

Согласовано:



Утверждаю
ИП Юлгутина И.Х.



Основное организованное меню на весенний период 2026г для организации питания детей посещающие ДОУ в возрасте от 3 лет-до 7 лет с 10-часовым пребыванием, категории аллергии (молочная продукция)

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
День 1						
Завтрак						
	Каша ячневая вязкая б/м	150	5	6	27	179
	Повидло	8	0	0	1	17
	Чай с сахаром.	180	0	0	8	22
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			9	7	49	300
завтрак 2						
	Яблоко свежее	100	0	0	10	47
Итого за завтрак 2					10	47
Обед						
	огурцы маринов. на лим.кис. порционные	40	0	0	1	5
	Щи из свежей капусты без сметаны	180	1	4	6	66
	Рис отварной ..	130	3	3	33	174
	Котлета нежная	50	8	13	7	176
	Соус томатный ..	20	0	1	1	15
	Компот из с/ф.	180	1	0	18	80
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	1	17	92
Итого за Обед			18	22	83	608
Полдник						
	Печенье весовое	32	2	3	24	133
	Чай полусладкий	180	0	0	6	20
Итого за Полдник			3	3	30	153
Итого за день			30	33	172	1108
День 2						
Завтрак						
	Каша пшенная б/мол	150	5	6	26	182
	Чай с сахаром.	180	0	0	8	22
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			9	8	47	286
завтрак 2						
	Кисель витаминизированный	150	0	0	18	70
Итого за завтрак 2			0	0	18	70

Обед						
	Свекла отварная	40	1	0	3	18
	Рассольник ленинградский без сметаны	180	2	2	11	69
	Жаркое по домашнему с кур гр.	150	15	15	15	260
	Компот из с/ф.	180	1	0	18	80
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	1	17	92
Итого за Обед			23	19	64	519
Полдник						
	Яйцо вареное	1	5	5	0	63
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2	1	9	55
	Чай с сахаром.	180	0	0	8	22
Итого за Полдник			7	6	17	139
Итого за день			39	32	146	1013
День 3						
Завтрак						
	Каша манная жидкая б/мол	150	3	3	17	112
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
	Чай с сахаром.	180	0	0	8	22
Итого за Завтрак			6	5	38	216
завтрак 2						
	Яблоко свежее	100	0	0	10	47
Итого за завтрак 2			0	0	10	47
Обед						
	Винегрет овощной .	50	1	1	4	27
	Суп картофельный с бобовыми..	180	5	4	21	146
	Котлета (биточки,шницели)	50	8	11	8	163
	Макаронные изделия отвар.	130	4	4	27	162
	напиток из плодов(яблочный)	180	0	0	16	60
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	1	17	92
Итого за Обед			22	21	93	650
Полдник						
	Пряник глазированный	50	3	3	38	190
	Чай полусладкий	180	0	0	6	20
Итого за Полдник			3	3	44	210
Итого за день			32	29	184	1123
День 4						
Завтрак						
	Каша Дружба (б/мол)	150	2	3	15	147
	Чай с сахаром витаминный	180	0	0	7	28
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			5	5	35	258
завтрак 2						
	напиток из плодов шиповника.	150	0	0	20	83
Итого за завтрак 2			0	0	20	83
Обед						
	Салат степной .	50	1	2	3	32
	Уха с крупой.	180/10	4	1	10	65
	Гуляш из курин.грудки.	30/30	7	8	2	108
	Картофельное пюре б/м	130	1	4	17	114
	Компот из с/ф.	180	1	0	18	80

	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	1	17	92
Итого за Обед			18	16	67	492
Полдник						
	Ватрушка с повидлом.	50	5	4	20	141
	Чай полусладкий	180	0	0	6	20
Итого за Полдник			5	4	26	161
Итого за день			29	24	149	994
День 5						
Завтрак						
	каша рисовая жидкая б/м	150	4	5	28	170
	Чай с сахаром.	180	0	0	8	22
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			7	6	49	274
завтрак 2						
	напиток из плодов (яблоко)	150	0	0	18	73
Итого за завтрак 2			0	0	18	73
Обед						
	Салат луковый	40	1	4	3	45
	Суп картофельный с лапшой домашней.	180	2	2	13	79
	Курник	80	5	5	28	178
	Компот из с/ф	180	1	0	19	80
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	1	17	92
Итого за Обед			13	12	80	474
Полдник						
	Макаронные изделия отварные	120	4	3	27	156
	Соус томатный ..	20	0	1	1	15
	Чай с сахаром.	180	0	0	8	22
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2	1	9	55
Итого за Полдник			7	5	45	247
Итого за день			27	23	191	1069
День 6						
Завтрак						
	Каша манная жидкая б/мол	150	3	3	17	112
	Повидло	10	0	0	1	21
	Чай с сахаром.	180	0	0	8	22
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			6	5	39	237
завтрак 2						
	напиток из плодов шиповника.	150	0	0	20	83
Итого за завтрак 2			0	0	20	83
Обед						
	огурцы маринов. на лим.кис. порционные	40	0	0	1	5
	Суп картофельный с крупой пшено	180	2	2	14	81
	Макаронные изделия отвар.	110	4	3	23	137
	Тефтели из говядины .	50	6	8	6	120
	Соус томатный ..	20	0	1	1	15
	Компот из с/ф.	180	1	0	18	80
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3	1	12	69
Итого за Обед			16	15	77	507
Полдник						

	Шанежка с картофелем	60	4	4	24	148
	Чай с сахаром.	180	0	0	8	22
Итого за Полдник			4	4	32	170
Итого за день			27	24	168	997
День 7						
Завтрак						
	Каша овсяная (геркулес) жидкая б/мол	150	6	7	26	193
	Чай с сахаром.	180	0	0	8	22
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			9	9	47	297
завтрак 2						
	Кисель витаминный	150	0	0	15	57
Итого за завтрак 2			0	0	15	57
Обед						
	Салат луковый	30	0	3	2	34
	Щи из свежей капусты без сметаны	180	1	4	6	66
	Гуляш из курин.грудки.	30/30	7	8	2	108
	Каша перловая рассыпчатая	130	4	3	27	156
	напиток из плодов(яблочный)	180	0	0	16	60
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	1	17	92
Итого за Обед			18	19	70	517
Полдник						
	Яйцо вареное	1	5	5	0	63
	Чай полусладкий	180	0	0	6	20
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2	1	9	55
Итого за Полдник			7	6	15	138
Итого за день			34	33	147	1008
День 8						
Завтрак						
	Повидло	8	0	0	1	17
	Каша пшенная б/мол	150	5	6	26	182
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
	Чай с сахаром.	180	0	0	8	22
Итого за Завтрак			9	8	48	302
завтрак 2						
	Яблоко свежее	100	0	0	10	47
Итого за завтрак 2			0	0	10	47
Обед						
	Винегрет овощной .	40	1	1	3	22
	Суп картофельный с бобовыми..	180	5	4	21	146
	Плов из говядины.	150	16	15	23	294
	Компот из с/ф.	180	1	0	18	80
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	1	17	92
Итого за Обед			27	21	82	634
Полдник						
	Булочка домашняя .	50	3	5	25	164
	напиток из плодов шиповника.	180	1	0	24	100
Итого за Полдник			4	5	49	264
Итого за день			40	35	189	1247
День 9						

Завтрак						
	каша рисовая жидкая б/м	180	5	6	33	205
	Чай с сахаром.	180	0	0	8	22
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			8	7	54	308
завтрак 2						
	Фрукт (яблоко)	100	0	0	10	47
Итого за завтрак 2			0	0	10	47
Обед						
	Свекла отварная	40	1	0	3	18
	Рассольник ленинградский без сметаны	180	2	2	11	69
	Биточные рыбные (минтай)	50	7	7	8	120
	Картофельное пюре б/м	130	1	4	17	114
	Компот из с/ф.	180	1	0	18	80
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3	1	12	69
Итого за Обед			14	14	71	470
Полдник						
	Пирожки печеные с повидлом	60	4	3	26	151
	Чай полусладкий	180	0	0	6	20
Итого за Полдник			4	3	32	171
Итого за день			26	24	167	997
День 10						
Завтрак						
	Каша жидкая Дружба б/м	150	2	3	15	147
	Чай с сахаром витаминный	180	0	0	7	28
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			5	5	35	258
завтрак 2						
	напиток из плодов(яблочный)	150	0	0	13	50
Итого за завтрак 2			0	0	13	50
Обед						
	Салат степной .	40	1	1	3	26
	Суп куллама на курин.бульоне	180	11	6	12	145
	Котлеты рубленые из птицы	50	8	9	5	128
	Соус томатный ..	20	0	1	1	15
	Пюре гороховое	130	12	4	28	201
	напиток из плодов шиповника.	180	1	0	24	100
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	1	17	92
Итого за Обед			37	23	89	707
Полдник						
	Каша пшеничная жидкая б/м	150	6	7	30	200
	Чай с сахаром.	180	0	0	8	22
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2	1	9	55
Итого за Полдник			8	8	47	276
Итого за день			51	35	184	1291
День 11						
Завтрак						
	Каша манная жидкая б/м	150	3	3	17	112
	Чай с сахаром.	180	0	0	8	22
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82

Итого за Завтрак			6	5	38	215
завтрак 2						
	Кисель витаминный	150	0	0	15	57
Итого за завтрак 2			0	0	15	57
Обед						
	Салат луковый	40	1	4	3	45
	Щи из свежей капусты без сметаны	180	1	4	6	66
	Плов из грудки курин	150	14	18	24	314
	Компот из с/ф.	150	1	0	15	67
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	1	17	92
Итого за Обед			21	27	64	584
Полдник						
	Рагу из овощей	120	19	10	16	229
	напиток из плодов шиповника.	180	1	0	24	100
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2	1	9	55
Итого за Полдник			22	11	49	383
Итого за день			49	42	167	1240
День 12						
Завтрак						
	Каша пшенная б/мол	150	5	6	26	182
	Чай с сахаром.	180	0	0	8	22
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			9	8	47	286
завтрак 2						
	Фрукт (яблоко)	100	0	0	10	47
Итого за завтрак 2			0	0	10	47
Обед						
	Салат степной .	50	1	2	3	32
	Рассольник ленинградский без сметаны	180	2	2	11	69
	Котлета (биточки,шницели)	50	8	11	8	163
	Соус томатный ..	20	0	1	1	15
	Каша гречневая рассыпчатая.	130	7	6	33	210
	Чай с сахаром.	180	0	0	8	22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	1	17	92
Итого за Обед			21	23	81	603
Полдник						
	Каша ячневая вязкая б/м	150	5	6	27	179
	Чай с сахаром.	180	0	0	8	22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2	1	8	46
Итого за Полдник			7	6	43	247
Итого за день			38	37	181	1182
День 13						
Завтрак						
	каша рисовая жидкая б/м	150	4	5	28	170
	Чай с сахаром витаминный	180	0	0	7	28
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			7	6	48	281
завтрак 2						
	Яблоко свежее	100	0	0	10	47
Итого за завтрак 2			0	0	10	47

Обед						
	Свекла отварная	40	1	0	3	18
	Суп картофельный с бобовыми..	180	5	4	21	146
	Котлеты рубленые из птицы	50	8	9	5	128
	Соус томатный ..	20	0	1	1	15
	Макаронные изделия отварные	130	5	4	29	169
	Компот из с/ф.	180	1	0	18	80
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	1	17	92
Итого за Обед			24	18	94	648
Полдник						
	Ватрушка с повидлом.	60	6	5	25	170
	Чай полусладкий	180	0	0	6	20
Итого за Полдник			6	5	31	190
Итого за день			38	29	182	1165
День 14						
Завтрак						
	Каша ячневая вязкая б/м	150	5	6	27	179
	Чай с сахаром.	180	0	0	8	22
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
	Сыр (порционный)	5	3	3	0	36
Итого за Завтрак			11	10	48	319
завтрак 2						
	напиток из плодов шиповника.	150	0	0	20	83
Итого за завтрак 2			0	0	20	83
Обед						
	огурцы маринов. на лим.кис. порционные	30	0	0	1	4
	Свекольник без сметаны	180	4	8	17	92
	Тефтели рыбные с рисом (минтай)	50	8	7	9	127
	Картофельное пюре..	130	2	4	17	118
	напиток из плодов (яблоко)	180	0	0	22	87
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	1	17	92
Итого за Обед			19	20	83	520
Полдник						
	Макаронник б/м	120	5	5	30	184
	Чай с сахаром.	180	0	0	8	22
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2	1	9	55
Итого за Полдник			7	6	47	260
Итого за день			37	35	198	1182
День 15						
Завтрак						
	Каша овсяная (геркулес) б/м жидкая с	150	6	7	26	193
	Чай с сахаром.	180	0	0	8	22
	Повидло	10	0	0	1	21
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			10	9	48	318
завтрак 2						
	напиток из плодов (яблоко)	100	0	0	12	49
Итого за завтрак 2			0	0	12	49
Обед						
	Винегрет овощной .	50	1	1	4	27

	Суп картофельный с лапшой домашней.	180	2	2	13	79
	Гуляш из курин.грудки.	30/30	7	8	2	108
	Рис отварной ..	130	3	3	33	174
	Компот из с/ф.	180	1	0	18	80
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	1	17	92
Итого за Обед			19	15	86	560
Полдник						
	Печенье весовое	32	2	3	24	133
	Чай полусладкий	180	0	0	6	20
Итого за Полдник			3	3	30	153
Итого за день			31	27	176	1080
День 16						
Завтрак						
	Каша жидкая Дружба б/м	150	2	3	15	147
	Чай с сахаром.	180	0	0	8	22
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			5	5	36	251
завтрак 2						
	напиток из плодов шиповника.	150	0	0	20	83
Итого за завтрак 2			0	0	20	83
Обед						
	Салат луковый	40	1	4	3	45
	Суп картофельный с бобовыми..	180	5	4	21	146
	Котлета нежная	50	8	13	7	176
	Соус томатный ..	20	0	1	1	15
	Макаронные изделия отварные б/м	130	5	4	28	165
	Компот из с/ф.	180	1	0	18	80
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	1	17	92
Итого за Обед			24	26	95	719
Полдник						
	Булочка домашняя .	60	4	6	30	197
	Чай с сахаром.	180	0	0	8	22
Итого за Полдник			4	6	38	219
Итого за день			34	37	189	1272
День 17						
Завтрак						
	Каша пшенная б/мол	150	5	6	26	182
	Повидло	8	0	0	1	17
	Чай с сахаром.	180	0	0	8	22
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			9	8	48	302
завтрак 2						
	Фрукт (яблоко)	100	0	0	10	47
Итого за завтрак 2			0	0	10	47
Обед						
	Салат картофельный с сол.огурцами .	50	1	3	5	48
	Щи из свежей капусты без сметаны	180	1	4	6	66
	Плов из грудки курин	150	14	18	24	314
	Компот из с/ф	180	1	0	19	80
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	1	17	92

Итого за Обед			22	26	70	600
Полдник						
	Каша гречневая с овощами	150	8	5	35	224
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2	1	9	55
	напиток из плодов шиповника.	180	1	0	24	100
Итого за Полдник			11	7	68	379
Итого за день			42	41	195	1328
День 18						
Завтрак						
	Каша манная жидкая б/м	150	3	3	17	112
	Чай с сахаром.	180	0	0	8	22
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			6	5	38	215
завтрак 2						
	Яблоко свежее	100	0	0	10	47
Итого за завтрак 2			0	0	10	47
Обед						
	Винегрет овощной .	40	1	1	3	22
	Суп картофельный с лапшой домашней.	180	2	2	13	79
	Гуляш из говядины.	25/25	7	8	2	107
	Каша перловая рассыпчатая	130	4	3	27	156
	напиток из плодов (яблоко)	180	0	0	22	87
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	1	17	92
Итого за Обед			18	15	83	543
Полдник						
	Пряник глазированный	50	3	3	38	190
	Чай полусладкий	180	0	0	6	20
Итого за Полдник			3	3	44	210
Итого за день			28	23	175	1015
День 19						
Завтрак						
	Каша пшеничная жидкая б/м	150	6	7	30	200
	Чай с сахаром.	180	0	0	8	22
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			10	8	51	304
завтрак 2						
	Кисель витаминный	150	0	0	15	57
Итого за завтрак 2			0	0	15	57
Обед						
	огурцы маринов. на лим.кис. порционные	40	0	0	1	5
	Борщ с капустой и картофелем без сметаны	180	20	14	41	227
	Картофельное пюре б/м	130	1	4	17	114
	Биточные рыбные (минтай)	50	7	7	8	120
	Соус томатный ..	20	0	1	1	15
	Компот из с/ф.	180	1	0	18	80
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	1	17	92
Итого за Обед			34	27	105	653
Полдник						
	Макаронные изделия отварные.	110	4	3	23	137
	Соус томатный ..	20	0	1	1	15

	Чай с сахаром.	180	0	0	8	22
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2	1	9	55
Итого за Полдник			6	5	41	229
Итого за день			49	40	212	1242
День 20						
Завтрак						
	Каша овсяная (геркулес) жидкая б/мол	150	6	7	26	193
	Печенье весовое	20	2	2	15	83
	Чай с сахаром.	180	0	0	8	22
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			11	11	62	380
завтрак 2						
	напиток из плодов(яблочный)	150	0	0	13	50
Итого за завтрак 2			0	0	13	50
Обед						
	Свекла отварная.	30	0	0	2	8
	Суп куллама на курин.бульоне	180	11	6	12	145
	Котлеты рубленные из птицы	50	8	9	5	128
	Соус томатный ..	20	0	1	1	15
	Пюре гороховое	120	11	4	26	186
	Компот из с/ф.	180	1	0	18	80
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	1	17	92
Итого за Обед			36	21	80	653
Полдник						
	Булочка домашняя .	60	4	6	30	197
	Чай с сахаром.	180	0	0	8	22
Итого за Полдник			4	6	38	219
Итого за день			51	38	193	1303