

**Муниципальное бюджетное  
дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 2 «Солнышко»**

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. заведующего МБДОУ

Д/С № 2 «Солнышко»

Н.Г. Лесных

Приказ № 104-од от «27» марта 2025 года



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
для детей от 3 лет до 7 лет**

пгт. Белоярский  
2025 год



МЕНЮ

Сад 10 часов

| 1 день                                | 2 день                                    | 3 день                                       | 4 день                                   | 5 день                         | 6 день                                     | 7 день                                    | 8 день                                      | 9 день                                         | 10 день                                   |
|---------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| Завтрак                               |                                           |                                              |                                          |                                |                                            |                                           |                                             |                                                |                                           |
| КАША ЯЧНЕВАЯ 180                      | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 180                   | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 180                      | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ 180             | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 180         | КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" 180 | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 30/7                  | КАША ЯЧНЕВАЯ 180                            | КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" И ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ 180 | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 180                    |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 30/7              | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 30/10                  | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ 30/10                   | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 30/7                 | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 30/10       | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 30/10                   | КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ 180                 | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ 30/10                  | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 30/7                       | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 30/10                  |
| КАКАО С МОЛОКОМ 190                   | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 190            |                                              | КАКАО С МОЛОКОМ 190                      | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ 190 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 190             | КАКАО С МОЛОКОМ 190                       | КАКАО С МОЛОКОМ 190                         | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ 190                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 190            |
| II Завтрак                            |                                           |                                              |                                          |                                |                                            |                                           |                                             |                                                |                                           |
| ЯБЛОКО 100                            | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 180     | ЯБЛОКО 100                                   | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 180    | ЯБЛОКО 100                     | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 180      | ЯБЛОКО 100                                | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 180       | ЯБЛОКО 100                                     | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 180     |
| Обед                                  |                                           |                                              |                                          |                                |                                            |                                           |                                             |                                                |                                           |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 180 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 180              | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 180 | БОРЩ С МЯСОМ 180                         | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПой 180  | СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 180               | БОРЩ С СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ, СМЕТАНОЙ 180      | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 180                | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 180                | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ 180                      |
| КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ 130       | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 180                       | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130               | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150                    | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШЕМУ 200         | КАПУСТА ТУШЕНАЯ 130                        | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130           | РИС ОТВАРНОЙ 120                            | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ 130               | ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ 200                      |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) 70         | СОУС СМЕТАННЫЙ №354 20                    | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА 70    | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ 70               | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 50            | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) 70              | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 80                | ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 70          | ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ 80                    | ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50                         |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 50            | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 50                       | СОУС СМЕТАННЫЙ №354 20                       | СОУС СМЕТАННЫЙ №354 20                   | КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ 180 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 50                         | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАНОЙ КАПУСТЫ 50           | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 50                         | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 50                             | КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА 180 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ 180        | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180           | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 50                           | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАНОЙ КАПУСТЫ 50          | ХЛЕБ РЖАНОЙ 50                 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180            | КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ 180            | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180                  | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 200                           | ХЛЕБ РЖАНОЙ 50                            |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 50                        | ХЛЕБ РЖАНОЙ 50                            | КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА 180    | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 200                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ 50                 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 50                             | ХЛЕБ РЖАНОЙ 50                            | ХЛЕБ РЖАНОЙ 50                              | ХЛЕБ РЖАНОЙ 50                                 |                                           |
| Полдник                               |                                           |                                              |                                          |                                |                                            |                                           |                                             |                                                |                                           |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 110              | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 150             | ВАТРУШКИ 80                                  | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 180 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 70            | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ 100        | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 100                     | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПРОТЕРТЫЙ (С ГРЕЧКАМИ) 180 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА 90                          | БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ 60                       |
| ЧАЙ С САХАРОМ 180/9                   | КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА 180 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150                         | ЧАЙ С САХАРОМ 180/9                      | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180     | ЧАЙ С САХАРОМ 180/9                        | КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА 180 | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ 190              | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180                     | ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ 190            |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20         | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20             |                                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20            |                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20              | ВАФЛИ 30                                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20                  |                                           |
|                                       |                                           |                                              |                                          |                                |                                            | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20             |                                             |                                                |                                           |