



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ детский сад № 150

О.А.Рымкевич

Приказ от 01.12.2025 № 99/3-О

**Основное (организованное) 10-дневное 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 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
Какао с молоком	150	2,38	2,48	12,9	90,23	№ 7.14/10/2 Парус
Всего	336	9,65	12,03	54,13	372,53	

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 куры	150	13,28	6,11	8,87	150,13	№ 7.350/2 Парус
Кисель Валетек	150	0,01	0	0,27	1,2	№ 7.343/2 Парус
Хлеб пшеничный 15	15	1,14	0,14	7,52	24,65	7.144 Парус
Хлеб ржаной 30	30	1,98	0,36	12,54	54,3	7.002/1 Парус
Всего	525	18,6	11,92	41,57	344,88	

Уплотненный полдник

Запеканка из творога со сгущенным 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	20	2,08	1,04	15,36	91,6	№ 7.308/6 Парус
Чай с сахаром	150	0	0	6,81	28,43	№7.10/10/2 Парус
Всего	280	16,09	18,18	40,58	431,6	
В течение дня	1241	44,84	42,23	146,38	1195,01	

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
Чай с молоком	150	0,99	1,06	8,42	50,55	№7.12/10/2 Парус
Всего	316	15,07	20,2	28,24	367,44	

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	№ 7.1163/6 Парус
Каша гречневая рассыпчатая	100	3,14	4,22	19,32	125,29	№ 7.076 Парус
Компот из сухофруктов	150	0,45	0,025	13,08	57,61	№ 7.6/10/1, Парус
Хлеб пшеничный 15	15	1,14	0,14	7,52	24,65	7.144 Парус
Хлеб ржаной 30	30	1,98	0,36	12,54	54,3	7.002/1 Парус
Всего	535	20,17	19,545	65,3	517,72	

Уплотненный полдник

Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом	120	3,59	5,33	15,24	126,76	№ 7.1123с4 Парус
Сдоба обыкновенная	60	5,55	4,01	33,81	209,77	№ 7.8/12 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	330	14,29	13,67	64,39	455,42	
В течение дня	1281	50,16	53,555	165,14	1368,58	

День третий

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

Обед

Салат из свежих огурцов с растительным маслом	30	0,22	3,03	1,06	30,87	№7.14/1/13 Парус
Суп гороховый со сметаной	150	2,99	2,16	11,84	82,98	№7.п086-4 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.п151-6 Парус
Соус молочный	20	0,36	1,02	1,26	17,45	№7.1/1/1 Парус
Компот из яблок и изюма	150	0,07	0,01	13	53,81	№ 7.2/10/12 Парус
Хлеб пшеничный 15	15	1,14	0,14	7,52	24,65	7.144 Парус
Хлеб ржаной 30	30	1,98	0,36	12,54	54,3	7.002/1 Парус
Всего	565	24,73	15,24	78,49	558,73	

Уплотненный полдник

Картофель отварной	100	1,91	2,54	16,66	103,24	№ 7.63с-1/2 Парус
Печенье/пряник/вафли/зефир	20	0,96	0,56	15,54	70	№ 7.209-2 Парус
Кисломолочный продукт (бийогурт)	100	0,35	0,35	10,38	39,6	№ 7.346 Парус
Хлеб пшеничный 15	15	1,14	0,14	7,52	24,65	7.144 Парус
Всего	235	4,36	3,59	50,1	237,49	

В течение дня	1272	43,29	35,3	206,27	1316,3	
----------------------	-------------	--------------	-------------	---------------	---------------	--

День четвертый

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
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

Фрукты (бананы)	100	1,05	0,07	15,26	62,3	№ 7.183-1 Парус
-----------------	-----	------	------	-------	------	-----------------

Обед

Салат из свежих помидор с растительным маслом	30	0,3	3,06	1,38	33,29	№7.15/1/3 Парус
Свекольник со сметаной	150	1,5	3,09	11,96	82,46	№ 7.5/2/2 Парус
Кнели рыбные паровые	60	8,41	4,57	2,74	110,02	№7.10/7/21 Парус
Картофельное пюре	100	1,98	2,43	14,73	95,31	№ 7.п64-с-2 Парус
Компот из кураги	150	0,44	0	15,39	62,75	№7.110 Парус
Хлеб пшеничный 15	15	1,14	0,14	7,52	24,65	7.144 Парус
Хлеб ржаной 30	30	1,98	0,36	12,54	54,3	7.002/1 Парус
Всего	535	15,75	13,65	66,26	462,78	

Уплотненный полдник

Пудинг из творога с повидлом 100/10	110	11,68	16,77	21,5	312,16	№7.17/5 Парус
		0,04	0	6,65	25,2	№ 7.185/5 Парус
Печенье/пряник/вафли/зефир	20	0,64	0,56	16,18	70	№ 2021/015 Парус
Чай с лимоном	150	0,03	0	6,98	29,67	№ 7.11/10/2 Парус
Всего	280	12,39	17,33	51,31	437,03	

В течение дня	1251	36,25	41	184,82	1286,26	
----------------------	-------------	--------------	-----------	---------------	----------------	--

День пятый

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,83	4,74	23,46	173,61	№ 7.11/4/2 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	9,64	12,03	53,36	372,53	

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 яблок и чернослива	150	0,09	0,01	12,78	53,06	№ 7.3/10/2 Парус
Хлеб пшеничный 15	15	1,14	0,14	7,52	24,65	7.144 Парус
Хлеб ржаной 30	30	1,98	0,36	12,54	54,3	7.002/1 Парус
Всего	525	21,71	20,67	63,71	535,29	

Уплотненный полдник

Макаронные изделия отварные с сыром	100	4,66	4,05	21,75	152,84	№ 7.43-2/3/3 Парус
Кисломолочный продукт (снежок)	130	3,37	4,15	14,13	107,57	№ 7.268 Парус
Хлеб пшеничный 15	15	1,14	0,14	7,52	24,65	7.144 Парус
Всего	245	9,17	8,34	43,4	285,06	

В течение дня	1206	41,02	41,14	170,57	1238,88	
----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

День шестой

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	3,7	4,83	18,15	142,34	№ 7.16/4/2 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	8,51	12,12	48,05	341,26	

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 п	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 курицы	150	11,83	5,43	18,43	181,9	№ 7.1070-2 Парус
Напиток Валетек	150	0	0	0,28	1,2	№ 7.343/1 Парус
Хлеб пшеничный 15	15	1,14	0,14	7,52	24,65	7.144 Парус
Хлеб ржаной 30	30	1,98	0,36	12,54	54,3	7.002/1 Парус
Всего	525	21,67	9,13	59,95	404,66	

Уплотненный полдник

Суфле творожное со сгущенным молоком 80/10	80	9,73	11,85	10,51	209,38	№ 7.19/5/3 Парус
	10	0,74	0,87	5,74	32,77	№ 7.262 Парус
Печенье/пряник/вафли/зефир	20	0,16	0	15,7	60,8	№ 7.007-1 Парус
Чай с сахаром	150	0	0	6,81	28,43	№7.10/10/2 Парус
Всего	260	10,63	12,72	38,76	331,38	

В течение дня	1221	41,31	34,07	156,86	1123,3	
----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	---------------	--

День седьмой**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
Чай с молоком	150	0,99	1,06	8,42	50,55	№7.12/10/2 Парус
Всего	316	15,07	20,2	28,24	367,44	

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
Картофельное пюре	100	1,98	2,49	14,73	95,3	№ 7.н64-с-2 Парус
Биточки (котлеты) из мяса кур	60	10,61	10,29	9,62	191,61	№ 7.5/9/2 Парус
Компот из сухофруктов	150	0,45	0,025	13,08	57,61	№ 7.6/10/1, Парус
Хлеб пшеничный 15	15	1,14	0,14	7,52	24,65	7.144 Парус
Хлеб ржаной 30	30	1,98	0,36	12,54	54,3	7.002/1 Парус
Всего	535	17,69	17,595	69,76	519,03	

Уплотненный полдник

Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом сливочным	120	2,76	3,74	15,03	113,14	№ 7.17/4/3 Парус
Пряник/печенье/вафли/зефир	20	2,08	1,04	15,36	91,6	№ 7.308/6 Парус
Кисломолочный продукт (кефир)	130	3,63	4,15	5,32	72,69	№ 7.267 Парус
Хлеб пшеничный 15	15	1,14	0,14	7,52	24,65	7.144 Парус
Всего	285	9,61	9,07	43,23	302,08	

В течение дня	1236	42,72	47,215	151,61	1228,15	
----------------------	-------------	--------------	---------------	---------------	----------------	--

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

Фрукты (бананы)	100	1,05	0,07	15,26	62,3	№ 7.183-1 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
Котлета из говядины	50	9,23	7,99	2,34	130,38	№ 7.н163/3 Парус
Каша рисовая рассыпчатая	100	2,51	2,75	20,31	119,95	№ 7.45/3/3 Парус
Напиток из брусники	150	0,08	0	11,63	48,92	№7.15/15/3 Парус
Хлеб пшеничный 15	15	1,14	0,14	7,52	24,65	7.144 Парус
Хлеб ржаной 30	30	1,98	0,36	12,54	54,3	7.002/1 Парус
Всего	490	20,18	13,31	58,1	447,9	

Уплотненный полдник

Гарнир овощной сборный	100	2,57	0,92	12,18	70,23	№ 7.36/3/3 Парус
Пряник/печенье/вафли/зефир	20	2,08	1,04	15,36	91,6	№ 7.308/6 Парус
Чай с лимоном	150	0,03	0	6,98	29,67	№ 7.11/10/2 Парус
Хлеб пшеничный 15	15	1,14	0,14	7,52	24,65	7.144 Парус
Всего	285	5,82	2,1	42,04	216,15	

В течение дня	1217	37,35	28,05	168,38	1099,53	
----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

День девятый

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	150	3,65	4,82	18,33	137,96	№ 7.18/4/2 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	8,46	12,11	48,23	336,88	

Второй завтрак 10.00

Фрукты (груша)	100	0,36	0,27	9,27	42,3	№ 7.187/1 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	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 пшеничный 15	15	1,14	0,14	7,52	24,65	7.144 Парус
Хлеб ржаной 30	30	1,98	0,36	12,54	54,3	7.002/1 Парус
Всего	500	15,06	9,25	49,16	362,56	

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
Кисломолочный продукт (биойогурт)	130	3,9	3,9	24,7	146,9	№ 7.270/1/3 Парус
Хлеб пшеничный 15	15	1,14	0,14	7,52	24,65	7.144 Парус
Всего	355	13,07	10,92	75,42	461,11	

В течение дня	1321	40,49	36,18	197,51	1307,45	
----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

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	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 отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом, раст.маслом	30	0,4	2,69	3,19	41,36	№ 7.29/3/1 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.п190-3с Парус
Макаронные изделия отварные	110	4,24	3,49	29,45	177,07	№ 7.п151-6 Парус
Компот из яблок и кураги	150	1,9	0,01	12,79	52,76	№ 7.1/10/2 Парус
Хлеб пшеничный 15	15	1,14	0,14	7,52	24,65	7.144 Парус
Хлеб ржаной 30	30	1,98	0,36	12,54	54,3	7.002/1 Парус
Всего	515	21,77	11,66	62,4	448,74	

Уплотненный полдник

Запеканка из творога с повидлом 100/10	100/10	13,27	16,27	12,67	278,8	№ 7.9/5 Парус
		0,04	0	6,65	25,2	№ 7.185/5 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
Всего	360	13,66	16,62	36,51	372,03	

В течение дня	1311	43,85	39,94	155,9	1195,54	
Среднее значение за период		42,13	39,87	170,34	1235,90	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 314759480899173588190521920305388469610856514928

Владелец Рымкевич Ольга Анатольевна

Действителен с 17.06.2025 по 17.06.2026