

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

Утверждаю:
ИП Юлгутина Ц.Х.

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

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	10	0	0	1	21
	Чай с сахаром и лимоном.	180	0	0	8	33
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			9	7	50	316
завтрак 2						
	Яблоко свежее	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 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	8	23
Итого за Полдник			3	3	32	156
Итого за день			30	33	174	1127
День 2						
Завтрак						
	Каша пшенная б/мол	150	5	6	26	182
	Чай с сахаром.	200	0	0	6	24
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			9	8	45	288
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	6	22
Итого за Полдник			7	6	15	139
Итого за день			39	32	141	1016
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	6	22
Итого за Завтрак			6	5	36	216
завтрак 2						
	Яблоко свежее	100	0	0	10	47
Итого за завтрак 2			0	0	10	47
Обед						
	Салат из свежей капусты .	50	1	1	5	45
	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			23	21	94	668
Полдник						
	Пряник глазированный	50	3	3	38	190
	Чай с сахаром.	180	0	0	6	22
Итого за Полдник			4	3	43	212
Итого за день			33	30	183	1143
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						
	Винегрет овощной .	50	1	1	4	27
	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	15	68	487

Полдник						
	Ватрушка с повидлом.	70	7	5	29	198
	Чай полусладкий	180	0	0	8	23
Итого за Полдник			7	5	37	221
Итого за день			31	25	160	1049
День 5						
Завтрак						
	каша рисовая жидкая б/м	150	4	5	28	170
	Чай с сахаром.	180	0	0	6	22
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			7	6	46	274
завтрак 2						
	Яблоко свежее	100	0	0	10	47
Итого за завтрак 2			0	0	10	47
Обед						
	Салат из моркови	40	0	2	6	40
	Суп картофельный с лапшой домашней.	180	2	2	13	79
	Вак-беляш ..	80	9	9	19	196
	напиток из плодов (яблоко)	180	0	0	22	87
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	1	17	92
Итого за Обед			16	14	76	495
Полдник						
	Макаронные изделия отварные	120	4	3	27	156
	Соус томатный ..	20	0	1	1	15
	Чай с сахаром..	180	0	0	8	32
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2	1	9	55
Итого за Полдник			7	5	45	258
Итого за день			30	26	177	1074
День 6						
Завтрак						
	Каша пшенная жидкая б/м	150	5	6	26	182
	Повидло	10	0	0	1	21
	Чай с сахаром	150	0	0	7	26
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			9	8	47	311
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 без сметаны	180	2	2	11	69
	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	17	77	526
Полдник						
	каша рисовая жидкая б/м	150	4	5	28	170
	Чай с сахаром.	180	0	0	6	22

	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2	1	9	55
Итого за Полдник			6	6	42	247
Итого за день			32	30	186	1168
День 7						
Завтрак						
	Каша овсяная (геркулес) б/м жидкая с яблоком	150	6	7	26	193
	Чай с сахаром.	180	0	0	6	22
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			9	9	45	297
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 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			17	16	69	486
Полдник						
	Яйцо вареное	1	5	5	0	63
	Чай полусладкий	180	0	0	8	23
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2	1	9	55
Итого за Полдник			7	6	17	141
Итого за день			34	31	146	981
День 8						
Завтрак						
	Повидло	10	0	0	1	21
	Каша манная жидкая б/м	150	3	3	17	112
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
	Чай полусладкий	180	0	0	8	23
Итого за Завтрак			6	5	40	238
завтрак 2						
	Яблоко свежее	100	0	0	10	47
Итого за завтрак 2			0	0	10	47
Обед						
	Салат степной .	40	1	1	3	26
	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	22	82	638
Полдник						
	Булочка домашняя .	60	4	6	30	197
	напиток из плодов (яблоко)	180	0	0	22	87
Итого за Полдник			4	6	52	284
Итого за день			38	33	183	1207
День 9						
Завтрак						

	каша рисовая жидкая б/м	180	5	6	33	205
	Чай с сахаром и лимоном.	180	0	0	8	33
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			8	7	55	320
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
	Суп картофельный с крупой пшено	180	2	2	14	81
	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	13	74	482
Полдник						
	Пирожки печеные с повидлом	60	4	3	26	151
	Чай полусладкий	180	0	0	8	23
Итого за Полдник			4	3	35	174
Итого за день			27	24	173	1023
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 луковый	40	1	4	3	45
	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	25	89	727
Полдник						
	Каша пшеничная жидкая б/м	150	6	7	30	200
	Чай с сахаром.	180	0	0	6	22
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2	1	9	55
Итого за Полдник			8	8	45	276
Итого за день			51	37	182	1311
День 11						
Завтрак						
	Каша манная жидкая б/м	150	3	3	17	112
	Чай с сахаром.	180	0	0	6	22
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			6	5	36	215

завтрак 2						
	Кисель витаминный	150	0	0	15	57
Итого за завтрак 2			0	0	15	57
Обед						
	Салат из моркови	40	0	2	6	40
	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	25	67	579
Полдник						
	Рагу из овощей	120	19	10	16	229
	напиток из плодов(яблочный)	180	0	0	16	60
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2	1	9	55
Итого за Полдник			22	11	41	344
Итого за день			49	41	159	1195
День 12						
Завтрак						
	Каша пшенная б/мол	150	5	6	26	182
	Чай с сахаром.	180	0	0	6	22
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			9	8	44	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	6	22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	1	17	92
Итого за Обед			21	23	79	603
Полдник						
	Каша ячневая вязкая б/м	150	5	6	27	179
	Чай с сахаром.	180	0	0	6	22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2	1	8	46
Итого за Полдник			7	6	41	247
Итого за день			38	37	174	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						

	огурцы маринов. на лим.кис. порционные	40	0	0	1	5
	Свекольник без сметаны	180	4	8	17	92
	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			23	22	89	581
Полдник						
	Ватрушка с повидлом.	60	6	5	25	170
	Чай полусладкий	180	0	0	8	23
Итого за Полдник			6	5	33	193
Итого за день			37	33	179	1101
День 14						
Завтрак						
	Каша ячневая вязкая б/м	150	5	6	27	179
	Чай с сахаром.	180	0	0	6	22
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			8	7	46	283
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..	180	5	4	21	146
	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			21	17	90	606
Полдник						
	Макаронные изделия отвар.	120	4	4	25	150
	Соус томатный ..	20	0	1	1	15
	Чай с сахаром и лимоном.	180	0	0	8	33
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2	1	9	55
Итого за Полдник			6	6	44	253
Итого за день			36	30	199	1225
День 15						
Завтрак						
	Каша овсяная (геркулес) б/м жидкая с яблоком	150	6	7	26	193
	Чай с сахаром.	180	0	0	6	22
	Повидло	10	0	0	1	21
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			10	9	46	318
завтрак 2						
	Фрукт (яблоко)	100	0	0	10	47
Итого за завтрак 2			0	0	10	47
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	8	23
Итого за Полдник			3	3	32	156
Итого за день			31	28	173	1082
День 16						
Завтрак						
	Каша жидкая Дружба б/м	150	2	3	15	147
	Чай с сахаром.	180	0	0	6	22
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			5	5	33	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
	Рассольник ленинградский без сметаны	180	2	2	11	69
	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			20	24	85	642
Полдник						
	Булочка домашняя .	60	4	6	30	197
	Чай с сахаром.	180	0	0	6	22
Итого за Полдник			4	6	36	219
Итого за день			30	35	174	1195
День 17						
Завтрак						
	Каша пшенная б/мол	150	5	6	26	182
	Повидло	10	0	0	1	21
	Чай с сахаром.	180	0	0	6	22
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			9	8	46	307
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
	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	0	0	25	105
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	1	17	92
Итого за Обед			21	23	74	595

Полдник						
	Каша гречневая с овощами	150	8	5	35	224
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2	1	9	55
	напиток из плодов (яблоко)	180	0	0	22	87
Итого за Полдник			11	6	65	366
Итого за день			41	38	195	1315
День 18						
Завтрак						
	Каша манная жидкая б/м	150	3	3	17	112
	Чай с сахаром.	180	0	0	6	22
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			6	5	36	215
завтрак 2						
	Яблоко свежее	100	0	0	10	47
Итого за завтрак 2			0	0	10	47
Обед						
	Салат из свежей капусты с яблоками	40	1	2	4	34
	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 шиповника.	180	1	0	24	100
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	1	17	92
Итого за Обед			19	16	87	568
Полдник						
	Пряник глазированный	50	3	3	38	190
	Чай полусладкий	180	0	0	8	23
Итого за Полдник			3	3	46	213
Итого за день			29	24	178	1044
День 19						
Завтрак						
	Каша пшеничная жидкая б/м	150	6	7	30	200
	Чай с сахаром.	180	0	0	6	22
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			10	8	49	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
	Суфле рыбное (минтай) б/м	52	9	6	2	99
	Компот из с/ф.	180	1	0	18	80
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	1	17	92
Итого за Обед			35	26	97	617
Полдник						
	Каша пшенная б/мол	150	5	6	26	182
	Чай с сахаром.	180	0	0	6	22
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2	1	9	55
Итого за Полдник			8	7	40	258

Итого за день			52	41	201	1236
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	6	22
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			11	11	59	380
завтрак 2						
	напиток из плодов(яблочный)	180	0	0	16	60
Итого за завтрак 2			0	0	16	60
Обед						
	Салат картофельный с сол.огурцами .	50	1	3	5	48
	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	24	83	693
Полдник						
	Булочка домашняя .	60	4	6	30	197
	Чай с сахаром.	200	0	0	6	24
Итого за Полдник			4	6	36	221
Итого за день			51	41	195	1355

