

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад №254»

 С.А. Барсукова

Приказ № 146 от 28.08 2025



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, 2025

1 год 2057 пр. 1030

Неделя 1 День 1	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак						
	Яблоко	95	0,38	0.38	9.31	42.18	№ 368
	Каша гречневая с маслом	150	4.162	3.567	18.248	121.766	№168
	Бутерброд с маслом и сыром	25/5/5	3.10	5.30	12.365	109.56	№3
	Чай сладкий с молоком	180	2.794	2.2225	11.4175	76.8475	№394
	Итого за завтрак	460	10.436	11.4695	51.3405	350.3535	
	Обед						
	Салат из отварной моркови	30	0.36	1.788	1.89	25.064	№33
	Свекольник с мясом говядины и сметаной	180	4.826	7.05	7.682	111.568	№58
	Тефтели из говядины с рисом	60	9.702	10.553	5.263	150.318	№286
	Капуста тушеная	120	2.442	4.075	7.727	77.095	№336
	Соус сметанный	30	0.364	2.09	1.494	26.246	№354
	Кисель из кураги с витамином «С»	150	0.51	0.03	13.05	54.404	№380
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	68.32	№1
	Итого за обед	610	20.844	26.066	50.466	513.015	
	Полдник						
	Расстегай с повидлом	50	2.2835	3.743	18.8595	118.2555	№453
	Молоко кипяченое	180	4.86	3.96	7.92	86.76	№400
	Итого за полдник	230	7.1435	7.703	26.7795	205.0155	
	Ужин						
	Овощная солянка	180	3.716	5.95	20.127	148.31	№321
	Какао	180	2.928	2.332	11.479	78.617	№397
	Хлеб пшеничный	35	2.66	0,28	17.22	82.04	№1
	Яйцо вареное	40	4.76	4.04	0.24	56.56	№213
	Итого за ужин	435	14.064	12.602	49.066	365.527	
	Итого за день	1735	52.4875	57.8405	177.652	1433.911	

Неделя 1 День 2	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 ячневая молочная с маслом	150	4.142	4.917	17.365	130.344	№172
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/5	2.72	5.26	9.905	97.84	№3
	Кофейный напиток с молоком	180	2.928	2.332	11.479	78.617	№395
	Итого за завтрак	455	10.17	12.889	48.059	348.981	
	<i>Обед</i>						
	Салат из отварной свеклы	30	0.448	2.669	2.56	28.144	№33
	Щи из свежей капусты с мясом говядины и сметаной	180	4.916	7.05	6.594	107.428	№67
	Печень по-строгановски	60	14.774	6.673	6.324	144.255	№582
	Картофельное пюре	120	2.932	3.652	17.648	114.736	№321
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	150	0.19	-	12.356	50.174	№376
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	68.32	№1
	Итого за обед	610	25.9	20.524	58.842	513.057	
	<i>Полдник</i>						
	Печенье	30	1.98	3.114	24.0	109.5	№ т/к 57
	Варенец	180	5.22	4.5	7.38	90.9	№401
	Итого за полдник	210	7.2	7.614	31.38	200.4	
	<i>Ужин</i>						
	Ленивые вареники из творога с маслом	180	20.196	7.036	20.014	224.538	№461,462
	Чай сладкий	180	0.188	0.045	7.0175	28.6475	№392
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.76	№1
	Итого за ужин	400	23.424	7.401	46.7115	346.9455	
	Итого за день	1675	64.107	46.416	184.9925	1409.3835	

Неделя 1 День 3	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества, (г)			энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак						
	Яблоко	95	0,38	0.38	9.31	42.18	№ 368
	Каша манная молочная с маслом	150	4.187	4.887	18.07	132.984	№151
	Бутерброд с маслом	20/5	1.56	3.785	9.905	79.925	№3
	Яйцо вареное	40	2.38	2.02	0.12	28.28	№213
	Какао	180	2.928	2.332	11.479	78.617	№397
	Итого за завтрак	490	11.435	13.404	48.884	361.986	
	Обед						
	Морковь отварная	30	0.36	0.03	1.89	9.24	№33
	Суп гороховый с мясом цыплят и сметаной	180	6.57	7.392	10.88	135.965	№81
	Биточки из мяса цыплят	50	7.55	7.498	3.37	110.334	№306
	Макароны отварные с маслом	110	3.196	1.816	19.014	105.388	№204
	Напиток из плодов шиповника	150	0.335	0.135	11.816	56.33	№398
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	68.32	№1
	Итого за обед	560	20.651	17.351	60.33	485.577	
	Полдник						
	Булочка с сыром	50	3.3385	6.922	13.2685	119.4485	№453
	Ряженка	180	5.22	4.5	7.56	91.62	№401
	Итого за полдник	230	8.5585	11.422	20.8285	211.0685	
	Ужин						
	Котлета из рыбы	60	12.906	2.862	3.234	90.39	№248
	Соус белый	30	0.246	1.302	1.446	18.478	№787
	Овощи тушенные	120	2.008	3.394	14.195	94.987	№77
	Сок	180	-	-	20.16	81.0	№399
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.32	№1
	Итого за ужин	420	17.44	7.798	53.795	355.175	
	Итого за день	1700	58.0845	49.975	183.8375	1413.8065	

Неделя 1 День 4	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак						
	Яблоко	95	0,38	0.38	9.31	42.18	№ 368
	Каша молочная геркулесовая с маслом	150	5.052	5.832	19.26	149.664	№185
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/5	2.72	5.26	9.905	97.84	№3
	Чай сладкий с молоком	180	2.794	2.2225	11.4175	76.8475	№394
	Итого за завтрак	455	10.946	13.6945	49.8925	366.5315	
	Обед						
	Салат из отварной свеклы	30	0.448	2.669	2.56	28.144	№33
	Суп «Московский» с мясом говядины и сметаной	180	4.996	7.165	7.882	114.088	№80
	Бигус с мясом говядины	180	13.368	12.558	9.695	199.499	№200
	Сок	160	-	-	17.92	72.0	№399
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	68.32	№1
	Итого за обед	590	21.452	22.872	51.417	482.051	
	Полдник						
	Булочка домашняя	50	3.1315	4.989	18.6765	132.1905	№469
	Молоко кипяченое	180	4.86	3.96	7.92	86.76	№400
	Итого за полдник	230	7.9915	8.949	26.5965	218.9505	
	Ужин						
	Суп молочный с вермишелью	150	4.332	5.372	16.678	132.326	№93
	Какао	180	2.928	2.332	11.479	78.617	№397
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.76	№1
	Яйцо вареное	40	4.76	4.04	0.24	56.56	№213
	Итого за ужин	410	15.06	12.064	47.049	361.263	
	Итого за день	1685	55.4495	57.5795	175.953	1428.796	

Неделя 1 День 5	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яблоко	95	0.38	0.38	9.31	42.18	№368
	Творожно-манная запеканка с повидлом	150/5	16.426	6.686	17.096	194.541	№237
	Бутерброд с маслом	20/5	1.56	3.79	9.905	79.925	№3
	Кофейный напиток	180	0.228	0.132	7.079	30.417	№395
	Итого за завтрак	455	18.594	10.988	43.39	347.063	
Обед							
	Салат из отварной моркови	30	0.36	1.788	1.89	25.064	№33
	Борщ с мясом говядины и сметаной	180	5.026	7.04	7.742	112.658	№66
	Котлета из мяса говядины	60	11.01	8.52	4.53	133.41	№282
	Гарнир перловая крупа с маслом	120	2.626	1.576	18.294	97.798	№186
	Соус томатный	30	0.492	1.298	2.152	22.264	№348
	Компот из сухофруктов	150	0.19	-	12.356	50.174	№376
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	68.32	№1
	Итого за обед	610	22.344	20.702	60.324	509.688	
Полдник							
	Пряник	30	1.842	2.028	21.936	109.98	№ т/к 57
	Кефир	180	5.22	4.5	7.2	90.18	№401
	Итого за полдник	210	7.062	6.528	29.136	200.16	
Ужин							
	Фрикадельки рыбные в томатном соусе	60/30	13.398	4.16	5.386	112.654	№517, №348
	Картофельное пюре	120	2.932	3.652	17.648	114.736	№321
	Напиток из плодов шиповника	180	0.335	0.135	11.816	56.33	№398
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.32	№1
	Итого за ужин	420	18.945	8.187	49.61	354.04	
	Итого	1695	66.945	46.405	182.46	1410.951	

Среднее значение за 5 дней 1419 ккал

Неделя 2 День 1	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яблоко	95	0.38	0.38	9.31	42.18	№368
	Каша полтавская молочная с маслом	150	4.022	4.752	20.92	142.464	№390
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5 /5	2.72	5.26	9.905	97.84	№3
	Кофейный напиток с молоком	180	2.928	2.332	11.479	78.617	№395
	Итого за завтрак	455	10.05	12.724	51.614	361.101	
Обед							
	Свекла отварная	30	0.448	0.032	2.56	12.32	№33
	Щи из свежей капусты с мясом говядины и сметаной	180	4.916	7.05	6.594	107.428	№67
	Шницель из мяса говядины	60	11.01	8.52	4.53	133.41	№282
	Картофельное пюре	120	2.932	3.652	17.648	114.736	№321
	Компот из с/ф с витамином «С»	150	0.19	-	12.356	50.174	№376
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	68.32	№1
	Итого за обед	580	22.136	19.734	57.048	486.388	
Полдник							
	Пирожок печеный с печенью	50	7.3535	5.743	15.0835	132.3965	№294
	Молоко кипяченое	180	4.86	3.96	7.92	86.76	№400
	Итого за полдник	230	12.2135	9.703	23.0035	219.1565	
Ужин							
	Овощное рагу	180	3.716	5.95	20.127	148.31	№321
	Какао	180	2.928	2.332	11.479	78.617	№397
	Хлеб пшеничный	35	2.66	0.28	17.22	82.04	№1
	Яйцо вареное	40	4.76	4.04	0.24	56.56	№213
	Итого ужин	435	14.064	12.602	49.066	365.527	
	Итого	1700	58.4635	54.763	180.7315	1432.1725	

Неделя 2 День 2	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Яблоко	95	0.38	0.38	9.31	42.18	№368	
Творожно-манная запеканка с молочным соусом	150/30	17.455	7.148	18.337	207.783	№237, №351	
Бутерброд с маслом	20/5	1.56	3.79	9.905	79.925	№3	
Чай сладкий	180	0.094	0.045	7.0175	28.6475	№392	
Итого за завтрак	480	19.489	11.363	44.5695	358.5355		
Обед							
Морковь отварная	30	0.36	0.03	1.89	9.24	№ 33	
Борщ с мясом говядины и сметаной	180	5.026	7.04	7.742	112.658	№56	
Плов с мясом говядины	180	12.303	11.134	26.49	250.357	№601	
Сок	150	-	-	16.8	67.5	№399	
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	68.32	№1	
Итого за обед	580	20.329	18.684	66.282	508.075		
Полдник							
Печенье	30	3.0	4.875	24.0	123.0	№ т/к 57	
Кефир	180	5.22	4.5	7.2	90.18	№401	
Итого за полдник	210	8.22	9.375	31.2	213.18		
Ужин							
Биточки рыбные	60	12.906	2.862	3.234	90.39	№248	
Соус белый	30	0.246	1.302	1.446	18.478	№787	
Картофель тушеный с овощами	120	2.008	3.394	14.195	94.987	№77	
Напиток из плодов шиповника	160	0.335	0.135	11.816	56.33	№398	
Хлеб пшеничный	35	2.66	0.28	17.22	82.04	№1	
Итого за ужин	405	18.155	7.973	47.911	342.225		
Итого	1675	66.193	47.398	189.9625	1422.0155		

Неделя 2 День 3	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яблоко	95	0.38	0.38	9.31	42.18	№368
	Каша пшенная молочная с маслом	150	4.082	4.967	17.075	129.334	№185
	Бутерброд с маслом и сыром	25/5/5	3.1	5.3	12.365	109.56	№3
	Какао	180	2.928	2.332	11.479	78.617	№397
	Итого за завтрак	460	10.49	12.979	50.229	359.691	
Обед							
	Салат из отварной свеклы	30	0.448	2.669	2.56	28.144	№33
	Суп-лапша с мясом цыплят	180	4.764	6.074	7.823	104.527	№217
	Рулет из мяса цыплят с луком и яйцом	60	9.196	10.983	4.244	152.014	№295
	Капуста тушеная	120	2.442	4.075	7.727	77.095	№336
	Кисель из изюма с витамином «С»	150	0.24	0.04	14.4	58.854	№380
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	68.32	№1
	Итого за обед	580	19.73	24.321	50.114	488.954	
Полдник							
	Ватрушка с творогом	50	3.9385	4.533	15.7345	119.5655	№458,504
	Варенец	180	5.22	4.5	7.38	90.9	№401
	Итого за полдник	230	9.1585	9.033	23.1145	210.4655	
Ужин							
	Суфле из печени	60	16.79	4.845	4.95	130.465	№321
	Соус сметанный	30	0.364	2.09	1.494	26.246	№354
	Овощной маринад	120	1.678	1.406	9.533	56.715	№54
	Сок	180	-	-	20.16	81.0	№399
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.32	№1
	Итого за ужин	420	21.112	8.581	50.897	364.746	
	Итого	1690	60.4905	54.914	174.3545	1423.8565	

Неделя 2 День 4	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яблоко	95	0.38	0.38	9.31	42.18	№368
	Макароны отварные, запеченная с сыром	130	4.816	3.206	22.179	137.058	№207
	Яйцо вареное	40	4.76	4.04	0.24	56.56	№213
	Бутерброд с маслом	20/5	1.56	3.79	9.905	79.925	№3
	Кофейный напиток	180	0.228	0.132	7.079	30.417	№395
	Итого за завтрак	470	11.744	11.548	48.713	346.14	
Обед							
	Огурец свежий /солёный	30	0.24/0.24	0.03/0.03	0.75/0.45	4.23/3.0	№70
	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины и сметаной	160/20	4.916	7.12	8.992	117.688	№83
	Гуляш из мяса говядины	60	11.122	11.536	4.222	159.778	№ 152
	Гарнир гречневая крупа с маслом	120	3.556	2.146	15.624	96.058	№ 168
	Сок	150	-	-	16.8	67.5	№ 399
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	68.32	№ 1
	Итого за обед	580	22.474/ 22.474	21.312/ 21.312	59.748/ 59.448	513.574/ 512.344	
Полдник							
	Булочка домашняя	50	3.1315	4.989	18.6765	132.1905	№469
	Молоко кипяченое	180	4.86	3.96	7.92	86.76	№400
	Итого за полдник	230	7.9915	8.949	26.5965	218.9505	
Ужин							
	Творожные сырники с молочным соусом	150/30	20.014	7.368	17.862	217.568	№231
	Чай сладкий	180	0.094	0.045	7.0175	28.6475	№392
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.76	№1
	Итого за ужин	400	23.148	7.733	44.5595	339.9755	
	Итого	1680	65.3575/65.3575	49.542/49.542	179.617/179.317	1418.64/1417.41	

Неделя 2 День 5	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
	Завтрак							
	Яблоко	95	0.38	0.38	9.31	42.18	№368	
	Каша молочная геркулесовая с маслом	150	5.052	5.832	19.26	149.664	№185	
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/5	2.72	5.26	9.905	97.84	№3	
	Чай сладкий с молоком	180	2.794	2.2225	11.4175	76.8475	№394	
	Итого за завтрак	455	10.946	13.6945	49.8925	366.5315		
	Обед							
	Салат из отварной моркови	30	0.36	1.788	1.89	25.064	№33	
	Рассольник с мясом говядины и сметаной	180	4.921	7.08	8.477	115.378	№76	
	Суфле из мяса цыплят	60	9.21	7.45	1.89	110.89	№675	
	Картофельное пюре	120	2.932	3.652	17.648	114.736	№321	
	Компот из с/ф с витамином «С»	150	0.19	-	12.356	50.174	№376	
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	68.32	№1	
	Итого за обед	580	20.253	20.45	55.621	484.562		
	Полдник							
	Пряник	30	1.5	1.8	22.5	120.0	№ т/к 57	
	Ряженка	180	5.22	4.5	7.56	91.62	№401	
	Итого за полдник	210	6.72	6.3	30.06	211.62		
	Ужин							
	Суфле из рыбы	60	13.78	3.868	1.69	96.794	№269	
	Овощи тушенные	120	2.008	3.394	14.195	94.987	№77	
	Сок	180	-	-	20.16	81.0	№399	
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.76	№1	
	Итого за ужин	400	18.828	7.582	55.725	366.541		
	Итого	1645	56.747	48.0265	191.2985	1429.2545		

Среднее значение за 5 дней 1423 ккал