

Заведующий МБДОУ

«Детский сад №254»

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	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 8.30-9.00							
	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	№395
	Итого за завтрак	456	10.337	11.429	51.44	349.998	
Обед 12.00-13.00							
	Горошек консервированный	30	0.9	0.15	2.19	17.4	№ т/к 50
	Свекольник с мясом говядины и сметаной	180	4.737	7.813	7.144	115.922	№58
	Голубцы ленивые с мясом говядины (порционные)	160	15.025	13.7	12.264	226.965	№274
	Соус сметанный	20	0.4	1.32	1.663	20.14	№355
	Компот из с/ф с витамином «С»	150	0,228	-	14.428	58.606	№868
	Хлеб ржаной	40	2.64	0,48	13.36	68.32	№1
	Итого за обед	580	23.93	23.463	51.049	507.353	
Полдник 15.30							
	Расстегай с курагой	60	5.415	4.339	29.991	197.44	№294
	Молоко кипяченое	180	4.86	3.96	7.92	86.76	№400
	Итого за полдник	240	10.275	8.299	37.911	284.2	
Ужин 18.00-18.30							
	Овощная солянка	180	2.136	4.887	12.686	102.89	№321
	Сок	160	-	-	17.92	72.0	№399
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0,24	14.76	70.32	№1
	Яйцо вареное	40	4.76	4.04	0.24	56.56	№424
	Итого за ужин	410	9.176	9.167	45.606	301.77	
	Итого за день	1686	53.709	52.358	186.006	1443.321	

Неделя 1 День 2	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК 8.30-9.00							
	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	№172
	Хлеб с маслом и сыром	20/5/6	2.952	5.555	9.905	101.423	№3
	Какао	180	2.367	1.848	11.424	71.796	№397
	Итого за завтрак	456	9.641	11.96	46.285	331.417	
Обед 12.00-13.00							
	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	№67
	Печень по -строгановски	60	14.801	4.655	6.642	128.428	№582
	Картофельное пюре	120	2.932	3.652	17.648	114.736	№694
	Сок	160	-	-	17.92	72.0	№399
	Хлеб ржаной	40	2.64	0,48	13.36	68.32	№1
	Итого за обед	590	25.504	16.022	62.954	496.697	
Полдник 15.30							
	Печенье	30	3.0	4.875	24.0	123.0	№ т/к 57
	Варенец	180	5.22	4.5	7.38	90.9	№401
	Итого за полдник	210	8.22	9.375	31.38	213.9	
Ужин 18.00-18.30							
	Ленивые вареники с маслом	180	18.809	10.869	21.861	260.966	№461,462
	Чай сладкий	180	0.094	0.022	7.018	28.647	№392
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0,32	19.68	93.76	№1
	Итого за ужин	400	21.943	11.211	48.559	383.373	
	Итого за день	1656	65.076	48.278	189.178	1425.387	

Неделя 1 день 3	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества,(г)			энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 8.30-9.00							
	Яблоко	95	0.38	0,38	9.31	42.18	№368
	Каша манная молочная с маслом	150	3.512	4.337	17.966	124.928	№390
	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	№394
	Итого за завтрак	450	7.571	10.174	47.499	311.83	
Обед 12.00-13.00							
	Кукуруза консервированная	30	0.87	0.72	3.6	26.7	№ т/к 50
	Суп гороховый с мясом кур и сметаной	180	10.725	10.911	9.452	177.843	№36
	Биточки из мяса кур	60	10.369	8.765	4.626	137.764	№306
	Макароны отварные с маслом	110	3.106	1.606	19.284	104.128	№323
	Соус томатный	10	0.136	0.011	0.648	3.618	№348
	Кисель из изюма с витамином «С»	150	0.223	0.04	16.11	65.696	№380
	Хлеб ржаной	40	2.64	0,48	13.36	68.32	№1
	Итого за обед	580	28.069	22.533	67.08	584.069	
Полдник 15:30							
	Хлеб с повидлом	10/10	0.81	0,08	12.11	52.4	№2
	Молоко кипяченое	180	4.86	3.96	7.92	86.76	№400
	Итого за полдник	200	5.67	4.04	20.03	139.16	
Ужин 18.00-18.30							
	Рыба припущенная в молоке	60	12.839	3.954	1.95	94.799	№246
	Картофель тушеный с овощами	120	1.772	4.862	12.292	100.048	№77
	Ряженка	180	5.22	4.5	7.56	91.62	№401
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0,32	19.68	93.76	№1
	Итого за ужин	400	22.871	13.636	41.482	380.227	
	Итого за день	1630	64.181	50.383	176.091	1415.286	

Неделя 1 день 4	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 8.30 – 9.00							
	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	20/5/6	2.952	5.555	9.905	101.423	№3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,253	1.782	11.377	70.559	№395
	Итого за завтрак	456	9.86	12.554	45.743	335.325	
Обед 12.00 – 13.00							
	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	12.458	12.228	9.793	181.187	№200
	Сок	160	-	-	17.92	72.0	№399
	Хлеб ржаной	40	2.64	0,48	13.36	68.32	№1
	Итого за обед	590	26.823	27.8	54.103	498.544	
Полдник 15.30							
	Булочка с шоколадной начинкой	60	5.1	4.859	33.277	197.18	№274
	Ряженка	180	5.22	4.5	7.56	91.62	№401
	Итого за полдник	240	10.32	9.359	40.837	288.80	
Ужин 18.00 – 18.30							
	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	№394
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0,24	14.76	70.32	№1
	Яйцо вареное	40	4.76	4.04	0.24	56.56	№424
	Итого за ужин	400	12.373	9.736	40.284	298.484	
	Итого за день	1686	59.376	59.449	180.967	1421.153	

Неделя 1 День 5	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 8.30-9.00							
	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	№397
	Итого за завтрак	455	19.428	15.329	46.903	403.609	
Обед 12.00-13.00							
	Морковь отварная	30	0.384	0.032	2.016	9.856	№ т/к 49
	Борщ с мясом говядины и сметаной	180	5.137	7.199	8.164	116.031	№66
	Котлета из мяса говядины	60	9.195	8.139	4.155	139.487	№282
	Перловка отварная с маслом	110	3.061	1.626	21.339	112.158	№186
	Соус томатный	10	0.136	0.011	0.648	3.618	№348
	Компот из с/ф с витамином «С»	150	0,228	-	14.428	58.606	№868
	Хлеб ржаной	40	2.64	0,48	13.36	68.32	№1
	Итого за обед	580	20.781	17.487	64.11	508.076	
Полдник 15.30							
	Пряник	20	1.0	1.2	15.0	80.0	№ т/к 57
	Кефир	180	5.22	4.5	7.2	90.18	№401
	Итого за полдник	200	6.22	5.7	22.2	170.18	
Ужин 18.00-18.30							
	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	№694
	Чай сладкий	180	0.094	0.022	7.018	28.647	№392
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0,32	19.68	93.76	№1
	Итого за ужин	400	19.603	5.157	51.216	330.078	
	Итого	1655	66.032	43.673	184.429	1411.943	

Среднее значение за 5 дней: 1423 ккал

Неделя 2 День 1	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 8.30-9.00							
	Яблоко	95	0,38	0,38	9.31	42.18	№368
	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	№394
	Итого за завтрак	450	7.286	10.204	47.559	311.17	
Обед 12.00-13.00							
	Кукуруза консервированная	30	0.87	0.72	3.6	26.7	№ т/к 50
	Щи из свежей капусты с мясом говядины и сметаной	180	4.801	7.175	6.244	106.793	№56
	Шницель из мяса говядины	60	9.195	8.139	4.155	139.487	№67
	Картофельное пюре	120	2.932	3.652	17.648	114.736	№694
	Компот из с/ф с витамином «С»	150	0,228	-	14.428	58.606	№868
	Хлеб ржаной	40	2.64	0,48	13.36	68.32	№1
	Итого за обед	580	20.666	20.166	59.435	514.642	
Полдник 15.30							
	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	№400
	Итого за полдник	240	14.929	9.275	39.487	301.146	
Ужин 18.00-18.30							
	Овощное рагу	180	2.136	4.887	12.687	102.89	№321
	Ряженка	180	5.22	4.5	7.56	91.62	№401
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46.88	№1
	Яйцо вареное	40	4.76	4.04	0.24	56.56	№424
	Итого ужин	420	13.636	13.587	30.327	297.95	
	Итого	1690	56.517	53.232	176.808	1424.908	

Неделя 2 День 2	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 8.30-9.00							
	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	№237
	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	№395
	Итого за завтрак	480	21.187	14.694	47.491	407.348	
Обед 12.00-13.00							
	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	№66
	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	№1
	Итого за обед	600	19.324	18.127	67.109/ 66.809	502.713/ 501.483	
Полдник 15.30							
	Печенье	20	2.0	3.25	16.0	82.0	№ т/к 57
	Кефир	180	5.22	4.5	7.2	90.18	№401
	Итого за полдник	200	7.22	7.75	23.2	172.18	
Ужин 18.00-18.30							
	Биточки рыбные	60	15.169	2.757	5.67	108.323	№248
	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	№392
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0,32	19.68	93.76	№1
	Итого за ужин	400	20.075	7.961	44.66	330.778	
	Итого	1680	67.806	48.532	182.46/ 182.16	1413.019/ 1411.789	



Неделя 2 День 3	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 8.30-9.00							
Яблоко	95	0,38	0,38	9.31	42.18	№368	
Кулеш пшеничный молочный 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	№394	
Итого за завтрак	456	9.112	10.968	46.92	322.808		
Обед 12.00-13.00							
Горошек консервированный	30	0.9	0.15	2.19	17.4	№ т/к 50	
Суп-лапша с мясом кур	180	11.699	11.752	7.606	181.945	№217	
Рулет из мяса кур с луком и яйцом	60	10.034	9.048	4.024	136.924	№295	
Капуста тушеная	120	2.244	3.176	6.506	63.568	№336	
Кисель из кураги с витамином «С»	150	0.493	0.03	14.76	61.246	№380	
Хлеб ржаной	40	2.64	0,48	13.36	68.32	№1	
Итого за обед	580	28.01	24.636	48.446	529.403		
Полдник 15.30							
Венская сдоба	60	5.266	4.452	31.655	188.249	№466,467	
Молоко кипяченое	180	4.86	3.96	7.92	87.76	№400	
Итого за полдник	240	10.126	8.412	39.575	276.009		
Ужин 18.00-18.30							
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	№1	
Итого за ужин	400	7.286	3.756	61.467	326.243		
Итого	1676	54.534	47.772	196.408	1454.463		

Неделя 2 День 4	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 8.30-9.00							
	Апельсин	95	0.855	0,19	7.695	35.91	№368
	Макароны запеченная с сыром	130	2.354	1.896	12.684	138.797	№207
	Яйцо вареное	20	2.38	2.02	0.12	28.28	№424
	Хлеб с маслом	20/5	1.56	3.79	9.905	79.925	№3
	Какао	180	2.367	1.848	11.424	71.796	№397
	Итого за завтрак	450	9.516	9.739	41.828	354.708	
Обед 12.00-13.00							
	Морковь отварная	30	0.384	0.032	2.016	9.856	№ т/к 49
	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины и сметаной	160/20	4.581	7.347	4.948	102.889	№209
	Азу из мяса говядины	60	10.006	9.551	3.326	135.282	№ 152
	Горошница	120	6.771	1.906	15.774	107.223	№ 211
	Сок	170	-	-	19.04	76.5	№ 399
	Хлеб ржаной	40	2.64	0,48	13.36	68.32	№ 1
	Итого за обед	600	24.382	19.316	58.464	500.07	
Полдник 15.30							
	Русская коса	60	5.266	4.452	31.655	188.249	№466,467
	Варенец	180	5.22	4.5	7.38	90.9	№401
	Итого за полдник	240	10.486	8.952	39.035	279.149	
Ужин 18.00-18.30							
	Творожные сырники с сгущенным молоком	150/30	16.26	8.84	17.395	214.57	№463
	Чай	180	0.094	0.022	0.032	0.703	№391
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0,32	19.68	93.76	№1
	Итого за ужин	400	19.394	9.182	37.107	309.033	
	Итого	1690	63.778	47.189	176.434	1442.96	

Неделя 2 День 5	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 8.30-9.00							
	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	№395
	Итого за завтрак	460	8.288	11.126	45.238	319.777	
Обед 12.00-13.00							
	Свекла отварная	30	0.448	0.032	2.56	12.32	№ т/к 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	№694
	Компот из с/ф с витамином «С»	150	0,228	-	14.428	58.606	№868
	Хлеб ржаной	40	2.64	0,48	13.36	68.32	№1
	Итого за обед	580	29.92	16.776	63.198	520.953	
Полдник 15.30							
	Пряник	20	1.0	1.2	15.0	80.0	№ т/к 57
	Конфета шоколадная	15	0.525	1.65	11.26	61.5	№ т/к 57
	Ряженка	180	5.22	4.5	7.56	91.62	№401
	Итого за полдник	215	6.745	7.35	33.82	233.12	
Ужин 18.00-18.30							
	Суфле из рыбы	60	14.957	4.634	1.642	108.254	№269
	Овощной маринад	120	1.425	1.883	8.498	56.065	№54
	Какао	180	2.367	1.848	11.424	71.796	№397
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0,32	19.68	93.76	№1
	Итого за ужин	400	21.789	8.685	41.244	329.875	
	Итого	1655	66.742	43.937	183.50	1403.725	

Среднее значение за 5 дней: 1427 ккал

