

Согласовано: заведующий МАДОУ
д/с № 25 "Сказка" Вахитова Г.Ф.

Утверждаю:
ИП Юлгутина



**Основное организованное меню на зимний период 2026г для организации питания
детей посещающие ДОУ в возрасте от 1,5-до 3 лет с 10-часовым пребыванием.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
День 1						
Завтрак						
	Каша ячневая молочная вязкая	130	5	5	24	159
	Масло сливочное	5	0	4	0	33
	Чай с сахаром и лимоном.	150	0	0	7	28
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			8	10	44	302
завтрак 2						
	Яблоко свежее	100	0	0	10	47
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	56
	Рис отварной ..	110	3	3	28	147
	Котлета нежная	50	8	13	7	176
	Соус томатный ..	20	0	1	1	15
	Компот из с/ф.	150	1	0	15	67
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1	13	74
Итого за Обед			17	21	70	538
Полдник						
	Печенье весовое	32	2	3	24	133
	Чай полусладкий	150	0	0	7	19
Итого за Полдник			3	3	31	153
Итого за день			27	35	155	1040
День 2						
Завтрак						
	Каша молочная пшенная	130	5	6	23	162
	Какао с молоком.	150	2	2	10	72
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			10	9	46	316
завтрак 2						
	Кисель витаминизированный	150	0	0	18	70
Итого за завтрак 2			0	0	18	70
Обед						
	Свекла отварная	30	1	0	2	13
	Рассольник ленинградский со сметаной .	150	1	3	9	77

	Жаркое по домашнему с кур гр.	130	13	13	13	225
	напиток из плодов (яблоко)	150	0	0	18	73
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1	13	74
Итого за Обед			19	18	56	462
Полдник						
	Пудинг творожный с киселем	80	8	5	30	194
	Чай с сахаром.	180	0	0	6	22
Итого за Полдник			8	5	35	216
Итого за день			37	32	155	1063
День 3						
Завтрак						
	Каша манная молочная жидкая	130	3	5	15	120
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
	Чай с сахаром.	150	0	0	5	18
Итого за Завтрак			7	7	33	220
завтрак 2						
	Йогурт питьевой.	100	4	1	6	55
Итого за завтрак 2			4	1	6	55
Обед						
	Салат из свежей капусты .	40	1	1	4	36
	Суп картофельный с бобовыми..	150	4	3	17	122
	Котлета (биточки,шницели)	50	8	11	8	163
	Соус томатный ..	20	0	1	1	15
	Макаронные изделия отварные.	110	4	3	23	137
	напиток из плодов(яблочный)	150	0	0	13	50
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	1	17	92
Итого за Обед			21	21	84	615
Полдник						
	Пряник глазированный	50	3	3	38	190
	Чай с сахаром.	150	0	0	5	18
Итого за Полдник			3	3	42	208
Итого за день			35	32	165	1097
День 4						
Завтрак						
	Каша молочная Дружба .	130	4	5	21	147
	Чай с сахаром витаминный	150	0	0	6	23
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			7	7	40	252
завтрак 2						
	напиток из плодов шиповника.	150	0	0	20	83
Итого за завтрак 2			0	0	20	83
Обед						
	Винегрет овощной .	40	1	1	3	22
	Уха с крупой	150/10	4	1	8	55
	Гуляш из курин.грудки.	30/30	7	8	2	108
	Картофельное пюре..	110	2	3	15	100
	Компот из с/ф.	150	1	0	15	67
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	1	17	92
Итого за Обед			18	14	60	443
Полдник						

	Ватрушка с повидлом.	70	7	5	29	198
	Чай полусладкий	150	0	0	7	19
Итого за Полдник			7	5	36	217
Итого за день			34	26	156	996
День 5						
Завтрак						
	Суп молочный с крупой (рис)	150	2	2	9	65
	Чай с сахаром.	150	0	0	5	18
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			5	4	26	166
завтрак 2						
	Кефир	100	3	3	4	57
Итого за завтрак 2			3	3	4	57
Обед						
	Салат из моркови	40	0	2	6	40
	Суп картофельный с лапшой домашней.	150	2	2	11	66
	Вак-беляш ..	80	9	9	19	196
	напиток из плодов (яблоко)	150	0	0	18	73
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1	13	74
Итого за Обед			15	14	67	448
Полдник						
	Макароны,запеченные с сыром	100	5	7	16	155
	Чай с сахаром.	150	0	0	5	18
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2	1	9	55
Итого за Полдник			7	8	30	228
Итого за день			30	29	127	899
День 6						
Завтрак						
	Масло сливочное	5	0	4	0	33
	Каша молочная пшенная	130	5	6	23	162
	Чай с сахаром	150	0	0	7	26
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			8	11	43	304
завтрак 2						
	напиток из плодов шиповника.	150	0	0	20	83
Итого за завтрак 2			0	0	20	83
Обед						
	Салат из свежей капусты .	40	1	1	4	36
	Рассольник ленинградский со сметаной .	150	1	3	9	77
	Макаронные изделия отварные.	110	4	3	23	137
	Тефтели из говядины .	50	6	8	6	120
	Соус томатный ..	20	0	1	1	15
	Компот из с/ф.	150	1	0	15	67
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1	13	74
Итого за Обед			16	18	73	525
Полдник						
	каша молочная рисовая жидкая	130	3	5	21	142
	Чай с сахаром.	150	0	0	5	18
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2	1	9	55
Итого за Полдник			6	6	34	215

Итого за день			30	35	170	1127
День 7						
Завтрак						
	Каша молочная овсяная (геркулес)	130	5	6	21	160
	Какао с молоком.	150	2	2	10	72
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			11	10	44	314
завтрак 2						
	Кисель витаминный	150	0	0	15	57
Итого за завтрак 2			0	0	15	57
Обед						
	огурцы маринов. на лим.кис. порционные	30	0	0	1	4
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1	0	5	56
	Гуляш из курин.грудки.	30/30	7	8	2	108
	Каша перловая рассыпчатая	110	3	3	23	132
	напиток из плодов(яблочный)	150	0	0	13	50
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1	13	74
Итого за Обед			16	15	58	423
Полдник						
	Омлет натуральный	80	8	13	1	150
	Чай с сахаром.	150	0	0	5	18
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2	1	9	55
Итого за Полдник			10	14	15	223
Итого за день			36	38	132	1017
День 8						
Завтрак						
	Повидло	10	0	0	1	21
	Каша молочная манная жидкая	130	2	3	15	97
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
	Чай полусладкий	150	0	0	7	19
Итого за Завтрак			6	4	36	219
завтрак 2						
	Йогурт питьевой	100	3	2	5	52
Итого за завтрак 2			3	2	5	52
Обед						
	Салат степной .	40	1	1	3	26
	Суп картофельный с бобовыми..	150	4	3	17	122
	Плов из говядины.	130	14	13	20	255
	Компот из с/ф.	150	1	0	15	67
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1	13	74
Итого за Обед			23	19	69	542
Полдник						
	Булочка творожная	50	6	3	24	148
	напиток из плодов (яблоко)	180	0	0	22	87
Итого за Полдник			6	3	45	235
Итого за день			38	28	154	1049
День 9						
Завтрак						
	Сыр порционно	5	1	1	0	17
	каша молочная рисовая жидкая	130	3	5	21	142

	Чай с сахаром и лимоном.	150	0	0	7	28
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			8	7	41	269
завтрак 2						
	Фрукт (яблоко)	100	0	0	10	47
Итого за завтрак 2			0	0	10	47
Обед						
	Свекла отварная	30	1	0	2	13
	Суп картофельный с крупой пшено	150	2	2	12	68
	Биточные рыбные (минтай)	50	7	7	8	120
	Картофельное пюре..	110	2	3	15	100
	Компот из с/ф.	150	1	0	15	67
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1	13	74
Итого за Обед			15	13	66	441
Полдник						
	Пирожки печеные с повидлом	60	4	3	26	151
	Чай полусладкий	150	0	0	7	19
Итого за Полдник			4	3	33	170
Итого за день			27	24	149	927
День 10						
Завтрак						
	Каша молочная Дружба .	130	4	5	21	147
	Чай с сахаром витаминный	150	0	0	6	23
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			7	7	40	252
завтрак 2						
	напиток из плодов(яблочный)	150	0	0	13	50
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
	Котлеты рубленые из птицы	50	8	9	5	128
	Соус томатный ..	20	0	1	1	15
	Пюре гороховое	110	10	4	23	170
	напиток из плодов шиповника.	150	0	0	20	83
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1	13	74
Итого за Обед			32	22	75	625
Полдник						
	Каша молочная пшеничная жидкая	130	5	6	26	173
	Чай с сахаром.	180	0	0	6	22
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2	1	9	55
Итого за Полдник			8	7	40	250
Итого за день			47	36	169	1177
День 11						
Завтрак						
	Каша манная молочная жидкая	130	3	5	15	120
	Чай с сахаром.	150	0	0	5	18
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			7	7	33	220
завтрак 2						

	Кисель витаминный	150	0	0	15	57
Итого за завтрак 2			0	0	15	57
Обед						
	Салат из моркови	30	0	1	4	30
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1	3	5	56
	Плов из грудки курин	130	12	15	21	272
	Компот из с/ф.	150	1	0	15	67
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1	13	74
Итого за Обед			18	21	59	498
Полдник						
	Рагу из овощей	100	16	8	13	191
	напиток из плодов(яблочный)	150	0	0	13	50
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2	1	9	55
Итого за Полдник			18	9	35	296
Итого за день			43	36	142	1070
День 12						
Завтрак						
	Суп молочный с крупой (пшено)	150	3	3	11	81
	Чай с сахаром.	150	0	0	5	18
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			6	5	29	181
завтрак 2						
	Фрукт (яблоко)	100	0	0	10	47
Итого за завтрак 2			0	0	10	47
Обед						
	Салат степной .	40	1	1	3	26
	Рассольник ленинградский со сметаной .	150	1	3	9	77
	Котлета (биточки,шницели)	50	8	11	8	163
	Соус томатный ..	20	0	1	1	15
	Каша гречневая рассыпчатая.	110	6	5	28	178
	Компот из с/ф	150	0	0	21	87
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1	13	74
Итого за Обед			19	23	83	619
Полдник						
	Пудинг творожный с киселем	80	8	5	30	194
	Чай с сахаром.	150	0	0	5	18
Итого за Полдник			8	5	34	212
Итого за день			34	32	156	1059
День 13						
Завтрак						
	Масло сливочное	5	0	4	0	33
	каша молочная рисовая жидкая	130	3	5	21	142
	Чай с сахаром витаминный	150	0	0	6	23
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			7	10	40	281
завтрак 2						
	Кефир	100	3	3	4	57
Итого за завтрак 2			3	3	4	57
Обед						
	огурцы маринов. на лим.кис. порционные	30	0	0	1	4

	Свекольник со сметаной	150	1	3	9	71
	Котлеты рубленые из птицы	50	8	9	5	128
	Соус томатный ..	20	0	1	1	15
	Макаронные изделия отварные	110	4	3	24	143
	Компот из с/ф.	150	1	0	15	67
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1	13	74
Итого за Обед			18	17	69	501
Полдник						
	Ватрушка с повидлом.	60	6	5	25	170
	Чай полусладкий	150	0	0	7	19
Итого за Полдник			6	5	31	189
Итого за день			34	35	144	1027
День 14						
Завтрак						
	Каша ячневая молочная вязкая	130	5	5	24	159
	Какао с молоком.	150	2	2	10	72
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			10	9	47	313
завтрак 2						
	напиток из плодов шиповника	150	0	0	20	83
Итого за завтрак 2			0	0	20	83
Обед						
	Салат из свежей капусты .	40	1	1	4	36
	Суп картофельный с бобовыми..	150	4	3	17	122
	Тефтели рыбные с рисом (минтай)	50	8	7	9	127
	Соус томатный ..	20	0	1	1	15
	Картофельное пюре..	110	2	3	15	100
	напиток из плодов (яблоко)	150	0	0	18	73
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1	13	74
Итого за Обед			19	16	78	546
Полдник						
	Макароны,запеченные с сыром	120	6	9	20	186
	Чай с сахаром и лимоном.	150	0	0	7	28
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2	1	9	55
Итого за Полдник			8	10	35	269
Итого за день			37	35	181	1211
День 15						
Завтрак						
	Каша молочная овсяная (геркулес) с	130	2	4	5	61
	Чай с сахаром.	150	0	0	5	18
	Повидло	10	0	0	1	21
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			6	6	24	182
завтрак 2						
	Йогурт питьевой	100	3	2	5	52
Итого за завтрак 2			3	2	5	52
Обед						
	Винегрет овощной .	40	1	1	3	22
	Суп картофельный с лапшой домашней.	150	2	2	11	66
	Гуляш из курин.грудки.	30/30	7	8	2	108

	Рис отварной ..	110	3	3	28	147
	Компот из с/ф.	150	1	0	15	67
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1	13	74
Итого за Обед			17	14	72	483
Полдник						
	Печенье весовое	32	2	3	24	133
	Чай полусладкий	150	0	0	7	19
Итого за Полдник			3	3	31	153
Итого за день			28	25	131	870
День 16						
Завтрак						
	Каша молочная Дружба .	130	4	5	21	147
	Чай с сахаром.	150	0	0	5	18
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			7	7	39	247
завтрак 2						
	напиток из плодов шиповника.	150	0	0	20	83
Итого за завтрак 2			0	0	20	83
Обед						
	Салат луковый	30	0	3	2	34
	Рассольник ленинградский со сметаной .	150	1	3	9	77
	Котлета нежная	50	8	13	7	176
	Соус томатный ..	20	0	1	1	15
	Макаронные изделия отварные	110	4	3	24	143
	Компот из с/ф.	150	1	0	15	67
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1	13	74
Итого за Обед			18	24	72	585
Полдник						
	Булочка домашняя .	60	4	6	30	197
	Чай с сахаром.	150	0	0	5	18
Итого за Полдник			4	6	35	215
Итого за день			30	37	166	1131
День 17						
Завтрак						
	Каша молочная пшенная	130	5	6	23	162
	Сыр порционно	5	1	1	0	17
	Чай с сахаром.	150	0	0	5	18
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			9	8	41	279
завтрак 2						
	Фрукт (яблоко)	100	0	0	10	47
Итого за завтрак 2			0	0	10	47
Обед						
	Свекла отварная	30	1	0	2	13
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1	3	5	56
	Плов из грудки курин	130	12	15	21	272
	Компот из с/ф.	150	1	0	15	67
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1	13	74
Итого за Обед			18	20	57	482
Полдник						

	Каша гречневая с овощами	130	7	5	30	194
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2	1	9	55
	напиток из плодов (яблоко)	150	0	0	18	73
Итого за Полдник			9	6	57	322
Итого за день			37	34	164	1130
День 18						
Завтрак						
	Каша манная молочная жидкая	130	3	5	15	120
	Чай с сахаром.	130	0	0	4	16
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			7	7	32	217
завтрак 2						
	Йогурт питьевой	100	3	2	5	52
Итого за завтрак 2			3	2	5	52
Обед						
	Салат из свежей капусты с яблоками	40	1	2	4	34
	Суп картофельный с лапшой домашней.	150	2	2	11	66
	Гуляш из говядины.	25/25	7	8	2	107
	Каша перловая рассыпчатая	110	3	3	23	132
	напиток из плодов шиповника.	150	0	0	20	83
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1	13	74
Итого за Обед			17	15	73	496
Полдник						
	Пряник глазированный	50	3	3	38	190
	Чай полусладкий	150	0	0	7	19
Итого за Полдник			3	3	44	209
Итого за день			30	27	154	975
День 19						
Завтрак						
	Каша молочная пшеничная жидкая	130	5	6	26	173
	Какао с молоком.	150	2	2	10	72
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			11	9	49	327
завтрак 2						
	Кисель витаминный	150	0	0	15	57
Итого за завтрак 2			0	0	15	57
Обед						
	огурцы маринов. на лим.кис. порционные	30	0	0	1	4
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1	3	7	59
	Картофельное пюре..	110	2	3	15	100
	Суфле рыбное (минтай) с маслом	52	9	6	2	99
	Компот из с/ф.	150	1	0	15	67
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1	13	74
Итого за Обед			16	14	53	402
Полдник						
	Суп молочный с крупой (пшено)	150	3	3	11	81
	Чай с сахаром.	150	0	0	5	18
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2	1	9	55
Итого за Полдник			5	4	24	154
Итого за день			32	28	142	940

День 20						
Завтрак						
	Каша молочная овсяная (геркулес)	130	5	6	21	160
	Масло сливочное	5	0	4	0	33
	Чай с сахаром	150	0	0	7	26
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			8	12	41	301
завтрак 2						
	напиток из плодов(яблочный)	150	0	0	13	50
Итого за завтрак 2			0	0	13	50
Обед						
	Салат картофельный с сол.огурцами .	40	1	2	4	38
	Суп куллама на курин.бульоне	150	9	5	10	121
	Котлеты рубленые из птицы	50	8	9	5	128
	Соус томатный ..	20	0	1	1	15
	Пюре гороховое	110	11	4	24	176
	Компот из с/ф.	150	1	0	15	67
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1	13	74
Итого за Обед			33	22	73	618
Полдник						
	Дучмаки с творогом.	70	8	5	28	191
	Чай с сахаром.	150	0	0	5	18
Итого за Полдник			8	5	32	209
Итого за день			49	39	159	1179

