

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



Утверждаю:
ИП Юлгутина Ц.А.



**Основное организованное меню на летний период 2026г 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)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
День 1						
Завтрак						
	Каша ячневая молочная вязкая	150	5	6	28	184
	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	11	49	321
завтрак 2						
	Кисель витаминизированный	150	0	0	18	70
Итого за завтрак 2			0	0	18	70
Обед						
	Салат из сырых овощей	50	0	2	2	28
	Суп картофельный с бобовыми..	180	5	4	21	146
	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			22	24	98	711
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			34	39	194	1255
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						
	Яблоко свежее	100	0	0	10	47
Итого за завтрак 2			0	0	10	47

Обед						
	Огурец порц, свежие	40	0	0	1	6
	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			22	21	62	530
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			43	37	161	1148
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						
	Помидоры свежие порц,	40	0	0	1	6
	Щи из свежей капусты со сметаной	180	1	4	6	67
	Котлеты (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			18	21	76	565
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	34	162	1074
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 из моркови	50	1	3	7	50
	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			19	17	71	513
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	29	167	1066
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 из свежей капусты .	50	1	1	5	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	9	82	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	24	168	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						
	Кисель витаминизированный	150	0	0	18	70
Итого за завтрак 2			0	0	18	70
Обед						
	Салат из сырых овощей	50	0	2	2	28
	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	18	86	578
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			27	30	185	1106
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						
	Яблоко свежее	100	0	0	10	47
Итого за завтрак 2			0	0	10	47
Обед						
	Салат из моркови	50	1	2	7	50
	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	18	75	533
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	44	153	1160
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	4	1	6	55
Итого за завтрак 2			4	1	6	55
Обед						
	Салат картофельный с сол.огурцами .	50	1	3	5	48
	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	23	84	660
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			47	35	186	1270
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						
	напиток из плодов шиповника.	150	0	0	20	83
Итого за завтрак 2			0	0	20	83
Обед						
	Огурец порц, свежие	40	0	0	1	6
	Свекольник со сметаной	180	2	4	11	85
	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			16	16	72	501
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	170	1040
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 из помидоров,огурцов,	50	0	2	2	30
	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	24	88	711
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	39	193	1318
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 из сырых овощей	50	0	2	2	28
	Рассольник домашний со сметаной	180	2	4	10	79
	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	70	593
Полдник						
	Плюшка "Московская"	60	5	10	38	156
	напиток из плодов шиповника.	180	1	0	24	100
Итого за Полдник			6	10	62	256
Итого за день			34	43	186	1147
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						
	Огурец порц, свежие	40	0	0	1	6
	Щи из свежей капусты со сметаной	180	1	4	6	67
	Котлеты (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			21	23	84	633
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	33	166	1096
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						

	Помидоры свежие порц,	40	0	0	1	6
	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	92	636
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	170	1190
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		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						
	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0	2	2	28
	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	77	524
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	196	1237
День 15						
Завтрак						
	Каша молочная овсяная (геркулес) с яблоком	150	2	5	6	70
	Чай с сахаром.	180	0	0	8	22
	Повидло	8	0	0	1	17
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			6	6	28	191
завтрак 2						
	напиток из плодов (яблоко)	100	0	0	12	49
Итого за завтрак 2			0	0	12	49
Обед						
	Салат из моркови	50	1	2	7	50

	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			18	17	89	583
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			27	26	159	976
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 из сырых овощей	50	0	2	2	28
	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	25	94	706
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			37	39	198	1281
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						
	Огурец порц, свежие	50	0	0	1	8
	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	66	561
Полдник						
	Каша гречневая молочная вязкая	150	7	7	27	195
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2	1	9	55
	напиток из плодов шиповника.	180	1	0	24	100
Итого за Полдник			9	8	60	350
Итого за день			41	40	184	1265
День 18						
Завтрак						
	Каша манная молочная жидкая	180	5	7	21	166
	Чай с сахаром.	180	0	0	8	22
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			8	8	42	269
завтрак 2						
	Йогурт питьевой	100	3	2	5	52
Итого за завтрак 2			3	2	5	52
Обед						
	Салат картофельный с сол.огурцами .	50	1	3	5	48
	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			19	17	85	569
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			33	31	175	1100
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						
	Помидоры свежие порц,	40	0	0	1	6
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1	3	8	70
	Картофельное пюре..	130	2	4	17	118
	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			16	16	71	500
Полдник						
	каша рисовая вязкая.	150	4	5	28	170
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2	1	9	55

	Чай с сахаром.	180	0	0	8	22
Итого за Полдник			6	6	44	247
Итого за день			35	33	186	1172
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						
	Салат из моркови	50	1	2	7	50
	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		18	80
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4	1	17	92
Итого за Обед			37	24	88	711
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	41	183	1291
Итого за период			739	694	3543	23182
Итого за день			747	700	3592	23469

