

Утверждено
Приказом МБДОУ
Пильнинский детский сад № 2 «Колосок»
от 12.01.2026 № 3 о.д.

Циклическое десятидневное меню для воспитанников
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения Пильнинский детский сад
№ 2 «Колосок»

Яйцо для смазки			1/33 шт	1.2	1/29ш т	1.4									
Дрожжи пресован			1.2	1.2	1.4	1.4									
Или сухие			0.3	0.3	0.4	0.4									
Молоко			17	17	20	20									
Масса п/ф				73		85									
Масло раст д/смазки			0.1	0.1	0.2	0.2									
Кефир	180	200	185	180	205	200	5.22	5.8	4.5	5	7.2	8	90	100	401
Хлеб ржаной	40	50					3.24	4.05	1.36	1.70	16.88	21.1 0	88.8	111	
Хлеб пшеничный	60	80					4.86	6.48	0.60	0.80	29.28	39.0 4	145.2	193.6	
Итого за 1 день							41.4 4	51.68	47.73	58.8 8	182.41	230. 74	1390.5 5	1728. 85	
День-2 завтрак -1															
Каша рисовая молочная	150	200					4.16	5.55	5.6	7.47	19.56	26.0 8	144	192	173
Крупа рис			15	15	20	20									
вода			26	26	35	35									
молоко			113	113	150	150									
соль			0.2	0.2	0.25	0.25									
сахар			4	4	5	5									
м/сливочное			2	2	3	3									
Кофейный напиток	180	200					2.8	3.12	2.3	2.66	12.73	14.1 8	84	93.3	395
Кофейный напиток			3	3	3.3	3.3									
вода			108	108	120	120									
молоко			90	90	100	100									
сахар			10	10	11	11									
Завтрак -2															
Фрукты (банан)	95	100					1.3	1.5	0.45	0.50	7	8	92	95	368
обед															
Салат из свеклы с	45	60					0.62	0.83	3.41	4.54	3.41	4.55	48.75	65	22

Мука пшеничная				4		4									
Масса п/ф				95		95									
вода				16		16									
Масло сливочное				3		3									
Соус сметанный	20	30					0.3	0.45	3.37	5.06	1.08	1.62	30	45	226
сметана			0.7	0.7	1	1									
Мука пшеничная			0.7	0.7	1	1									
вода			11	11	17	17									
Масса соуса				10		15									
Сметана			10	10	15	15									
Капуста тушеная	120	150					2.14	3.01	3.34	4.86	9.6	14.1	80	113	354
Капуста свежая			172	138	215	179									
Масло растительное			4.2	4.2	5.3	5.3									
морковь			3	2.4	4	3									
лук			5.8	4.8	7.2	6									
Мука пшеничная			1.5	1.5	1.8	1.8									
сахар			3.6	3.6	4.5	4.5									
соль			0.2	0.2	0.25	0.25									
Томат пюре			-	-	9	9									
Чай с молоком	150	180					2.65	2.67	2.33	2.34	14.31	17.3	89	101	394.39
чай			0.8	0.8	0.9	0.9									
сахар			10	10	13	13									
молоко			92	92	92	92									
вода			40	40	60	60									
ПОЛДНИК															
Гренка с сыром	50	75					7	10.50	8.1	12.1	28.7	43.0	210	315	58
Хлеб пшенич			75	63	113	95									
сыр			14	13	21	20									
Масло сливоч			5	5	8	8									
зефир	25	50					0.24	0.40	0.03	0.05	23.94	39.9	97.5	162.5	
Компот из изюма	150	200					0.42	0.51	0	0	20.45	24.2	83	99	241

											3				
изюм			19	19	23	23									
сахар			12	12	14	14									
Лим/кислот			143	143	181	181									
Хлеб ржаной	40	50					3.24	4.05	1.36	1.70	16.88	21.10	88.8	111	
Хлеб пшеничный	60	80					4.86	6.48	0.60	0.80	29.28	39.04	145.2	193.6	
Всего за 2 день							56.44	66.84	45.23	57.77	231.91	303.19	1673.55	1907.7	
День -3															
Завтрак -1															
Омлет натуральный с сыром	80	100					10.88	13.60	14.82	18.53	1.79	2.24	183	228.7	115
яйцо			1 1/5шт	48	1 1/2	60									
молоко			30	30	37	37									
Масса омлетной смеси				78		97									
м/сливочное			2	2	3	3									
Масса готового омлета				78		97									
Масло сливочное			2	2	3	3									
Сыр российский			19.2	19	24.3	24									
Какао с молоком	180	200					4.65	6.2	4.65	6.2	19	25.34	135.9	181.18	
Какао порошок			2	2	2	2									
сахар			8	8	10	10									
молоко			120	120	120	120									
вода			65	65	80	80									
Завтрак-2															
Фрукты (груши)	95	100	105	95	111	100	0.38	0.4	0.28	0.3	0.78	10.3	43.7	46	368

Рис отварной с овощами	100	150				2.57	3.86	4.67	7	17	25.6	141.33	212	191	
Рис			30	30-	45	45									
Масло сливочное			2	2	3	3									
Морковь до 1 января			20	16	30	24									
Морковь с 1 января			21	16	32	24									
Лук			10	8	14	12									
Томатная паста			1.2	1.2	2	2									
Кисель из сока	180	200					0.50	0.56	0.05	0.06	27.18	30.2	111.24	123.6	382
сок			54	54	60	60									
сахар			21.6	21.6	24	24									
крахмал			9	9	10	10									
вода			126	126	140	140									
Полдник															
Сырники из творога	100/20	130/30					8.87	13.3	10.53	15.8	27	40.5	280.13	420.2	130
творог			91	90	118	117									
мука			13	13	17	17									
яйцо			1/13 шт	3	1/10шт	4									
Соль															
Масло сливочное			2	2	3	3									
Молоко сгущенное			20	20	30	30									
Кефир	180	200	185	180	205	200	5.22	5.8	4.5	5	7.2	8	90	100	401
Хлеб ржаной	40	50					3.24	4.05	1.36	1.70	16.88	21.10	88.8	111	
Хлеб пшеничный	60	80					4.86	6.48	0.60	0.80	29.28	39.04	145.2	193.6	
Итого за 3 день							52.82	67.97	56.65	69.2	155.2	212.61	1475.32	1936.08	
День -4															
Завтрак -1															
Каша пшененная	150	200					5.26	7.01	6.07	8.09	21.29	28.3	159.75	213	

молоч										9		
Пшено			19	19	25	25						
вода			26	26	35	35						
молоко			113	113	150	150						
сахар			4	4	5	5						
Масса каши				148		197						
м/сливочное			2	2	3	3						
Кофейный напиток	180	200					2.8	3.12	2.3	2.66	12.73	14.1 8
Кофейн.напиток			3	3	3.3	3.3						
Вода			108	108	120	120						
Молоко			90	90	100	100						
сахар			10	10	11	11						
Завтрак 2												
Банан	95	100					1.3	1.5	0.45	0.50	7	8
Обед												
Салат из картофеля с зеленым горош.	45	60					1.38	1.84	5.12	6.83	4.87	6.49
картофель												
C 01.09-31.10			32	24	43	32						
C31.10-31.12			35	24	46	32						
C 31.12-28.02			37	24	49	32						
C 29.02-01.09			40	24	53	32						
Лук			5	4	6	5						
Масло растительн			4	4	5	5						
Зеленый горошек			17	17	23	23						
яйцо			1/8шт	5	1/7шт	6						
Суп картофельный с клецками	170/1 0	200 /15					4.12	5.2	5.63	7.1	15.13	19.0 9
Картофель												
C 01.09-31.10			47	35	59	44						
C 31.10-31.12			50	35	63	44						
C 31.12-28.02			54	35	68	44						
C 29.02-01.09			58	35	73	44						

Или горбуша			77	60	88	69									
хлеб			9	9	10	10									
яйца			1/7шт	6	1/6шт	7									
молоко			15	15	17	17									
Масло сливоч			2.6	2.6	3	3									
Массап/ф					88		101								
Масса готов.изд.					70		80								
Соус сметанный	20	30					0.3	0.45	3.37	5.06	1.08	1.62	30	45	226
мука			0.7	0.7	1	1									
Масло сливочное			0.7	0.7	1	1									
вода			11	11	17	17									
Масса соуса					10		15								
сметана			10	10	15	15									
Картофельное пюре	120	150					2.45	3.06	3.84	4.80	16.35	20.4	110	137	340
картофель			136.8	106	171	128									
молоко			18.9	18	23.7	22.5									
масло сливочное			4.2	4.2	5.2	5.2									
Сок	180	200					0.9	1	0	0	18.18	20.2	76.8	85.3	399
Полдник															
Манник со сгущ.молоком	50/10	60/15					4.29	4.29	8.22	8.22	24.07	24.0	145.3	145.3	274
												7			
Масло сливочное			1.7	1.7	2	2									
сахар			3	3	4	4									
яйцо			1/8шт	5	1/7шт	6									
сметана			15	15	18	18									
мука			12	12	14	14									
Крупа манная			20	20	24	24									
молоко			5	5	6	6									
Масло растительное			1	1	1.2	1.2									
Молоко сгущеное			10	10	15	15									
Ряженка	180	200	185	180	205	200	5.22	5.8	4.5	5	7.56	8.4	91.2	101.3	180
Зефир	25	50					0.24	0.40	0.03	0.05	23.94	39.9	97.5	162.5	
												0			
Хлеб ржаной	40	50					3.24	4.05	1.36	1.70	16.88	21.1	88.8	111	

										0			
Хлеб пшеничный	60	80				4.86	6.48	0.60	0.80	29.28	39.0	145.2	193.6
Всего за 5 день						36.8	49.11	46.07	57.9	218.67	266.	1387.3	1735.
День 6											71	3	67
Завтрак 1													
Запеканка из творога	100/20	140/30				10.9	19.6	8.86	16.7	30.36	43.1	278.07	475.3
творог			95	94	132	131							
Мука или крупа манная			6 8	6 8	9 11	9 11							
молоко			24	24	34	34							
сахар			6	6	9	9							
яйцо			1/13 шт	3	1/10шт	4							
Масло сливочное			2	2	3	3							
сухари			2	2	3	3							
сметана			4	4	5	5							
Масса готов.запеканки				100		140							
Молого сгущеное			20	20	30	30							
Кофейный напиток	180	200				2.8	3.12	2.3	2.66	12.73	14.1	84	93.3
Кофейный напит.			3	3	3.3	3.3							
вода			108	108	120	120							
молоко			90	90	100	100							
сахар			10	10	11	11							
Фрукты(груша)	95	100				0.38	0.4	0.28	0.3	9.78	10.3	43.7	46
Обед													
Салат из кукурузы с луком репч.	45	60				3.66	4.88	5.43	7.24	21.38	28.5	148.5	198
Кукуруза консерв.			56	56	75	75							
Кукуруза конс.без жидкости				38		46							
лук			9	8	12	10							

Масло растител.			4	4	5	5												
Суп с фрикадельками	172/28	215/35					5,2	6.5	4.24	5.3	11.62	14.52	133.8	191	39			
картофель																		
С 01.09-31.10			91	69	114	86												
С 31.10-31.12			98	69	123	86												
С31.12-28.02			106	69	132	86												
C29.02-01.09			115	69	144	86												
морковь																		
До 1 января			9	7	11	9												
С 1 января			10	7	12	9												
лук			4	3	5	4												
Масло сливоч			1.6	1.6	2	2												
Бульон или вода			121	121	151	151												
фрикадельк					28		35											
Фарш для фрикаделек:																		
Говядина бескосн			35	32	44	40												
Или на костях			44	32	55	40												
лук			4	3	5	4												
вода			3	3	4	4												
яйца			1/20 шт	2	1/13шт	3												
Масса п/ф				38		47												
Жаркое по домашнему	170	220					20.8	27.53	5.33	7.47	18.5	21.95	205	265	292			
Мясо говядины			132	97	175	129												
лук			12	10	13	11												
картофель			155	116	175	131												
Томат пюре			-	-	10	10												
Масло сливочное			4	4	6	6												
масса отварного мяса				60		60												
Масса готовых овощей				110		140												
Кисель из сока	180	200					0.50	0.56	0.05	0.06	27.18	30.2	111.24	123.6	382			

Сок			54	54	60	60									
сахар			21.6	21.6	24	24									
крахмал			9	9	10	10									
вода			126	126	140	140									
Полдник															
Пирог с капустой и яйцом	70	80					4.51	5.15	5.04	5.76	28.47	32.5	189	216	294.30
Мука пшеничная			32	32	37	37									
сахар			2	2	2.3	2.3									
Масло сливочное			4	4	6	6									
яйцо			1/10 шт	4	1/7шт	6									
Дрожжи пресованные			1.3	1.3	1.5	1.5									
Или сухие			0.3	0.3	0.5	0.5									
Вода или молоко			8	8	9	9									
Фарш из св капусты с яйцом	29	33													
Капуста свежая			43	34	49	39									
Масло растительное			0.8	0.8	0.9	0.9									
Масса готовой капусты				25		28									
Мука на подпыл			1	1	1	1									
Маслодля смазки листов			0.2	0.2	0.3	0.3									
Яйцо для смазки пирогов			1/27	1.5	1/24	1.7									
Сок	180	200					0.9	1	0	0	18.18	20.2	76	76	399
Хлеб ржаной	40	50					3.24	4.05	1.36	1.70	16.88	21.1	88.8	111	
Хлеб пшеничный	60	80					4.86	6.48	0.60	0.80	29.28	39.0	145.2	193.6	
Всего за бдень							57.7	74.12	33.49	47.9	224.36	275.	1503.3	1988.	
День 7							8		9			64	1	8	

сыр			3.5	3	4.7	4									
Масло растител.			2	2	3	3									
Борщ с капустой и картофелем	180	200					1.31	1.46	3.52	3.92	9.18	10.2	73.8	82	57
свекла															
Картофель			19.26	14.4	21.4	16									
морковь			11.34	9	12.6	10									
капуста			18	14.4	20	16									
лук			8.64	7.2	9.6	8									
свекла			36	28.8	40	32									
Томат пюре			5.4	5.4	6	6									
Масло растител.			3.6	3.6	4	4									
соль			0.2	0.2	0.25	0.25									
сахар			1.8	1.8	2	2									
Бульон или вода			144	144	160	160									
Гуляш из отварного мяса	120	160					15.42	20.63	12.41	16.3	3.96	5.24	189	250	293
говядина			132	97	175	129									
Масса отварной говядины				60		80									
лук			12	10	17	14									
морковь			25	20	19	15									
Томат пюре			-	-	6	6									
Масло сливочное			4	4	5	5									
соль				0.2		0.25									
Мука пшеничная			3	3	4	4									
Овощной отвар				40		53									
Масса соуса				60		80									
Макароны отварные	120	150					4.41	5.52	3.16	4.52	21.16	26.4	135	168	317
Макаронные изделия			41	41	51	51									
Масло сливочное			4	4	5	5									
Соль				0.2		0.25									
Компот из	150	200					0.42	0.51	0	0	20.45	24.2	83	99	241

Масло слив.			5	5	6	6									
Фрикадельки из циплят	60	80					9.03	12.14	6.95	9.34	5.85	7.77	121	196	308
Цыпленок потрош			77	44	104	59									
Хлеб пшен.			11	11	15	15									
Молоко			14	14	18	18									
Соус сметанный	20	30					0.3	0.45	3.37	5.06	1.08	1.62	30	45	226
Мука			0.7	0.7	1	1									
Масло сливоч			0.7	0.7	1	1									
Вода			11	11	17	17									
Масса соуса				10		15									
сметана			10	10	15	15									
Сок	180	200					0.9	1	0	0	18.18	20.2	76	76	399
Полдник															
Пудинг творожный сгущ.молоком	100/1 с 5	120 /20					13.7 8	16.78	18.23	22.1 9	29.39	35.7 8	346.64	422	128
Творог			76	75	91	90									
Яйца			1/5шт	8	1/4шт	10									
Сахар			10	10	12	12									
Крупа манная			8	8	9	9									
Изюм			10	8	12.2	10									
Масло сливочное			2.5	2.5	3	3									
Масса п/ф				112		134									
Молоко сгущ.			15	15	20	20									
Ряженка	180	200	185	180	205	200	5.22	5.8	4.5	5	7.56	8.4	91.2	101.3	180
Хлеб ржаной	40	50					3.24	4.05	1.36	1.70	16.88	21.1 0	88.8	111	
Хлеб пшеничный	60	80					4.86	6.48	0.60	0.80	29.28	39.0 4	145.2	193.6	
За 9 день							56.2 3	69.85	58.04	71.1 5	182.2	224. 84	1533. 53	1897. 3	
День 10															
Завтрак 1															
Каша рисовая	160	210					2.12	2.17	2.38	2.49	26.86	27.4	151	154	199

Сахар		2	2	2	2								
Масло сливоч.		3	3	3	3								
Масса теста			116		116								
Масло растител.		3	3	3	3								
джем		10	10	10	10								
Кефир	180	200	185	180	205	200	5.22	5.8	4.5	5	7.2	8	90
зефир	25	50					0.24	0.40	0.03	0.05	23.94	39.9	97.5
Хлеб ржаной	40	50					3.24	4.05	1.36	1.70	16.88	21.1	88.8
												0	111
Хлеб пшеничный	60	80					4.86	6.48	0.60	0.80	29.28	39.0	145.2
												4	193.6
Всего за 10 день							50.0	56.21	38.14	42.9	209.15	253.	1421.9
							5		7			26	1696.
Итого за весь период							482.	596.41	441.24	550.	1947.4	2451	14247.
							55			48		.5	17722
Среднее значение за период							48.3	59.64	44.12	55.0	194.74	245.	1424.3
										5		15	1772.
												6	25

*Салаты из свежих овощей готовят с июля по 28 февраля.

.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849456

Владелец Ганина Наталья Витальевна

Действителен С 03.09.2025 по 03.09.2026