

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



Утверждаю:
ИП Юлгутина Ц.Х.



**Основное организованное меню на летний 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						
	Кисель витаминизированный	150	0	0	18	70
Итого за завтрак 2			0	0	18	70
Обед						
	Салат из сырых овощей	40	0	2	1	22
	Суп картофельный с бобовыми..	150	4	3	17	122
	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			20	22	83	622
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			31	36	173	1135
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						
	Яблоко свежее	100	0	0	10	47
Итого за завтрак 2			0	0	10	47

Обед						
	Огурец порц, свежие	30	0	0	1	5
	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		15	67
	Хлеб ржано-пшеничный	32	4	1	13	74
Итого за Обед			19	18	51	447
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	144	1022
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						
	Помидоры свежие порц,	30	0	0	1	4
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1	3	5	56
	Котлеты (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			17	20	68	518
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	32	150	1001
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 из моркови	40	0	2	6	40
	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	63	462
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			32	27	153	984
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 из свежей капусты .	40	1	1	4	36
	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	9	72	420
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	21	144	862
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						
	Кисель витаминизированный	150	0	0	18	70
Итого за завтрак 2			0	0	18	70
Обед						
	Салат из сырых овощей	40	0	2	1	22
	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	17	72	502
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			25	28	167	1008
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						
	Яблоко свежее	100	0	0	10	47
Итого за завтрак 2			0	0	10	47
Обед						
	Салат из моркови	40	0	2	6	40
	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	16	62	460
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			37	40	133	1043
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	4	1	6	55
Итого за завтрак 2			4	1	6	55
Обед						
	Салат картофельный с сол.огурцами .	40	1	2	4	38
	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	19	70	555
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			42	31	167	1136
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						
	напиток из плодов шиповника.	150	0	0	20	83
Итого за завтрак 2			0	0	20	83
Обед						
	Огурец порц, свежие	30	0	0	1	5
	Свекольник со сметаной	150	1	3	9	71
	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	14	61	435
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	25	153	946
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					13	50
Обед						
	Салат из помидоров,огурцов,	40	0	2	1	24
	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	22	74	615
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	35	169	1164
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 из сырых овощей	40	0	2	1	22
	Рассольник ленинградский со сметаной .	150	1	3	9	77
	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	60	512
Полдник						
	Плюшка "Московская"	60	5	10	38	156
	напиток из плодов шиповника.	150	0	0	20	83
Итого за Полдник			5	10	58	239
Итого за день			30	38	168	1027
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						
	Огурец порц, свежие	40	0	0	1	6
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1	3	5	56
	Котлеты (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			19	21	73	558
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	31	150	998
День 13						
Завтрак						
	Масло сливочное	5	0	4	0	33
	каша молочная рисовая жидкая	130	3	5	0	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						

	Помидоры свежие порц,	30	0	0	1	4
	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	77	552
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	150	1076
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						
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40		2	1	22
	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	65	459
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	173	1098
День 15						
Завтрак						
	Каша молочная овсяная (геркулес) с	130	2	4	5	61
	Чай с сахаром.	150	0	0	7	18
	Повидло	8	0	0	1	17
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	1	13	82
Итого за Завтрак			6	6	26	178
завтрак 2						
	напиток из плодов (яблоко)	100	0	0	12	49
Итого за завтрак 2			0	0	12	49
Обед						
	Салат из моркови	40	0	2	6	40

	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	15	74	502
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	24	141	878
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 из сырых овощей	40	0	2	1	22
	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	23	80	618
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			33	36	178	1163
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						
	Огурец порц, свежие	40	0	0	1	6
	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	20	55	474
Полдник						
	Каша гречневая молочная вязкая	130	6	6	23	169
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2	1	9	55
	напиток из плодов шиповника.	150	0	0	20	83
Итого за Полдник			8	7	52	307
Итого за день			36	35	160	1108
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						
	Салат картофельный с сол.огурцами .	40	1	2	4	38
	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			17	15	71	489
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	27	153	968
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						
	Помидоры свежие порц,	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	60	437
Полдник						
	каша рисовая вязкая.	130	4	4	24	148
	Чай с сахаром.	150	0	0	7	18

	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2	1	9	55
Итого за Полдник			6	5	39	221
Итого за день			31	29	164	1042
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						
	Салат из моркови	40	0	2	6	40
	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	22	78	639
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	38	162	1164
Итого за период			671	632	3153	20824
Итого за день			49	36	159	1137

