

«УТВЕРЖДАЮ»  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад №254»



С.А. Барсукова  
Приказ № 208 от 04.11.2024

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 блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1 Понедельник	<b>Завтрак</b>						
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	№368
	Каша гречневая с маслом	200	5,924	3,364	26,036	158,157	№168
	Бутерброд с маслом и сыром	30/7/6	3,728	7,085	14,851	138,081	№3
	Чай сладкий с молоком	180	3,698	2,905	14,765	99,995	№ 394
	Итого за завтрак	523	13,75	13,754	65,452	<b>440,633</b>	
	<b>Обед</b>						
	Горошек консервированный	50	1,55	-	3,25	19,2	№ 10
	Свекольник с мясом говядины и сметаной	200	5,41	9,023	10,98	144,815	№58
	Тефтели из говядины	80	12,242	12,073	12,963	204,018	№ 286
	Капуста тушеная	130	3,406	3,278	11,669	89,449	№ 336
	Соус сметанный	30	0,3312	1,5564	1,6452	21,9228	№354
	Кисель из кураги с витамином «С»	180	0,765	0,045	18,078	75,618	№380
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	№1
	Итого за обед	720	27,0042	26,5754	75,2852	<b>640,4228</b>	
	<b>Полдник</b>						
	Расстегай с повидлом	60	4,057	4,21	31,991	182,155	№ 453
	Молоко кипяченое	200	5,4	4,4	8,8	96,4	№400
	Итого за полдник	260	9,457	8,61	40,791	<b>278,555</b>	
<b>Ужин</b>							
Овощная солянка	200	4,462	6,648	22,743	167,949	№321	
Какао	180	3,852	3,058	14,8415	102,298	№ 397	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	№1	
Яйцо вареное	40	4,76	4,04	0,24	56,56	№ 213	
Итого за ужин	470	16,874	14,146	62,4245	<b>444,0065</b>		
Итого за день	1973	67,0852	63,0854	243,9527	<b>1803,6173</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
	Бутерброд с маслом и сыром	30/7/6	3.728	7.085	14.851	138.081	№3
	Кофейный напиток с молоком	180	2.9736	2.3584	13.4936	87.0956	№ 395
	Итого за завтрак	523	12.9536	14.8904	61.1976	<b>430.7326</b>	
	<i>Обед</i>						
	Свекла отварная	50	0.7	0.05	4.0	19.25	№ 33
	Щи из свежей капусты с мясом говядины и сметаной	200	5.382	7.496	8.688	121.714	№ 67
	Печень по -строгановски	80	17.474	7.058	8.283	166.329	№ 582
Картофельное пюре	130	3.51	4.41	22.1	141.555	№ 321	
Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	0.285	-	18.035	73.265	№ 376	
Хлеб ржаной	50	3.3	0,6	16.7	85.4	№ 1	
Итого за обед	690	30.651	19.614	77.806	<b>607.513</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	22.356	11.526	28.914	309.368	№ 461, 462	
Чай сладкий	200	0.188	0.045	9.045	37.335	№ 392	
Хлеб пшеничный	50	3.8	0,4	24.6	117.2	№ 1	
Итого за ужин	450	26.344	11.971	62.559	<b>463.902</b>		
Итого за день	1913	79.7486	57.9754	241.7626	<b>1808.1476</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	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	4,942	5,152	22,718	156,976	№ 151
	Яйцо вареное	40	4,76	4,04	0,24	56,56	№ 213
	Бутерброд с маслом	25/7	1,956	5,275	12,391	104,863	№ 3
	Какао	180	3,852	3,058	14,8415	102,2975	№ 397
	Итого за завтрак	552	15,91	17,925	59,9905	<b>465,0965</b>	
	<i>Обед</i>						
	Морковь отварная	50	0,6	0,05	3,15	15,4	№ 33
	Суп гороховый с мясом цыплят и сметаной	200	8,582	7,836	15,608	166,674	№ 81
	Биточки из мяса цыплят	70	10,7	7,93	6,64	139,57	№ 306
	Макаронные отварные с маслом	130	4,264	2,634	25,356	142,457	№ 204
	Витаминизированный напиток	180	-	-	17,46	72,0	№ т.к 52
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	№ 1
Итого за обед	680	27,446	19,05	84,914	<b>621,501</b>		
<i>Полдник</i>							
Булочка с сыром	60	6,052	6,7	22,585	174,891	№ 453	
Ряженка	200	5,4	5,0	8,4	101,8	№ 401	
Итого за полдник	260	11,452	11,7	30,985	<b>276,691</b>		
<i>Ужин</i>							
Котлета рыбная	80	15,074	3,877	5,694	118,05	№ 248	
Овощи тушеные	150	2,396	4,991	17,167	122,718	№ 77	
Сок	200	-	-	22,4	90,0	№ 399	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	№ 1	
Итого за ужин	480	21,27	9,268	69,861	<b>447,968</b>		
Итого за день	1972	76,078	57,943	245,7505	<b>1811,2565</b>		



Прием пищи	Наименование блюда	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	5.902	6.322	23.403	174.031	№185
	Бутерброд с маслом и сыром	30/7/10	4.656	8.265	14.851	152.413	№3
	Чай сладкий с молоком	180	3.698	2.905	14.765	99.995	№394
	Итого за завтрак	527	15.156	17.692	61.119	464.239	
	<i>Обед</i>						
	Кукуруза консервированная	50	1.5	0.5	7.5	42.5	№13
	Суп «Московский» с мясом говядины и сметаной	200	7.07	10.432	17.38	189.977	№80
	Бигус с мясом говядины	200	13.886	14.1	10.997	220.64	№200
Сок	200	-	-	22.4	90.0	№399	
Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	№1	
Итого за обед	700	25.756	25.632	74.977	628.517		
<i>Полдник</i>							
Булочка домашняя	60	4.721	4.287	29.253	174.566	№469	
Молоко кипяченое	200	5.4	4.4	8.8	96.4	№400	
Итого за полдник	260	10.121	8.687	38.053	270.966		
<i>Ужин</i>							
Суп молочный с вермишелью	200	5.392	5.552	22.978	163.576	№93	
Какао	180	3.852	3.058	14.8415	102.2975	№397	
Яйцо вареное	40	4.76	4.04	0.24	56.56	№213	
Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	№1	
Итого за ужин	470	17.804	13.05	62.6595	439.6335		
Итого за день	1957	68.837	65.061	236.8085	1803.3555		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 Неделя День 5 Пятница	<i>Завтрак</i>						
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	№ 368
	Творожно-рисовый пудинг с повидлом	170/10	17,166	10,146	23,694	255,158	№235
	Бутерброд с маслом	25/7	1,956	5,275	12,391	104,863	№3
	Кофейный напиток	200	0,2736	0,1584	9,075	38,8956	№395
	Итого за завтрак	512	19,7956	15,9794	54,96	<b>443,3166</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	5,462	8,385	10,228	136,236	№ 66
	Котлета из мяса говядины	80	13,27	9,99	7,96	168,47	№ 282
	Перловка отварная	130	3,504	2,314	24,396	132,337	№186
	Соус томатный	20	6,2524	1,9232	3,2952	12,3444	№348
	Компот из сухофруктов	180	0,285	-	18,035	73,265	№ 376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	№ 1
Итого за обед	710	32,4734/ 32,4734	23,7122/ 23,7122	81,8642/ 81,3642	<b>615,1024/ 613,0524</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	80/20	15,631	4,808	8,238	141,668	№ 517, № 348	
Картофельное пюре	130	3,51	4,41	22,1	141,555	№ 321	
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	22,181	9,538	67,478	<b>448,983</b>		
Итого за день	1922	82,75	57,2296	249,8022/ 249,3022	<b>1807,602/ 1805,552</b>		

Среднее значение ккал за 5 дней 1806,79

Прием пищи	Наименование блюда	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
	Бутерброд с маслом и сыром	30/7/6	3,728	7,085	14,851	138,081	№ 3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9736	2,3584	13,4936	87,0956	№ 395
	Итого за завтрак	523	12,0536	15,0904	64,1726	<b>440,6326</b>	
	<i>Обед</i>						
	Горошек консервированный	50	1,55	-	3,25	19,2	№ 10
	Щи из свежей капусты с мясом говядины и сметаной	200	5,382	7,496	8,688	121,714	№ 67
	Шницель из мяса говядины	80	13,27	9,99	168,47	164,066	№282
	Картофельное пюре	130	3,51	4,41	22,1	141,555	№321
	Компот из с/ф с витамином «С»	180	0,285	-	19,033	77,257	№376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	№1
Итого за обед	690	27,297	22,496	76,733	<b>609,192</b>		
<i>Полдник</i>							
Пирожок печеный с печенью	60	12,402	7,528	25,735	220,245	№294	
Молоко кипяченое	200	5,4	4,4	8,8	96,4	№400	
Итого за полдник	260	17,802	11,928	34,535	<b>316,645</b>		
<i>Ужин</i>							
Овощное рагу	200	4,462	6,648	22,743	167,949	№321	
Какао	180	3,852	3,058	14,8415	102,2975	№397	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	№ 1	
Яйцо вареное	40	4,76	4,04	0,24	56,56	№213	
Итого за ужин	470	16,874	14,146	62,4245	<b>444,0065</b>		
Итого за день	1943	74,0266	63,6604	237,8651	<b>1810,4761</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 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	18.374	10.63	22.612	260.026	№237,351
	Бутерброд с маслом	25/7	1.956	5.275	12.391	104.863	№3
	Чай сладкий	200	0.188	0.045	9.045	37.335	№392
	Итого за завтрак	532	21.418	16.15	52.148	<b>440.024</b>	
	<i>Обед</i>						
	Морковь отварная	50	0.6	0.05	3.15	15.4	№ 33
	Борщ с мясом говядины и сметаной	200	5.462	8.385	10.228	136.236	№56
	Плов с мясом говядины	200	14.418	12.004	38.075	312.477	№601
	Сок	200	-	-	22.4	90.0	№399
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	№1
	Итого за обед	700	23.78	21.039	90.553	<b>639.513</b>	
	<i>Полдник</i>						
	Печенье	50	4.0	6.5	32.0	205.0	№ т/к57
	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	15.074	3.877	5.694	118.05	№248	
Картофель тушеный с овощами	150	2.396	4.991	17.167	122.718	№ 77	
Витаминный напиток	180	-	-	17.46	72.0	№ т.к 52	
Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	№ 1	
Итого за ужин	460	21.27	9.268	64.921	<b>429.968</b>		
Итого за день	1942	76.268	57.957	247.622	<b>1814.705</b>		



Прием пищи	Наименование блюда	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
	Каша пшеничная молочная с маслом	200	5,702	5,697	25,003	174,106	№185
	Бутерброд с маслом и сыром	30/7/6	3,728	7,085	14,851	138,081	№ 3
	Какао	180	3,852	3,058	14,8415	102,2975	№397
	Итого за завтрак	523	13,682	16,24	64,4955	<b>458,8845</b>	
	<i>Обед</i>						
	Кукуруза консервированная	50	1,5	0,5	7,5	42,5	№ 13
	Суп – лапша с мясом цыплят	200	5,518	6,204	12,575	127,717	№217
	Рулет из мяса цыплят с луком и яйцом	80	10,456	11,733	6,724	173,554	№295
	Капуста тушеная	130	3,406	3,278	11,669	89,449	№336
	Кисель из изюма с витамином «С»	180	0,36	0,06	20,103	82,293	№380
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	№1
Итого за обед	690	24,54	22,375	75,271	<b>600,913</b>		
<i>Полдник</i>							
Ватрушка с творогом	60	7,387	5,79	26,739	188,767	№ 458,504	
Варенец	200	5,8	5,0	8,2	101,0	№401	
Итого за полдник	260	13,187	10,79	34,939	<b>289,767</b>		
<i>Ужин</i>							
Суфле из печени	80	19,85	8,417	6,55	181,226	№ 321	
Овощной маринад	130	2,416	4,103	13,042	98,556	№ 54	
Сок	200	-	-	22,4	90,0	№ 399	
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	№ 1	
Итого за ужин	450	25,306	12,84	61,672	<b>463,542</b>		
Итого за день	1923	76,715	62,245	236,3775	<b>1813,1065</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	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
	Макаронны отварные, запеченные с сыром	150	7.512	6.052	31.698	211.616	№207
	Яйцо вареное	40	4.76	4.04	0.24	56.56	№213
	Бутерброд с маслом	25/7	1.956	5.275	12.391	104.863	№3
	Кофейный напиток	200	0.2736	0.1584	9.0936	38.8956	№395
	Итого за завтрак	522	20.9456	15.7254	61.5226	449.7346	
	<i>Обед</i>						
	Огурец свежий/соленый	50	0.4/0.4	0.05/0.05	1.25/0.75	7.05/5.0	№70
	Суп картофельный с фрикадельками из говядины и сметаной	180/20	5.147	7.546	10.303	127.669	№83
Гуляш из мяса говядины	80	13.104	12.988	6.143	187.529	№152	
Пшено отварное с маслом	130	4.344	3.074	24.236	142.017	№186	
Сок	200	-	-	22.4	90.0	№399	
Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	№1	
Итого за обед	710	26.295/ 26.295	24.258/ 24.258	81.032/ 80.532	639.665/ 637.615		
<i>Полдник</i>							
Булочка домашняя	60	4.721	4.287	29.253	174.566	№469	
Молоко кипяченое	200	5.4	4.4	8.8	96.4	№400	
Итого за полдник	260	10.121	8.687	38.053	270.966		
<i>Ужин</i>							
Творожные сырники с стуженным молоком	200/30	26.676	13.746	27.234	333.158	№231	
Чай сладкий	200	0.188	0.045	9.045	37.335	№392	
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.32	№1	
Итого за ужин	460	29.144	14.031	51.039	440.813		
Итого за день	1952	86.5056/ 86.5056	62.7014/ 62.7014	231.6466/ 231.1466	1801.1786/ 1799.1286		

Прием пищи	Наименование блюда	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	№185
	Бутерброд с маслом и сыром	30/7/6	9,272	7,085	14,851	138,081	№3
	Чай сладкий с молоком	180	3,698	2,905	14,765	99,995	№394
	Итого за завтрак	523	19,272	16,712	62,819	<b>456,507</b>	
	<i>Обед</i>						
	Помидор свежий	50	0,55	0,1	1,9	10,07	№70
	Рассольник с мясом говядины и сметаной	200	6,602	7,676	19,448	171,494	№76
	Суфле из мяса цыплят	80	10,22	8,18	2,66	124,38	№675
	Картофельное пюре	130	3,51	4,41	22,1	141,555	№321
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	0,228	-	18,416	74,574	№376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	№1
	Итого за обед	690	24,467	20,966	80,843	<b>606,164</b>	
	<i>Полдник</i>						
	Пряник	50	2,5	3,0	37,5	200,0	№ т/к 57
	Ряженка	200	5,4	5,0	8,4	101,8	№ 401
	Итого за полдник	250	7,9	8,0	45,9	<b>301,8</b>	
	<i>Ужин</i>						
Суфле из рыбы	80	16,907	4,982	1,75	119,631	№269	
Овощи тушеные	150	2,396	4,991	17,167	122,718	№ 77	
Кисель из джема	180	0,174	-	25,38	102,006	№383	
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	№1	
Итого за ужин	450	22,517	10,293	63,977	<b>438,115</b>		
Итого за день	1913	74,156	55,971	253,539	<b>1802,586</b>		

Среднее значение ккал за 5 дней 1808,41