

Согласовано:

Заведующий МАДОУ №36
муниципального района
Белобеевский район
Республики Башкортостан

Т.В.Гогричани

« 01 » марта 2026г.



Утверждаю:

И.И.Горбачевская И.И.

И.И.Горбачевская

«01» марта 2026г.

Примерное 2-х недельное меню

**для организации питания детей в МАДОУ
(весенний период) с пищевой аллергией-безмолочной**

МЕНЮ

Сад А(с 3 до 7 лет)г

Диета: Все

Наименование	Вес блюда (гр)	Энерг цен.	Белки	Жиры	Углево
Завтрак					
Без диеты					
Каша рисовая вязкая (А)	150	148	2,65	3,26	26
Чай	200	42	0,06	0,02	10
Повидло	40	96	0,16		26
Хлеб пшен.обогащ.витам.для д/п	30	78	2,40	0,30	16
Итого за Без диеты Пищевая ценность		364	5,27	3,58	79
Пищевая ценность		364	5,27	3,58	79
Второй завтрак					
Без диеты					
Сок шт	100	89	2,52	2,23	14,7
Итого за Без диеты Пищевая ценность		89	2,52	2,23	14,7
Пищевая ценность		89	2,52	2,23	14,7
Обед					
Без диеты					
Салат из свеклы с раст.маслом №64/2003г.	50	53	0,65	4,10	3,3
Суп картофельный с бобов.и гречками №139/2004г	180/13	137	5,50	3,10	21,4
Плов из птицы 2в-тТТК№9	50/150	628	32,50	39,40	35,4
Напиток из смеси сухофруктов* №292/2015	180	80	0,80	0,04	18,5
Хлеб ржано-пшен.1/30	30	87	4,67	1,53	14,6
Соль	3				
Итого за Без диеты Пищевая ценность		985	44,12	48,17	93,31
Пищевая ценность		985	44,12	48,17	93,31
Полдник					
Без диеты					
Яблоки (шт.)	100	46	0,40		9,80
Чай с сахаром	200	43	0,07	0,03	10,52
Хлеб пшен.обогащ.витам.для д/п	25	65	2,00	0,25	13,75
Итого за Без диеты Пищевая ценность		154	2,47	0,28	34,07
Пищевая ценность		154	2,47	0,28	34,07
Ужин					
Без диеты					
Мясо отварное говядина	26	74	7,07	5,04	0,13
Каша гречневая вязкая (А)№289/2004г	150	165	3,87	5,90	24,75
Чай с сахаром	200	43	0,07	0,03	10,52
Хлеб пшен.обогащ.витам.для д/п	30	78	2,40	0,30	16,50
Итого за Без диеты Пищевая ценность		360	13,41	11,27	51,90
Пищевая ценность		360	13,41	11,27	51,90
Итого за день - Пищевая ценность		1 952	67,78	65,53	274,01

МЕНЮ

Сад А(с 3 до 7 лет)г

Диета: Все

Наименование	Вес блюда (гр)	Энерг цен.	Белки	Жиры	Углевод
Завтрак					
Без диеты					
Мясо отварное говядина	18	51	4,90	3,49	0,0
Каша кукурузная вязкая	120	148	2,84	2,81	24,0
Чай с сахаром	200	43	0,07	0,03	10,5
Итого за Без диеты Пищевая ценность		242	7,81	6,33	34,8
Пищевая ценность		242	7,81	6,33	34,8
Второй завтрак					
Без диеты					
Яблоки (шт.)	100	51	0,44		10,8
Итого за Без диеты Пищевая ценность		51	0,44		10,8
Пищевая ценность		51	0,44		10,8
Обед					
Без диеты					
Винегрет овощной с зел.горош.№71/2004г	50	27	0,66	1,16	3,58
Суп картофельный с крупой рисовой№138/2004г	180	90	2,10	2,10	15,50
Рыба припущенная(минтай потрш.обезг.)	50	79	11,38	3,56	0,31
Картофельное пюре б/м(А)	150	151	3,10	5,10	25,30
Хлеб ржано-пшеничный д/п	35	77	2,80	0,35	16,10
Напиток лимонный*№699/2004г	200	73	0,10	0,02	18,90
Хлеб пшеничный обогащ витаминами для д/п	20	52	1,60	0,20	11,00
Соль	3				
Итого за Без диеты Пищевая ценность		549	21,74	12,49	90,69
Пищевая ценность		549	21,74	12,49	90,69
Полдник					
Без диеты					
Чай с сахаром	200	43	0,07	0,03	10,52
Печенье порц.	40	124	2,38	3,56	15,09
Итого за Без диеты Пищевая ценность		167	2,45	3,59	25,61
Пищевая ценность		167	2,45	3,59	25,61
Ужин					
Без диеты					
Каша гречневая вязкая (А)№289/2004г	150	165	3,87	5,90	24,75
Чай с сахаром*ТТК№12	200	25	0,10	0,03	9,10
Хлеб пшен.обогащ.витам.для д/п	30	78	2,40	0,30	16,50
Итого за Без диеты Пищевая ценность		268	6,37	6,23	50,35
Пищевая ценность		268	6,37	6,23	50,35
Итого за день - Пищевая ценность		1 277	38,80	28,65	212,42

МЕНЮ

Диета: Все

Сад А(с 3 до 7 лет)г

Наименование	Вес блюда (гр)	Энерг цен.	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак					
Без диеты					
Мясо отварное говядина	11	31	2,99	2,13	0,06
Макаронные изделия отварные №332/2004г	150/5	219	5,50	5,50	39,50
Чай с сахаром*ТТК№12	200	25	0,10	0,03	9,10
Итого за Без диеты Пищевая ценность		275	8,59	7,66	48,66
Пищевая ценность		275	8,59	7,66	48,66
Второй завтрак					
Без диеты					
Сок фруктовый д/п	100	46	0,50	0,10	10,00
Итого за Без диеты Пищевая ценность		46	0,50	0,10	10,00
Пищевая ценность		46	0,50	0,10	10,00
Обед					
Без диеты					
Салат из моркови с растительным маслом №74/2022г	50	50	0,50	2,25	7,25
Свекольник 200*№34/2001г	200	85	1,54	3,97	10,51
Картофель, тушённый с куриным филе ТТК №138	40/120	150	8,64	11,52	17,92
Напиток*из плодов шиповника №705/2004г	180	99	0,54	0,27	24,30
Хлеб пшеничный обогащ витаминами для д/п	20	52	1,60	0,20	11,00
Хлеб ржано-пшен.1/40	40	116	6,23	2,04	19,56
Соль	3				
Итого за Без диеты Пищевая ценность		552	19,05	20,25	90,54
Пищевая ценность		552	19,05	20,25	90,54
Полдник					
Без диеты					
Чай с сахаром*ТТК№12	200	25	0,10	0,03	9,10
Печенье порц.	40	167	3,20	4,80	20,32
Итого за Без диеты Пищевая ценность		192	3,30	4,83	29,42
Пищевая ценность		192	3,30	4,83	29,42
Ужин					
Без диеты					
Мясо отварное говядина	60	172	16,32	11,64	0,30
Каша рисовая вязкая (А)	150	148	2,65	3,26	26,96
Чай с сахаром*ТТК№12	200	25	0,10	0,03	9,10
Хлеб пшен.обогаш.витам.для д/п	30	78	2,40	0,30	16,50
Итого за Без диеты Пищевая ценность		422	21,47	15,23	52,86
Пищевая ценность		422	21,47	15,23	52,86
Итого за день - Пищевая ценность					
	1 488	52,91	48,08	231,48	

МЕНЮ

Сад А(с 3 до 7 лет)г

Диета: Все

Наименование	Вес блюда (гр)	Энерг цен.	Белки	Жиры	Углевод
Завтрак					
Без диеты					
Мясо отварное говядина	18	51	4,90	3,49	0,1
Каша пшеничная вязкая(А)	150	213	6,75	3,83	39,1
Чай с сахаром*ТТК№12	200	25	0,10	0,03	9,1
Хлеб пшен.обогащ.витам.для д/п	30	78	2,40	0,30	16,5
Итого за Без диеты Пищевая ценность		367	14,15	7,65	65,4
Пищевая ценность		367	14,15	7,65	65,4
Второй завтрак					
Без диеты					
Напиток "Витошка" витамин.№425/2003г	100	30			7,90
Итого за Без диеты Пищевая ценность		30			7,90
Пищевая ценность		30			7,90
Обед					
Без диеты					
Салат "Студенческий" №37/2003г.	50	72	1,75	5,83	3,17
Рассольник ленинградский (с рисом)№132/2004г200/8	180	86	1,53	3,78	11,07
Бифштекс нат.рубленный	50	12		1,26	0,16
Пюре гороховое №107/2001г	150/5	272	14,60	5,90	34,40
Компот из яблок №631/2004г	180	62	0,18	0,09	15,48
Хлеб пшеничный обогащ витаминами для д/п	20	52	1,60	0,20	11,00
Хлеб ржано-пшен.1/40	40	116	6,23	2,04	19,56
Соль	3				
Итого за Без диеты Пищевая ценность		673	25,89	19,10	94,84
Пищевая ценность		673	25,89	19,10	94,84
Полдник					
Без диеты					
Чай с сахаром*ТТК№12	200	25	0,10	0,03	9,10
Печенье порц.	40	167	3,20	4,80	20,32
Итого за Без диеты Пищевая ценность		192	3,30	4,83	29,42
Пищевая ценность		192	3,30	4,83	29,42
Ужин					
Без диеты					
Мясо отварное говядина	26	74	7,07	5,04	0,13
Рис отварной с овощами	170	210	9,65	5,37	36,68
Чай с сахаром*ТТК№12	200	25	0,10	0,03	9,10
Хлеб пшен.обогащ.витам.для д/п	30	78	2,40	0,30	16,50
Итого за Без диеты Пищевая ценность		387	19,22	10,74	62,41
Пищевая ценность		387	19,22	10,74	62,41
Итого за день - Пищевая ценность		1 649	62,56	42,32	260,01

МЕНЮ

Сад А(с 3 до 7 лет)г

Диета: Все

Наименование	Вес блюда (гр)	Энерг цен.	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак					
Без диеты					
Мясо отварное говядина	18	51	4,90	3,49	0,09
Каша пшённая вязкая(А)	150	117	3,23	3,30	18,61
Чай с сахаром*ТТК№12	200	25	0,10	0,03	9,10
Хлеб пшен.обогащ.витам.для д/п	30	78	2,40	0,30	16,50
Итого за Без диеты Пищевая ценность		272	10,62	7,12	44,30
Пищевая ценность		272	10,62	7,12	44,30
Второй завтрак					
Без диеты					
Кисель из концентрата на плод/ягод экстрактах	100	38			10,00
Итого за Без диеты Пищевая ценность		38			10,00
Пищевая ценность		38			10,00
Обед					
Без диеты					
Суп картофельный №133/2004	200	108	3,90	3,50	14,80
АзуТТК№6	30/30	158	10,50	12,38	1,28
Макаронные изделия отварные№332/2004г	150	212	5,32	5,32	38,23
Напиток яблочный №701/2004г	180	80			21,15
Хлеб ржано-пшен.1/30	30	87	4,67	1,53	14,67
Хлеб пшеничный обогащ витаминами для д/п	20	52	1,60	0,20	11,00
Соль	3				
Итого за Без диеты Пищевая ценность		697	25,99	22,93	101,13
Пищевая ценность		697	25,99	22,93	101,13
Полдник					
Без диеты					
Чай с сахаром*ТТК№12	200	25	0,10	0,03	9,10
Печенье порц.	40	167	3,20	4,80	20,32
Итого за Без диеты Пищевая ценность		192	3,30	4,83	29,42
Пищевая ценность		192	3,30	4,83	29,42
Ужин					
Без диеты					
Рагу из овощей б/муки№224/2004г	180	238	10,89	13,05	18,99
Чай с лимоном и сахаромТТК№12	200	38	0,20	0,03	9,30
Хлеб пшен.обогащ.витам.для д/п	30	78	2,40	0,30	16,50
Итого за Без диеты Пищевая ценность		354	13,49	13,38	44,79
Пищевая ценность		354	13,49	13,38	44,79
Итого за день - Пищевая ценность		1 552	53,41	48,26	229,64

УТВЕРЖДАЮ

ИП Горбачевская И.И.

СОГЛАСОВАНО

МАДОУ №36 "Аленький цветочек"

МЕНЮ

Сад А(с 3 до 7 лет)г

Диета: Все

Наименование	Вес блюда (гр)	Энерг цен.	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак					
Без диеты					
Макаронные изделия отварные №332/2004г	150	212	5,32	5,32	38,23
Чай с сахаром*ТТК№12	200	25	0,10	0,03	9,10
Хлеб пшеничный д/п	30	108	0,75	0,60	18,00
Итого за Без диеты Пищевая ценность		345	6,17	5,95	65,33
Пищевая ценность		345	6,17	5,95	65,33
Второй завтрак					
Без диеты					
Напиток "Витошка" витамин. №425/2003г	150	45			11,85
Итого за Без диеты Пищевая ценность		45			11,85
Пищевая ценность		45			11,85
Обед					
Без диеты					
Салат из моркови с зелёным горошком	1/50	43	0,95	3,05	2,90
Щи из свежей капусты с картофелем №124/2004г (б/с)	180	66	1,26	4,05	6,12
Бифштекс нат.рубленный 1/53	1/53	107	11,00	7,20	
Каша гречневая вязкая(А)	130	143	3,35	5,15	21,45
Напиток яблочный №701/2004г	180	80			21,15
Хлеб пшеничный обогащ витаминами для д/п	20	52	1,60	0,20	11,00
Хлеб ржано-пшеничный	35	77	2,80	0,35	16,10
Соль	3				
Итого за Без диеты Пищевая ценность		568	20,96	20,00	78,72
Пищевая ценность		568	20,96	20,00	78,72
Полдник					
Без диеты					
Чай с сахаром*ТТК№12	200	25	0,10	0,03	9,10
Яблоки (шт.)	100	46	0,40		9,80
Итого за Без диеты Пищевая ценность		71	0,50	0,03	18,90
Пищевая ценность		71	0,50	0,03	18,90
Ужин					
Без диеты					
Картофель по-деревенски	150	213	4,36	5,87	35,52
Чай с сахаром*ТТК№12	200	25	0,10	0,03	9,10
Хлеб пшен.обогаш.витам.для д/п	30	78	2,40	0,30	16,50
Итого за Без диеты Пищевая ценность		316	6,86	6,20	61,12
Пищевая ценность		316	6,86	6,20	61,12
Итого за день - Пищевая ценность		1 345	34,50	32,18	235,92

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

ИП Горбачевская И.И.

МАДОУ №36 "Аленький цветочек"

МЕНЮ

Сад А(с 3 до 7 лет)г

Диета: Все

Наименование	Вес блюда (гр)	Энерг цен.	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак					
Без диеты					
Каша пшённая вязкая(А)	200/5	160	4,41	4,51	25,44
Чай с сахаром*ТТК№12	200	25	0,10	0,03	9,10
Хлеб пшен.обогащ.витам.для д/п	30	78	2,40	0,30	16,50
Итого за Без диеты Пищевая ценность		263	6,91	4,84	51,04
Пищевая ценность		263	6,91	4,84	51,04
Второй завтрак					
Без диеты					
Яблоко	100	47	0,40	0,40	9,80
Итого за Без диеты Пищевая ценность		47	0,40	0,40	9,80
Пищевая ценность		47	0,40	0,40	9,80
Обед					
Без диеты					
Икра морковная	50	52	0,80	3,55	4,10
Рассольник ленинградский (с рисом)№132/2004г200	180	86	1,53	3,78	11,07
Котлеты рыбные1/70	70	157	11,29	8,03	9,61
Каша гречневая вязкая (А)№289/2004г	130	143	3,35	5,11	21,45
Напиток из смеси сухофруктов* №292/2015	180	80	0,81	0,05	18,54
Хлеб пшеничный обогащ витаминами для д/п	20	52	1,60	0,20	11,00
Хлеб ржано-пшен.1/40	40	116	6,23	2,04	19,56
Соль	3				
Итого за Без диеты Пищевая ценность		687	25,61	22,76	95,33
Пищевая ценность		687	25,61	22,76	95,33
Полдник					
Без диеты					
Печенье порц.	40	167	3,20	4,80	20,32
Чай с сахаром*ТТК№12	200	25	0,10	0,03	9,10
Итого за Без диеты Пищевая ценность		192	3,30	4,83	29,42
Пищевая ценность		192	3,30	4,83	29,42
Ужин					
Без диеты					
Каша рисовая вязкая (А)	150	148	2,65	3,26	26,96
Чай с сахаром*ТТК№12	200	25	0,10	0,03	9,10
Хлеб пшен.обогащ.витам.для д/п	30	78	2,40	0,30	16,50
Итого за Без диеты Пищевая ценность		251	5,15	3,59	52,56
Пищевая ценность		251	5,15	3,59	52,56
Итого за день - Пищевая ценность		1 439	41,37	36,42	238,15

МЕНЮ

Сад А(с 3 до 7 лет)г

Диета: Все

Наименование	Вес блюда (гр)	Энерг цен.	Белки	Жиры	Углевод
Завтрак					
Без диеты					
Каша рисовая вязкая (А)	150	148	2,65	3,26	28,00
Чай с сахаром*ТТК№12	200	25	0,10	0,03	9,10
Хлеб пшен.обогащ.витам.для д/п	30	78	2,40	0,30	16,50
Итого за Без диеты Пищевая ценность		251	5,15	3,59	52,60
Пищевая ценность		251	5,15	3,59	52,60
Второй завтрак					
Без диеты					
Сок фруктовый	100	46	0,50		10,00
Итого за Без диеты Пищевая ценность		46	0,50		10,00
Пищевая ценность		46	0,50		10,00
Обед					
Без диеты					
Винегрет овощной	50	27	0,67	1,17	3,58
Суп картоф.с гречневой крупой№138/2004г	180	81	1,89	1,89	13,95
Гуляш №437/2004г	80	181	12,25	13,36	2,82
Макаронные изделия отварные№332/2004г	134	189	4,75	4,75	34,15
Напиток лимонный*№699/2004г	180	66	0,09	0,02	17,00
Хлеб пшеничный обогащ витаминами для д/п	20	52	1,60	0,20	11,00
Хлеб ржано-пшен.1/40	40	116	6,23	2,04	19,56
Соль	5				
Итого за Без диеты Пищевая ценность		712	27,48	23,43	102,06
Пищевая ценность		712	27,48	23,43	102,06
Полдник					
Без диеты					
Печенье порц.	25	104	2,00	3,00	12,70
Чай с сахаром*ТТК№12	200	25	0,10	0,03	9,10
Итого за Без диеты Пищевая ценность		129	2,10	3,03	21,80
Пищевая ценность		129	2,10	3,03	21,80
Ужин					
Без диеты					
Рагу из овощей (с соусом томатным№224/2004г	180	238	10,89	13,05	18,99
Чай с сахаром*ТТК№12	200	25	0,10	0,03	9,10
Хлеб пшен.обогащ.витам.для д/п	30	78	2,40	0,30	16,50
Итого за Без диеты Пищевая ценность		341	13,39	13,38	44,59
Пищевая ценность		341	13,39	13,38	44,59
Итого за день - Пищевая ценность	1 478	48,62	43,44	231,01	

МЕНЮ

Сад А(с 3 до 7 лет)г

Диета: Все

Наименование	Вес блюда (гр)	Энерг цен.	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак					
Без диеты					
Макаронные изделия отварные №332/2004г	150	212	5,32	5,32	38,23
Чай с сахаром*ТТК№12	200	25	0,10	0,03	9,10
Хлеб пшен.обогащ.витам.для д/п	25	65	2,00	0,25	13,75
Итого за Без диеты Пищевая ценность		302	7,42	5,60	61,08
Пищевая ценность		302	7,42	5,60	61,08
Второй завтрак					
Без диеты					
Сок фруктовый д/п	100	46	0,50	0,10	10,00
Итого за Без диеты Пищевая ценность		46	0,50	0,10	10,00
Пищевая ценность		46	0,50	0,10	10,00
Обед					
Без диеты					
Салат из свеклы с изюмом №418/2002г.	50	52	0,60	3,00	6,00
Суп картофельный №133/2004	180	97	3,51	3,15	13,32
Котлеты из птицы №205/2003г	70	188	10,86	11,89	9,42
Каша пшеничная вязкая(А)	130	185	5,85	3,32	34,45
Хлеб пшеничный обогащ витаминами для д/п	20	52	1,60	0,20	11,00
Напиток*из плодов шиповника №705/2004г	180	99	0,54	0,27	24,30
Хлеб ржано-пшеничный	50	110	4,00	0,50	23,00
Соль	3				
Итого за Без диеты Пищевая ценность		782	26,96	22,32	121,49
Пищевая ценность		782	26,96	22,32	121,49
Полдник					
Без диеты					
Печенье порц.	45	188	3,60	5,40	22,86
Компот из яблок №631/2004г	200	69	0,20	0,10	17,20
Итого за Без диеты Пищевая ценность		257	3,80	5,50	40,06
Пищевая ценность		257	3,80	5,50	40,06
Ужин					
Без диеты					
Мясо отварное говядина	60	256	22,73	18,30	
Каша гречневая вязкая (А) №289/2004г	150	165	3,87	5,90	24,75
Чай с сахаром*ТТК№12	200	25	0,10	0,03	9,10
Хлеб пшен.обогащ.витам.для д/п	30	78	2,40	0,30	16,50
Итого за Без диеты Пищевая ценность		524	29,10	24,53	50,35
Пищевая ценность		524	29,10	24,53	50,35
Итого за день - Пищевая ценность		1 911	67,79	58,05	282,98

МЕНЮ

Сад А(с 3 до 7 лет)г

Диета: Все

Наименование	Вес блюда (гр)	Энерг цен.	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак					
Без диеты					
Каша рисовая рассыпчатая с изюмом(А)	150/8	311	3,20	12,33	49,60
Чай с сахаром*ТТК№12	200	25	0,10	0,03	9,10
Хлеб пшен.обогащ.витам.для д/п	25	65	2,00	0,25	13,75
Итого за Без диеты Пищевая ценность		401	5,30	12,61	72,45
Пищевая ценность		401	5,30	12,61	72,45
Второй завтрак					
Без диеты					
Сок фруктовый	200	92	1,00		20,00
Итого за Без диеты Пищевая ценность		92	1,00		20,00
Пищевая ценность		92	1,00		20,00
Обед					
Без диеты					
Салат картофельный с зелёным горошком ТТК№3	50	72	1,58	5,00	5,08
Борщ со св.капустой и картофелем (б/с)	180	59	1,05	2,83	7,34
Бифштекс нат.рубленный1/53	1/53	107	11,00	7,20	
Макаронные изделия отварные№332/2004г	134	189	4,75	4,75	34,15
Напиток яблочный №701/2004г	180	80			21,15
Хлеб пшеничный обогащ витаминами для д/п	20	52	1,60	0,20	11,00
Хлеб ржано-пшеничный для д/п	40	88	3,20	0,40	18,40
Соль	3				
Итого за Без диеты Пищевая ценность		648	23,19	20,38	97,11
Пищевая ценность		648	23,19	20,38	97,11
Полдник					
Без диеты					
Яблоки (шт.)	100	46	0,40		9,80
Чай с сахаром*ТТК№12	200	25	0,10	0,03	9,10
Итого за Без диеты Пищевая ценность		71	0,50	0,03	18,90
Пищевая ценность		71	0,50	0,03	18,90
Ужин					
Без диеты					
Каша гречневая вязкая (А)№289/2004г	150	165	3,87	5,90	24,75
Кисель*из конц.на плод/ягод экстр.№648/2004г	200	76			20,00
Хлеб пшен.обогащ.витам.для д/п	30	78	2,40	0,30	16,50
Итого за Без диеты Пищевая ценность		319	6,27	6,20	61,25
Пищевая ценность		319	6,27	6,20	61,25
Итого за день - Пищевая ценность		1 531	36,26	39,22	269,71