

Согласовано



Утверждаю
ИП Юлгутова И.Х.



Основное организованное меню на весенний период 2026г для организации питания детей посещающие ДОУ в возрасте от 1,5-до 3 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	130	5	5	24	159
	Масло сливочное	5	0	4	0	33
	Чай с сахаром.	150	0	0	7	18
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			8	10	44	293
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	5	17
Итого за Полдник			3	3	29	150
Итого за день			27	35	153	1028
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
	Компот из с/ф.	150	1	0	15	67
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1	13	74
Итого за Обед			19	18	53	456
Полдник						
	Пудинг творожный с киселем	80	8	5	30	194
	Чай с сахаром.	150	0	0	7	18
Итого за Полдник			8	5	37	212
Итого за день			38	32	153	1053
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	7	18
Итого за Завтрак			7	7	35	220
завтрак 2						
	Кефир	100	3	3	4	57
Итого за завтрак 2			3	3	4	57
Обед						
	Винегрет овощной .	40	1	1	3	22
	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	20	83	601
Полдник						
	Пряник глазированный	50	3	3	38	190
	Чай полусладкий	150	0	0	5	17
Итого за Полдник			3	3	42	207
Итого за день			34	33	164	1084
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						
	Салат степной .	40	1	1	3	26
	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	15	59	447
Полдник						
	Ватрушка с повидлом.	60	6	5	25	170
	Чай полусладкий	150	0	0	5	17
Итого за Полдник			6	5	30	186
Итого за день			33	26	149	969
День 5						
Завтрак						
	Суп молочный с крупой (рис)	150	2	2	9	65
	Чай с сахаром.	150	0	0	7	18
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			5	4	28	166
завтрак 2						
	напиток из плодов (яблоко)	100	0	0	12	49
Итого за завтрак 2			0	0	12	49
Обед						
	Салат луковый	40	1	4	3	45
	Суп картофельный с лапшой домашней.	150	2	2	11	66
	Курник	80	5	5	28	178
	Компот из с/ф	150	1	0	16	67
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1	13	74
Итого за Обед			12	11	71	429
Полдник						
	Макароны,запеченные с сыром	100	5	7	16	155
	Чай с сахаром.	150	0	0	7	18
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2	1	9	55
Итого за Полдник			7	8	32	228
Итого за день			24	23	143	871
День 6						
Завтрак						
	Масло сливочное	5	0	4	0	33
	Каша молочная манная жидкая	130	2	3	15	97
	Чай с сахаром.	150	0	0	7	18
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			6	9	35	230
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	30	0	0	1	4
	Суп картофельный с крупой пшено	150	2	2	12	68
	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	15	72	483
Полдник						
	Шанежка с картофелем	60	4	4	24	148
	Чай с сахаром.	150	0	0	7	18

Итого за Полдник			4	4	30	166
Итого за день			26	28	157	963
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						
	Салат луковый	30	0	3	2	34
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1	3	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	17	59	454
Полдник						
	Омлет натуральный	80	8	13	1	150
	Чай с сахаром.	150	0	0	7	18
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2	1	9	55
Итого за Полдник			10	14	17	223
Итого за день			36	41	135	1047
День 8						
Завтрак						
	Повидло	8	0	0	1	17
	Каша молочная пшенная	130	5	6	23	162
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
	Чай с сахаром.	150	0	0	7	18
Итого за Завтрак			8	7	44	279
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 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	18	69	538
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			41	31	165	1117
День 9						
Завтрак						
	Сыр порционно	5	1	1	0	17

	каша молочная рисовая жидкая	130	3	5	21	142
	Чай с сахаром.	150	0	0	7	18
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			8	7	40	259
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
	Рассольник ленинградский со сметаной .	150	1	3	9	77
	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	15	63	450
Полдник						
	Пирожки печеные с повидлом	60	4	3	26	151
	Чай полусладкий	150	0	0	5	17
Итого за Полдник			4	3	31	168
Итого за день			27	26	145	925
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 степной .	40	1	1	3	26
	Суп куллама на курин.бульоне	150	9	5	10	121
	Котлеты рубленные 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	21	75	617
Полдник						
	Каша молочная пшеничная жидкая	130	5	6	26	173
	Чай с сахаром.	150	0	0	7	18
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2	1	9	55
Итого за Полдник			8	7	42	246
Итого за день			47	34	170	1165
День 11						
Завтрак						
	Каша манная молочная жидкая	130	3	5	15	120
	Чай с сахаром.	150	0	0	7	18
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			7	7	35	220

завтрак 2						
	Кисель витаминный	150	0	0	15	57
Итого за завтрак 2			0	0	15	57
Обед						
	Салат луковый	30	0	3	2	34
	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	22	56	502
Полдник						
	Рагу из овощей	100	16	8	13	191
	напиток из плодов шиповника.	150	0	0	20	83
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2	1	9	55
Итого за Полдник			19	9	42	329
Итого за день			43	38	149	1108
День 12						
Завтрак						
	Суп молочный с крупой (пшено)	150	3	3	11	81
	Чай с сахаром.	150	0	0	7	18
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			6	5	31	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	1	0	16	67
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1	13	74
Итого за Обед			20	23	78	599
Полдник						
	Пудинг творожный с киселем	80	8	5	30	194
	Чай с сахаром.	150	0	0	7	18
Итого за Полдник			8	5	37	212
Итого за день			34	32	155	1039
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						

	Свекла отварная	30	1	0	2	13
	Суп картофельный с бобовыми..	150	4	3	17	122
	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			21	17	79	561
Полдник						
	Ватрушка с повидлом.	60	6	5	25	170
	Чай полусладкий	150	0	0	5	17
Итого за Полдник			6	5	30	186
Итого за день			37	35	152	1085
День 14						
Завтрак						
	Каша ячневая молочная вязкая	130	5	5	24	159
	Какао с молоком.	150	2	2	10	72
	Сыр порционно	5	1	1	0	17
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			11	10	47	330
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	30	0	0	1	4
	Свекольник со сметаной	150	1	3	9	71
	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			15	15	66	463
Полдник						
	Макаронник	100	4	4	25	153
	Чай с сахаром.	150	0	0	7	18
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2	1	9	55
Итого за Полдник			6	5	40	226
Итого за день			33	30	174	1102
День 15						
Завтрак						
	Каша молочная овсяная (геркулес) с	130	2	4	5	61
	Чай с сахаром.	150	0	0	7	18
	Повидло	10	0	0	1	21
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			6	6	26	182
завтрак 2						
	напиток из плодов (яблоко)	100	0	0	12	49
Итого за завтрак 2			0	0	12	49
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	5	17
Итого за Полдник			3	3	29	150
Итого за день			25	23	139	864
День 16						
Завтрак						
	Каша молочная Дружба .	130	4	5	21	147
	Чай с сахаром.	150	0	0	7	18
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			7	7	41	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
	Суп картофельный с бобовыми..	150	4	3	17	122
	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			21	24	81	630
Полдник						
	Булочка домашняя .	60	4	6	30	197
	Чай с сахаром.	150	0	0	7	18
Итого за Полдник			4	6	37	215
Итого за день			34	37	179	1175
День 17						
Завтрак						
	Каша молочная пшенная	130	5	6	23	162
	Сыр порционно	5	1	1	0	17
	Чай с сахаром.	150	0	0	7	18
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			9	8	43	279
завтрак 2						
	Фрукт (яблоко)	100	0	0	10	47
Итого за завтрак 2			0	0	10	47
Обед						
	Салат картофельный с сол.огурцами .	40	1	2	4	38
	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	22	58	506
Полдник						
	Каша гречневая с овощами	130	7	5	30	194
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2	1	9	55
	напиток из плодов шиповника.	150	0	0	20	83
Итого за Полдник			10	6	59	332
Итого за день			38	36	170	1165
День 18						
Завтрак						
	Каша манная молочная жидкая	130	3	5	15	120
	Чай с сахаром.	150	0	0	7	18
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			7	7	35	220
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 говядины.	25/25	7	8	2	107
	Каша перловая рассыпчатая	110	3	3	23	132
	напиток из плодов (яблоко)	150	0	0	18	73
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1	13	74
Итого за Обед			16	14	70	473
Полдник						
	Пряник глазированный	50	3	3	38	190
	Чай полусладкий	150	0	0	5	17
Итого за Полдник			3	3	42	207
Итого за день			30	26	152	951
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	58
	Картофельное пюре..	110	2	3	15	100
	Биточные рыбные (минтай)	50	7	7	8	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			15	15	61	437
Полдник						
	Макаронные изделия отварные.	110	4	3	23	137
	Соус томатный ..	20	0	1	1	15

	Чай с сахаром.	150	0	0	7	18
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2	1	9	55
Итого за Полдник			6	5	40	225
Итого за день			32	30	165	1046
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	18
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			8	12	41	293
завтрак 2						
	напиток из плодов(яблочный)	150	0	0	13	50
Итого за завтрак 2			0	0	13	50
Обед						
	Свекла отварная	30	1	0	2	13
	Суп куллама на курин.бульоне	150	9	5	10	121
	Котлеты рубленные 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	40	4	1	17	92
Итого за Обед			34	20	74	612
Полдник						
	Дучмаки с творогом.	60	7	4	24	164
	Чай с сахаром.	150	0	0	7	18
Итого за Полдник			7	4	30	182
Итого за день			49	36	159	1137