

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-до 7 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	150	5	6	28	184
	Масло сливочное	5	0	4		33
	Чай с сахаром и лимоном.	180	0	0	8	33
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			9	11	49	333
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 со сметаной	180	1	4	6	67
	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	609
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	36	174	1145
День 2						
Завтрак						
	Каша молочная пшенная	150	6	7	26	187
	Какао с молоком.	180	3	3	12	86
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			12	11	52	355
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 со сметаной .	180	2	4	11	92
	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	21	64	542
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			43	37	169	1183
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	6	22
Итого за Завтрак			7	7	36	242
завтрак 2						
	Йогурт питьевой.	100	4	1	6	55
Итого за завтрак 2			4	1	6	55
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
	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	96	683
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			38	33	181	1192
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						
	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..	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	15	68	490
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			35	27	170	1074
День 5						
Завтрак						
	Суп молочный с крупой (рис)	180	3	3	10	78
	Чай с сахаром.	180	0	0	6	22
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			6	4	29	182
завтрак 2						
	Кефир	100	3	3	4	57
Итого за завтрак 2			3	3	4	57
Обед						
	Салат из моркови	50	1	3	7	50
	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	15	77	505
Полдник						
	Макароны,запеченные с сыром	120	6	9	20	186
	Чай с сахаром..	180	0	0	8	32
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2	1	9	55
Итого за Полдник			8	10	37	273
Итого за день			33	32	147	1017
День 6						
Завтрак						
	Каша молочная пшенная	150	6	7	26	187
	Масло сливочное	5	0	4	0	33
	Чай с сахаром	180	0	0	8	32
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			9	12	48	334
завтрак 2						
	напиток из плодов шиповника.	150	0	0	20	83
Итого за завтрак 2			0	0	20	83
Обед						
	Салат из свежей капусты .	50	1	1	5	45
	Рассольник ленинградский со сметаной .	180	2	4	11	92
	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	20	86	606
Полдник						
	каша молочная рисовая жидкая	150	4	5	24	164

	Чай с сахаром.	180	0	0	6	22
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2	1	9	55
Итого за Полдник			6	6	38	240
Итого за день			33	38	192	1263
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						
	огурцы маринов. на лим.кис. порционные	40	0	0	1	5
	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			17	16	69	488
Полдник						
	Омлет натуральный	80	8	13	1	150
	Чай с сахаром.	180	0	0	6	22
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2	1	9	55
Итого за Полдник			10	14	16	226
Итого за день			39	41	150	1124
День 8						
Завтрак						
	Повидло	10	0	0	1	21
	Каша молочная манная жидкая	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						
	Йогурт питьевой	100	3	2	5	52
Итого за завтрак 2			3	2	5	52
Обед						
	Салат степной .	50	1	2	3	32
	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	83	644
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			42	32	173	1169
День 9						

Завтрак						
	Сыр порционно	5	1	1	0	17
	каша молочная рисовая жидкая	150	4	5	24	164
	Чай с сахаром и лимоном.	180	0	0	8	33
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			8	8	45	297
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..	130	2	4	17	118
	Компот из с/ф.	180	1		18	80
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	1	17	92
Итого за Обед			17	14	78	509
Полдник						
	Пирожки печеные с повидлом	70	4	4	31	176
	Чай полусладкий	180	0	0	8	23
Итого за Полдник			4	4	39	199
Итого за день			29	26	172	1052
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 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		24	100
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	1	17	92
Итого за Обед			37	25	89	727
Полдник						
	Каша молочная пшеничная жидкая	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			53	40	192	1333
День 11						
Завтрак						
	Каша манная молочная жидкая	150	4	6	18	138
	Чай с сахаром.	180	0	0	6	22

	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			7	7	36	242
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 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	25	71	593
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			50	43	163	1236
День 12						
Завтрак						
	Суп молочный с крупой (пшено)	180	3	4	13	97
	Чай с сахаром.	180	0	0	6	22
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			6	5	32	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	6	22
Итого за Полдник			8	5	35	216
Итого за день			36	35	169	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						
	огурцы маринов. на лим.кис. порционные	40	0	0	1	5
	Свекольник со сметаной	180	2	4	11	85
	Котлеты рубленные 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			20	18	82	574
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			36	37	163	1131
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
Итого за Завтрак			11	10	53	352
завтрак 2						
	напиток из плодов шиповника.	150	0	0	20	83
Итого за завтрак 2			0	0	20	83
Обед						
	Салат из свежей капусты .	50	1	1	5	45
	Суп картофельный с бобовыми..	180	5	4	21	146
	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			21	18	92	630
Полдник						
	Макароны,запеченные с сыром	120	6	9	20	186
	Чай с сахаром и лимоном.	180	0	0	8	33
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2	1	9	55
Итого за Полдник			8	10	37	274
Итого за день			40	38	202	1339
День 15						
Завтрак						
	Каша молочная овсяная (геркулес) с	150	2	5	6	70
	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			6	6	26	195
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 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	26	149	963
День 16						
Завтрак						
	Каша молочная Дружба .	150	5	6	24	170
	Чай с сахаром.	180	0	0	6	22
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			8	7	43	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
	Рассольник ленинградский со сметаной .	180	2	4	11	92
	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			20	27	86	670
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			32	40	185	1245
День 17						
Завтрак						
	Каша молочная пшенная	150	6	7	26	187
	Сыр порционно	5	1	1	0	17
	Чай с сахаром.	180	0	0	6	22
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			10	9	45	308
завтрак 2						
	Фрукт (яблоко)	100	0	0	10	47
Итого за завтрак 2			0	0	10	47
Обед						
	Свекла отварная	40	1		3	18
	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	23	68	571
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			42	38	188	1292
День 18						
Завтрак						
	Каша манная молочная жидкая	180	5	7	21	166
	Чай с сахаром.	180	0	0	6	22
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			8	8	40	269
завтрак 2						
	Йогурт питьевой	100	3	2	5	52
Итого за завтрак 2			3	2	5	52
Обед						
	Салат из свежей капусты с яблоками	50	1	2	5	43
	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	17	88	577
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			33	30	179	1111
День 19						
Завтрак						
	Каша молочная пшеничная жидкая	150	6	7	30	200
	Какао с молоком.	180	3	3	12	86
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			12	11	56	368
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 со сметаной	180	1	4	8	71
	Картофельное пюре..	130	2	4	17	118
	Суфле рыбное (минтай) с маслом	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			18	16	64	465
Полдник						
	Суп молочный с крупой (пшено)	180	3	4	13	97
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2	1	9	55

	Чай с сахаром.	180	0	0	6	22
Итого за Полдник			5	5	27	173
Итого за день			35	32	162	1063
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	6	22
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			9	13	43	321
завтрак 2						
	напиток из плодов (яблоко)	180	0	0	22	87
Итого за завтрак 2			0	0	22	87
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	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	24	85	709
Полдник						
	Дучмаки с творогом.	70	8	5	28	191
	Чай с сахаром.	180	0	0	6	22
Итого за Полдник			8	5	33	213
Итого за день			54	42	183	1330

