

«УТВЕРЖДАЮ»  
 Заведующий МБДОУ  
 «Детский сад №254»  
 С.А. Барсукова  
 Приказ № 100 от 26.08.24

05-03

**Основное организованное меню, обогащенное витаминами и минеральными веществами  
 продуктов питания, для воспитанников МБДОУ «Детский сад №254» от 3 до 7 лет**

г. Барнаул, 2024  
 1 год 2057 пр. 1030

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1 Понедельник	<b><i>Завтрак</i></b>						
	Яблоко	100	0,4	0,4	9.8	44.4	№ 368
	Каша гречневая с маслом	200	5.932	4.002	26.048	163.976	№ 186
	Хлеб с маслом и сыром	20/7/10	3.896	8.185	9.931	128.973	№ 3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,974	2.358	14.498	91.088	№ 395
	Итого за завтрак	517	13.202	14.945	60.277	<b>428.437</b>	
	<b><i>Обед</i></b>						
	Горошек консервированный	50	1.5	0.25	3,65	29.0	№ т/к 50
	Свекольник с мясом говядины и сметаной	200	5.207	8.766	9.839	137.107	№ 58
	Голубцы ленивые с мясом говядины (порционные)	200	17.649	16.067	17.225	277.631	№ 274
	Соус сметанный	30	0.67	2.112	3.087	34.047	№ 355
	Компот из с/ф	180	0,228	-	18.416	74.574	№ 868
	Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	16.7	85.4	№ 1
	Итого за обед	710	28.554	27.795	68.917	<b>637.759</b>	
	<b><i>Полдник</i></b>						
	Расстегай с курагой	80	6.607	6.682	32.839	259.699	№ 294
	Молоко кипяченое	200	5,4	4.4	8.8	96.4	№ 400
	Итого за полдник	280	12.007	11.082	41.639	<b>356.099</b>	
	<b><i>Ужин</i></b>						
	Овощная солянка	200	3.024	6.548	18.122	142.977	№ 321
	Витаминизированный напиток	180	-	-	17.46	72.0	№ т/к 52
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0,4	24.6	117.2	№ 1
	Яйцо вареное	40	4.76	4.04	0.24	56.56	№ 424
Итого за ужин	470	11.584	10.988	60.398	<b>388.737</b>		

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2 Вторник	<i>Завтрак</i>						
	Апельсин	100	0.9	0,2	8.1	37.8	№ 368
	Каша ячневая молочная с маслом	200	5.352	5.247	24.753	167.756	№ 172
	Хлеб с маслом и сыром	30/7/10	4.656	8.265	14.851	152.413	№ 3
	Какао	200	3.042	2.398	14.52	91.83	№ 397
	Итого за завтрак	547	13.95	16.11	62.224	<b>449.799</b>	
	<i>Обед</i>						
	Помидор свежий	50	0.55	0.1	1.9	10.7	№ 70
	Щи из свежей капусты с мясом говядины и сметаной	200	5.311	9.007	8.347	133.68	№ 67
	Печень по -строгановски	80	17.353	5.92	7.407	153.049	№ 582
	Картофельное пюре	150	3.822	4.802	21.204	142.795	№ 694
	Сок	200	-	-	22.4	90.0	№ 399
	Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	16.7	85.4	№ 1
	Итого за обед	730	30.336	20.429	77.958	<b>615.624</b>	
	<i>Полдник</i>						
	Печенье	50	4.0	6.5	32.0	205.0	№ т/к 57
	Варенец	200	5.8	5.0	8.2	101.0	№ 401
	Итого за полдник	250	9.8	11.5	40.2	<b>306.0</b>	
	<i>Ужин</i>						
	Ленивые вареники из творога с маслом	200	21.854	12.109	25.746	299.922	№ 461, 462
	Чай сладкий	200	0.113	0.027	9.02	36.772	№ 392
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0,4	24.6	117.2	№ 1
	Итого за ужин	450	25.767	12.536	59.336	<b>453.894</b>	
Итого за день	1977	79.853	60.575	239.748	<b>1825.317</b>		

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3 Среда	<i>Завтрак</i>						
	Яблоко	100	0,4	0,4	9.8	44.4	№ 368
	Каша молочная манная с маслом	200	5.427	5.197	25.928	172.156	№ 390
	Хлеб с маслом	30/7	2.336	5.315	14.851	116.583	№ 3
	Чай сладкий с молоком	180	2.813	2.227	13.42	84.972	№ 394
	Итого за завтрак	517	10.976	13.139	63.999	<b>418.111</b>	
	<i>Обед</i>						
	Кукуруза консервированная	50	1.45	1.2	6.0	44.5	№ т/к 50
	Суп гороховый с мясом кур и сметаной	200	14.671	14.318	15.407	247.87	№ 36
	Биточки из мяса кур	80	13.189	10.915	5.83	172.895	№ 306
	Макароны отварные с маслом	130	4.136	1.716	25.704	134.958	№ 323
	Соус томатный	20	0.272	0.022	1.296	7.236	№ 348
	Кисель из изюма	180	0.223	0.04	18.106	73.68	№ 380
	Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	16.7	85.4	№ 1
	Итого за обед	710	37.241	28.811	89.043	<b>766.539</b>	
	<i>Полдник</i>						
	Хлеб с повидлом	30/20	2.38	0,24	29.14	128.24	№ 2
	Молоко кипяченое	200	5,4	4.4	8.8	96.4	№ 400
	Итого за полдник	250	7.78	4.64	37.94	<b>224.64</b>	
	<i>Ужин</i>						
	Рыба припущенная в молоке	80	15.425	5.394	3.46	124.131	№ 246
	Картофель тушеный с овощами	150	2.01	4.899	13.996	107.762	№ 77
	Витаминизированный напиток	180	-	-	17.46	72.0	№ т/к 52
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0,32	19.68	93.76	№ 1
	Итого за ужин	450	20.475	10.613	54.596	<b>397.653</b>	
	Итого за день	1927	76.472	57.203	245.578	<b>1806.943</b>	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4 Четверг	<i>Завтрак</i>						
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	№ 368
	Каша молочная геркулесовая с маслом	200	5,322	6,072	21,118	160,316	№ 93
	Хлеб с маслом и сыром	30/7/10	4,656	8,265	14,851	152,413	№ 3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,974	2,358	14,498	91,088	№ 395
	Итого за завтрак	527	13,852	16,895	58,567	<b>441,617</b>	
	<i>Обед</i>						
	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	1,138	2,789	4,142	49,17	№ 34
	Суп с клёцками, с мясом говядины и сметаной	200	11,541	14,765	13,085	173,159	№ 37
	Бигус с мясом говядины	200	13,851	14,75	11,205	212,163	№ 200
	Сок	200	-	-	22,4	90,0	№ 399
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	№ 1
	Итого за обед	700	29,83	32,904	67,532	<b>609,892</b>	
	<i>Полдник</i>						
	Булочка с шоколадной начинкой	80	5,732	7,707	39,179	248,799	№ 274
	Ряженка	200	5,4	5,0	8,4	101,8	№ 401
	Итого за полдник	280	11,132	12,707	47,579	<b>350,599</b>	
	<i>Ужин</i>						
	Лапша молочная с маслом	200	5,467	5,522	23,378	165,146	№ 43
	Чай сладкий с молоком	180	2,813	2,227	13,42	84,972	№ 394
	Яйцо вареное	40	4,76	4,04	0,24	56,56	№ 424
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	№ 1
	Итого за ужин	470	16,84	12,189	61,638	<b>423,878</b>	
Итог за день	1977	71,654	74,695	235,316	<b>1825,986</b>		

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5 Пятница	<i>Завтрак</i>						
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	№ 368
	Творожно-рисовый пудинг с повидлом	170/10	21.356	12.386	20.964	301.198	№ 235
	Хлеб с маслом	30/7	2.336	5.315	14.851	116.583	№ 3
	Какао	200	3.042	2.398	14.52	91.83	№ 397
	Итого за завтрак	517	27.134	20.499	60.135	<b>554.011</b>	
	<i>Обед</i>						
	Морковь отварная	50	0.624	0.052	3.28	16.02	№ т/к 49
	Борщ с мясом говядины и сметаной	200	5.615	7.515	10.551	130.293	№ 66
	Котлета из мяса говядины	80	13.114	11.165	7.06	171.978	№ 282
	Перловка отварная с маслом	130	3.931	1.726	27.429	140.878	№ 186
	Соус томатный	20	0.272	0.022	1.296	7.236	№ 348
	Компот из с/ф с вит «С»	180	0.228	-	18.416	74.574	№ 868
	Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	16,7	85,4	№ 1
	Итого за обед	710	27.084	21.08	84.732	<b>626.379</b>	
	<i>Полдник</i>						
	Пряник	50	2.5	3.0	37.5	200.0	№ т/к 57
	Кефир	200	5.8	5.0	8.0	100.2	№ 401
	Итого за полдник	250	8.3	8.0	45.5	<b>300.2</b>	
	<i>Ужин</i>						
	Фрикадельки рыбные в томатном соусе	80	15.508	1.288	8.444	108.303	№ 517
	Картофельное пюре	150	3.822	4.802	21.204	142.795	№ 694
	Чай сладкий	200	0.113	0.027	9.02	36.772	№ 392
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0,24	14,76	70,32	№ 1
	Итого за ужин	460	21.723	6.357	53.428	<b>358.19</b>	
	Итого за день	1937	84.241	55.936	243.795	<b>1838.78</b>	

Среднее значение за 5 дней: 1821 ккал

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1 Понедельник	<i>Завтрак</i>						
	Яблоко	100	0,4	0,4	9.8	44.4	№ 368
	Каша кукурузная молочная с маслом	200	4.952	5.247	26.028	171.056	№ 177
	Хлеб с маслом	30/7	2.336	5.315	14.851	116.583	№ 3
	Чай сладкий с молоком	180	2.813	2.227	13.42	84.972	№ 394
	Итого за завтрак	517	10.501	13.189	64.099	<b>417.011</b>	
	<i>Обед</i>						
	Кукуруза консервированная	50	1.45	1.2	6.0	44.5	№ т/к 50
	Щи из свежей капусты с мясом говядины и сметаной	200	5.311	9.007	8.347	133.68	№ 56
	Шницель из мяса говядины	80	13.114	11.165	7.06	171.978	№ 67
	Картофельное пюре	150	3.822	4.802	21.204	142.795	№ 694
	Компот из с/ф	180	0.228	-	18.416	74.574	№ 868
	Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	16.7	85.4	№ 1
	Итого за обед	710	27.225	26.774	77.727	<b>652.927</b>	
	<i>Полдник</i>						
	Пирожок печеный с печенью	80	13.886	8.373	34.679	268.685	№ 294
	Молоко кипяченое	200	5,4	4.4	8.8	96.4	№ 400
	Итого за полдник	280	19.286	12.773	43.479	<b>365.085</b>	
	<i>Ужин</i>						
	Овощное рагу	200	3.024	6.548	18.122	142.977	№ 321
	Витаминизированный напиток	180	-	-	17.46	72.0	№ т/к 52
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0,32	19.68	93.76	№ 1
	Яйцо вареное	40	4.76	4.04	0.24	56.56	№ 424
Итого за ужин	460	10.824	10.908	55.502	<b>365.297</b>		
Итого за день	1967	67.836	63.644	240.807	<b>1800.32</b>		

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2 Вторник	<i>Завтрак</i>						
	Апельсин	100	0.9	0,2	8.1	37.8	№ 368
	Творожно-манная запеканка с молочным соусом	150/50	23.358	12.254	26.168	308.888	№ 237
	Хлеб с маслом	30/7	2.336	5.315	14.851	116.583	№ 3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,974	2.358	14.498	91.088	№ 395
	Итого за завтрак	517	29.568	20.127	63.617	<b>554.359</b>	
	<i>Обед</i>						
	Огурец свежий/соленый	50	0.4/0.4	0.05/0.05	1.25/0.75	7.05/5.0	№ 70
	Борщ с мясом говядины и сметаной	200	5.615	7.515	10.551	130.293	№ 66
	Плов с мясом говядины	200	13.759	11.923	32.977	288.779	№ 601
	Сок	200	-	-	22.4	90.0	№ 399
	Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	16.7	85.4	№ 1
	Итого за обед	700	23.074	20.538	83.878/83.378	<b>601.522/599.472</b>	
	<i>Полдник</i>						
	Печенье	50	4.0	6.5	32.0	205.0	№ т/к 57
	Кефир	200	5.8	5.0	8.0	100.2	№ 401
	Итого за полдник	250	9.8	11.5	40.0	<b>305.2</b>	
	<i>Ужин</i>						
	Биточки рыбные	80	17.106	2.86	5.67	117.02	№ 248
	Картофель тушеный с овощами	150	2.01	4.899	13.996	107.762	№ 77
	Чай сладкий	200	0.113	0.027	9.02	36.772	№ 392
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0,32	19.68	93.76	№ 1
	Итого за ужин	470	22.269	8.106	48.366	<b>355.314</b>	
Итого за день	1937	84.711	60.271	235.861/ 235.361	<b>1816.395/ 1814.345</b>		

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3 Среда	<i>Завтрак</i>						
	Яблоко	100	0,4	0,4	9.8	44.4	№ 368
	Кулеш пшеничный молочный с маслом	200	5.154	4.914	21.966	152.717	№ 43
	Хлеб с маслом и сыром	30/7/10	4.656	8.265	14.851	152.413	№ 3
	Чай сладкий с молоком	180	2.813	2.227	13.42	84.972	№ 394
	Итого за завтрак	527	13.023	15.806	60.037	<b>434.502</b>	
	<i>Обед</i>						
	Горошек консервированный	50	1.5	0.25	3,65	29.0	№ т/к 50
	Суп – лапша с мясом кур	200	12.427	14.033	12.192	223.489	№ 217
	Рулет из мяса кур с луком и яйцом	80	12.826	11.194	5.068	171.282	№ 295
	Капуста тушеная	150	2.855	5.368	8.224	100.699	№ 336
	Кисель из кураги с витамином «С»	180	0.493	0.03	16.756	69.23	№ 380
	Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	16.7	85.4	№ 1
	Итого за обед	710	33.401	31.475	62.59	<b>679.10</b>	
	<i>Полдник</i>						
	Венская сдоба	80	6.146	4.727	35.275	208.334	№ 466, 467
	Молоко кипяченое	200	5,4	4.4	8.8	96.4	№ 400
	Итого за полдник	280	11.546	9.127	44.075	<b>304.734</b>	
	<i>Ужин</i>						
	Свекольная запеканка с изюмом, и повидлом	200/20	5.646	3.566	39.132	228.808	№ 356
	Сок	200	-	-	22.4	90.0	№ 399
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0,32	19.68	93.76	№ 1
	Итого за ужин	460	8.686	3.886	81.212	<b>412.568</b>	
Итого за день	1977	66.656	60.294	247.914	<b>1830.904</b>		

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4 Четверг	<i>Завтрак</i>						
	Апельсин	100	0.9	0,2	8.1	37.8	№ 368
	Макароны запеченные с сыром	150	7.346	4.426	32.124	197.878	№ 207
	Яйцо вареное	40	4.76	4.04	0.24	56.56	№ 424
	Хлеб с маслом	30/7	2.336	5.315	14.851	116.583	№ 3
	Какао	200	3.042	2.398	14.52	91.83	№ 397
	Итого за завтрак	527	18.384	16.379	69.835	<b>500.651</b>	
	<i>Обед</i>						
	Морковь отварная	50	0.624	0.052	3.28	16.02	№ т/к 49
	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины и сметаной	180/20	4.861	7.652	6.627	113.443	№ 209
	Азу из мяса говядины	80	10.881	12.014	3.436	160.941	№ 152
	Горошница	130	8.709	2.724	20.286	140.352	№ 211
	Сок	200	-	-	22.4	90.0	№ 399
	Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	16.7	85.4	№ 1
	Итого за обед	710	28.375	23.022	72.729	<b>606.156</b>	
	<i>Полдник</i>						
	Русская коса	80	6.146	4.727	35.275	208.334	№ 466, 467
	Варенец	200	5,8	5.0	8.2	101.0	№ 401
	Итого за полдник	280	11.946	9.727	43.475	309.334	
	<i>Ужин</i>						
	Творожные сырники с сгущенным молоком	200/15	21.815	11.33	27.765	300.775	№ 463
	Чай	200	0.113	0.027	0.038	0.844	№ 391
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0,32	19.68	93.76	№ 1
Итого за ужин	455	24.968	11.677	47.483	<b>395.379</b>		
Итого за день	1972	83.673	60.805	233.522	<b>1811.52</b>		

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5 Пятница	<i>Завтрак</i>						
	Яблоко	100	0,4	0,4	9.8	44.4	№ 368
	Каша молочная геркулесовая с маслом	200	5.322	6.072	21.118	160.316	№ 93
	Хлеб с маслом и сыром	30/7/10	4.656	8.265	14.851	152.413	№ 3
	Кофейный напиток	180	0.274	0.158	10.098	42.888	№ 395
	Итого за завтрак	527	10.652	14.895	55.867	<b>400.017</b>	
	<i>Обед</i>						
	Свекла отварная	50	0.448	0.032	2.56	20.02	№ т/к49
	Суп овощной с фасолью со сметаной и мясом говядины	200	8.563	7.811	15.175	163.249	№ 36
	Суфле из печени	80	20.099	5.996	6.87	161.723	№ 321
	Картофельное пюре	150	3.822	4.802	21.204	142.795	№ 694
	Компот из с/ф с витамином «С»	180	0.228	-	18.416	74.574	№ 868
	Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	16.7	85.4	№ 1
	Итого за обед	710	36.232	19.241	80.925	<b>647.761</b>	
	<i>Полдник</i>						
	Пряник	50	2.5	3.0	37.5	200.0	№ т/к 57
	Конфета шоколадная	15	0.525	1.65	11.26	61.5	№ т/к 57
	Ряженка	200	5.4	5.0	8.4	101.8	№ 401
	Итого за полдник	265	8.425	9.65	57.16	<b>363.3</b>	
	<i>Ужин</i>						
	Суфле из рыбы	80	17.172	6.474	2.094	135.502	№ 269
	Овощной маринад	140	1.617	1.899	9.506	60.993	№ 54
	Какао	200	3.042	2.398	14.52	91.83	№ 397
Хлеб пшеничный	50	3.8	0,4	24.6	117.2	№1	
Итого за ужин	470	25.631	11.171	50.72	<b>405.525</b>		
Итого за день	1972	80.94	54.957	244.672	<b>1816.603</b>		

Среднее значение за 5 дней: 1815 ккал