УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
детский сад «Петушок»:
_____ М.Ю.Шестакова
Приказ № 28 от 09.10.2026г.

Примерное десятидневное меню
МБДОУ детский сад «Петушок»
ясли (от 1.5лет до 3 лет)

ием щи	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер
			Белки	Жиры	Углеводы			
1 день								
трак	Каша геркулесовая с маслом	145/5	5,4	4,3	12,2	117,1	0,95	
	Бутерброд с сыром	30/5	3,3	2,15	12,16	107,9	0,05	
	Кофейный напиток	165	1,28	0,28	14,22	62,45	0,3	
		350	**9,98**	**6,73**	**38,58**	**287,45**	**1,3**	
втрак	Сок фруктовый	150	0	0	9,2	70	2,5	
		150	**0**	**0**	**9,2**	**70**	**2,5**	
бед	Суп с макаронными изделия	150	9,2	6,14	17,3	156,8	0,05	
	Картофель отварной	110	6,2	4,32	15,4	102,4	5,8	
	Рыба припущенная	50	5,1	9,6	0,2	82,0	0,87	
	Гарнировка из соленых огурцов	30	0	0	20	12	25	
	Чай с сахаром	150	0,01	0,01	12,11	94,4	2,1	
	Хлеб ржаной	20	2	0,48	17	44,6	0	
	Хлеб пшеничный	20	5,7	0,5	23,2	49,6	0	
		530	**28,21**	**21,05**	**105,21**	**541,8**	**33,82**	
дник	Плюшки	50	3,6	3,9	31,8	100	0,1	
	Молоко кипяченое	150	3,6	2,5	2,4	90	2,0	
		200	**7,2**	**6,4**	**34,2**	**190,0**	**2,1**	
ого			**79,21**	**34,18**	**187,19**	**1089,25**	**39,72**	
2 день								
трак	Каша манная жидкая с маслом	145/5	3,03	2,3	25,3	107,83	0,38	
	Бутерброд с маслом	30/5	2,0	6,6	8,8	119	0,5	
	Кофейный напиток с молоком	165	1,2	2,0	8,78	103,17	0,4	
		350	**6,23**	**10,9**	**42,88**	**330,0**	**1,28**	
втрак	Йогурт в ассортименте 2,5%	150	2,5	2,5	3,6	80	0,70	
		150	**2,5**	**2,5**	**3,6**	**80**		
бед	Борщ с мясом	150	3,25	7,0	20,7	117,2	10,39	
	Гречка отварная	110	6,6	2,1	21,13	92,0	0	
	Котлеты п\ф	50	3,62	10,5	13,5	122,5	0,02	
	Напиток апельсиновый	150	0,1	0,03	14,31	50,5	2	
	Соус красный	30	3,5	3,7	3,8	19,7	1,08	
	Хлеб ржаной	20	2	0,48	17	44,6	0	
	Хлеб пшеничный	20	5,7	0,5	23,2	49,6	0	
		530	**24,77**	**24,31**	**113,64**	**496,1**	**13,49**	
дник	Печенье	50	2,7	2,0	28,2	73	0	
	Какао на молоке	150	4,1	2,2	19,1	120	0,06	
		200	**6,8**	**4,2**	**47,3**	**193**		
			40,3	**41,91**	**207,42**	**1099,1**	**56,77**	

3 день

завтрак	Каша рисовая на молоке	145/5	3,4	5,5	12,5	123,7	
	Чай с молоком	165	1,0	1,1	11,40	103,5	
	Бутерброд с джемом	30/5	3,56	4,1	22,55	72,8	0,
		350	**7,96**	**10,7**	**46,45**	**300**	**1,48**
завтрак	Свежие фрукты	150	0,4	0,1	7,8	80	20
		150	**0,4**	**0,1**	**7,8**	**80**	
обед	Суп гороховый	150	9,55	10,84	15,32	140,9	1,10
	Ленивые голубцы	130	12,04	10,2	17,52	160,6	0,4
	Гарнировка из отварной свеклы	30	0,6	0,04	2,6	45	2,5
	Компот из сухофруктов (курага, изюм)	150	0,16	0	30,2	92,5	0,7
	Хлеб ржаной	20	2	0,48	17	44,6	0
	Хлеб пшеничный	20	5,7	0,5	23,2	49,6	0
		500	**30,05**	**22,024**	**105,84**	**533,2**	**4,7**
полдник	Коржики молочные	50	8,89	6,51	9,18	144,6	0
	Кофейный напиток	150	1,28	0,28	14,22	62,45	0,3
		200	**10,17**	**6,79**	**23,4**	**207,05**	**0,3**
итого			**48,58**	**39,62**	**183,49**	**1120,25**	**26,48**

4 день

завтрак	Каша гречневая молочная	145/5	4,2	5,4	23,4	118	0,7
	Какао на молоке	165	2,10	2,2	9,18	120	0,06
	Бутерброд с сыром	30/5	3,3	2,15	12,16	107,9	0,05
		350	**9,6**	**9,75**	**48,1**	**345,9**	**0,81**
завтрак	Кефир питьевой 2,5%	150	3,2	2,5	5,2	55,5	1,2
	Хлеб пшеничный	20	2,85	0,25	11,6	49,6	0
		170	**6,05**	**2,75**	**16,8**	**105,1**	
обед	Щи с мясом	150	7,31	7,5	19,8	108,5	1,8
	Плов с мясом	130	7,5	16,15	26,7	181,5	0
	Гарнировка из зел. горошка	30	1,2	0,8	1,6	16,5	1,4
	Компот из с/ф	150	0,3	1,2	2,4	91,5	19
	Хлеб ржаной	20	2	0,48	17	44,6	0
	Хлеб пшеничный	20	5,7	0,5	23,2	49,6	0
		500	**24,01**	**26,63**	**70,9**	**492,2**	**3,22**
полдник	Запеканка творожная	50	6,5	3,31	15,6	154	0,24
	Чай сладкий	150	0,8	0,05	0,05	68	1,5
		200	**7,3**	**3,36**	**15,65**	**222,0**	**2,74**
итого			**46,96**	**46,84**	**178,79**	**1165,2**	**7,97**

5 день

завтрак	Каша пшеничная	145/5	5,4	2,3	14,38	113,0	0,4
	Кофейный напиток с молоком	165	1,2	2,0	8,78	103,17	0,4
	Бутерброд с маслом	30/5	2,0	6,6	8,8	119	0,5
		350	**8,6**	**10,9**	**34,69**	**335,17**	**1,3**
завтрак	Сок фруктовый	150	0	0	9,2	70	2,5
		150	**0**	**0**	**9,2**	**70**	
обед	Рассольник со сметаной	150	17,38	15,12	10,8	127,3	5,1
	Жаркое по - домашнему	130	4,7	9,4	26,9	158	1,2
	Гарнировка из солёных огурцов	30	0	0	20	12	25
	Чай сладкий	150	0,8	0,05	0,05	68	1,5
	Хлеб ржаной	20	2	0,48	17	44,6	0
	Хлеб пшеничный	20	5,7	0,5	23,2	49,6	0
		500	**30,58**	**25,55**	**97,95**	**459,5**	**32,8**
полдник	Пряники	50	0,9	1,3	22,19	97,55	0
	Конфета	15	0,11	0,15	13,68	56,5	0
	Кофейный напиток	150	1,28	1,28	14,22	62,45	0,3
		215	**2,29**	**2,73**	**50,09**	**216,5**	**0,3**
итого			**41,47**	**39,18**	**191,93**	**1081,17**	**36,9**

6 день

завтрак	Каша овсяная	145/5	6,04	4,64	10,16	123,7	1,3
	Чай с молоком	165	1,0	1,1	11,40	103,5	0,6
	Бутерброд с джемом	30/5	3,56	4,1	22,55	72,8	0,48
		350	**10,6**	**9,84**	**44,11**	**300**	**2,38**

	крестьянский	150	1,8	2,5	5,9	50,06	0,11	
	акароны отварные	110	6,6	7,0	4,2	119,1	0,5	
	Рыба запечённая	50	5,0	9	0,5	121,5	0,45	
	Напиток лимонный	150	0,1	0,03	14,31	50,5	2	
	Хлеб ржаной	20	2	0,48	17	44,6	0	
	Хлеб пшеничный	20	5,7	0,5	23,2	49,6	0	
		530	**21,86**	**19,52**	**83,6**	**480,36**	**5,56**	
олдник	Яйцо вареное	40	4,06	3,0	4,1	66	0	
	Чай сладкий	150	0,8	0,05	0,05	68	1,5	
	Хлеб пшеничный	20	5,7	0,5	23,2	49,6	0	
	Гарнировка из солёных огурцов	30	0	0	20	12	25	
		240	**10,56**	**0,55**	**47,35**	**195,6**	**26,5**	
			45,52	**32,41**	**178,66**	**1055,96**	**36,94**	

7 день

втрак	Суп молочный	145/5	4,6	4,5	15,8	115,4	0,6	
	Какао на молоке	165	2,10	2,2	9,18	120	0,06	
	Бутерброд с сыром	30/5	3,3	2,15	12,16	107,9	0,05	
		350	**10,0**	**8,85**	**37,14**	**343,3**	**0,71**	
автрак	Бифидок	150	3,9	4,32	5,4	79,65	1,0	
		150	**3,9**	**4,32**	**5,4**	**79,65**		
обед	Суп гороховый	150	6,5	6,4	8,2	140,9	0,2	
	Рис отварной	110	3,3	1,2	28,5	112,8	0	
	Тефтели из говядины 1-ой категории	50	10,7	20,2	13,0	129,00	1,13	
	Компот из смеси с/фрукты	150	0,16	0	30,2	90,5	0,7	
	Гарнировка из солёных огурцов	30	0	0	20	12	25	
	Хлеб ржаной	20	2	0,48	17	44,6	0	
	Хлеб пшеничный	20	5,7	0,5	23,2	49,6	0	
		530	**28,36**	**28,78**	**140,1**	**579,4**	**27,03**	
лдник	Вафли	50	1,0	1,0	30,0	102,55		
	Кофейный напиток	150	1,28	0,28	14,22	62,45	0,3	
		200	**2,28**	**1,28**	**44,22**	**165**	**0,3**	
того			**44,54**	**43,23**	**226,86**	**1167,35**	**5,31**	

8 день

втрак	Каша пшённая	145/5	8,3	8,3	8,7	113,8	1,0	
	Кофейный напиток на молоке	165	1,2	2,0	8,78	103,17	0,4	
	Бутерброд с маслом	30/5	2,0	6,6	8,8	119	0,5	
		350	**11,5**	**16,9**	**26,28**	**335,95**	**1,9**	
втрак	Сок фруктовый	150	0	0	9,2	70	2,5	
		150	**0**	**0**	**9,2**	**70**		
бед	Суп картофельный с рыбными консервами в масле (Сайра)	150	6,0	8,06	9,12	119,8	1,2	
	Картофель отварной	110	6,2	4,32	15,4	102,4	5,8	
	Сосиски отварные	50	3,62	10,5	13,5	113,7	0,02	
	Гарнировка из овощей	30	0,2	1,2	0,25	25,6	10,11	
	Компот из с \ф (чернослив, изюм)	150	0,16	0	30,2	90,5	0,7	
	Хлеб ржаной	20	2	0,48	17	44,6	0	
	Хлеб пшеничный	20	5,7	0,5	23,2	49,6	0	
		530	**23,88**	**25,06**	**108,67**	**546,2**	**17,83**	
дник	Ватрушка с повидлом	50	3,35	17,80	26,5	104,5	0,2	
	Чай чёрный	150	0,01	0,00	4,5	40,5	0,03	
		200	**3,36**	**17,8**	**31**	**215,0**	**0,23**	
ого			**38,98**	**59,76**	**175,15**	**1167,15**	**22,46**	

9 день

трак	Каша ячневая	145/5	5,5	6,8	18,7	123,1	0,44	
	Какао на молоке	165	2,10	2,2	9,18	125	0,06	
	Бутерброд с сыром	30/5	3,3	2,15	12,16	107,9	0,05	
		350	**10,9**	**11,15**	**40,04**	**356**	**0,55**	
трак	Свежие фрукты	150	0,4	0,1	7,8	75	20	

	Суп лапша по домашнему	150	3,55	22,4	16,32	155,9	0,1	
	Плов с мясом	130	7,5	16,15	26,7	161,5	0	
	Чай сладкий	150	0,8	0,05	0,05	68	1,5	
	Хлеб ржаной	20	2	0,48	17	44,6	0	
	Хлеб пшеничный	20	5,7	0,5	23,2	49,6	0	
		500	**20,75**	**40,38**	**84,87**	**496,1**	**2,95**	
дник	Баранки	50	4,3	4,0	40,5	132,0	0	
	Напиток лимонный	150	0,1	0,03	14,31	50,5	2	
		200	**4,4**	**4,03**	**54,81**	**182,5**	**2**	
того			**36,45**	**55,66**	**187,52**	**1109,6**	**25,5**	
				10 день				
втрак	Каша Дружба с маслом	145/5	9,1	7,7	32,2	122,6	0,33	
	Чай с молоком	165	1,0	1,1	11,4	103,5	0,6	
	Хлеб пшеничный	40	5,7	0,5	23,2	84,4	0	
		350	**15,8**	**9,3**	**66,8**	**310,5**	**1,43**	
втрак	Ряженка 2,5%	150	2,0	2,5	4,2	74,5	1,6	
		150	**2,0**	**2,5**	**4,2**	**74,5**		
бед	Суп картофельный с мясными фрикадельками (говядина 1 кат.)	150	8,3	15,10	25,3	146,7	0,52	205
	Гречка с тушенкой (говядина)	130	7,1	8,0	19,2	154,5	0,05	
	Тушеная капуста	30	3,5	3,7	3,8	29,7	1,08	
	Компот из с/ф	150	0,3	1,2	2,4	91,5	19	
	Хлеб ржаной	20	2	0,48	17	44,6	0	
	Хлеб пшеничный	20	5,7	0,5	23,2	49,6	0	
		500	**26,9**	**28,98**	**90,9**	**516,6**	**23,25**	
дник	Сосиска в тесте	50	4,01	4,27	35,77	127,55	0	
	Кофейный напиток	150	1,28	0,28	14,22	62,45	0,3	
		200	**5,29**	**4,55**	**49,99**	**190**	**0,3**	
того			**49,99**	**45,33**	**140,89**	**1091,6**	**45,08**	
ого за весь период			**472,0**	**449,12**	**1857,9**	**11146,63**	**303,13**	
еднее значение за период			**47,2**	**45,0**	**186,0**	**1115,6**	**30,2**	
еднее значение БЖУ в меню за период в % от ал			**15**	**35**	**60**			