриные кнели с рисом	50	10,35	7,85	10,71	0,16	154,44
Хлеб	20	1,05	0,36	7,17	0	36,75
Оладьи со сгущенкой	65/20	5,49	8,79	29,7	0,26	219,6
Кофейный напиток	150	2,34	1,99	10,63	0,97	70
Всего за день:		52	49	188	18	1374

День 4

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Вит-н С	Ккал
<i>Завтрак</i>						
Суп молочный геркулесовый	150	5,07	7,81	19,39	0,69	168,7
Хлеб, масло, сыр	20/3/6	2,61	1,96	7,17	0,16	57,87
Чай с лимоном	150/15	0,10	0,01	8,50	2,35	34,17
<i>2 завтрак</i>						
Сок	150	0,75	1,15	14,7	1,5	62,55
Кондитерские изделия	20	2,25	3,54	22,47	0	125,13
<i>Обед</i>						
Суп – лапша домашняя с курицей и сметаной	150/20/3	9,87	4,18	8,44	0,31	154,97
Голубцы с мясом и рисом со сметанным соусом	100/20	8,72	6,32	13,69	12,52	146,49
Свежие овощи	40	0,14	0,02	0,49	2,74	3,02
Хлеб ржаной	30	2,25	0,37	16,62	0	70,87
Яйцо отварное	25	2,6	2,4	2	0	31,4
Компот из фруктов	150	0,17	0,105	20,87	1,28	85,2
<i>полдник</i>						
Омлет с картофеля	60	3,52	7,23	3,69	1,93	94,15
Ряженка	100	2,9	2,5	4,2	0,3	5,67
Котлета рыбные любительские	50	16,66	2,24	5,56	17,6	70
Хлеб	20	1,05	0,36	7,17	0	36,75
<u>Всего за день:</u>		56	38	153	39	665

День 5

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Вит-н С	Углеводы	Ккал
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,95	6,75	15,48	0,67	140,28
Хлеб, масло, сыр	20/3/6	2,61	1,96	7,17	0,16	57,87
Чай с лимоном	150/15	0,10	0,01	8,50	2,35	34,17
2 завтрак						
Фрукты	95	0,38	0,38	9,38	5,7	41,8
Обед						
Рассольник с мясом и сметаной	150/20/3	5,28	7,32	10,24	4,53	28,1
Бефстроганов из отварного мяса со сметанным соусом	70/20	9,33	8,25	3,08	0,01	123,9
Каша пшеничная(Артек)	100	2	2	4	0	2
Хлеб ржаной	30	2,25	0,37	16,62	0	70,87
Свежие овощи	40	0,14	0,02	0,49	2,74	3,02
Компот из фруктов	150	0,18	0,105	20,88	1,29	85,2
полдник						
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:		35	42	112	22	800

День 6

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Вит-н С	Ккал
Завтрак						
Суп молочный с манной крупой	150	5,07	7,81	19,39	0,69	168,7
Хлеб ,масло, сыр	20/3/6	2,61	1,96	7,17	0,16	57,87
Чай с лимоном	150	0,10	0,01	8,50	2,35	34,17
2 завтрак						
Фрукты	95	0,38	0,38	9,38	5,7	41,8
Обед						
Суп картофельный с клецками , мясом и сметаной	170/20/3	5,13	5,23	12,38	3,99	120,52
Рыбный шницель	50	11,57	3,45	7,52	2,36	106,97
Пюре картофельное	100	2,32	3,19	9,79	6,9	78
Хлеб ржаной	30	2,25	0,37	16,62	0	70,87
Свежие овощи	40	0,14	0,02	0,49	2,74	3,02
Компот из фруктов	150	0,18	0,105	20,88	1,29	85,2
полдник						
Кофейный напиток	150	2,34	1,99	1,63	0,97	70
Блины с повидлом	57/10	2,66	1,43	20,43	0	105,7
Котлета из говядины	50	2,66	1,43	20,43	0	105,7
Хлеб пшеничный	20	1,05	0,36	7,17	0	36,75
Всего за день		43	35	167	31	1176

День 7

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Вит-н С	Ккал
<i>Завтрак</i>						
Суп молочный с рисовой крупой	150	3,61	3,81	12,63	0,73	99,3
Хлеб, масло, сыр	20/3/6	2,61	1,96	7,17	0,16	57,87
Чай с лимоном	150/15	0,10	0,01	8,50	2,35	34,17
<i>2 завтрак</i>						
Сок	150	0,75	1,15	14,7	1,5	62,55
Кондитерские изделия	20	2,25	3,54	22,47	0	125,13
<i>Обед</i>						
Суп гороховый с сухарями со сметаной	150/20/3	4,59	3,37	19,51	16,69	126,55
Жаркое по домашнему	150	18,36	4,71	16,32	6,4	180,88
Яйцо куриное	25	2,6	2,4	2	0	31,4
Хлеб ржаной	30	2,25	0,37	16,62	0	70,87
Свежие овощи	40	0,14	0,02	0,49	2,74	3,02
Компот из фруктов	150	0,18	0,105	20,88	1,29	85,2
<i>полдник</i>						
Пудинг из творога со сгущенкой	50/10	6,8	5,33	7,31	0,66	104,5
Молоко	100	4,57	4,08	7,57	2,05	85
<u>Всего за день:</u>		52	33	160	34	1068

День 8

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Вит- н С	Углеводы	Ккал
<i>Завтрак</i>						
Суп молочный гречневый	150	5,23	7,81	18,75	0,67	166,78
Хлеб, масло	20/3	1,05	0,36	7,17	0	36,75
Чай с лимоном	150/15	0,10	0,01	8,50	2,35	34,17
<i>2 завтрак</i>						
Фрукты	95	0,38	0,38	9,38	5,7	41,8
<i>Обед</i>						
Свекольник с курицей и сметаной	170/20/3	7,35	3,76	9,68	5,99	102,03
Котлета из птицы	60	8,12	5,98	15,19	0,33	146,71
Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	0	139,8
Свежие овощи	40	0,14	0,02	0,49	2,74	3,02
Хлеб ржаной	30	2,25	0,37	16,62	0	70,87
Кисель из фруктов	150	0,07	0,03	19,6	1,38	78,9
<i>полдник</i>						
Яйцо отварное	25	2,6	2,4	2	0	31,4
Хлеб, масло сливочное	20/3	1,05	0,36	7,17	0	36,75
Кофейный напиток	150	2,34	1,99	10,63	0,97	70
Котлета рыбная любительская	50	6,87	2,24	5,56	1,76	70
<u>Всего за день:</u>		41	37,25	160	24	1114

День 9

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Вит-н С	Ккал
<i>Завтрак</i>						
Суп молочный геркулесовый	150	5,07	7,81	19,39	0,69	168,70
Хлеб, масло, сыр	20/3/6	2,61	1,96	7,17	0,16	57,87
Чай с лимоном	150/15	0,1	0,01	8,5	2,35	34,17
<i>2 завтрак</i>						
Ряженка	100	2,9	2,5	4,2	0,3	5,67
Кондитерские изделия	20	2,25	3,54	22,47	0	125,13
<i>Обед</i>						
Суп картофельный с крупой и сметаной	150/3	1,5	1,67	10,2	4,95	61,95
Макаронник с мясом	100	11,38	7,28	20,86	0,11	195
Хлеб ржаной	30	2,25	0,37	16,62	6,4	180,88
Свежие овощи	40	0,14	0,02	0,49	2,74	3,02
Компот из фруктов	150	0,18	0,105	20,88	1,29	85,2
<i>полдник</i>						
Запеканка творожная со сгущенкой	50/10	6,83	4,52	4,96	0,13	90,66
Молоко	100	4,57	7,57	2,05	0	85
<u>Всего за день:</u>		41	38	139	20	1097

День 10

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Вит-н С	Ккал
<i>Завтрак</i>						
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,95	6,75	15,48	0,67	140,28
Хлеб, масло, сыр	20/3/6	2,61	1,96	7,17	0,16	57,87
Чай с лимоном	150/15	0,1	0,01	8,5	2,35	34,17
<i>2 завтрак</i>						
Сок	20/3/6	2,61	1,96	7,17	0,16	57,87
Кондитерские изделия	150/15	0,1	0,01	8,5	2,35	34,17
<i>Обед</i>						
Суп фасолевый	150	3,07	3,21	10,64	3,49	79,95
Котлета рыбная любительская	50	6,87	2,24	5,56	1,76	70
Яйцо	25	2,6	2,4	2	0	31,4
Каша гречневая	100	5,7	4,82	27,45	0	180,34
Хлеб ржаной	30	2,25	0,37	16,62	0	78,9
Свежие овощи	40	0,14	0,02	0,49	2,74	3,02
Компот из фруктов	150	0,18	0,105	20,88	1,29	85,2
<i>полдник</i>						
Ватрушка с творогом	60	2,22	3,02	2,48	0,06	51,45
Какао	150	3,15	2,71	12,96	1,2	88,99
<u>Всего за день:</u>		40	32	150	16	1033