

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 3 до 7 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	180	4,71	4,89	25,59	177,52	№ 7.5/4/1 Парус
Батон с маслом 40/6	46	3,11	6,15	21,37	138,88	№ 7.035/1 Парус
Какао с молоком	180	2,86	2,97	15,48	108,28	№ 7.14/10/1 Парус
Всего	406	10,68	14,01	62,44	424,68	

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	50	1,44	5,02	5,4	79,8	№ 7.32/1/1 Парус
Суп-лапша на курином бульоне	180	1,59	2,76	10,96	80,06	№ 7.20/2/2Парус
Бигус с мясом куры	180	15,93	7,33	10,64	180,15	№ 7.350/1 Парус
Кисель Витошка	200	0,02	0	0,36	76	№ 7.343/3 Парус
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	90,5	7.003-2 Парус
Всего	660	22,28	15,71	48,26	506,51	

Уплотненный полдник

Запеканка из творога со сгущенным молоком 100/20	120	13,27	16,27	12,67	278,77	№ 7.9/5 Парус
		1,47	1,74	11,47	65,54	№ 7.351 Парус
Пряник, печенье, вафли, зефир	25	2,6	1,3	19,2	114,5	№ 7.298 Парус
Чай с сахаром	180	0	0	8,17	34,11	№7.10/10/1 Парус
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,04	92,4	№ 7.062 Парус
Всего	365	20,38	19,67	71,55	585,32	
В течение дня	1531	53,84	49,49	192,35	1562,51	

День второй

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
Омлет натуральный паровой	150	11,78	15,09	3,79	220,88	№ 7.н038/5 Парус
Батон с маслом 40/6	46	3,11	6,15	21,37	138,88	№ 7.035/1 Парус
Сыр	10	2,39	2,47	0	32,38	№ 7.435/2 Парус
Чай с молоком	200	1,32	1,41	11,22	67,4	№7.12/10 Парус
Всего	406	18,6	25,12	36,38	459,54	

Второй завтрак 10.00

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

Обед

Икра из кабачков	50	1	4,49	4,69	60,9	№ 7.275/1 Парус
Рассольник со сметаной	180	1,3	2,55	9,5	70,32	№ 7.9/2/2 Парус
Котлета мясная	70	13,74	11,65	2,46	187,52	№ 7.н163/7 Парус
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	6,43	6,41	39,87	234,78	№ 7.44/3/2 Парус
Компот из сухофруктов	180	0,54	0,03	15,7	69,13	№ 7.6/10/1, Парус
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	90,5	7.003-2 Парус
Всего	660	26,31	25,73	93,12	713,15	

Уплотненный полдник

Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом	150	4,49	6,66	19,05	158,46	№ 7.н123с5 Парус
Сдоба обыкновенная	70	6,47	4,68	39,452	245,9	№ 7.8/12/3Парус
Кисломолочный продукт (кефир)	150	4,19	4,79	6,14	83,87	№ 7.075 Парус
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,04	92,4	№ 7.062 Парус
Всего	410	18,19	16,49	84,682	580,63	
В течение дня	1576	63,73	67,48	221,392	1781,32	

День третий**Завтрак**

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	5,3	5,05	29,87	199,69	№ 7.14/4/1 Парус
Батон с маслом 40/6	46	3,11	6,15	21,37	138,88	№ 7.035/1 Парус
Сыр	10	2,39	2,47	0	32,38	№ 7.435/2 Парус
Кофейный напиток с молоком	180	2,42	2,48	13,31	94,38	№7.13/10/1 Парус
Всего	416	13,22	16,15	64,55	465,33	

Второй завтрак 10.00

Кисломолочный продукт (Биойогурт)	150	4,5	4,5	28,5	169,5	№ 7.270/1/5 Парус
-----------------------------------	-----	-----	-----	------	-------	-------------------

Обед

Салат из припущенной моркови с яблоком и растительным маслом	50	0,56	3,4	6,45	53,9	№7.13/1/1 Парус
Суп гороховый со сметаной	180	3,59	2,59	14,21	99,58	№7.н086-8 Парус
Суфле из печени	70	16,02	5,87	2,12	137,2	№ 7.35/8/1 Парус
Макаронные изделия отварные	130	5,01	4,12	34,8	209,27	№ 7.н151-1 Парус
Соус молочный	20	0,36	1,02	1,26	17,45	№7.1/11/1 Парус
Напиток из свежемороженых ягод (клюква)	180	0,09	0	14,62	62,05	№7.15/15/1 парус
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	90,5	7.003-2 Парус
Всего	680	28,93	17,6	94,36	669,95	

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	180	0,04	0	8,37	35,6	№ 7.11/10/1 Парус
Фрукты (яблоко)	100	0,35	0,35	10,38	39,6	№ 7.346 Парус
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,04	92,4	№ 7.062 Парус
Всего	460	9,8	7,3	49,94	304,35	

В течение дня	1706	56,45	45,55	237,35	1609,13	
----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

День четвертый**Завтрак**

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	5,56	6,17	33,81	224,43	№ 7.7/4/1 Парус
Батон с маслом 40/6	46	3,11	6,15	21,37	138,88	№ 7.035/1 Парус
Чай с сахаром	180	0	0	8,17	34,11	№7.10/10/1 Парус
Всего	406	8,67	12,32	63,35	397,42	

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	50	1,12	7,6	3,46	84,6	№7.19/1/1 Парус
Свекольник со сметаной	180	1,8	3,71	14,35	98,95	№ 7.5/2/2 Парус
Тефтели рыбные/Кнели рыбные паровые	80	11,23	6,11	3,65	146,69	№7.10/7Парус
Картофельное пюре	130	2,58	3,24	19,15	123,9	№ 7.н64-с-2 Парус
Компот из кураги	180	0,53	0	18,47	75,3	№7.110/2 Парус
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	90,5	7.003-2 Парус
Всего	670	20,56	21,26	79,98	619,94	

Уплотненный полдник

Пудинг из творога с джемом 100/10	140	14,02	20,12	25,86	374,59	№7.17/5/1 Парус
		0,08	0	13,9	53	№ 4.1/1/7 Парус
Печенье/пряник/вафли/зефир	25	0,8	0,7	20,23	87,5	№ 7.015/1 Парус
Чай с сахаром	180	0	0	8,17	34,11	№7.10/10/1 Парус
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,04	92,4	№ 7.062 Парус
Всего	365	12,65	11	74,58	450,83	

В течение дня	1541	42,93	44,65	233,17	1530,49	
----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

День пятый

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,81	5,69	29,08	208,33	№ 7.15/4/1 Парус
Батон с маслом 40/6	46	3,11	6,15	21,37	138,88	№ 7.035/1 Парус
Сыр	10	2,39	2,47	0	32,38	№ 7.435/2 Парус
Какао с молоком	180	2,86	2,97	15,48	108,28	№ 7.14/10/1 Парус
Всего	416	14,17	17,28	65,93	487,87	

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	50	0,69	3,71	5,28	58,14	№ 7.20/1/1 Парус
Суп овощной с курой со сметаной	200	4,76	5,81	7,25	106,38	№ 7.044с-6 Парус
Плов из мяса кур	180	17,42	16,28	26,71	346,33	№ 7.4/9/2 Парус
Компот из чернослива и изюма	180	0,29	0	19,72	81,05	№ 7.5/10/1 Парус
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	90,5	7.003-2 Парус
Всего	660	26,46	26,4	79,86	682,4	

Уплотненный полдник

Шаньга с картофелем	90	5,69	7,92	31,21	239,44	№ 7.148 Парус
Кисломолочный продукт (кефир)	150	4,19	4,79	6,14	83,87	№ 7.075 Парус
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,04	92,4	№ 7.062 Парус
Груша	100	0,36	0,27	9,27	42,3	№ 7.187/1 Парус
Всего	380	13,28	13,34	66,66	458,01	

В течение дня	1556	54,41	57,12	222,55	1674,28	
----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

День шестой

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	5,27	7,07	25,75	188,604	№ 7.8/4/1 Парус
Батон с маслом 40/6	46	3,11	6,15	21,37	138,88	№ 7.035/1 Парус
Какао с молоком	180	2,86	2,97	15,48	108,28	№ 7.14/10/1 Парус
Всего	406	11,24	16,19	62,6	435,764	

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	50	0,8	2,56	6,05	45,93	№7.9/1/1 Парус
Суп-пюре гороховый	180	7,49	1,99	21,06	138,06	№ 7.29/2/2 Парус
Жаркое по-домашнему с мясом куры	180	14,2	6,51	22,12	218,28	№ 7.н070-2/2 Парус
Напиток Витошка	200	0	0	0,37	64	№ 7.343/1 Парус
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	90,5	7.003-2 Парус
Всего	660	25,79	11,66	70,5	556,77	

Уплотненный полдник

Суфле творожное	100	12,17	14,81	13,14	261,73	№ 7.н 166-2 Парус
Стушенное молоко	20	1,47	1,74	11,47	65,54	№ 7.351 Парус
Печенье/пряник/вафли/зефир	25	0,2	0	19,63	76	№ 7.155-1 Парус
Чай с сахаром	180	0	0	8,17	34,11	№7.10/10/1 Парус
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,04	92,4	№ 7.062 Парус
Всего	365	16,88	16,91	72,45	529,78	

В течение дня	1531	54,41	44,86	215,65	1568,314	
----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	-----------------	--

День седьмой**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>
Омлет натуральный паровой	150	11,78	15,09	3,79	220,88	№ 7.н038/5 Парус
Батон с маслом 40/6	46	3,11	6,15	21,37	138,88	№ 7.035/1 Парус
Сыр	10	2,39	2,47	0	32,38	№ 7.435/2 Парус
Чай с молоком	200	1,32	1,41	11,22	67,4	№7.12/10 Парус
Всего	406	18,6	25,12	36,38	459,54	

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	50	0,67	3,7	11,03	82	№ 7.26/1/1 Парус
Щи из свежей капусты	180	1,35	2,48	6,78	55,629	№ 7.6/2/2 Парус
Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины с овощами	180	12,63	9,74	28,78	272,25	№ 7.38/8/2 Парус
Соус сметанный	20	0,23	1,62	0,8	21,04	№ 7.6/11/2 Парус
Компот из сухофруктов	180	0,54	0,03	15,7	69,13	№ 7.6/10/1, Парус
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	90,5	7.003-2 Парус
Всего	660	18,72	18,17	83,99	590,549	

Уплотненный полдник

Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом сливочным	150	3,45	4,68	18,79	141,43	№ 7.17/4/2 Парус
Манник	70	7,55	9,37	44,09	312,11	№ 7.103/4 Парус
Кисломолочный продукт (кефир)	150	4,19	4,79	6,14	83,87	№ 7.075 Парус
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,04	92,4	№ 7.062 Парус
Всего	410	18,23	19,2	89,06	629,81	

В течение дня	1576	55,9	62,84	219,81	1719,499	
----------------------	-------------	-------------	--------------	---------------	-----------------	--

День восьмой**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	180	5,3	5,05	29,87	199,69	№ 7.14/4/1 Парус
Батон с маслом 40/6	46	3,11	6,15	21,37	138,88	№ 7.035/1 Парус
Сыр	10	2,39	2,47	0	32,38	№ 7.435/2 Парус
Кофейный напиток с молоком	180	2,42	2,48	13,31	94,38	№7.13/10/1 Парус
Всего	416	13,22	16,15	64,55	465,33	

Второй завтрак 10.00

Кисломолочный продукт (Снежок)	150	3,74	4,61	15,7	119,52	№ 7.082-3 Парус
--------------------------------	-----	------	------	------	--------	-----------------

Обед

Кукуруза консервированная	60	1,4	0,26	11,15	58,56	№7.375/1 Парус
Суп рыбный	180	7,96	2,78	13,97	119,4	№ 7.н 161/1 Парус
Тефтели из мяса говядины	70	9,93	10,18	7,07	175,1	№ 7.20/8/2 Парус
Каша рисовая рассыпчатая	130	3,26	3,57	26,4	155,94	№ 7.45/3/2 Парус
Соус молочный	20	0,36	1,02	1,26	17,45	№7.1/11/1, Парус
Напиток из свежемороженых ягод (клюква)	180	0,09	0	14,62	62,05	№7.15/15/1 парус
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	90,5	7.003-2 Парус
Всего	690	26,3	18,41	95,37	679	

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	180	0,04	0	8,37	35,6	№ 7.11/10/1 Парус
Бананы	110	1,16	0,08	16,79	68,53	№ 7.183-6 Парус
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,04	92,4	№ 7.062 Парус
Всего	455	8,01	2,06	76,81	354,26	

В течение дня	1711	51,27	41,23	252,43	1618,11	
----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

День девятый

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180	5,7	5,65	28,95	189,25	№ 7.2/4/1 Парус
Батон с маслом 40/6	46	3,11	6,15	21,37	138,88	№ 7.035/1 Парус
Какао с молоком	180	2,86	2,97	15,48	108,28	№ 7.14/10/1 Парус
Всего	406	11,67	14,77	65,8	436,41	

Второй завтрак 10.00

Кисломолочный продукт (Биойогурт)	150	4,5	4,5	28,5	169,5	№ 7.270/1/5 Парус
-----------------------------------	-----	-----	-----	------	-------	-------------------

Обед

Зеленый горошек	60	1,72	0,1	3,5	23,66	№ 7.017/1 Парус
Борщ со сметаной	180	1,57	4,09	10,92	89,54	№ 7.2/2/2 Парус
Суфле из рыбы/Запеканка из рыбы с морковью	70	11,33	3,39	2,55	114,26	№7.14/7/1 Парус
Картофель отварной/ картофельное пюре	130	2,38	3,58	20,73	132,92	№ 7.1/3/2 Парус
Напиток из шиповника	180	0,43	0	15,54	63,95	№7.15/10/1 Парус
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	90,5	7.003-2 Парус
Всего	670	20,73	11,76	74,14	424,33	

Уплотненный полдник

Суп молочный с лапшой и маслом сливочным	180	2,97	3,44	11,27	95,75	№7.21/2/2 Парус
Сдоба обыкновенная	70	6,47	4,68	39,452	245,9	№ 7.8/12/3Парус
Чай с сахаром	180	0	0	8,17	34,11	№7.10/10/1 Парус
Груша	100	0,36	0,27	9,27	42,3	№ 7.187/1 Парус
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,04	92,4	№ 7.062 Парус
Всего	570	12,84	8,75	88,202	510,46	

В течение дня	1796	49,74	39,78	256,642	1540,7	
----------------------	-------------	--------------	--------------	----------------	---------------	--

День десятый

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом сливочным	180	4,16	5,61	22,56	169,713	№ 7.17/4/1 Парус
Батон с маслом 40/6	46	3,11	6,15	21,37	138,88	№ 7.035/1 Парус
Кофейный напиток с молоком	180	2,42	2,48	13,31	94,38	№7.13/10/1 Парус
Всего	406	9,69	14,24	57,24	402,973	

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	50	0,58	8,51	5,85	101,27	№ 7.415 Парус
Суп-пюре из разных овощей	180	2,16	3,51	9,27	82,57	№ 7.27/2/2 Парус
Гуляш из мяса птицы	80	16,38	3,2	2,29	112,119	№7.н190-3с Парус
Макаронные изделия отварные	130	5,01	4,12	34,8	209,27	№ 7.н151-1 Парус
Компот из яблок и изюма	180	0,09	0,01	15,61	64,58	№ 7.2/10/1 Парус
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	90,5	7.003-2 Парус
Всего	670	27,52	19,95	88,72	660,309	

Уплотненный полдник

Запеканка из творога с джемом 100/15	120	13,27	16,27	12,67	278,77	№ 7.9/5 Парус
		0,06	0	0,56	39,75	№ 7.1/1/9 Парус
Чай с сахаром	180	0	0	8,17	34,11	№7.10/10/1 Парус
Фрукты (Яблоко)	100	0,35	0,35	10,38	39,6	№ 7.346 Парус
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	20,04	92,4	№ 7.062 Парус
Всего	440	16,72	16,98	51,82	484,63	

В течение дня	1616	54,43	51,27	207,88	1593,912	
----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	-----------------	--

Среднее значение за период		53,71	50,43	225,92	1619,83	
-----------------------------------	--	-------	-------	--------	---------	--

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 314759480899173588190521920305388469610856514928

Владелец Рымкевич Ольга Анатольевна

Действителен с 17.06.2025 по 17.06.2026