

Согласовано:

Утверждаю:
ИП Юлгутова И.Х.

**Основное организованное меню на осенне-зимний период 2025-26г для организации питания
детей посещающие ДОУ в возрасте от 3-до 7 лет с 10-часовым пребыванием.**

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
День 1						
Завтрак						
	Каша ячневая молочная вязкая	150	5	6	27	179
	Масло сливочное	5	0	4	0	37
	Чай с сахаром и лимоном.	180	0	0	8	33
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1	29	141
Итого за Завтрак			10	10	64	391
завтрак 2						
	Фрукт (яблоко)	100	0	0	10	47
Итого за завтрак 2			0	0	10	47
Обед						
	огурцы маринов. на лим.кис. порционные	40	0	0	1	5
	Щи из свежей капусты со сметаной	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	0	0	21	89
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	1	17	92
Итого за Обед			18	22	85	617
Полдник						
	Булочка домашняя .	60	4	7	33	215
	Чай с сахаром.	180	0	0	8	32
Итого за Полдник			4	7	41	248
Итого за день			32	39	200	1303
День 2						
Завтрак						
	Каша молочная пшенная	150	5	6	26	182
	Какао с молоком.	180	3	3	12	86
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	5	1	29	141
Итого за Завтрак			13	10	67	408
завтрак 2						
	Кисель витаминный	150	1	0	18	88
Итого за завтрак 2			1	0	18	88
Обед						
	Свекла отварная	40	1	0	3	18
	Рассольник ленинградский со сметаной .	180	2	4	11	92
	Жаркое по домашнему с кур гр.	150	15	15	15	260
	напиток из плодов(яблочный)	180	0	0	16	60
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	1	17	92

Итого за Обед			23	21	64	542
Полдник						
	Пудинг творожный с киселем	80	8	5	30	194
	Чай с сахаром.	180	0	0	8	22
Итого за Полдник			8	5	38	216
Итого за день			23	21	64	542
День 3						
Завтрак						
	Каша манная молочная жидкая	150	4	6	18	138
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
	Чай с сахаром.	180	0	0	8	22
Итого за Завтрак			7	7	39	242
завтрак 2						
	Кефир	100	3	3	4	57
Итого за завтрак 2			3	3	4	57
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
	Соус томатный ..	20	0	1	1	15
	Макаронные изделия отварные.	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			23	22	94	665
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			36	35	181	1174
День 4						
Завтрак						
	Каша молочная Дружба .	150	5	6	24	170
	Чай с сахаром витаминный	180	0	0	7	28
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			8	7	45	280
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..	130	2	4	17	118
	Компот из с/ф.	180	1	0	18	80
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	1	17	92
Итого за Обед			20	16	67	495
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			34	28	163	1048
День 5						
Завтрак						
	Суп молочный с крупой (рис)	180	3	3	10	78
	Чай с сахаром.	180	0	0	8	22
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			6	4	32	182
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						
	Макароны,запеченные с сыром	120	6	9	20	186
	Чай с сахаром.	180	0	0	8	22
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2	1	9	55
Итого за Полдник			8	10	36	262
Итого за день			27	26	166	991
День 6						
Завтрак						
	Каша молочная манная жидкая	150	3	3	17	112
	Масло сливочное	5	0	4	0	33
	Чай с сахаром.	180	0	0	8	22
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			6	9	38	248
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	50	1	0	2	6
	Суп картофельный с крупой пшено	180	2	2	14	81
	Макаронные изделия отварные.	130	4	4	27	162
	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	40	4	1	17	92
Итого за Обед			18	16	86	556
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			28	29	176	1057
День 7						
Завтрак						
	Каша молочная овсяная (геркулес)	150	6	7	24	185

	Какао с молоком.	180	3	3	12	86
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			12	11	50	353
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 со сметаной	180	1	4	6	67
	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	20	71	529
Полдник						
	Омлет натуральный	80	8	13	1	150
	Чай с сахаром.	180	0	0	8	22
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2	1	9	55
Итого за Полдник			10	14	18	226
Итого за день			40	45	154	1165
День 8						
Завтрак						
	Повидло	8	0	0	1	17
	Каша молочная пшенная	150	6	7	26	187
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
	Чай с сахаром.	180	0	0	8	22
Итого за Завтрак			9	8	48	308
завтрак 2						
	Йогурт питьевой	100	3	2	5	52
Итого за завтрак 2			3	2	5	52
Обед						
	Винегрет овощной .	50	1	1	4	27
	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	83	639
Полдник						
	Булочка творожная	50	6	3	24	148
	напиток из плодов шиповника.	180	1	0	24	100
Итого за Полдник			7	3	48	248
Итого за день			46	34	184	1247
День 9						
Завтрак						
	Сыр порционно	5	1	1	0	17
	каша молочная рисовая жидкая	150	4	5	24	164
	Чай с сахаром.	180	0	0	8	22
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			8	8	45	285
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 со сметаной .	180	2	4	11	92
	Биточные рыбные (минтай)	50	7	7	8	120
	Картофельное пюре..	130	2	4	17	118
	Компот из с/ф.	180	1	0	18	80
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	1	17	92
Итого за Обед			17	16	75	520
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			29	27	162	1023
День 10						
Завтрак						
	Каша молочная Дружба .	150	5	6	24	170
	Чай с сахаром витаминный	180	0	0	7	28
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			8	7	45	280
завтрак 2						
	напиток из плодов(яблочный)	150	0	0	13	50
Итого за завтрак 2			0	0	13	50
Обед						
	Салат степной .	50	1	2	3	32
	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	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	90	713
Полдник						
	Каша молочная пшеничная жидкая	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			53	38	195	1319
День 11						
Завтрак						
	Каша манная молочная жидкая	150	4	6	18	138
	Чай с сахаром.	180	0	0	8	22
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			7	7	39	242
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 со сметаной	180	1	4	6	67
	Плов из грудки курин	150	14	18	24	314
	Компот из с/ф.	180	1	0	18	80
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	1	17	92
Итого за Обед			21	27	68	599
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			50	45	171	1281
День 12						
Завтрак						
	Суп молочный с крупой (пшено)	180	3	4	13	97
	Чай с сахаром.	180	0	0	8	22
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			6	5	34	201
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 со сметаной .	180	2	4	11	92
	Котлета (биточки,шницели)	50	8	11	8	163
	Соус томатный ..	20	0	1	1	15
	Каша гречневая рассыпчатая.	130	7	6	33	210
	Компот из с/ф.	180	1	0	18	80
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	1	17	92
Итого за Обед			22	25	92	684
Полдник						
	Пудинг творожный с киселем	80	8	5	30	194
	Чай с сахаром.	180	0	0	8	22
Итого за Полдник			8	5	38	216
Итого за день			36	35	174	1148
День 13						
Завтрак						
	Масло сливочное	5	0	4	0	33
	каша молочная рисовая жидкая	150	4	5	24	164
	Чай с сахаром витаминный	180	0	0	7	28
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			7	11	44	307
завтрак 2						
	Кефир	100	3	3	4	57
Итого за завтрак 2			3	3	4	57
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			40	37	173	1202
День 14						
Завтрак						
	Каша ячневая молочная вязкая	150	5	6	28	184
	Какао с молоком.	180	3	3	12	86
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
	Сыр порционно	5	1	1	0	17
Итого за Завтрак			13	11	53	369
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
	Свекольник со сметаной	180	2	4	11	85
	Тефтели рыбные с рисом (минтай)	50	8	7	9	127
	Соус томатный ..	20	0	1	1	15
	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			16	17	78	529
Полдник						
	Макаронник	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			36	34	198	1241
День 15						
Завтрак						
	Каша молочная овсяная (геркулес) с	150	2	5	6	70
	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			6	6	28	195
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			28	24	156	957
День 16						
Завтрак						
	Каша молочная Дружба .	150	5	6	24	170
	Чай с сахаром.	180	0	0	8	22
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			8	7	46	273
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	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	26	96	723
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			36	39	200	1298
День 17						
Завтрак						
	Каша молочная пшенная	150	6	7	26	187
	Сыр порционно	5	1	1	0	17
	Чай с сахаром.	180	0	0	8	22
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			10	9	48	308
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 со сметаной	180	1	4	6	67
	Плов из грудки курин	150	14	18	24	314
	Компот из с/ф.	180	1	0	18	80
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	1	17	92
Итого за Обед			21	26	70	601
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	42	196	1335
День 18					
Завтрак					
	Каша манная молочная жидкая	180	5	7	166
	Чай с сахаром.	180	0	0	22
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	82
Итого за Завтрак		8	8	42	269
завтрак 2					
	Йогурт питьевой	100	3	2	52
Итого за завтрак 2		3	2	5	52
Обед					
	Винегрет овощной .	50	1	1	27
	Суп картофельный с лапшой домашней.	180	2	2	79
	Гуляш из говядины.	25/25	7	8	107
	Каша перловая рассыпчатая	130	4	3	156
	напиток из плодов (яблоко)	180	0	0	87
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	1	92
Итого за Обед		18	15	84	549
Полдник					
	Пряник глазированный	50	3	3	190
	Чай полусладкий	180	0	0	20
Итого за Полдник		3	3	44	210
Итого за день		32	28	175	1080
День 19					
Завтрак					
	Каша молочная пшеничная жидкая	150	6	7	200
	Какао с молоком.	180	3	3	86
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	82
Итого за Завтрак		12	11	56	368
завтрак 2					
	Кисель витаминный	150	0	0	57
Итого за завтрак 2		0	0	15	57
Обед					
	огурцы маринов. на лим.кис. порционные	40	0	0	5
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1	3	70
	Картофельное пюре..	130	2	4	118
	Биточные рыбные (минтай)	50	7	7	120
	Соус томатный ..	20	0	1	15
	Компот из с/ф.	180	1	0	80
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	1	92
Итого за Обед		16	16	72	499
Полдник					
	Макаронные изделия отварные.	120	4	4	150
	Соус томатный ..	20	0	1	15
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2	1	55
	Чай с сахаром.	180	0	0	22
Итого за Полдник		6	6	43	241
Итого за день		34	33	186	1165
День 20					

Завтрак						
	Каша молочная овсяная (геркулес)	150	6	7	24	185
	Масло сливочное	5	0	4	0	33
	Чай с сахаром.	180	0	0	8	22
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			9	13	45	321
завтрак 2						
	напиток из плодов (яблоко)	150	0	0	18	73
Итого за завтрак 2			0	0	18	73
Обед						
	Свекла отварная.	40	0	0	2	10
	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	130	12	4	28	201
	Компот из с/ф.	180	1	0	18	80
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	1	17	92
Итого за Обед			37	21	82	671
Полдник						
	Дучмаки с творогом.	60	7	4	24	164
	Чай с сахаром.	180	0	0	8	22
Итого за Полдник			7	4	32	185
Итого за день			53	38	177	1250