



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ детский сад № 150

О.А.Рымкевич

Приказ от 01.09.2025 № 63-О

Основное (организованное) меню МАДОУ детского сада № 150, включающее горячее питание

Возрастная категория от 2 до 3 лет

МАДОУ детский сад № 150 с 10,5-часовым режимом функционирования

День первый

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
Каша манная молочная с маслом сливочным	150	3,93	4,08	21,33	147,93	№ 7.5/4/2 Парус
Батон с маслом 30/6	36	2,43	4,81	17	108,69	№ 7.035/3 Парус
Какао с молоком	150	2,38	2,48	12,9	90,23	№ 7.14/10/2 Парус
Всего	336	8,74	11,37	51,23	346,85	

Второй завтрак 10.00

Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	№7.031 Парус
---------------	-----	-----	-----	------	----	--------------

Обед

Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	30	0,86	3,01	3,24	47,88	№ 7.32/1/3 Парус
Суп-лапша на курином бульоне	150	1,33	2,3	9,13	66,72	№ 7.20/2/3 Парус
Бигус с мясом кури	150	13,28	6,11	8,87	150,13	№ 7.350/2 Парус
Кисель Витюшка	150	0,015	0	0,27	57	№ 7.343/2 Парус
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,3	7.002/1 Парус
Всего	510	17,465	11,78	34,05	376,03	

Уплотненный полдник

Запеканка из творога со стуженным молоком 100/10	110	13,27	16,27	12,67	278,8	№ 7.9/5 Парус
		0,74	0,87	5,74	32,77	№ 7.262 Парус
Пряник, печенье, вафли, зефир	25	2,6	1,3	19,2	114,5	№ 7.298 Парус
Чай с сахаром	150	0	0	6,81	28,43	№7.10/10/2 Парус
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	№ 7.050 Парус
Всего	305	18,13	18,62	54,44	500,7	
В течение дня	1251	44,835	41,87	149,82	1269,58	

День второй

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
Омлет натуральный паровой	130	11,65	14,33	2,82	208,2	№ 7.038/6 Парус
Батон с маслом 30/6	36	2,43	4,81	17	108,69	№ 7.035/3 Парус
Сыр	6	1,43	1,48	0	19,43	№ 7.435/4 Парус
Чай с молоком	150	0,99	1,06	8,42	50,55	№7.12/10/2 Парус
Всего	322	16,5	21,68	28,24	386,87	

Второй завтрак 10.00

Фрукты (апельсин)	100	0,63	0,14	7,21	28	№ 7.090-1 Парус
-------------------	-----	------	------	------	----	-----------------

Обед

Икра из кабачков	30	0,6	2,69	2,81	36,54	№ 7.275/2 Парус
Рассольник со сметаной	150	1,08	2,13	7,92	58,6	№ 7.9/2/3 Парус
Котлета мясная	60	11,78	9,98	2,11	160,73	№ 7.н163/6 Парус
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	100	4,95	4,93	30,67	180,6	№ 7.44/3/3 Парус
Компот из сухофруктов	150	0,45	0,025	13,08	57,61	№ 7.6/10/1, Парус
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,3	7.002/1 Парус
Всего	520	20,84	20,115	69,13	548,38	

Уплотненный полдник

Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом	120	3,59	5,33	15,24	126,76	№ 7.н123с4 Парус
Сдоба обыкновенная	60	5,55	4,01	33,81	209,77	№ 7.8/12Парус
Кисломолочный продукт (кефир)	130	3,63	4,15	5,32	72,69	№ 7.267 Парус
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	№ 7.050 Парус
Всего	330	14,29	13,67	64,39	455,42	
В течение дня	1272	52,26	55,605	168,97	1418,67	

День третий**Завтрак**

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход, г</i>	<i>Белки, г</i>	<i>Жиры, г</i>	<i>Углеводы, г</i>	<i>Эн/ц, ккал</i>	<i>№ технологической карты</i>
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,42	4,21	24,89	166,41	№ 7.14/4/2 Парус
Батон с маслом 30/6	36	2,43	4,81	17	108,69	№ 7.035/3 Парус
Сыр	6	1,43	1,48	0	19,43	№ 7.435/4 Парус
Кофейный напиток с молоком	150	2,02	2,07	11,09	78,65	№7.13/10/2 Парус
Всего	342	10,3	12,57	52,98	373,18	

Второй завтрак 10.00

Кисломолочный продукт (Бийогурт)	130	3,9	3,9	24,7	146,9	№ 7.270/1/3 Парус
----------------------------------	-----	-----	-----	------	-------	-------------------

Обед

Салат из припущенной моркови с яблоком и растительным маслом	30	0,34	2,04	3,87	32,34	№7.13/1/3 Парус
Суп гороховый со сметаной	150	2,99	2,16	11,84	82,98	№7.н086-4 Парус
Суфле из печени	60	13,73	5,03	1,82	117,6	№ 7.35/8/2 Парус
Макаронные изделия отварные	110	4,24	3,49	29,45	177,07	№ 7.н151-6 Парус
Соус молочный	20	0,36	1,02	1,26	17,45	№7.1/11/1 Парус
Напиток из свежемороженых ягод (клюква)	150	0,075	0	12,18	51,71	№7.15/15/2 парус
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,3	7.002/1 Парус
Всего	550	23,715	14,1	72,96	533,45	

Уплотненный полдник

Рагу из овощей	100	1,58	2,54	10,88	73,95	№ 7.18/3/3 Парус
Яйцо вареное	40	4,79	4,05	0,27	62,8	№ 7.1/6/8 Парус
Чай с лимоном	150	0,033	0	6,98	29,67	№ 7.11/10/2 Парус
Фрукты (яблоко)	100	0,35	0,35	10,38	39,6	№ 7.346 Парус
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	№ 7.050 Парус
Всего	410	8,273	7,12	38,53	252,22	

В течение дня	1432	46,188	37,69	189,17	1305,75	
----------------------	-------------	---------------	--------------	---------------	----------------	--

День четвертый**Завтрак**

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход, г</i>	<i>Белки, г</i>	<i>Жиры, г</i>	<i>Углеводы, г</i>	<i>Эн/ц, ккал</i>	<i>№ технологической карты</i>
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	4,63	5,14	28,18	187,03	№ 7.7/4/2 Парус
Батон с маслом 30/6	36	2,43	4,81	17	108,69	№ 7.035/3 Парус
Чай с сахаром	150	0	0	6,81	28,43	№7.10/10/2 Парус
Всего	336	7,06	9,95	51,99	324,15	

Второй завтрак 10.00

Бананы	100	1,05	0,07	15,26	62,3	№ 7.183-1 Парус
--------	-----	------	------	-------	------	-----------------

Обед

Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	30	0,67	4,56	2,08	50,76	№7.19/1/3 Парус
Свекольник со сметаной	150	1,5	3,09	11,96	82,46	№ 7.5/2/2 Парус
Тефтели рыбные/Кнели рыбные паровые	60	8,42	4,58	2,74	110,02	№7.10/7/2Парус
Картофельное пюре	100	1,98	2,43	14,73	95,31	№ 7.н64-с-2 Парус
Компот из кураги	150	0,44	0	15,39	62,75	№7.110 Парус
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,3	7.002/1 Парус
Всего	520	14,99	15,02	59,44	455,6	

Уплотненный полдник

Пудинг из творога с джемом 100/10	110	11,68	16,77	21,5	312,16	№7.17/5 Парус
		0,04	0	0,56	26,5	№ 4.1/1/5 Парус
Печенье/пряник/ вафли /зефир	25	0,8	0,7	20,23	87,5	№ 7.015/1 Парус
Чай с сахаром	150	0	0	6,81	28,43	№7.10/10/2 Парус
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	№ 7.050 Парус
Всего	305	14,04	17,65	59,12	500,79	

В течение дня	1261	37,14	42,69	185,81	1342,84	
----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

День пятый**Завтрак**

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход, г</i>	<i>Белки, г</i>	<i>Жиры, г</i>	<i>Углеводы, г</i>	<i>Эн/ц, ккал</i>	<i>№ технологической карты</i>
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,84	4,74	24,23	173,61	№ 7.15/4/2 Парус
Батон с маслом 30/6	36	2,43	4,81	17	108,69	№ 7.035/3 Парус
Сыр	6	1,43	1,48	0	19,43	№ 7.435/4 Парус
Какао с молоком	150	2,38	2,48	12,9	90,23	№ 7.14/10/2 Парус
Всего	342	11,08	13,51	54,13	391,96	

Второй завтрак 10.00

Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	№7.031 Парус
---------------	------------	------------	------------	-------------	-----------	--------------

Обед

Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0,41	2,23	3,17	34,88	№ 7.20/1/3 Парус
Суп овощной с курой со сметаной	150	3,57	4,36	5,44	79,79	№ 7.044с-6 Парус
Плов из мяса кур	150	14,52	13,57	22,26	288,61	№ 7.4/9/4 Парус
Компот из чернослива и изюма	150	0,24	0	16,43	67,54	№ 7.5/10/2 Парус
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,3	7.002/1 Парус
Всего	510	20,72	20,52	59,84	525,12	

Уплотненный полдник

Шаньга с картофелем	60	3,79	5,28	20,81	159,63	№ 7.148 Парус
Кисломолочный продукт (кефир)	130	3,63	4,15	5,32	72,69	№ 7.267 Парус
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	№ 7.050 Парус
Груша	100	0,36	0,27	9,27	42,3	№ 7.187/1 Парус
Всего	310	9,3	9,88	45,42	320,82	

В течение дня	1262	41,6	44,01	169,49	1283,9	
----------------------	-------------	-------------	--------------	---------------	---------------	--

День шестой**Завтрак**

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход, г</i>	<i>Белки, г</i>	<i>Жиры, г</i>	<i>Углеводы, г</i>	<i>Эн/ц, ккал</i>	<i>№ технологической карты</i>
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,39	5,89	21,46	15,72	№ 7.8/4/2 Парус
Батон с маслом 30/6	36	2,43	4,81	17	108,69	№ 7.035/3 Парус
Какао с молоком	150	2,38	2,48	12,9	90,23	№ 7.14/10/2 Парус
Всего	336	9,2	13,18	51,36	214,64	

Второй завтрак 10.00

Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	№7.031 Парус
---------------	------------	------------	------------	-------------	-----------	--------------

Обед

Салат из белокачанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	30	0,48	1,54	3,63	27,56	№7.9/1/3 Парус
Суп-пюре гороховый	150	6,24	1,66	17,55	115,05	№ 7.29/2/3 Парус
Жаркое по-домашнему с мясом куры	150	11,83	5,43	18,43	181,9	№ 7.н070-2 Парус
Напиток Витошка	150	0	0	0,28	48	№ 7.343/1 Парус
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,3	7.002/1 Парус
Всего	510	20,53	8,99	52,43	426,81	

Уплотненный полдник

Суфле творожное	80	9,73	11,85	10,51	209,38	№ 7.19/5/3 Парус
Сгущенное молоко	10	0,74	0,87	5,74	32,77	№ 7.262 Парус
Печенье/пряник/вафли/зефир	25	0,2	0	19,63	76	№ 7.155-1 Парус
Чай с сахаром	150	0	0	6,81	28,43	№7.10/10/2 Парус
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	№ 7.050 Парус
Всего	285	12,19	12,9	52,71	392,78	

В течение дня	1231	42,42	35,17	166,6	1080,23	
----------------------	-------------	--------------	--------------	--------------	----------------	--

День седьмой

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
Омлет натуральный	130	11,65	14,33	2,82	208,2	№ 7.038/6 Парус
Батон с маслом 30/6	36	2,43	4,81	17	108,69	№ 7.035/3 Парус
Сыр	6	1,43	1,48	0	19,43	№ 7.435/4 Парус
Чай с молоком	150	0,99	1,06	8,42	50,55	№7.12/10/2 Парус
Всего	322	16,5	21,68	28,24	386,87	

Второй завтрак 10.00

Фрукты (Яблоко)	100	0,35	0,35	10,38	39,6	№ 7.346 Парус
-----------------	-----	------	------	-------	------	---------------

Обед

Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом	30	0,4	2,22	6,62	49,2	№ 7.26/1/3 Парус
Щи из свежей капусты	150	1,13	2,07	5,65	46,36	№ 7.6/2/3 Парус
Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины с овощами	150	10,53	8,12	23,98	226,88	№ 7.38/8/3 Парус
Соус сметанный	20	0,23	1,62	0,8	21,04	№ 7.6/11/2 Парус
Компот из сухофруктов	150	0,45	0,025	13,08	57,61	№ 7.6/10/1, Парус
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,3	7.002/1 Парус
Всего	530	14,72	14,415	62,67	455,39	

Уплотненный полдник

Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом сливочным	120	2,76	3,74	15,03	113,14	№ 7.17/4/3 Парус
Манник	50	5,39	6,69	31,49	222,94	№ 7.103/5 Парус
Кисломолочный продукт (кефир)	130	3,63	4,15	5,32	72,69	№ 7.267 Парус
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	№ 7.050 Парус
Всего	320	13,3	14,76	61,86	454,97	

В течение дня	1272	44,87	51,205	163,15	1336,83	
----------------------	-------------	--------------	---------------	---------------	----------------	--

День восьмой

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,42	4,21	24,89	166,41	№ 7.14/4/2 Парус
Батон с маслом 30/6	36	2,43	4,81	17	108,69	№ 7.035/3 Парус
Сыр	6	1,43	1,48	0	19,43	№ 7.435/4 Парус
Кофейный напиток с молоком	150	2,02	2,07	11,09	78,65	№7.13/10/2 Парус
Всего	342	10,3	12,57	52,98	373,18	

Второй завтрак 10.00

Кисломолочный продукт (Снежок)	130	3,24	4	13,61	103,58	№ 7.268 Парус
--------------------------------	-----	------	---	-------	--------	---------------

Обед

Кукуруза консервированная	25	0,59	0,11	4,66	24,5	№7.375/4 Парус
Суп рыбный	150	6,63	2,32	11,64	99,5	№ 7.н 161/1 Парус
Тефтели из мяса говядины	60	8,51	8,48	6,06	150,09	№ 7.20/8/1 Парус
Каша рисовая рассыпчатая	100	2,51	2,75	20,31	119,95	№ 7.45/3/3 Парус
Соус молочный	20	0,36	1,02	1,26	17,45	№7.1/11/1, Парус
Напиток из свежемороженых ягод (клюква)	150	0,075	0	12,18	51,71	№7.15/15/2 парус
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,3	7.002/1 Парус
Всего	535	20,655	15,04	68,65	517,5	

Уплотненный полдник

Гарнир овощной сборный	100	2,57	0,92	12,18	70,23	№ 7.36/3/3 Парус
Печенье/пряник/вафли/зефир	25	1,2	0,7	19,43	87,5	№ 7.209 Парус
Чай с лимоном	150	0,033	0	6,98	29,67	№ 7.11/10/2 Парус
Бананы	100	1,05	0,07	15,26	62,3	№ 7.183-1 Парус
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	№ 7.050 Парус
Всего	395	6,373	1,87	63,87	295,9	

В течение дня	1402	40,568	33,48	199,11	1290,16	
----------------------	-------------	---------------	--------------	---------------	----------------	--

День девятый

Завтрак

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход, г</i>	<i>Белки, г</i>	<i>Жиры, г</i>	<i>Углеводы, г</i>	<i>Эн/ц, ккал</i>	<i>№ технологической карты</i>
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	4,75	4,71	24,13	157,71	№ 7.2/4/2 Парус
Батон с маслом 30/6	36	2,43	4,81	17	108,69	№ 7.035/3 Парус
Какао с молоком	150	2,38	2,48	12,9	90,23	№ 7.14/10/2 Парус
Всего	336	9,56	12	54,03	356,63	

Второй завтрак 10.00

Кисломолочный продукт (Бийогурт)	130	3,9	3,9	24,7	146,9	№ 7.270/1/3 Парус
----------------------------------	------------	------------	------------	-------------	--------------	-------------------

Обед

Зеленый горошек	25	0,71	0,04	1,45	9,81	№ 7.017/3 Парус
Борщ со сметаной	150	1,31	3,41	9,1	74,62	№ 7.2/2/3 Парус
Суфле из рыбы/Запеканка из рыбы с морковью	60	9,71	2,91	2,19	97,94	№7.14/7/2 Парус
Картофель отварной/ картофельное пюре	100	1,83	2,75	15,95	102,25	№ 7.1/3/3 Парус
Напиток из шиповника	150	0,36	0	12,95	53,29	№7.15/10/2 Парус
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,3	7.002/1 Парус
Всего	515	15,9	9,47	54,18	392,21	

Уплотненный полдник

Суп молочный с лапшой и маслом сливочным	150	2,48	2,87	9,39	79,79	№7.21/2/3 Парус
Сдоба обыкновенная	60	5,55	4,01	33,81	209,77	№ 7.8/12Парус
Чай с сахаром	150	0	0	6,81	28,43	№7.10/10/2 Парус
Груша	100	0,36	0,27	9,27	42,3	№ 7.187/1 Парус
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	№ 7.050 Парус
Всего	480	9,91	7,33	69,3	406,49	

В течение дня	1461	39,27	32,7	202,21	1302,23	
----------------------	-------------	--------------	-------------	---------------	----------------	--

День десятый

Завтрак

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход, г</i>	<i>Белки, г</i>	<i>Жиры, г</i>	<i>Углеводы, г</i>	<i>Эн/ц, ккал</i>	<i>№ технологической карты</i>
Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом сливочным	150	3,47	4,68	18,8	141,43	№ 7.17/4/2 Парус
Батон с маслом 30/6	36	2,43	4,81	17	108,69	№ 7.035/3 Парус
Кофейный напиток с молоком	150	2,02	2,07	11,09	78,65	№7.13/10/2 Парус
Всего	336	7,92	11,56	46,89	328,77	

Второй завтрак 10.00

Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	№7.031 Парус
---------------	------------	------------	------------	-------------	-----------	--------------

Обед

Салат из морской капусты с растительным маслом	30	0,35	5,11	3,51	60,76	№ 7.415 Парус
Суп-пюре из разных овощей	150	1,8	2,93	7,73	68,81	№ 7.27/2/3 Парус
Гуляш из мяса птицы	60	12,29	2,4	1,72	84,09	№7.н190-3с Парус
Макаронные изделия отварные	110	4,24	3,49	29,45	177,07	№ 7.н151-6 Парус
Компот из яблок и изюма	150	0,08	0,01	13,01	53,82	№ 7.2/10/2 Парус
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,3	7.002/1 Парус
Всего	530	20,74	14,3	67,96	498,85	

Уплотненный полдник

Запеканка из творога со сгущенным молоком 100/10	100/10	13,27	16,27	12,67	278,8	№ 7.9/5 Парус
		0,74	0,87	5,74	32,77	№ 7.262 Парус
Чай с сахаром	150	0	0	6,81	28,43	№7.10/10/2 Парус
Фрукты (Яблоко)	100	0,35	0,35	10,38	39,6	№ 7.346 Парус
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	№ 7.050 Парус
Всего	360	15,88	17,67	45,62	425,8	

В течение дня	1326	45,04	43,63	170,57	1299,42	
Среднее значение за период		43,42	41,81	176,49	1292,96	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 314759480899173588190521920305388469610856514928

Владелец Рымкевич Ольга Анатольевна

Действителен с 17.06.2025 по 17.06.2026