



Заведующий МБДОУ  
«Детский сад №254»

Для                      С.А. Барсукова  
Приказ № 96 от 07.04 2024

05-03

**Основное организованное меню, обогащенное витаминами и минеральными веществами  
продуктов питания, для воспитанников МБДОУ «Детский сад №254» от 1,5 до 3 лет**

г. Барнаул, 2024

1 год 2057 пр. 1030

Неделя 1 День 1 Понедельник	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Завтрак</i>							
	Яблоко	95	0,38	0,38	9.31	42.18	№368
	Каша гречневая с маслом	150	4.752	3.712	20.848	135.836	№186
	Хлеб с маслом и сыром	20/5/6	2.952	5.555	9.905	101.423	№3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,253	1.782	11.377	70.559	№253
	Итого за завтрак	456	10.337	11.429	51.44	<b>349.998</b>	
<i>Обед</i>							
	Горошек консервированный	30	0.9	0.15	2.19	17.4	№50
	Свекольник с мясом говядины и сметаной	180	4.737	7.813	7.144	115.922	№34
	Голубцы ленивые с мясом говядины (порционные)	160	15.025	13.7	12.264	226.965	№151
	Соус сметанный	20	0.4	1.32	1.663	20.14	№228
	Компот из с/ф	150	0,228	-	14.428	58.606	№241
	Хлеб ржаной	40	2.64	0,48	13.36	68.32	№53
	Итого за обед	580	23.93	23.463	51.049	<b>507.353</b>	
<i>Полдник</i>							
	Расстегай с курагой	60	5.415	4.339	29.991	197.44	№274
	Молоко кипяченое	180	4.86	3.96	7.92	86.76	№255
	Итого за полдник	240	10.275	8.299	37.911	<b>284.2</b>	
<i>Ужин</i>							
	Овощная солянка	180	2.136	4.887	12.686	102.89	№77
	Сок	160	-	-	17.92	72.0	№399
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0,24	14.76	70.32	№53
	Яйцо вареное	40	4.76	4.04	0.24	56.56	№209
	Итого за ужин	410	9.176	9.167	44.486	<b>301.77</b>	
	Итого за день	1686	53.709	52.358	186.006	<b>1443.321</b>	

Неделя 1 День 2 Вторник	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Завтрак</i>							
	Апельсин	95	0.855	0,19	7.695	35.91	№368
	Каша ячневая молочная с маслом	150	3.467	4.367	17.261	122.288	№99
	Хлеб с маслом и сыром	20/5/6	2.952	5.555	9.905	101.423	№3
	Какао	180	2.367	1.848	13.42	71.796	№248
	Итого за завтрак	456	9.641	11.96	46.285	<b>331.417</b>	
<i>Обед</i>							
	Помидор свежий	30	0.33	0.06	1.14	6.42	№70
	Щи из свежей капусты с мясом говядины и сметаной	180	4.801	7.175	6.244	106.793	№56
	Печень по - строгановски	60	14.801	4.655	6.642	128.428	№592
	Картофельное пюре	120	2.932	3.652	17.648	114.736	№206
	Сок	160	-	-	16.8	72.0	№399
	Хлеб ржаной	40	2.64	0,48	13.36	68.32	№53
	Итого за обед	590	25.504	16.022	61.834	<b>496.697</b>	
<i>Полдник</i>							
	Печенье	30	3.0	4.875	24.0	123.0	№57
	Варенец	180	5.22	4.5	7.38	90.9	№251
	Итого за полдник	210	8.22	9.375	31.38	<b>213.9</b>	
<i>Ужин</i>							
	Ленивые вареники с маслом	180	18.809	10.869	21.861	260.972	№461
	Чай сладкий	180	0.094	0.022	7.018	28.647	№264
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0,32	19.68	93.76	№53
	Итого за ужин	400	21.943	11.211	48.559	<b>383.379</b>	
	Итого за день	1656	65.076	48.278	189.178	<b>1425.383</b>	

Неделя 1 День 3 Среда	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества,(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Завтрак</i>							
	Яблоко	95	0.38	0,38	9.31	42.18	№268
	Каша манная молочная с маслом	150	3.512	4.337	17.966	124.928	№88
	Хлеб с маслом	20/5/6	1.56	3.785	9.905	79.925	№3
	Чай сладкий с молоком	180	2.119	1.672	10.318	64.797	№263
	Итого за завтрак	456	7.571	10.174	47.499	<b>311.83</b>	
<i>Обед</i>							
	Кукуруза консервированная	30	0.87	0.72	3.6	26.7	№50
	Суп гороховый с мясом кур и сметаной	180	10.743	11.101	9.452	177.843	№36
	Биточки из мяса кур	60	10.375	8.766	4.66	137.912	№306
	Лапша отварная	110	3.106	1.606	19.284	104.128	№323
	Соус томатный	10	0.136	0.011	0.648	3.618	№35
	Кисель из изюма С	150	0.223	0.04	16,11	65,696	№380
	Хлеб ржаной	40	2.64	0,48	13.36	68.32	№53
	Итого за обед	580	28.093	22.724	67,114	<b>584,217</b>	
<i>Полдник</i>							
	Хлеб с повидлом	10/10	0.81	0,08	7.19	52.4	№2
	Молоко кипяченое	180	4.86	3.96	7.92	86.76	№255
	Итого за полдник	200	5.67	4.04	15.11	<b>139.16</b>	
<i>Ужин</i>							
	Рыба припущенная в молоке	60	12.839	3.954	1.95	94.799	№137
	Картофель тушеный с овощами	120	1.772	4.862	12.292	100.048	№77
	Ряженка	180	5.22	4.5	7.56	91.62	№251
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0,32	19.68	93.76	№53
	Итого за ужин	400	22.871	13.636	41.482	<b>380.227</b>	
	Итого за день	1636	64.205	50.574	173.205	<b>1415,434</b>	

Неделя 1 День 4 Четверг	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Завтрак</i>							
	Апельсин	95	0.855	0,19	7.695	35.91	№368
	Каша молочная геркулесовая с маслом	150	3.8	5.027	16.766	127.433	№93
	Хлеб с маслом и сыром	20/5/	2.952	5.555	9.905	101.423	№3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,253	1.782	11.377	70.559	№253
	Итого за завтрак	456	9.86	12.554	45.743	<b>335.325</b>	
<i>Обед</i>							
	Салат из свеклы с зеленым горошком	30	0.634	2.713	2.64	38.74	№34
	Суп с клёцками с мясом говядины и сметаной	180	11.091	12.285	10.39	138.297	№37
	Бигус с мясом говядины	180	11.826	12.443	7.41	183.674	№200
	Сок	160	-	-	17,92	72,0	№399
	Хлеб ржаной	40	2.64	0,48	13.36	68.32	№53
	Итого за обед	590	26.191	27.921	51,72	<b>501,031</b>	
<i>Полдник</i>							
	Булочка с шоколадной начинкой	60	5.1	4.859	33.277	197.18	№294
	Ряженка	180	5.22	4.5	7.56	91.62	№251
	Итого за полдник	240	10.32	9.359	40.837	<b>288.80</b>	
<i>Ужин</i>							
	Лапша молочная с маслом	150	3,214	3,784	14,966	106,807	№43
	Чай сладкий с молоком	180	2.119	1.672	10.318	64.797	№263
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0,24	14.76	70.32	№53
	Яйцо вареное	40	4.76	4.04	0.24	56.56	№209
	Итого за ужин	400	12.373	9,736	40,284	<b>298,484</b>	
	Итого за день	1686	58,744	59.664	178.584	<b>1423,64</b>	

Неделя 1 День 5 Пятница	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Завтрак</i>							
	Яблоко	95	0.38	0,38	9.31	42.18	№368
	Творожно-рисовый пудинг с повидлом	150/5	15,121	9,311	16,264	209,798	№235
	Хлеб с маслом	20/5	1.56	3.79	9.905	79.925	№3
	Какао	180	2.367	1.848	11,424	71,796	№248
	Итого за завтрак	455	19,428	15,329	46,903	<b>403,609</b>	
<i>Обед</i>							
	Морковь отварная	30	0.384	0.032	2.016	9.856	№49
	Борщ с мясом говядины и сметаной	180	5.137	7.199	8.164	116.031	№27
	Котлета из мясо говядины	60	9.195	8.139	4.155	139.487	№161
	Перловка отварная	110	3.061	1.626	21.339	112.158	№186
	Соус томатный	10	0.136	0.011	0.648	3.618	№35
	Компот из с/ф С	150	0,228	-	14.428	58.606	№241
	Хлеб ржаной	40	2.64	0,48	13.36	68.32	№53
	Итого за обед	580	20.781	17.487	64.11	<b>508.076</b>	
<i>Полдник</i>							
	Пряник	20	1.0	1.2	15.0	80.0	№ 57
	Кефир	180	5.22	4.5	7.2	90.18	№251
	Итого за полдник	200	6.22	5.7	22.2	<b>170.18</b>	
<i>Ужин</i>							
	Фрикадельки рыбные в томатном соусе	60	13.537	1.163	6.87	92.935	№517
	Картофельное пюре	120	2.932	3.652	17.648	114.736	№206
	Чай сладкий	180	0.094	0.022	7.018	28.647	№264
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0,32	19.68	93.76	№53
	Итого за ужин	400	19.603	5.157	51.216	<b>330.078</b>	
	Итого за день	1635	66,032	43,673	184,429	<b>1411,943</b>	

Среднее значение за 5 дней: 1423 ккал

Неделя 2 День 1 Понедельник	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Завтрак</i>							
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	42,18	№268
	Каша кукурузная молочная с маслом	150	3,227	4,367	18,026	124,268	№177
	Хлеб с маслом	20/5	1,56	3,785	9,905	79,925	№3
	Чай сладкий с молоком	180	2,119	1,672	10,318	64,797	№263
	Итого за завтрак	450	7,286	10,204	47,559	<b>311,17</b>	
<i>Обед</i>							
	Кукуруза консервированная	30	0,87	0,72	3,6	26,7	№50
	Щи из свежей капусты с мясом говядины и сметаной	180	4,801	7,175	6,244	106,793	№56
	Шницель из мясо говядины	60	9,195	8,139	4,155	139,487	№161
	Картофельное пюре	120	2,932	3,652	17,648	114,736	№206
	Компот из с/ф	150	0,228	-	14,428	58,606	№241
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	№53
	Итого за обед	580	20,666	20,166	59,435	<b>514,642</b>	
<i>Полдник</i>							
	Пирожок печеный с печенью	60	10,069	5,315	31,567	214,286	№294
	Молоко кипяченое	180	4,86	3,96	7,92	86,76	№255
	Итого за полдник	240	14,929	9,275	39,487	<b>301,146</b>	
<i>Ужин</i>							
	Овощное рагу	180	2,136	4,887	12,687	102,89	№77
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91,62	№251
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	№53
	Яйцо вареное	40	4,76	4,04	0,24	56,56	№209
	Итого ужин	420	13,636	13,587	30,327	<b>297,95</b>	
	Итого за день	1690	56,517	53,232	176,808	<b>1424,908</b>	

Неделя 2 День 2 Вторник	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Завтрак</i>							
	Апельсин	95	0.855	0,19	7.695	35.91	№368
	Творожно-манная запеканка с молочным соусом	150/30	16.519	8.937	18,514	220,954	№117
	Хлеб с маслом	20/5	1.56	3.79	9.905	79.925	№3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,253	1.782	11.377	70.559	№253
	Итого за завтрак	480	21.187	14.694	47,491	<b>407,348</b>	
<i>Обед</i>							
	Огурец свежий /соленый	30	0.24/0.24	0.03/0.03	0.75/0.45	4.23/3.0	№70
	Борщ с мясом говядины и сметаной	180	5.137	7.199	8.164	116.03	№27
	Плов с мясом говядины	180	11.307	10.418	25.795	237.633	№601
	Сок	170	-	-	19,04	76,5	№399
	Хлеб ржаной	40	2.64	0,48	13.36	68.32	№53
	Итого за обед	600	19.324	18.127	67.109/ 66.809	<b>502,713/ 501,483</b>	
<i>Полдник</i>							
	Печенье	20	2.0	3.25	16.0	82.0	№57
	Кефир	180	5.22	4.5	7.2	90.18	№251
	Итого за полдник	200	7.22	7.75	23.2	<b>172.18</b>	
<i>Ужин</i>							
	Биточки рыбные	60	15.169	2.757	5.67	108.323	№134
	Картофель тушеный с овощами	120	1.772	4.862	12.292	100.048	№77
	Чай сладкий	180	0.094	0.022	7.018	28,647	№264
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0,32	19.68	93.76	№53
	Итого за ужин	400	20.075	7.961	44.66	<b>330,778</b>	
	Итого за день	1680	67.806	48.532	182.46/ 182,16	<b>1413.019/ 1411.789</b>	



Неделя 2 День 3 Среда	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Завтрак</i>							
	Яблоко	95	0,38	0,38	9.31	42.18	№368
	Каша пшеничная молочная с маслом	150	3.661	3.361	17.387	114.408	№43
	Хлеб с маслом и сыром	20/5/6	2.952	5.555	9.905	101.423	№3
	Чай сладкий с молоком	180	2.119	1.672	10.318	64.797	№263
	Итого за завтрак	456	9.112	10.968	46.92	<b>322.808</b>	
<i>Обед</i>							
	Горошек консервированный	30	0.9	0.15	2.19	17.4	№50
	Суп-лапша с мясом кур	180	9.939	10.332	7.566	162.165	№38
	Рулет из мяса кур с луком и яйцом	60	11.669	10.055	3.41	149.895	№295
	Капуста тушеная	120	2.244	3.176	6.506	63.568	№200
	Кисель из кураги С	150	0.493	0.03	14,76	61,246	№380
	Хлеб ржаной	40	2.64	0,48	13.36	68.32	№53
	Итого за обед	580	27.885	24.223	47,792	<b>522,594</b>	
<i>Полдник</i>							
	Венская сдоба	60	5.266	4.452	31.655	188.249	№274
	Молоко кипяченое	180	4.86	3.96	7.92	87.76	№255
	Итого за полдник	240	10.126	8.412	39.575	<b>276.009</b>	
<i>Ужин</i>							
	Свекольная запеканка с изюмом, и повидлом	180/10	5.066	3.516	26.547	174.923	№356
	Сок	180	-	-	20.16	81.0	№399
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0,24	14.76	70.32	№53
	Итого за ужин	400	7.286	3.756	61.467	<b>326.243</b>	
	Итого	1676	54.409	47.359	195,754	<b>1447,654</b>	

Неделя 2 День 4 Четверг	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Завтрак</i>							
	Апельсин	95	0.855	0,19	7.695	35.91	№368
	Лапша отварная, запеченная с сыром	130	2.354	1.896	12.684	138.797	№204
	Яйцо вареное	20	2.38	2.02	0.12	28.28	№209
	Хлеб с маслом	20/5	1.56	3.79	9.905	79.925	№3
	Какао	180	2.367	1.848	11,424	71,796	№248
	Итого за завтрак	450	9.516	9.739	41,828	<b>354,708</b>	
<i>Обед</i>							
	Морковь отварная	30	0.384	0.032	2,016	9,856	№49
	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины и сметаной	160/20	4.819	7.549	4.96	105.171	№209
	Азу из мясо говядины	60	10.006	9.551	3.326	135.282	№ 152
	Горошница	120	6.771	1.906	15.774	107.223	№ 211
	Сок	170	-	-	16.8	67.5	№ 399
	Хлеб ржаной	40	2.64	0,48	13.36	68.32	№ 53
	Итого за обед	600	24,382	19,316	58,464	<b>500,07</b>	
<i>Полдник</i>							
	Русская коса	60	5.266	4.452	31.655	188.249	№274
	Варенец	180	5.22	4.5	7.38	90.9	№251
	Итого за полдник	240	10.486	8.952	39.035	<b>279.149</b>	
<i>Ужин</i>							
	Творожные сырники с сгущенным молоком	150/30	16.26	8.84	17.395	214.57	№130
	Чай сладкий	180	0.094	0.022	0,032	0,703	№264
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0,32	19.68	93.76	№53
	Итого за ужин	400	19.394	9.182	37,107	<b>309,033</b>	
	Итого	1690	63,778	47,189	176,434	<b>1442,96</b>	

Неделя 2 День 5 Пятница	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<i>Завтрак</i>						
	Яблоко	95	0,38	0,38	9.31	42.18	№368
	Каша молочная геркулесовая с маслом	150	3.8	5.027	16.766	127.433	№93
	Хлеб с маслом и сыром	20/5/10	3.88	5.587	11.085	115.755	№3
	Кофейный напиток	180	0,228	0,132	8,077	34,409	№253
	Итого за завтрак	460	8,288	11,126	45,238	<b>319,777</b>	
	<i>Обед</i>						
	Свекла отварная	30	0.448	0.032	2.56	12.32	№49
	Суп овощной с фасолью со сметаной и мясом говядины	180	6.363	7.331	9.492	127.453	№36
	Суфле из печени	60	17.309	5.281	5.71	139.518	№321
	Картофельное пюре	120	2.932	3.652	17.648	114.736	№206
	Соус томатный	20	0.272	0.022	1.296	7.236	№35
	Компот из с/ф С	150	0,228	-	14.428	58.606	№241
	Хлеб ржаной	40	2.64	0,48	13.36	68.32	№53
	Итого за обед	600	29.92	16.776	63.198	<b>520.953</b>	
	<i>Полдник</i>						
	<i>Конфета шоколадная</i>	15	0,525	1,65	11,26	61,5	№57
	Пряник	20	1.0	1.2	15,0	80,0	№57
	Ряженка	180	5.22	4.5	7.56	91.62	№251
	Итого за полдник	215	6.745	67,35	33,82	233,12	
	<i>Ужин</i>						
	Суфле из рыбы	60	14.949	3.117	1.63	94.523	№269
	Овощной маринад	120	1.425	1.879	7.206	52.073	№54
	Какао	180	2,367	1,848	11,424	71,796	№248
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0,32	19.68	93.76	№53
	Итого за ужин	400	21,742	8,681	40,95	<b>329,883</b>	
	Итого	1675	66.742	43,933	183,206	<b>1403,733</b>	

Среднее значение за 5 дней:1426 кка