



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<br>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<br>блюда | белки | жиры | углеводы | К.кал. |
|--------------------|----------------|-------|------|----------|--------|
|--------------------|----------------|-------|------|----------|--------|

#### Завтрак

|                                                              |       |      |       |       |       |
|--------------------------------------------------------------|-------|------|-------|-------|-------|
| Каша пшеничная на<br>молоке со сливочным<br>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<br>курином бульоне со<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>блюда | белки | жиры | углеводы | К.кал. |
|--------------------|----------------|-------|------|----------|--------|
|--------------------|----------------|-------|------|----------|--------|

#### **Завтрак**

|                                                                 |        |      |       |       |        |
|-----------------------------------------------------------------|--------|------|-------|-------|--------|
| Каша геркулесовая на<br>молоке со сливочным<br>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<br>(Суп из рыбной консервы) | 180 | 9,16  | 7,30  | 11,36 | 140,20 |
| Макаронные изделия<br>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<br>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<br>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<br>блюда | белки | жиры | углеводы | К.кал. |
|--------------------|----------------|-------|------|----------|--------|
|--------------------|----------------|-------|------|----------|--------|

### Завтрак

|                                                            |       |       |       |       |        |
|------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|
| Помидор (огурец) свежий                                    | 30    | 0,30  | 2,40  | 1,50  | 29,60  |
| Каша ячневая на молоке со<br>сливочным маслом<br>(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<br>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<br>с гренками на курином<br>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)<br>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<br>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