

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 84»**

УТВЕРЖДАЮ

заведующий

МБДОУ «Детский сад № 84»

_____ С.Н. Краснокуцкая

Приказ № 80-О от «28» августа 2025 г.

Примерное десятидневное меню

Меню 1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда сад	Выход блюда ясли	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
ЗАВТРАК	Каша гречневая с сах.	90	80	8,8	2,3	44,6	235
	Масло сливочное	10	8	0,1	7,2	0,1	66,2
	Хлеб пш.	20	20	1,5	0,5	10,2	53
	Чай	180	150	0,06	0,01	10	40
II ЗАВТРАК	сок	100	100	0,9	-	19	76
Итого:		400	358	11,4	10,0	84,0	470,2
ОБЕД	Щи к/б с смет.	180	150	2,0	2,7	14,5	90,7
	Вермишелевая запеканка с кур.	110	100	3,2	6,6	25,6	144,0
	Компот	180	150	0,4	0,02	28,0	113,0
	Хлеб рж	50	40	3,3	0,5	20,0	100,0
	Хлеб пш	20	20	1,5	0,5	10,2	53,0
	Огурец сол.	30	20	0,2	0,03	0,5	3,9
Итого:		570	480	11,0	11,4	99,0	505,0
ПОЛДНИК	Кефир	180	150	5,4	4,9	9,0	102,0
	Кондитерское изделие	25	25	3,0	1,1	10,2	106,0
Итого:		205	175	8,4	6,0	19,2	208,0
УЖИН	Гаше из печени	80	70	22,0	21,4	32,6	63,0
	Чай с молоком	180	150	0,06	0,01	10,0	40,0
	Хлеб пш.	40	20	1,5	0,5	10,2	53,0
Итого:		300	240	24,0	22,0	53,0	156,0
Итого за день		1475,0	1253,0	55,0	49,4	255, 2	1339,2

Меню 2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда сад	Выход блюда ясли	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая мол	180	150	3,2	3,9	21,4	134
	Хлеб пш.	20	20	1,5	0,5	10,2	52
	Масло	10	8	0,1	7,2	0,1	66,2
	Какао с молоком	180	150	4	3,5	17,5	119
II ЗАВТРАК	Фрукт	100	95	0,4	0,3	11,7	52,4
Итого:		490	423	9,2	15,4	61,0	424,0
ОБЕД	Суп вермишелевый м/б со смет.	180	150	2,1	2,4	9,2	66
	Картофельное пюре	90	80	1,8	2,9	12,2	82,3
	Котлета мясная	60	50	7,7	5,9	8	116
	Сок	100	100	0,9	-	19	76
	Хлеб рж.	50	50	3,3	0,5	20	100
	Хлеб пш.	20	20	1,5	0,5	10,2	53
		500	450	17,3	12,2	79,0	493,3
Итого:	Снежок	180	150	5,6	6,4	8,0	112,0
ПОЛДНИК							
		180	150	5,6	6,4	8,0	112,0
Итого:	Запеканка из творога с изюмом	100	90	1,4	10,5	38,3	346
УЖИН	Кисель	180	150	0,06	0,01	10	40
	Хлеб пш.	40	40	1,5	0,5	10,2	53
Итого:			320	280	3,0	11,0	59,0
Итого за день			1490	1303	35,1	45,0	207,0

Меню 3 день.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда сад	Выход блюда ясли	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
ЗАВТРАК	Каша манная мол.	180	150	3,2	3,9	21,4	134,0
	Хлеб пш	20	20	1,5	0,5	10,2	53,0
	Масло сливочное	10	8	0,1	7,2	0,1	66,2
	Чай	180	150	0,06	0,01	10,0	40,0
II ЗАВТРАК	Фрукт	100	95	0,4	0,3	11,7	52,4
Итого:		490	423	5,3	12,0	53,4	346,0
ОБЕД	Борщ к/б со сметаной	180	150	1,7	2,5	24,3	114
	Плов с кур.	110	100	16	14,7	26,7	304
	Капуста кваш.	30	20	1,4	1,5	0,7	18,0
	Компот	180	150	0,4	0,02	28	113
	Хлеб рж.	50	40	3,3	0,5	20	100
	Хлеб пш.	20	20	1,5	0,5	10,2	53
Итого:		570	480	24,3	20,0	110,0	702,0
ПОЛДНИК	Кефир	180	150	5,4	4,9	9	102
	Кондитерское изделие	25	25	3,0	1,1	10,2	106
Итого:		205	175	8,4	6,0	19,2	208,0
УЖИН	Рыбное гаше	50	50	14,9	5,5	8,0	126
	Зеленый горошек	30	20	1,5	2,4	9,5	66,0
	Чай с лимоном	180	150	0,06	0,01	10	40
	Хлеб пш.	40	20	1,5	0,5	10,2	53
Итого:		300	240	18,0	8,4	38,0	285,0
Итого за день		1565	1318	56,0	46,4	221,0	1541,0

Меню 4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда сад	Выход блюда ясли	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная мол	180	150	3,2	3,9	21,4	134
	Хлеб пш.	20	20	1,5	0,5	10,2	53
	Масло сливочное	10	8	0,1	7,2	0,1	66,2
	Какао с молоком	180	150	4,0	3,5	17,5	119,0
II ЗАВТРАК	Фрукт	100	95	0,4	0,3	11,7	52,4
Итого:		490	423	9,2	15,4	61,0	425,0
ОБЕД	Суп фасолевый м/б со сметаной	180	150	5,4	5,2	16,3	135,0
	Солянка с мяс.	120	110	8,8	2,3	44,0	235,0
	Компот	180	150	0,4	0,02	28,0	113,0
	Хлеб рж.	50	40	3,3	0,5	20,0	100,0
	Хлеб пш	20	20	1,5	0,5	10,2	53,0
Итого:		550	470	19,4	9,0	119,0	636,0
ПОЛДНИК	Снежок	180	150	5,6	6,4	8,0	112,0
Итого:		180	150	5,6	6,4	8,0	112,0
УЖИН	Гречка по-купечески	120	110	3,4	2,3	23,9	130,0
	Чай	180	150	0,06	0,01	10	40
	Хлеб пш.	40	20	1,5	0,5	10,2	53
Итого:		370	300	6,4	4,0	45,0	241,0
Итого за день		1590	1343	41,0	35,0	233,0	1414,0

Меню 5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда сад	Выход блюда ясли	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
ЗАВТРАК	Каша дружба мол	180	150	4,7	8,9	17,6	169,0
	Хлеб пш.	20	20	1,5	0,5	10,2	53
	Масло сливочное	10	8	0,1	7,2	0,1	66,2
	Кофейный н-к с молоком	180	150	3,1	2,6	16,0	101
II ЗАВТРАК	Фрукт	100	95	0,4	0,3	11,7	52,4
Итого:		490	423	10,0	20,0	56,0	442,0
ОБЕД	Суп с клецками м/б со сметаной	180	150	2,6	3,7	12,5	86,0
	Жаркое с мясом	110	100	7,4	10,1	10,5	162,4
	Компот	180	150	0,2	0,1	27,0	112,0
	Капуста кваш.	30	20	1,4	1,5	0,7	18,0
	Хлеб пш	20	20	1,5	0,5	10,2	53,0
	Хлеб рж.	50	40	3,0	0,5	20,0	100,0
Итого:		570	480	16,1	16,4	81,0	531,4
ПОЛДНИК	Снежок	180	150	5,6	6,4	8,0	112,0
Итого:		180	150	5,6	6,4	8,0	112,0
УЖИН	Творожная запеканка с изюмом	100	90	23,0	17,0	57,0	327,0
	Кисель	180	150	0,6	0,6	2,7	123,0
	Хлеб пш.	40	40	1,5	0,5	10,2	53,0
Итого:		320	280	18,0	8,5	38,5	285,4
Итого за день		1560	1333	50,0	51,3	184,0	1371,0

Меню 6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда сад	Выход блюда ясли	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
ЗАВТРАК	Макароны с сыром	90	80	7,3	10	22,7	218
	Хлеб, масло	20/10	20/8	2,7	7,2	14,6	131
	Чай	180	150	0,06	0,01	10	40
II ЗАВТРАК	сок	100	100	0,9	-	19	76
Итого:		400	358	11,0	17,2	66,3	465,0
ОБЕД	Щи к/б с смет.	180	150	2,0	2,7	14,5	90,7
	Гречка отварная	90	80	5,1	3,6	23,0	116,0
	Куриные биточки	50	50	10,3	8,3	2,2	124,6
	Компот	180	150	0,4	0,02	28,0	113,0
	Огурец соленый	30	20	0,2	0,03	0,5	3,9
	Хлеб пш	20	20	1,5	0,5	10,2	53,0
	Хлеб рж.	50	40	3,0	0,5	20,0	100,0
Итого:		600	510	23,0	16,0	98,4	601,2
ПОЛДНИК	Кефир	180	150	5,4	4,9	9	102
	Кондитерское изделие	25	25	3,0	1,1	10,2	106
Итого:		205	175	8,4	6,0	19,2	208,0
УЖИН	Рис отвар.	90	80	1,4	5,8	44,0	460,0
	Гуляш из сердца	120	110	22,0	21,4	32,6	63,0
	Чай с молоком	180	150	0,06	0,01	10	40,0
	Хлеб пш.	40	20	1,5	0,5	10,2	53,0
Итого:		430	360	25,0	28,0	97,0	616,0
Итого за день		1635	1403	67,4	67,2	281,0	1890,2

Меню 7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда сад	Выход блюда ясли	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая мол	180	150	3,2	3,9	21,4	134
	Хлеб пш.	20	20	1,5	0,5	10,2	52
	Масло	10	8	0,1	7,2	0,1	66,2
	Чай	180	150	0,06	0,01	10	40
II ЗАВТРАК	Фрукт	100	95	0,4	0,3	11,7	52,4
Итого:		505	433	5,3	12,0	53,4	346,0
ОБЕД	Суп рассольник м/б со смет.	180	150	2,1	2,4	9,2	66
	Картофельное пюре	90	80	1,8	2,9	12,2	82,3
	Котлета мясная	60	50	7,7	5,9	8	116
	Капуста квашеная	30	20	1,4	1,5	0,7	18,0
	Сок	100	100	0,9	-	19	76
	Хлеб рж.	50	50	3,3	0,5	20	100
	Хлеб пш.	20	20	1,5	0,5	10,2	53
Итого:		600	510	19,0	14,0	79,3	511,3
ПОЛДНИК	Снежок	180	150	5,6	6,4	8,0	112,0
Итого:		180	150	5,6	6,4	8,0	112,0
УЖИН	Творожная запеканка с изюмом	100	90	23	17	57	327
	Кисель	180	150	0,6	0,6	2,7	123
	Хлеб пш.	40	40	1,5	0,5	10,2	53
		320	280	3,0	11,0	59,0	439,0
Итого:		1605	1373	33,0	43,4	200,0	1408,3
Итого за день							

Меню 8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда сад	Выход блюда ясли	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
ЗАВТРАК	Каша манная мол.	180	150	3,2	3,9	21,4	134,0
	Хлеб пш	20	20	1,5	0,5	10,2	53,0
	Масло сливочное	10	8	0,1	7,2	0,1	66,2
	Чай	180	150	0,06	0,01	10,0	40,0
II ЗАВТРАК	Фрукт	100	95	0,4	0,3	11,7	52,4
Итого:		490	423	5,3	12,0	53,4	346,0
ОБЕД	Борщ к/б со сметаной	180	150	1,7	2,5	24,3	114,0
	Плов с кур.	90	80	16	14,7	26,7	304,0
	Компот	180	150	0,4	0,02	28,0	113,0
	Квашеная капуста	30	20	0,2	0,03	0,5	3,9
	Хлеб рж.	50	40	3,3	0,5	20,0	100,0
	Хлеб пш.	20	20	1,5	0,5	10,2	53,0
Итого:		550	460	23,1	18,3	110,0	688,0
ПОЛДНИК	Кефир	180	150	5,4	4,9	9,0	102,0
	Кондитерское изделие	25	25	3,0	1,1	10,2	106,0
Итого:		205	175	8,4	6,0	19,2	208,0
УЖИН	Рыбное гаше	50	50	14,9	5,5	8,0	126,0
	Морковь туш.	30	20	1,5	2,4	9,5	66,0
	Чай с лимоном	180	150	0,06	0,01	10	40,0
	Хлеб пш.	40	20	1,5	0,5	10,2	53,0
Итого:		300	240	18,0	8,4	38,0	285,0
Итого за день		1545	1298	55,0	45,0	221,0	1527,0

Меню 9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда сад	Выход блюда ясли	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная мол	180	150	3,2	3,9	21,4	134
	Масло сливочное	10	8	0,1	7,2	0,1	66,2
	Хлеб пш	20	20	1,5	0,5	10,2	53,0
	Какао с молоком	180	150	4,0	3,5	17,5	119,0
II ЗАВТРАК	Фрукт	100	95	0,4	0,3	11,7	52,4
Итого:		490	423	7,7	15,4	61,0	425,0
ОБЕД	Харчо м/б со сметаной	180	150	1,9	2,5	13,4	83,4
	Макароны отв.	90	80	7,3	10	24,6	114,0
	Гуляш мясной	60	50	7,7	5,9	8,0	116,0
	Компот	180	150	0,4	0,02	28,0	113,0
	Хлеб рж.	50	40	3,3	0,5	20,0	100,0
	Хлеб пш	20	20	1,5	0,5	10,2	53,0
Итого:		580	490	22,1	19,4	104,2	579,4
ПОЛДНИК	Снежок	180	150	5,6	6,4	8,0	112,0
	Булочка	60	50	17,0	19,0	22,0	250,0
Итого:		240	200	23,0	25,4	30,0	362,0
УЖИН	Каша гречневая с маслом и с сах.	90	80	8,8	2,3	44,6	235,0
	Чай	180	150	0,06	0,01	10,0	40,0
	Хлеб пш.	40	20	1,5	0,5	10,2	53,0
Итого:		310	250	10,4	3,0	65,0	238,0
Итого за день		1620	1363	63,2	63,2	260,2	1604,4

Меню 10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда сад	Выход блюда ясли	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
ЗАВТРАК	Каша вермишелевая молочная	180	150	4,7	8,9	17,6	169,0
	Хлеб пш.	20	20	1,5	0,5	10,2	53,0
	Масло сливочное	10	8	0,1	7,2	0,1	66,2
	Кофейный н-к с молоком	180	150	3,1	2,6	16,0	101,0
II ЗАВТРАК	Фрукт	100	95	0,8	0,2	22,4	96,0
Итого:		490	423	10,2	19,4	66,3	485,2
ОБЕД	Суп гороховый м/б со смет.	180	150	4,5	5,5	29,3	152,0
	Жаркое с мясом.	180	150	7,4	10,1	10,5	162,4
	Капуста кваш.	30	20	1,4	1,5	0,7	18,0
	Шиповник	180	150	0,2	0,1	27,0	112,0
	Хлеб рж.	50	50	3,3	0,5	20,0	100
	Хлеб пш.	20	20	1,5	0,5	10,2	53
Итого:		640	540	18,3	18,2	98,0	597,4
ПОЛДНИК	Снежок	180	150	5,6	6,4	8,0	112,0
Итого:		180	150	5,6	6,4	8,0	112,0
УЖИН	Сырники	90	80	19	24,2	55,1	327,0
	Кисель	180	150	0,6	0,6	2,7	123
	Хлеб пш	40	20	1,5	0,5	10,2	53
Итого:		310	250	21,1	25,3	68,0	503,0
Итого за день		1620	1363	55,2	69,3	240,3	1698,0