



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 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/д, 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 35/6	41	2,73	6	18,71	127,13	№ 7.035/10 Парус
Какао с молоком	180	2,86	2,97	15,48	108,28	№ 7.14/10/1 Парус
Всего	401	11,4	14,66	63,27	443,74	

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	№ 7.20/2/2 Парус
Бигус с мясом куры	180	15,93	7,33	10,64	180,15	№ 7.350/1 Парус
Кисель Валетек	200	0,01	0	0,27	1,2	№ 7.343/2 Парус
Хлеб ржаной 40	40	2,64	0,48	16,72	72,4	7.003 Парус
Хлеб пшеничный 20	20	1,52	0,18	10,02	46,2	7.050 Парус
Всего	670	23,13	15,77	54,01	459,81	

Уплотненный полдник

Запеканка из творога со сгущенным молоком 100/15	115	13,27	16,27	12,67	278,77	№ 7.9/5 Парус
		1,11	1,31	8,6	49,15	№ 7.004 Парус
Пряник/печенье/вафли/зефир	20	2,08	1,04	15,36	91,6	№ 7.308/6 Парус
Чай с сахаром	180	0	0	8,17	34,11	№7.10/10/1 Парус
Хлеб пшеничный 15	15	1,14	0,14	7,52	34,65	7.049 Парус
Всего	330	17,6	18,76	52,32	488,28	
В течение дня	1501	52,63	49,29	179,7	1437,83	

День второй

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/д, ккал	№ технологической карты
Омлет натуральный паровой	150	11,78	15,09	3,79	220,88	№ 7.п038/5 Парус
Батон с маслом 35/6	41	2,73	6	18,71	127,13	№ 7.035/10 Парус
Чай с молоком	200	1,32	1,41	11,22	67,4	№7.12/10 Парус
Всего	391	15,83	22,5	33,72	415,41	

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
Коглета мясная	70	13,74	11,65	2,46	187,52	№ 7.п163/7 Парус
Каша гречневая рассыпчатая	130	4,09	5,49	25,12	162,88	№ 7.076 Парус
Компот из сухофруктов	180	0,54	0,03	15,7	69,13	№ 7.6/10/1 Парус
Хлеб ржаной 40	40	2,64	0,48	16,72	72,4	7.003 Парус
Хлеб пшеничный 20	20	1,52	0,18	10,02	46,2	7.050 Парус
Всего	670	24,83	24,87	84,21	669,35	

Уплотненный полдник

Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом	150	4,49	6,66	19,05	158,46	№ 7.п123e5 Парус
Сдоба обыкновенная	70	6,47	4,68	39,452	245,9	№ 7.8/12/3 Парус
Кисломолочный продукт (кефир)	150	4,19	4,79	6,14	83,87	№ 7.075 Парус
Хлеб пшеничный 15	15	1,14	0,14	7,52	34,65	7.049 Парус
Всего	385	16,29	16,27	72,162	522,88	

В течение дня	1546	57,58	63,78	197,302	1635,64	
----------------------	-------------	--------------	--------------	----------------	----------------	--

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 35/6	41	2,73	6	18,71	127,13	№ 7.035/10 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	411	12,84	16	61,89	453,58	

Второй завтрак 10.00

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

Обед

Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	0,37	5,05	1,77	51,46	№ 7.14/1/1 Парус
Суп гороховый со сметаной	180	3,59	2,59	14,21	99,58	№ 7.п086-8 Парус
Тефтели из печени и риса	80	8,46	2,56	4,44	79,53	№ 7.п235 Парус
Макаронные изделия отварные	130	5,01	4,12	34,8	209,27	№ 7.п151-1 Парус
Соус молочный	20	0,36	1,02	1,26	17,45	№ 7.1/1/1/1 Парус
Компот из яблок и изюма	180	0,09	0,01	15,61	64,58	№ 7.2/10/1 Парус
Хлеб ржаной 40	40	2,64	0,48	16,72	72,4	7.003 Парус
Хлеб пшеничный 20	20	1,52	0,18	10,02	46,2	7.050 Парус
Всего	700	22,04	16,01	98,83	640,47	

Уплотненный полдник

Картофель отварной	110	2,11	2,79	18,32	113,564	№ 7.63с-1/4 Парус
Печенье/пряник/вафли/зефир	20	0,96	0,56	15,54	70	№ 7.209-2 Парус
Кисломолочный продукт (биоюгурт)	150	4,5	4,5	28,5	169,5	№ 7.270/1/5 Парус
Хлеб пшеничный 15	15	1,14	0,14	7,52	34,65	7.049 Парус
Всего	295	8,71	7,99	69,88	387,714	

В течение дня	1506	43,94	40,35	240,98	1521,364	
----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	-----------------	--

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 35/6	41	2,73	6	18,71	127,13	№ 7.035/10 Парус
Чай с сахаром	180	0	0	8,17	34,11	№ 7.10/10/1 Парус
Всего	401	8,29	12,17	60,69	385,67	

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	50	1,12	7,6	3,46	84,6	№ 7.15/1/1 Парус
Свекольник со сметаной	180	1,8	3,71	14,35	98,95	№ 7.5/2/2 Парус
Кнели рыбные паровые	70	11,23	6,11	3,65	146,69	№ 7.10/7/1 Парус
Картофельное пюре	130	2,58	3,24	19,15	123,9	№ 7.п64-с-2 Парус
Компот из кураги	180	0,53	0	18,47	75,3	№ 7.110/2 Парус
Хлеб ржаной 40	40	2,64	0,48	16,72	72,4	7.003 Парус
Хлеб пшеничный 20	20	1,52	0,18	10,02	46,2	7.050 Парус
Всего	670	21,42	21,32	85,82	648,04	

Уплотненный полдник

Пудинг из творога с повидлом 100/15	115	14,02	20,12	25,86	374,59	№ 7.17/5 Парус
		0,08	0	13,9	53	№ 7.185/1 Парус
Печенье/пряник/вафли/зефир	20	0,64	0,56	16,18	70	№ 2021/015 Парус
Чай с лимоном	180	0,04	0	8,37	35,56	№ 7.1/1/10/1 Парус
Хлеб пшеничный 15	15	1,14	0,14	7,52	34,65	7.049 Парус
Всего	365	12,65	11	74,58	450,83	

В течение дня	1536	43,41	44,56	236,35	1546,84	
----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

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	28,17	208,33	№ 7.11/4/1 Парус
Батон с маслом 35/6	41	2,73	6	18,71	127,13	№ 7.035/10 Парус
Какао с молоком	180	2,86	2,97	15,48	108,28	№ 7.14/10/1 Парус
Всего	401	11,4	14,66	62,36	443,74	

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 яблок и чернослива	180	0,11	0,01	15,34	63,68	№ 7.3/10/11 Парус
Хлеб ржаной 40	40	2,64	0,48	16,72	72,4	7.003 Парус
Хлеб пшеничный 20	20	1,52	0,18	10,02	46,2	7.050 Парус
Всего	670	27,14	26,47	81,32	693,13	

Уплотненный полдник

Макаронные изделия отварные с сыром	110	5,38	4,01	25,51	171,25	№ 7.43-2/3/4 Парус
Кисломолочный продукт (снежок)	150	3,89	4,79	16,32	124,3	№ 7.082 Парус
Хлеб пшеничный 15	15	1,14	0,14	7,52	34,65	7.049 Парус
Всего	275	10,41	8,94	49,35	330,2	

В течение дня	1446	49,45	50,17	203,13	1513,07	
----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

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	180	5,27	7,07	25,75	188,604	№ 7.16/4/1 Парус
Батон с маслом 35/6	41	2,73	6	18,71	127,13	№ 7.035/10 Парус
Какао с молоком	180	2,86	2,97	15,48	108,28	№ 7.14/10/1 Парус
Всего	401	10,86	16,04	59,94	424,014	

Второй завтрак 10.00

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

Обед

Салат из белокочанной 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 курицы	180	14,2	6,51	22,12	218,28	№ 7.п070-2/2 Парус
Напиток Валетек	200	0	0	0,37	1,6	№ 7.343/1 Парус
Хлеб ржаной 40	40	2,64	0,48	16,72	72,4	7.003 Парус
Хлеб пшеничный 20	20	1,52	0,18	10,02	46,2	7.050 Парус
Всего	670	26,65	11,72	76,34	522,47	

Уплотненный полдник

Суфле творожное со сгущенным молоком 100/15	100	13,27	16,27	12,67	278,77	№ 7.9/5 Парус
	15	1,11	1,31	8,6	49,15	№ 7.004 Парус
Печенье/пряник/вафли/зефир	20	0,16	0	15,7	60,8	№ 7.007-1 Парус
Чай с сахаром	180	0	0	8,17	34,11	№7.10/10/1 Парус
Хлеб пшеничный 15	15	1,14	0,14	7,52	34,65	7.049 Парус
Всего	330	15,68	17,72	52,66	457,48	

В течение дня	1501	53,69	45,58	199,04	1449,964	
----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	-----------------	--

День седьмой**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.п038/5 Парус
Батон с маслом 35/6	41	2,73	6	18,71	127,13	№ 7.035/10 Парус
Чай с молоком	200	1,32	1,41	11,22	67,4	№ 7.12/10 Парус
Всего	391	15,83	22,5	33,72	415,41	

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
Картофельное пюре	130	1,97	2,5	14,74	95,31	№ 7.п64-е-2 Парус
Биточки (котлеты) из мяса кур	70	12,39	12,02	11,22	223,56	№ 7.5/9/1 Парус
Компот из сухофруктов	180	0,54	0,03	15,7	69,13	№ 7.6/10/1 Парус
Хлеб ржаной 40	40	2,64	0,48	16,72	72,4	7.003 Парус
Хлеб пшеничный 20	20	1,52	0,18	10,02	46,2	7.050 Парус
Всего	670	21,08	21,39	86,21	644,229	

Уплотненный полдник

Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом сливочным	150	3,45	4,68	18,79	141,43	№ 7.17/4/2 Парус
Пряник/печенье/вафли/зефир	20	2,08	1,04	15,36	91,6	№ 7.308/6 Парус
Кисломолочный продукт (кефир)	150	4,19	4,79	6,14	83,87	№ 7.075 Парус
Хлеб пшеничный 15	15	1,14	0,14	7,52	34,65	7.049 Парус
Всего	335	10,86	10,65	47,81	351,55	

В течение дня	1496	48,12	54,89	178,12	1450,789	
----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	-----------------	--

День восьмой**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 35/6	41	2,73	6	18,71	127,13	№ 7.035/10 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	411	12,84	16	61,89	453,58	

Второй завтрак 10.00

Фрукты (бананы)	110	1,16	0,08	16,79	68,53	№ 7.183-6 Парус
-----------------	-----	------	------	-------	-------	-----------------

Обед

Кукуруза консервированная	50	1,4	0,26	11,15	58,56	№ 7.375 Парус
Суп рыбный	180	7,96	2,78	13,97	119,4	№ 7.п161\1 Парус
Котлета из говядины	70	12,92	11,19	3,27	182,63	№ 7.п163/1 Парус
Каша рисовая рассыпчатая	130	3,26	3,57	26,4	155,94	№ 7.45/3/2 Парус
Напиток из брусники	180	0,09	0	14,53	61,15	№ 7.15/15/2 Парус
Хлеб ржаной 40	40	2,64	0,48	16,72	72,4	7.003 Парус
Хлеб пшеничный 20	20	1,52	0,18	10,02	46,2	7.050 Парус
Всего	670	29,79	18,46	96,06	696,28	

Уплотненный полдник

Гарнир овощной сборный	100	2,57	0,92	12,18	70,23	№ 7.36/3/3 Парус
Печенье/пряник/вафли/зефир	20	0,96	0,56	15,54	70	№ 7.209-2 Парус
Чай с лимоном	180	0,04	0	8,37	35,56	№ 7.11/10/1 Парус
Хлеб пшеничный 15	15	1,14	0,14	7,52	34,65	7.049 Парус
Всего	315	4,71	1,62	43,61	210,44	

В течение дня	1506	48,5	36,16	218,35	1428,83	
----------------------	-------------	-------------	--------------	---------------	----------------	--

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	180	4,4	5,79	22,01	165,56	№ 7.18/4/1 Парус
Батон с маслом 35/6	41	2,73	6	18,71	127,13	№ 7.035/10 Парус
Какао с молоком	180	2,86	2,97	15,48	108,28	№ 7.14/10/1 Парус
Всего	401	9,99	14,76	56,2	400,97	

Второй завтрак 10.00

Фрукты (груша)	100	0,36	0,27	9,27	42,3	№ 7.187/1 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	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 40	40	2,64	0,48	16,72	72,4	7.003 Парус
Хлеб пшеничный 20	20	1,52	0,18	10,02	46,2	7.050 Парус
Всего	680	21,59	11,82	79,98	542,93	

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	№ 7.8/12/3 Парус
Кисломолочный продукт (биоогурт)	150	4,5	4,5	28,5	169,5	№ 7.270/1/5 Парус
Хлеб пшеничный 15	15	1,14	0,14	7,52	34,65	7.049 Парус
Всего	415	15,08	12,76	86,742	545,8	

В течение дня	1596	47,02	39,61	232,192	1532	
----------------------	-------------	--------------	--------------	----------------	-------------	--

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 35/6	41	2,73	6	18,71	127,13	№ 7.035/10 Парус
Кофейный напиток с молоком	180	2,42	2,48	13,31	94,38	№ 7.13/10/1 Парус
Всего	401	9,31	14,09	54,58	391,223	

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	50	0,71	4,48	5,48	69,91	№ 7.29/1/1 Парус
Суп-пюре из разных овощей	180	2,16	3,51	9,27	82,57	№ 7.27/2/2 Парус
Гуляш из мяса птицы	70	16,38	3,2	2,29	112,119	№ 7.п190-4с Парус
Макаронные изделия отварные	130	5,01	4,12	34,8	209,27	№ 7.п151-1 Парус
Компот из яблок и кураги	180	0,09	0,01	15,61	64,58	№ 7.1/10/1 Парус
Хлеб ржаной 40	40	2,64	0,48	16,72	72,4	7.003 Парус
Хлеб пшеничный 20	20	1,52	0,18	10,02	46,2	7.050 Парус
Всего	650	26,99	15,8	84,17	610,849	

Уплотненный полдник

Запеканка из творога с повидлом 100/15	115	13,27	16,27	12,67	278,77	№ 7.9/5 Парус
		0,08	0	13,9	53	№ 7.185/1 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 15	15	1,14	0,14	7,52	34,65	7.049 Парус
Всего	410	14,84	16,76	52,64	440,13	

В течение дня	1561	51,64	46,75	201,49	1488,202	
Среднее значение за период		49,50	46,87	208,04	1495,26	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 314759480899173588190521920305388469610856514928

Владелец Рымкевич Ольга Анатольевна

Действителен с 17.06.2025 по 17.06.2026