



Утверждаю
Заведующий МАДОУ №10
М.М.Вьюхина
2025г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

муниципального автономного дошкольного образовательного
учреждения «Детский сад № 10 «Теремок»

2025г.

Примерное 10 дневное меню МАДОУ №10

1 – й день

Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	К.кал.
--------------------	----------------	-------	------	----------	--------

Завтрак

Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,74	7,60	25,50	218
Батон, масло сливочное, сыр	30/5/5	3,30	9,31	27,43	132
Какао на молоке с сахаром	180	3,32	3,95	20,40	115
Итого	400	11,36	20,85	73,33	465
Сок 10-00	100	1,60	0,00	15,15	65,00

Обед

Щи на курином бульоне со свежей капустой и сметаной	180	1,68	3,24	18,60	128,90
Горошница с маслом	130	4,98	2,60	20,60	136,50
Котлета паровая мясная	60	11,00	8,70	14,70	109,60
Компот из сухофруктов	170	0,65	0,00	7,20	79,00
Хлеб пшеничный	60	4,40	1,20	19,80	104,80
Итого	600	22,71	17,74	80,9	558,80

Полдник

Выпечка	80	6,30	9,01	43,70	206,80
Чай с лимоном и сахаром	170	2,30	2,30	15,20	91,00
Итого	250	8,60	11,31	58,90	297,80

Примерное 10 дневное меню МАДОУ №10

2 – й день

Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	К.кал.
--------------------	-------------	-------	------	----------	--------

Завтрак

Запеканка творожная со сгущенным молоком	170/10	29,20	19,30	25,85	260,08
Цикорий на молоке с сахаром	180	3,64	4,10	17,10	110,60
Батон, масло сливочное	30/10	28,00	1,20	23,00	110,00
Итого	400	60,84	24,6	66,95	480,60
Сок 10-00	100	1,60	0,00	15,15	65,00

Обед

Свекольник со сметаной на курином бульоне	180	4,00	5,00	15,50	108,20
Суфле рыбное с рисом и маслом	180	13,80	15,30	30,90	162,00
Компот из замороженных ягод	180	0,14	0,10	8,20	85,00
Хлеб пшеничный	60	3,40	0,50	21,80	101,80
Итого	600	21,34	20,90	76,40	457,00

Полдник

Печенье	120	3,88	3,02	8,80	77,20
Чай с сахаром	160	0,04	0,01	11,25	45
Итого	280	3,92	3,03	20,05	122,20

Примерное 10 дневное меню МАДОУ №10

3 – й день

Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	К.кал.
--------------------	----------------	-------	------	----------	--------

Завтрак

Каша пшеничная на молоке со сливочным маслом (сладкая)	180	6,14	12,40	40,4	250,0
Батон, сыр	30/10	3,30	10,31	23,00	122,0
Чай с сахаром	180	0,04	0,01	11,25	45,0
Итого	400	9,48	22,72	74,65	417,0
Сок 10-00	100	1,60	0,00	15,15	65,00

Обед

Суп вермишелевый на курином бульоне со сметаной	180	2,80	3,50	12,6	132
Капуста тушеная	130	1,90	3,30	13,10	103,50
Котлета рыбная паровая	60	15,20	5,00	4,50	140,10
Напиток из плодов шиповника	170	0,22	0,00	20,10	81,10
Хлеб пшеничный	60	4,40	1,20	21,80	104,80
Итого	600	32,99	31,92	94,94	544,0

Полдник

Выпечка	70	6,30	5,01	43,70	206,80
Какао на молоке с сахаром	180	4,90	5,80	8,10	110,00
Итого	250	11,20	10,81	51,70	316,80

Примерное 10 дневное меню МАДОУ №10

4 – й день

Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	К.кал.
--------------------	----------------	-------	------	----------	--------

Завтрак

Помидор (огурец) свежий	25	0,20	2,70	1,10	31,00
Каша манная на молоке со сливочным маслом (сладкая)	180	6,90	6,00	31,70	185,00
Батон, масло сливочное	25/10	3,30	1,31	23,00	112,00
Какао на молоке с сахаром	160	4,90	5,80	8,10	110,00
Итого	400	15,3	15,81	63,9	438,00
Сок 10-00	100	1,60	0,00	15,15	65,00

Обед

Суп – пюре овощной на курином бульоне со сметаной	180	8,54	12,07	18,04	125,0
Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом с молочным соусом	170/20	19,80	18,40	35,90	229,20
(Жаркое по-домашнему)					
Кисель фруктовый	170	0,25	0,25	19,20	85,00
Хлеб пшеничный	60	4,40	1,20	19,80	104,80
Итого	600	24,52	13,00	70,10	559,50

Полдник

Омлет натуральный	110	6,60	6,60	2,30	166,00
Чай с сахаром	170	0,04	0,01	11,25	45,00
Итого	280	6,64	6,61	13,55	211,0

Примерное 10 дневное меню МАДОУ №10

5 – й день

Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	К.кал.
--------------------	----------------	-------	------	----------	--------

Завтрак

Каша сборная на молоке со сливочным маслом (сладкая)	180	5,80	7,20	27,30	198,00
Батон, масло сливочное, сыр	25/5/5	3,30	1,31	23,00	112,00
Цикорий на молоке с сахаром	180	3,64	4,10	18,10	120,60
Итого	400	12,74	12,61	68,4	430,00
Фрукт 10-00	100	0,20	0,00	28,200	75,00

Обед

Суп с клецками на курином бульоне со сметаной	180	3,60	2,15	5,50	109,20
(Суп с фрикадельками)					
Каша гречневая рассыпчатая	150/30	13,20	13,30	9,82	132,42
Гуляш из мяса	180	18,60	16,45	13,52	150,30
Компот из сухофруктов	180	0,00	0,00	5,20	58,20
Хлеб пшеничный	60	4,40	1,20	19,80	104,80
Итого	600	39,8	33,1	53,52	554,62

Полдник

Запеканка творожно - морковная	100	4,20	4,20	44,00	210,00
Подлив из киселя	20	0,8	0,2	1,0	2,04
Молоко кипяченое	130	4,90	5,80	8,10	110,00
Итого	250	9,9	10,2	53,1	322,04

Примерное 10 дневное меню МАДОУ №10

6 – й день

Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	К.кал.
--------------------	----------------	-------	------	----------	--------

Завтрак

Каша геркулесовая на молоке со сливочным маслом (сладкая)	180	5,80	7,20	27,30	198,00
Батон, масло сливочное, сыр	30/5/5	5,30	2,26	23,00	112,00
Какао на молоке с сахаром	180	4,90	5,80	8,10	110,00
Итого	400	16,0	15,26	77,60	420,00
Сок 10-00	100	1,60	0,00	15,15	65,00

Обед

Суп из свежей рыбы (Суп из рыбной консервы)	180	9,16	7,30	11,36	140,20
Макаронные изделия отварные с маслом	120	3,98	3,60	20,60	149,50
Гуляш из говядины	60	9,10	8,80	6,20	150,00
Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	25,20	62,90
Хлеб пшеничный	60	3,40	0,50	21,80	101,80
Итого	600	26,03	20,21	85,16	598,52

Полдник

Выпечка	70	6,30	5,01	43,70	206,80
Чай на молоке с сахаром	180	5,30	4,00	15,20	101,00
Итого	250	11,60	9,01	58,90	307,80

Примерное 10 дневное меню МАДОУ №10

7 – й день

Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	К.кал.
--------------------	----------------	-------	------	----------	--------

Завтрак

Запеканка творожная со сгущенным молоком	160/10	20,20	10,30	15,85	250,20
Батон, масло сливочное	25/10	28,00	1,20	23,00	110,00
Цикорий на молоке с сахаром	200	3,64	4,10	18,10	120,60
Итого	400	51,84	15,60	56,95	480,08
Сок 10-00	100	1,60	0,00	15,15	65,00

Обед

Рассольник Ленинградский на курином бульоне со сметаной	180	2,10	4,10	8,95	87,00
Плов из отварного мяса	50/130	17,10	10,40	30,50	308,00
Компот из замороженных ягод	180	0,25	0,25	119,20	85,00
Хлеб пшеничный	60	4,40	1,20	19,80	104,80
Итого	600	23,83	15,95	178,45	584,80

Полдник

Овощное рагу	120	5,42	5,5	18,00	185,00
(Запеканка капустная)					
Чай с лимоном и сахаром	150	0,04	0,01	11,25	45,22
Итого	270	6,38	8,93	38,52	230,22

Примерное 10 дневное меню МАДОУ №10

8 – й день

Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	К.кал.
--------------------	----------------	-------	------	----------	--------

Завтрак

Каша пшенная на молоке со сливочным маслом (сладкая)	180	5,80	7,20	27,30	198,00
Батон, сыр	25/10	3,30	1,31	23,00	122,00
Чай с сахаром	190	0,04	0,01	11,25	45,00
Итого	400	9,44	10,92	63,05	365,0
Сок 10-00	100	1,60	0,00	15,15	65,00

Обед

Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	180	15,80	4,90	12,80	188,20
Голубцы ленивые со сметанным соусом	190	15,10	13,40	15,90	196,00
(Рагу из овощей с мясом)					
Компот из сухофруктов	170	0,22	0,00	12,10	81,10
Хлеб пшеничный	60	4,40	1,20	19,80	104,80
Итого	600	19,49	13,65	166,01	546,80

Полдник

Выпечка	70	6,30	5,01	43,70	206,80
Какао на молоке с сахаром	180	4,90	5,80	8,10	110,00
Итого	250	11,2	10,81	51,8	316,80

Примерное 10 дневное меню МАДОУ №10

9 – й день

Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	К.кал.
--------------------	----------------	-------	------	----------	--------

Завтрак

Помидор (огурец) свежий	30	0,30	2,40	1,50	29,60
Каша ячневая на молоке со сливочным маслом (сладкая)	170	6,08	7,40	19,80	153,00
Батон с повидлом (джемом)	25/10	3,30	1,31	23,00	112,00
Цикорий на молоке с сахаром	170	3,64	4,10	18,10	120,60
Итого	400	13,32	15,21	62,40	414,60
Сок 10-00	100	1,60	0,00	15,15	65,00

Обед

Суп-пюре картофельный с гренками на курином бульоне со сметаной	180	2,30	4,39	12,00	170,00
Свекла тушеная	130	2,34	2,81	10,51	76,70
Биточки (фрикадельки) мясная паровая	60	10,20	5,00	4,50	110,30
Кисель фруктовый	170	0,25	0,25	119,20	85,00
Хлеб пшеничный	60	4,40	1,20	19,80	104,80
Итого	600	28,62	11,20	82,78	549,9

Полдник

Омлет натуральный	90	7,5	7,7	4,5	96,10
Чай сладкий с лимоном	170	0,04	0,01	11,25	45,00
Итого	260	7,54	7,71	15,75	141,10

Примерное 10 дневное меню МАДОУ №10

10 – й день

Наименование блюда	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	К.кал.
--------------------	----------------	-------	------	----------	--------

Завтрак

Каша гречневая на молоке со сливочным маслом (сладкая)	180	6,20	7,20	27,30	198,00
Батон, масло сливочное, сыр	30/5/5	3,30	1,31	23,00	112,00
Какао на молоке с сахаром	180	4,90	5,80	8,10	110,00
Итого	400	14,40	14,31	58,4	420,0
Фрукт 10-00	100	0,20	0,00	28,200	75,00

Обед

Суп борщ на курином бульоне со сметаной	170	2,10	4,10	14,95	137,00
Пюре «розовое» картофельное	140	2,40	2,70	18,98	112,00
Суфле рыбное	60	19,50	3,20	16,95	115,20
Напиток из плодов шиповника	170	0,22	0,00	12,10	81,10
Хлеб пшеничный	60	4,40	1,20	19,80	104,80
Итого	600	35,33	19,5	63,7	547,20

Полдник

Печенье, пряник	70	4,20	4,20	44,00	210,00
Кисломолочный напиток	180	4,90	5,80	8,10	110,00
Итого	250	9,10	10,00	52,10	320,00

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 640527729349926770582792246281479462382890807281

Владелец Вьюхина Марина Михайловна

Действителен с 25.09.2025 по 25.09.2026