МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 10 Г. ЛЫСКОВО

Подписано: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 10 Г. ЛЫСКОВО
DN: cn=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 10 Г. ЛЫСКОВО, c=RU, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 10 Г. ЛЫСКОВО, email=10detsad@mail.ru
Дата: 2026.11.09 10:05:53 +03'00'

04-08

Утверждено
Приказом заведующего
МБДОУ детский сад №10
от_31.08.2026г. №77-о
_____Н.И.Кашолкина

ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБДОУ ДЕТСКИЙ САД №10 г. ЛЫСКОВО
для детей с 3 до 7 лет

Меню приготовляемых блюд
Возрастная категория от 3-х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша пшеничная на молоке	200,0	5,63	8,8	72,4	314,28	№41
	Бутерброд с маслом	40/10	3,38	3,38	19,33	165,6	№53
	Чай	200,0	-	-	14,0	53,06	№66
2 Завтрак	напиток «Лимонный»	150,0	0,15	-	25,45	101,6	№10
Итого за завтрак			**9,16**	**12,18**	**131,18**	**634,54**	
Обед	Салат из варёной свёклы	60,0	0,8	2,84	9,08	67,9	№6
	Суп сборный овощной на м/б бульоне	200,0	1,54	4,69	10,07	105,8	№19
	Плов рисовый с мясом	200,0	16,94	17,84	36,34	354,53	№32
	Компот из сухофруктов	200,0	0,31	0,01	24,37	96,76	№58
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,55	23,7	112,95	№51
Итого за обед			**22,89**	**25,93**	**103,5**	**737,94**	
полдник	Печенье сдобное	50,0	5,2	2,6	38,1	196,6	№56
	Молоко	200,0	5,6	5,0	8,2	118,0	№65
Итого за полдник			**10,8**	**7,6**	**46,3**	**314,6**	
Итого за 1 день			**42,85**	**45,71**	**280,98**	**1687,08**	
Неделя1 День 2							
Завтрак	Каша кукурузная молочная	200,0	5,8	7,6	28,9	216,4	№45
	Бутерброд с маслом	40/10	3,38	8,77	19,33	165,6	№53
	Кофейный напиток	200,0	4,2	4,8	24,92	159,56	№68
2 Завтрак	Кисломолочный напиток «Снежок»	150,0	4,2	4,8	6,3	88,5	№64
Итого за завтрак			**17,58**	**25,97**	**79,45**	**630,06**	

Обед	Борщ «Украинский» на курином бульоне	200,0	4,97	3,54	13,84	84,87	№12
	Рыба тушённая с овощами	80,0	16,2	9,4	12,9	163,7	№77
	Картофельное пюре	150,0	3,4	4,9	22,1	152,0	№27
	Солёный огурец	60,0	2,1	1,5	3,27	48,77	№31
	Компот из свежих ягод	200,0	0,5	0,01	17,86	69,37	№59
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,55	23,7	112,95	№51
Итого за обед			**30,47**	**19,9**	**93,67**	**631,66**	
полдник	Бутерброд с сыром	40/20	8,31	6,62	24,36	174,65	№55
	Какао	200,0	6,2	6,2	25,34	181,18	№67
Итого за полдник			**14,51**	**12,82**	**49,7**	**355,83**	
Итого за 2 день			**62,56**	**58,69**	**222,82**	**1617,55**	
Неделя1 День 3							
Завтрак	Каша ассорти «Дружба»	200,0	6,2	8,6	42,7	284,3	№42
	Бутерброд с маслом	40/10	3,38	8,77	19,33	165,6	№53
	Кофейный напиток	200,0	4,2	4,8	24,92	159,56	№68
2 Завтрак	Сок фруктовый	150,0	0,75	0,15	15,2	82,0	№60
Итого за завтрак			**18,73**	**27,12**	**108,45**	**779,96**	
Обед	Салат из тертой моркови с сахаром	60,0	0,71	7,17	17,8	76,5	№8
	Суп картофельный с рыбными консервами	200,0	9,58	9,42	15,9	187,16	№15
	Суфле из отварной курицы	80,0	16,72	14,32	3,52	189,28	№34
	Макароны отварные	150,0	5,9	8,11	31,29	229,76	№29
	Компот из сухофруктов	200,0	0,31	0,01	24,37	96,76	№58
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,55	23,7	112,95	№51
Итого за обед			**36,52**	**39,58**	**116,58**	**892,41**	
Полдник	Омлет с	120,0	10,25	12,1	6,84	180,4	№35

	кабачковой икрой Хлеб пшеничный Чай с молоком	60,0 40,0 200,0	1,14 3,16 4,2	5,34 1,32 4,8	4,62 23,92 18,7	71,4 115,85 143,1	№11 №52 №61
Итого за полдник			**33,8**	**18,59**	**82,59**	**510,75**	
Итого за 3 день			**89,05**	**85,29**	**307,62**	**2183,12**	
Неделя1 День 4							
Завтрак	Каша ячневая молочная Бутерброд с маслом Кофейный напиток	200,0 40/10 200,0	6,87 3,38 4,2	8,04 8,77 4,8	25,92 19,33 24,92	214,0 165,6 159,56	№43 №53 №68
2 Завтрак	Сок фруктовый	150,0	0,75	0,15	615,2	82,0	№60
Итого за завтрак			**15,2**	**21,76**	**85,37**	**621,16**	
Обед	Щи на м/б Картофельная запеканка с отварным мясом Соус овощной Солёный огурец Компот из свежих ягод Хлеб ржаной	200,0 200,0 20,0 60,0 200,0 50,0	7,0 17,92 1,62 2,1 0,5 3,3	6,3 17,55 2,11 1,5 0,01 0,55	6,7 14,56 3,35 3,27 17,86 23,7	108,8 318,46 33,45 48,77 69,37 112,95	№13 №28 №9 №31 №59 №51
Итого за обед			**32,44**	**28,02**	**69,44**	**691,8**	
полдник	Плюшка Молоко	90,0 200,0	5,2 5,6	6,3 5,0	36,1 8,2	221,6 118,0	№76 №65
Итого за полдник			**11,9**	**10,01**	**51,9**	**324,8**	
Итого за 4 день			**59,54**	**59,79**	**206,71**	**1637,7**	
Неделя1 День 5							
Завтрак	Каша рисовая молочная Бутерброд с маслом Какао	200,0 40/10 200,0	7,8 3,38 6,2	10,9 8,77 6,2	42,1 19,33 25,34	298,7 165,6 181,18	№78 №53 №67
2 Завтрак	Сок фруктовый	150,0	0,75	0,15	15,2	82,0	№60

Итого за завтрак			**18,13**	**26,02**	**101,97**	**727,48**	
Обед	Суп гороховый на м/б Котлета мясная Капуста тушенная Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	200,0 70,0 150,0 200,0 50,0	10,3 11,1 3,6 0,31 3,3	6,6 10,42 5,38 0,01 0,55	22,0 4,28 15,7 24,37 23,7	180,9 155,4 120,5 96,76 112,95	№17 №24 №30 №58 №51
Итого за обед			**28,61**	**22,96**	**90,05**	**666,51**	
полдник	Бутерброд с джемом Чай с лимоном	40/20 200,0	3,5 0,18	1,32 -	38,06 15,3	169,35 60,1	№54 №63
Итого за полдник			**3,68**	**1,32**	**53,36**	**229,45**	
Итого за 5 день			**50,42**	**50,3**	**245,11**	**1623,44**	
Неделя 2 День 6							
Завтрак 2 Завтрак	Каша манная молочная вязкая Бутерброд с маслом Чай напиток «Лимонный»	200,0 40/10 200,0 150,0	6,21 3,38 - 0,15	7,47 8,77 - -	25,09 19,33 14,0 25,45	192,0 165,6 53,06 101,6	№40 №53 №66 №10
Итого за завтрак			**9,74**	**16,24**	**83,87**	**512,26**	
Обед	Суп «Полевой» на м/б Рагу овощное Компот из сухофруктов Хлеб ржаной	200,0 200,0 200,0 50,0	7,5 18,8 0,31 3,3	6,5 21,2 0,01 0,55	13,8 24,2 24,37 23,7	143,0 359,3 96,76 112,95	№18 №22 №58 №51
Итого за обед			**29,91**	**28,26**	**86,07**	**712,01**	
полдник	Пряник глазированный Молоко	50,0 200,0	3,05 5,6	2,8 5,0	35,8 8,2	179,0 118,0	№57 №65
Итого за полдник			**8,65**	**7,8**	**44,0**	**297,0**	
Итого за 6 день			**48,3**	**52,3**	**213,94**	**1521,27**	
Неделя2 День 7							
Завтрак	Лапша молочная Бутерброд с маслом	200,0 40/10	681 3,38	7,5 8,77	30,86 19,33	211,1 165,6	№46 №53

	Кофейный напиток	200,0	4,2	4,8	24,92	159,56	№68
2 Завтрак	Кисломолочный напиток «Снежок»	150,0	4,2	4,8	6,3	88,5	№64
Итого за завтрак			**18,59**	**25,87**	**81,41**	**624,76**	
Обед	Салат из свежей капусты	60,0	0,94	3,04	3,37	43,44	№7
	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	200,0	9,4	9,42	14,8	166,4	№16
	Котлета рыбная	80,0	21,7	6,23	5,17	165,27	№25
	с отварным рисом	150,0	3,9	5,4	40,4	228,8	№36
	Соус овощной	20,0	1,62	2,11	3,35	33,45	№9
	Компот из свежих ягод	200,0	0,5	0,01	17,86	69,37	№59
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,55	23,7	112,95	№51
Итого за обед			**41,36**	**26,76**	**108,65**	**819,68**	
Полдник	Бутерброд с сыром	40/20	8,38	6,62	24,36	174,65	№55
	Какао	200,0	6,2	6,2	25,34	181,18	№67
Итого за полдник			**14,58**	**12,82**	**49,7**	**355,83**	
Итого за 7 день			**74,53**	**65,45**	**239,76**	**1800,27**	
Неделя2 День 8							
Завтрак	Каша пшенная молочная	200,0	6,76	10,4	25,87	224,9	№44
	Бутерброд с маслом	40/10	3,38	8,77	19,33	165,6	№53
	Кофейный напиток	200,0	4,2	4,8	24,92	159,56	№68
2 Завтрак	Сок фруктовый	150,0	0,75	0,15	15,2	82,0	№60
Итого за завтрак			**15,09**	**24,12**	**85,32**	**632,06**	
Обед	Щи с рыбными консервами	200,0	9,58	9,42	15,9	187,16	№14
	Картофель тушенный с мясом кур	200,0	23,1	19,2	24,8	363,5	№33
	Солёный огурец	60,0	2,1	1,5	3,27	48,77	№31
	Компот из сухофруктов	200,0	0,5	0,01	24,37	96,76	№58

	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,55	23,7	112,95	№51
Итого за обед			**38,39**	**30,68**	**92,04**	**809,14**	
Полдник	Запеканка творожная Соус сметанный сладкий Хлеб пшеничный Чай с молоком	180,0 50,0 40,0 200,0	24,26 2,26 3,16 4,2	9,26 3,21 1,32 4,8	35,7 4,27 23,92 18,7	280,6 75,45 115,85 143,1	№37 №38 №52 №61
Итого за полдник			**33,8**	**18,59**	**82,59**	**615,0**	
Итого за 8 день			**87,28**	**73,39**	**256,95**	**2056,2**	
Неделя2 День 9							
Завтрак 2 Завтрак	Суп гречневый молочный Бутерброд с маслом Какао Фрукты	200,0 40/10 200,0 100,0	6,97 3,38 6,2 0,4	10,4 8,77 6,2 0,4	25,0 19,33 25,34 10,3	222,4 165,6 181,18 44,0	№48 №53 №67 №49
Итого за завтрак			**16,2**	**25,77**	**79,97**	**613,18**	
Обед	Салат «Зимний» Суп «Крестьянский» на м/б Запеканка макаронная с мясом Соус овощной Компот из свежих ягод Хлеб ржаной	60,0 200,0 200,0 20,0 200,0 50,0	0,8 8,2 26,3 1,62 0,5 3,3	2,84 6,6 24,2 2,11 0,01 0,55	8,64 22,0 49,3 3,35 17,86 23,7	65,15 180,9 510,8 33,45 69,37 112,95	№4 №18 №26 №9 №59 №51
Итого за обед			**40,72**	**36,31**	**124,85**	**972,62**	
полдник	Ватрушка с повидлом Молоко	70,0 200,0	5,44 5,6	5,7 5,0	56,46 8,2	262,8 118,0	№50 №65
Итого за полдник			**11,04**	**10,7**	**64,66**	**380,8**	
Итого за 9 день			**67,96**	**72,89**	**269,48**	**1966,6**	
Неделя2 День 10							

Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200,0	6,66	10,99	22,64	216,4	№47
	Бутерброд с маслом	40/10	3,38	8,77	19,33	165,6	№53
	Кофейный напиток	200,0	4,2	4,8	24,92	159,56	№68
2 Завтрак	Сок фруктовый	150,0	0,75	0,15	15,2	82,0	№60
Итого за завтрак			**14,99**	**24,71**	**82,09**	**623,56**	
Обед	Салат из отварных овощей	60,0	1,01	5,09	6,3	73,23	№3
	Суп картофельный	200,0	7,6	6,6	16,0	153,9	№21
	Голубцы ленивые	200,0	20,8	20,3	14,9	314,5	№23
	Соус овощной	20,0	1,62	2,11	3,35	33,45	№9
	Компот из сухофруктов	200,0	0,31	0,01	24,37	96,76	№58
	Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,55	23,7	112,95	№51
Итого за обед			**34,64**	**34,66**	**88,62**	**784,79**	
полдник	Яйцо	40,0	5,08	4,6	0,28	62,8	№69
	Хлеб пшеничный	40,0	3,16	1,32	23,92	115,85	№52
	Чай с лимоном	200,0	0,18	-	15,3	60,1	№63
Итого за полдник			**8,42**	**5,92**	**39,5**	**238,75**	
Итого за 10 день			**58,05**	**65,29**	**210,21**	**1647,1**	
Итого за 2 недели за 10 дней			**609,68**	**622,53**	**2412,5**	**17581,92**	