

Согласовано:

Утверждаю:

ИП Юлгутина Ш.Х.



**Основное организованное меню на весенний период 2025г для организации питания детей
посещающие ДОУ в возрасте от 1,5-до 3 лет с 10-часовым пребыванием.**

Рацион: ДОУ город (ясли)					Сезон:		
		Возрастная категория:					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак							
	Каша ячневая молочная вязкая	130	4	5	23	155	35
	Масло сливочное	5	0	4	0	37	152
	Чай с сахаром и молоком ,	150	1	1	8	47	287
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1	29	141	1
Итого за Завтрак			10	11	61	381	
завтрак 2							
	Фрукт (яблоко)	100	0	0	10	47	25
Итого за завтрак 2			0	0	10	47	
Обед							
	огурцы маринов. на лим.кис. порционные	30	0	0	1	4	
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1	3	5	55	52
	Рис отварной ..	110	3	3	28	147	179
	Котлета нежная	50	8	7	7	125	17
	Соус томатный ..	20	0	1	1	15	180
	Компот из с/ф.	150	0	0	17	74	309
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1	13	74	64
Итого за Обед			16	15	72	494	
Полдник							
	Булочка домашняя .	60	4	7	33	215	276
	Чай с сахаром.	150	0	0	7	27	96
Итого за Полдник			4	7	40	242	
Итого за день			31	33	183	1164	
День 2							
Завтрак							
	Каша молочная пшенная	130	5	6	22	158	198
	Какао с молоком.	150	2	2	10	71	45
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1	29	141	1
Итого за Завтрак			12	8	61	370	
завтрак 2							
	Кисель витаминный	150	1	0	18	88	303
Итого за завтрак 2			1	0	18	88	
Обед							
	Свекла отварная.	40	0	0	2	10	17
	Рассольник ленинградский со сметаной .	150	1	3	9	77	53
	Жаркое по домашнему с кур гр.	130	13	13	13	225	98
	напиток из плодов(яблочный)	150	0	0	13	50	317
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1	13	74	64
Итого за Обед			18	18	50	436	
Полдник							

	Пудинг творожный с киселем без изюма	80	16	10	24	253	238
	Чай полусладкий	180	0	0	8	23	125
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	3	0	19	94	1
Итого за Полдник			19	11	52	369	
Итого за день			50	37	182	1264	
День 3							
Завтрак							
	Каша манная молочная.	130	2	3	15	97	194
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1	29	141	1
	Чай с сахаром.	150	0	0	7	27	96
Итого за Завтрак			7	4	51	265	
завтрак 2							
	Йогурт питьевой.	100	4	2	6	57	322
Итого за завтрак 2			4	2	6	57	
Обед							
	Салат картофельный с сол.огурцами .	40	1	2	4	38	41
	Суп картофельный с бобовыми..	150	3	2	11	72	56
	Котлета мясная	50	8	7	7	125	17
	Соус томатный ..	20	0	1	1	15	180
	Макаронные изделия отварные.	110	4	3	23	137	224
	Компот из с/ф.	150	0	0	17	74	309
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	1	17	92	64
Итого за Обед			20	17	80	554	
Полдник							
	Блины с маслом.	60	4	7	19	157	200
	Чай с сахаром.	150	0	0	7	27	96
Итого за Полдник			4	7	25	184	
Итого за день			35	29	162	1060	
День 4							
Завтрак							
	Каша молочная Дружба .	130	2	3	13	128	210
	Чай с сахаром витаминный	150	0		7	27	5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	0	29	141	1
Итого за Завтрак			7	3	48	296	
завтрак 2							
	напиток из плодов шиповника.	150	0	0	20	83	301
Итого за завтрак 2			0	0	20	83	
Обед							
	Винегрет овощной .	40	1	1	3	22	41
	Уха с крупой	150/10	4	1	8	55	75
	Гуляш из курин.грудки.	25/25	6	7	1	90	205
	Картофельное пюре..	110	2	3	15	97	141
	Компот из с/ф.	150	0	0	17	74	309
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	1	17	92	64
Итого за Обед			17	13	61	430	
Полдник							
	Ватрушка с повидлом.	70	8	5	28	191	328
	Чай полусладкий	150	0	0	7	19	125
Итого за Полдник			8	5	34	210	
Итого за день			32	21	164	1019	
День 5							
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (рис)	150	2	2	9	65	76
	Чай с сахаром.	150	0	0	7	27	96
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1	29	141	1
Итого за Завтрак			7	3	45	233	
завтрак 2							
	Кисломолочный продукт	100	2	2	8	75	325
Итого за завтрак 2			2	2	8	75	

Обед							
	Маринад овощной без томата	40	0	4	4	5	
	Суп картофельный с лапшой домашней.	150	1	1	6	51	49
	Вак-беляш ..	80	8	9	21	194	28
	напиток из плодов (яблоко)	150	0	0	18	73	317
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1	13	74	64
Итого за Обед			13	14	62	396	
Полдник							
	Макароны,запеченные с сыром	100	5	8	16	152	217
	Чай с сахаром.	150	0	0	7	27	96
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	3	0	19	94	1
Итого за Полдник			8	8	42	273	
Итого за день			30	27	157	978	
День 6							
Завтрак							
	Масло сливочное	5	0	4	0	37	152
	Каша молочная пшенная	130	5	6	22	158	198
	Чай с сахаром	150	0	0	7	26	96
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1	29	141	1
Итого за Завтрак			10	10	58	362	
завтрак 2							
	напиток из плодов шиповника.	150	0	0	20	83	301
Итого за завтрак 2			0	0	20	83	
Обед							
	огурцы маринов. на лим.кис. порционные	30	0	0	1	4	
	Рассольник ленинградский со сметаной .	150	1	3	9	77	53
	Макаронные изделия отварные.	110	4	3	23	137	224
	Тефтели из говядины .	50	4	6	5	87	187
	Соус томатный ..	20	0	1	1	15	180
	Компот из с/ф.	150	0	0	17	74	309
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1	13	74	64
Итого за Обед			13	15	70	468	
Полдник							
	Рагу из овощей	130	21	10	17	248	143
	Чай с сахаром.	150	0	0	7	27	96
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	3	0	19	94	1
Итого за Полдник			24	11	44	369	
Итого за день			47	36	192	1282	
День 7							
Завтрак							
	Каша молочная овсяная (геркулес)	130	5	6	23	167	192
	Какао с молоком.	150	2	2	10	71	45
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1	29	141	1
Итого за Завтрак			12	9	62	380	
завтрак 2							
	Кисель витаминный	150	1	0	18	88	303
Итого за завтрак 2			1	0	18	88	
Обед							
	Салат Пестрый	40	0	2	4	35	19
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1	3	5	55	52
	Гуляш из курин.грудки.	25/25	6	7	1	90	205
	Соус томатный ..	20	0	1	1	15	180
	Пюре гороховое	110	10	4	23	170	178
	напиток из плодов(яблочный)	150	0	0	13	50	317
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1	13	74	64
Итого за Обед			22	17	62	489	
Полдник							
	Омлет натуральный	80	8	12	7	149	37

	Чай с сахаром.	150	0	0	7	27	96
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	3	0	19	94	1
Итого за Полдник			11	13	33	270	
Итого за день			46	39	175	1227	
День 8							
Завтрак							
	Повидло	10	0	0	1	21	19
	Каша молочная манная жидкая	130	2	3	15	97	35
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1	29	141	1
	Чай полусладкий	150	0	0	7	19	125
Итого за Завтрак			8	4	52	277	
завтрак 2							
	Йогурт питьевой	100	3	2	5	52	174
Итого за завтрак 2			3	2	5	52	
Обед							
	Салат степной .	40	1	1	3	30	38
	Свекольник со сметаной.	150	3	6	15	77	67
	Плов из говядины.	130	12	16	21	280	131
	Компот из с/ф.	150	0	0	17	74	309
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1	13	74	64
Итого за Обед			20	25	69	534	
Полдник							
	Булочка творожная	50	6	3	24	148	273
	Чай полусладкий	180	0	0	8	23	125
Итого за Полдник			6	3	32	171	
Итого за день			37	34	157	1034	
День 9							
Завтрак							
	Сыр порционно	5	1	1	0	14	3
	каша молочная рисовая вязкая.	150	6	7	26	193	181
	Чай с сахаром.	150	0	0	7	27	96
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1	29	141	1
Итого за Завтрак			12	9	61	375	
завтрак 2							
	Фрукт (яблоко)	100	0	0	10	47	25
Итого за завтрак 2			0	0	10	47	
Обед							
	Свекла отварная	30	1	0	2	13	17
	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	150	1	4	7	67	326
	Биточные рыбные (минтай)	50	7	7	8	120	82
	Картофельное пюре..	110	2	3	15	97	141
	Компот из с/ф.	150	0	0	17	74	309
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1	13	74	64
Итого за Обед			15	14	63	445	
Полдник							
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3	3	12	89	323
	Чай с сахаром.	150	0	0	7	27	96
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	3	0	19	94	1
Итого за Полдник			7	4	38	210	
Итого за день			33	27	172	1077	
День 10							
Завтрак							
	Каша молочная пшеничная жидкая	130	5	6	26	173	187
	Чай с сахаром витаминный	150	0	0	7	27	5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1	29	141	1
Итого за Завтрак			10	6	62	341	
завтрак 2							
	напиток из плодов(яблочный)	150	0	0	13	50	317
Итого за завтрак 2			0	0	13	50	

Обед							
	Салат луковый	30	0	3	2	34	
	Суп куллама на курин.бульоне	150	9	5	10	121	77
	Котлеты рубленые из птицы	50	8	9	5	128	129
	Соус томатный ..	20	0	1	1	15	180
	Каша гречневая рассыпчатая.	110	6	4	25	164	183
	напиток из плодов шиповника.	150	0	0	20	83	301
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1	13	74	64
Итого за Обед			28	23	77	619	
Полдник							
	Булочка домашняя .	60	4	7	33	215	276
	Чай с сахаром.	180	0	0	8	32	96
Итого за Полдник			4	7	41	248	
Итого за день			43	36	193	1258	
День 11							
Завтрак							
	Каша манная молочная.	130	2	3	15	97	194
	Чай с сахаром.	150	0	0	7	27	96
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1	29	141	1
Итого за Завтрак			7	4	51	265	
завтрак 2							
	Кисель витаминный	150	1	0	18	88	303
Итого за завтрак 2			1	0	18	88	
Обед							
	огурцы маринов. на лим.кис. порционные	30	0	0	1	4	
	Свекольник со сметаной	150	9	5	15	145	52
	Плов из грудки курин	130	12	15	21	272	131
	Компот из с/ф.	150	0	0	17	74	309
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1	13	74	64
Итого за Обед			25	22	67	568	
Полдник							
	Макароны,запеченные с сыром	100	5	8	16	152	217
	Чай с сахаром.	150	0	0	7	27	96
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	3	0	19	94	1
Итого за Полдник			8	8	42	273	
Итого за день			41	33	178	1195	
День 12							
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (пшено)	150	3	3	12	90	76
	Чай с сахаром.	150	0	0	7	27	96
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1	29	141	1
Итого за Завтрак			8	4	48	258	
завтрак 2							
	Фрукт (яблоко)	100	0	0	10	47	25
Итого за завтрак 2			0	0	10	47	
Обед							
	Салат степной .	40	1	1	3	30	38
	Рассольник ленинградский со сметаной .	150	1	3	9	77	53
	Котлета мясная	50	8	7	7	125	17
	Соус томатный ..	20	0	1	1	15	180
	Каша гречневая рассыпчатая.	110	6	4	25	164	183
	Компот из с/ф	150	0	0	21	87	24
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1	13	74	64
Итого за Обед			20	18	80	572	
Полдник							
	Пудинг творожный с киселем без изюма	80	16	10	24	253	238
	Чай с сахаром.	150	0	0	7	27	96
Итого за Полдник			16	10	31	280	

Итого за день			44	32	169	1157	
День 13							
Завтрак							
	Масло сливочное	5	0	4	0	37	152
	каша молочная рисовая вязкая.	130	5	6	22	167	181
	Чай с сахаром витаминный	150	0	0	7	27	5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1	29	141	1
Итого за Завтрак			10	11	58	373	
завтрак 2							
	Кисломолочный продукт	100	2	2	8	75	325
Итого за завтрак 2			2	2	8	75	
Обед							
	Винегрет овощной .	40	1	1	3	22	41
	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	150	1	4	7	67	326
	Котлеты рубленые из птицы	50	8	9	5	128	129
	Соус томатный ..	20	0	1	1	15	180
	Макаронные изделия отварные	110	3	3	23	137	
	Компот из с/ф.	150	0	0	17	74	309
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1	13	74	64
Итого за Обед			17	19	70	517	
Полдник							
	Ватрушка с повидлом.	70	8	5	28	191	328
	Чай с сахаром.	150	0	0	7	27	96
Итого за Полдник			8	5	34	218	
Итого за день			37	37	170	1183	
День 14							
Завтрак							
	Каша ячневая молочная вязкая	130	4	5	23	155	35
	Какао с молоком.	150	2	2	10	71	45
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1	29	141	1
Итого за Завтрак			12	8	62	367	
завтрак 2							
	напиток из плодов шиповника	150	0	0	20	83	301
Итого за завтрак 2			0	0	20	83	
Обед							
	огурцы маринов. на лим.кис. порционные	30	0	0	1	4	
	Суп картофельный с бобовыми..	150	3	2	11	72	56
	Тефтели рыбные с рисом (минтай)	50	8	7	9	127	87
	Соус томатный ..	20	0	1	1	15	180
	Картофельное пюре..	110	2	3	15	97	141
	напиток из плодов (яблоко)	150	0	0	18	73	317
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1	13	74	64
Итого за Обед			17	14	68	461	
Полдник							
	Пряник	50	3	2	38	181	178
	Чай с сахаром.	150	0	0	7	27	96
Итого за Полдник			3	2	45	208	
Итого за день			32	24	196	1120	
День 15							
Завтрак							
	Каша молочная овсяная (геркулес) с яблоком	130	5	6	23	167	35
	Чай с сахаром.	150	0	0	7	27	96
	Повидло	10	0	0	1	21	19
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1	29	141	1
Итого за Завтрак			10	7	60	356	
завтрак 2							
	Йогурт питьевой	100	3	2	5	52	174
Итого за завтрак 2			3	2	5	52	

Обед							
	Салат луковый	30	0	3	2	34	
	Суп картофельный с лапшой домашней.	150	1	1	6	51	49
	Гуляш из курин.грудки.	25/25	6	7	1	90	205
	Рис отварной ..	110	3	3	28	147	179
	Компот из с/ф.	150	0	0	17	74	309
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1	13	74	64
Итого за Обед			14	14	68	470	
Полдник							
	Пирожки печеные с картофелем	70	5	5	27	173	267
	Чай с сахаром витаминный	150	0	0	7	27	5
Итого за Полдник			5	5	34	200	
Итого за день			32	28	166	1079	
День 16							
Завтрак							
	Каша молочная Дружба .	130	2	3	13	128	210
	Чай с сахаром.	150	0	0	7	27	96
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1	29	141	1
Итого за Завтрак			7	3	48	296	
завтрак 2							
	напиток из плодов шиповника.	150	0	0	20	83	301
Итого за завтрак 2					20	83	
Обед							
	Салат картофельный с сол.огурцами .	40	1	2	4	38	41
	Рассольник ленинградский со сметаной .	150	1	3	9	77	53
	Котлета нежная	50	8	7	7	125	17
	Соус томатный ..	20	0	1	1	15	180
	Макаронные изделия отварные	110	3	3	23	137	
	Компот из с/ф	150	0	0	21	87	24
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1	13	74	64
Итого за Обед			17	18	79	553	
Полдник							
	Булочка домашняя .	60	4	7	33	215	276
	Чай с сахаром.	150	0	0	7	27	96
Итого за Полдник			4	7	40	242	
Итого за день			28	29	187	1174	
День 17							
Завтрак							
	Каша молочная пшенная	130	5	6	22	158	198
	Сыр порционно	5	1	1		14	3
	Чай с сахаром и молоком ,	150	1	1	8	47	287
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1	29	141	1
Итого за Завтрак			11	8	60	360	
завтрак 2							
	Фрукт (яблоко)	100	0	0	10	47	25
Итого за завтрак 2			0	0	10	47	
Обед							
	Свекла отварная.	30	0	0	2	8	17
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1	3	5	55	52
	Плов из грудки курин	130	12	15	21	272	131
	Компот из с/ф.	150	0	0	17	74	309
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1	13	74	64
Итого за Обед			17	20	58	483	
Полдник							
	Каша гречневая с овощами	130	7	5	30	194	183
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	3	0	19	94	1
	Чай с сахаром.	150			7	27	96
Итого за Полдник			11	5	56	315	

Итого за день			40	34	183	1204	
День 18							
Завтрак							
	Каша манная молочная.	130	2	3	15	97	194
	Чай с сахаром.	130	0	0	6	23	96
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1	29	141	1
Итого за Завтрак			7	4	50	261	
завтрак 2							
	Йогурт питьевой	100	3	2	5	52	174
Итого за завтрак 2			3	2	5	52	
Обед							
	Винегрет овощной .	40	1	1	3	22	41
	Суп картофельный с лапшой домашней.	150	1	1	6	51	49
	Гуляш из говядины.	25/25	7	8	2	107	141
	Каша перловая рассыпчатая	110	3	3	23	140	184
	напиток из плодов шиповника.	150	0	0	20	83	301
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1	13	74	64
Итого за Обед			16	14	67	477	
Полдник							
	Блины с маслом.	60	4	7	19	157	200
	Чай с сахаром и молоком ,	150	1	1	8	47	287
Итого за Полдник			5	8	27	204	
Итого за день			32	28	149	994	
День 19							
Завтрак							
	Каша молочная пшеничная жидкая	130	5	6	26	173	187
	Какао с молоком.	150	2	2	10	71	45
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1	29	141	1
Итого за Завтрак			12	9	65	386	
завтрак 2							
	Кисель витаминный	150	1	0	18	88	303
Итого за завтрак 2			1	0	18	88	
Обед							
	огурцы маринов. на лим.кис. порционные	30	0	0	1	4	
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1	3	7	59	324
	Картофельное пюре..	110	2	3	15	97	141
	Суфле рыбное (минтай) с маслом	52	9	6	2	99	90
	Компот из с/ф.	150	0	0	17	74	309
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1	13	74	64
Итого за Обед			16	14	55	407	
Полдник							
	Суп молочный с крупой (пшено)	150	3	3	12	90	76
	Чай с сахаром витаминный	150		0	7	27	5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	3	0	19	94	1
Итого за Полдник			7	4	38	211	
Итого за день			36	26	177	1092	
День 20							
Завтрак							
	Каша молочная овсяная (геркулес)	130	5	6	23	167	192
	Масло сливочное	5	0	4	0	37	152
	Чай с сахаром	150	0	0	7	26	96
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1	29	141	1
Итого за Завтрак			10	11	58	372	
завтрак 2							
	напиток из плодов(яблочный)	150	0	0	13	50	317
Итого за завтрак 2			0	0	13	50	
Обед							
	Маринад овощной без томата	40	0	4	4	5	

	Суп куллама на курин.бульоне	150	9	5	10	121	77
	Котлеты рубленные из птицы	50	8	9	5	128	129
	Соус томатный ..	20	0	1	1	15	180
	Пюре гороховое	110	11	4	24	176	178
	Компот из с/ф.	150	0	0	17	74	309
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1	13	74	64
Итого за Обед			32	23	74	593	
Полдник							
	Дучмаки с творогом.	70	8	5	28	191	281
	Чай с сахаром.	150			7	27	96
Итого за Полдник			8	5	34	218	
Итого за день			50	39	180	1233	