



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад №254»

С.А. Барсукова

Приказ № 146 от 28.08.20 25

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, 2025
1 год 2057 пр. 1030

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1	Завтрак						
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	№368
	Каша гречневая с маслом	180	5.932	4.002	26.048	163.976	№168
	Бутерброд с маслом и сыром	30/7/6	3.728	7.085	14.851	138.081	№3
	Чай сладкий с молоком	200	3.563	2.795	13.547	93.593	№ 394
	Итого за завтрак	523	13.623	14.282	64.246	440.05	
	Обед						
	Салат из отварной моркови	50	0.6	2.687	3.15	39.136	№ 33
	Свекольник с мясом говядины и сметаной	200	5.098	7.354	9.335	121.967	№58
	Тефтели из говядины с рисом	80	12.242	12.073	12.963	204.018	№ 286
	Капуста тушеная	130	3.406	3.278	11.669	89.449	№ 336
	Соус сметанный	50	0.49	2.233	2.163	30.716	№354
	Кисель из кураги с витамином «С»	180	0.667	0.039	16.152	67.474	№380
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	№1
	Итого за обед	740	25.803	28.264	72.132	638.16	
	Полдник						
	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	278.555	
	Ужин						
	Овощная солянка	200	4.842	6.728	25.703	181.949	№321
	Какао	200	3.717	2.948	13.6235	95.8955	№ 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	490	17.119	14.116	64.1665	451.6045	
	Итого за день	2013	66.002	65.272	241.3355	1808.3695	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2	Завтрак						
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	№368
	Каша ячневая молочная с маслом	200	5.622	5.467	25.193	172.576	№172
	Бутерброд с маслом и сыром	30/7/6	3.728	7.085	14.851	138.081	№3
	Кофейный напиток с молоком	200	3.6486	2.9084	13.5956	95.1536	№ 395
	Итого за завтрак	543	13.3986	15.8604	63.4396	450.2106	
	Обед						
	Салат из отварной свеклы	50	0.7	2.687	4.0	42.074	№ 33
	Щи из свежей капусты с мясом говядины и сметаной	200	5.188	7.318	8.247	117.827	№ 67
	Печень по - строгановски	80	17.469	8.9985	8.067	180.259	№ 582
	Картофельное пюре	130	3.407	3.752	21.348	132.236	№ 321
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	0.228	-	14.428	58.612	№ 376
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	№ 1
	Итого за обед	690	30.292	23.3555	72.79	616.408	
	Полдник						
	Печенье	50	3.30	5.19	32.0	182.50	№ т/к 57
	Варенец	200	5.80	5.0	8.2	101.0	№ 401
	Итого за полдник	250	9.10	10.19	40.2	283.50	
	Ужин						
	Ленивые вареники из творога с маслом	200	27.134	9.104	27.196	299.737	№ 461, 462
	Чай сладкий	200	0.188	0.045	8.047	33.345	№ 392
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	№ 1
	Итого за ужин	450	31.122	9.549	59.843	450.282	
	Итог за день	1933	83.9126	58.9549	236.2726	1800.4006	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3	<i>Завтрак</i>						
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	№ 368
	Каша молочная манная с маслом	200	5.212	5.372	23.158	161.796	№ 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	200	3.717	2.948	13.6235	95.8955	№ 397
	Итого за завтрак	572	16.045	18.035	59.2125	463.5145	
	<i>Обед</i>						
	Морковь отварная	50	0.6	0.05	3.15	15.4	№ 33
	Суп гороховый с мясом цыплят и сметаной	200	8.558	7.704	15.575	165.257	№ 81
	Биточки из мяса цыплят	70	10.7	7.93	6.64	139.57	№ 306
	Макароны отварные с маслом	130	4.256	1.996	25.344	136.638	№ 204
	Напиток из плодов шиповника	180	0.403	0.163	13.781	66.0	№ 398
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	№ 1
	Итого за обед	680	27.817	18.443	81.19	608.265	
	<i>Полдник</i>						
	Булочка с сыром	60	6.052	6.7	23.583	178.883	№ 453
	Ряженка	200	5.4	5.0	8.4	101.8	№ 401
	Итого за полдник	260	11.452	11.7	31.983	280.683	
	<i>Ужин</i>						
	Котлета из рыбы	70	15.074	2.998	5.694	110.138	№ 248
	Соус белый	50	0.369	1.953	2.169	27.717	№787
	Овощи тушенные	150	2.396	4.991	17.167	133.073	№ 77
	Сок	200	-	-	22.4	90.0	№ 399
	Хлеб пшеничный	35	2.66	0.28	17.22	84.04	№ 1
	Итого за ужин	505	20,499	10.222	64.65	444.968	
	Итого за день	2017	75,813	58.4	237.0355	1797.4305	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4	<i>Завтрак</i>						
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	№ 368
	Каша молочная геркулесовая с маслом	200	6.172	6.542	23.843	177.851	№185
	Бутерброд с маслом и сыром	30/7/10	4.656	8.265	14.851	152.413	№3
	Чай сладкий с молоком	180	3.563	2.795	14.545	97.585	№394
	Итого за завтрак	527	14.791	18.002	63.039	472.249	
	<i>Обед</i>						
	Салат из отварной свеклы	50	0.7	2.687	4.0	42.074	№ 33
	Суп «Московский» с мясом говядины и сметаной	200	5.866	9.131	12.147	152.288	№80
	Бигус с мясом говядины	200	16.248	14.697	15.033	250.716	№200
	Сок	200	-	-	22.4	90.0	№399
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	№1
	Итого за обед	700	26.114	27.115	70.28	620.478	
	<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	180	5.662	5.772	23.418	168.396	№ 93
	Какао	200	3.717	2.948	14.6215	99.8875	№ 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	17.939	13.16	62.8795	442.0435	
	Итог за день	1977	68,965	66.964	234.2515	1805.7365	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5	Завтрак						
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	№ 368
	Творожно-манная запеканка с повидлом	170/10	20.066	7.436	28.824	262.798	№237
	Бутерброд с маслом	20/7	1.576	5.236	9.931	93.143	№3
	Кофейный напиток	200	0.2736	0.1584	8.0956	34.9036	№395
	Итого за завтрак	507	22.3156	13.2304	56.6506	435.2446	
	Обед						
	Салат из отварной моркови	50	0.6	2.687	3.15	39.136	№ 33
	Борщ с мясом говядины и сметаной	200	5.292	7.364	9.395	123.057	№ 66
	Котлета из мяса говядины	70	13.27	11.748	7.96	184.294	№ 282
	Гарнир перловая крупа с маслом	130	3.069	2.264	21.351	117.977	№186
	Соус томатный	50	0.67	1.947	3.014	32.266	№348
	Компот из сухофруктов	180	0.228	-	14.428	58.612	№ 376
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	№ 1
	Итого за обед	730	26.429	26.61	75.998	640,742	
	Полдник						
	Пряник	50	3.07	3.38	36.56	183.30	№ т/к 57
	Кефир	200	5.8	5.0	8.0	100.20	№ 401
	Итого за полдник	250	8.87	8.38	44.56	283.50	
	Ужин						
	Фрикадельки рыбные в томатном соусе	70/50	15.893	4.953	8.708	143.073	№ 517,№348
	Картофельное пюре	130	3.407	3.752	21.348	132.236	№ 321
	Напиток из плодов шиповника	180	0.403	0.163	13.781	66.0	№ 398
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.76	№ 1
	Итого за ужин	470	22.743	9.188	63.517	435.069	
	Итог за день	1957	80.3576	57.4084	240.7256	1794.5556	

Среднее значение за 5 дней:1801 ккал

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1	<i>Завтрак</i>						
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	№368
	Каша полтавская молочная с маслом	200	5.972	5.467	25.768	176.251	№ 390
	Бутерброд с маслом и сыром	30/7/6	3.728	7.085	14.851	138.081	№ 3
	Кофейный напиток с молоком	200	3.6486	2.9084	13.5956	95.1536	№ 395
	Итого за завтрак	543	13.7486	15.8604	64.0146	453.8856	
	<i>Обед</i>						
	Свекла отварная	50	0.7	1.808	4.0	19.25	№ 33
	Щи из свежей капусты с мясом говядины и сметаной	200	5.358	7.328	8.655	120.297	№ 67
	Шницель из мяса говядины	70	13.27	11.748	7.96	184.294	№282
	Картофельное пюре	130	3.407	3.752	21.348	132.236	№321
	Компот из с/ф с витамином «С»	180	0.228	-	14.428	58.612	№376
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	№1
	Итого за обед	680	26.263	25.236	73.091	600.089	
	<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	316.645	
	<i>Ужин</i>						
	Овощное рагу	200	4.462	6.648	22.743	181.949	№321
	Какао	200	3.717	2.948	13.6235	95.8955	№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	480	15.979	13.956	56.2865	428.1645	
	Итог за день	1963	73.7926	66.9804	227.9271	1798.7841	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2	<i>Завтрак</i>						
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	№368
	Творожно-манная запеканка с молочным соусом	150/50	21.854	8.14	28.87	276.478	№237,351
	Бутерброд с маслом	25/7	1.956	5.275	12.391	104.863	№3
	Чай сладкий	200	0.188	0.045	8.047	33.345	№392
	Итого за завтрак	532	24.398	13.86	59.108	459.086	
	<i>Обед</i>						
	Морковь отварная	50	0.6	0.05	3.15	15.4	№ 33
	Борщ с мясом говядины и сметаной	200	5.292	7.364	9.395	123.057	№56
	Плов с мясом говядины	200	14.202	11.974	36.802	306.297	№601
	Сок	200	-	-	22.4	90.0	№399
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	№1
	Итого за обед	700	23.394	19.988	88.447	620.154	
	<i>Полдник</i>						
	Печенье	50	3.30	5.19	32.0	182.50	№ Т/К57
	Кефир	200	5.80	5.0	8.0	100.2	№401
	Итого за полдник	250	9.10	10.19	40.0	282.70	
	<i>Ужин</i>						
	Биточки рыбные	70	15.074	2.998	5.694	110.138	№248
	Соус белый	50	0.369	1.953	2.169	27.717	№
	Картофель тушеный с овощами	150	2.396	4.991	17.167	133.073	№ 77
	Напиток из плодов шиповника	180	0.403	0.163	13.781	66.10	№ 398
	Хлеб пшеничный	45	3.42	0.36	22.14	105.48	№ 1
	Итого за ужин	495	21.662	10.465	60.951	442.508	
	Итог за день	1977	78.554	54.503	248.506	1804.448	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3	<i>Завтрак</i>						
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	№368
	Каша пшенная молочная с маслом	200	5.972	5.917	25.443	178.926	№185
	Бутерброд с маслом и сыром	30/7/6	3.728	7.085	14.851	138.081	№ 3
	Какао	200	3.717	2.948	13.6235	95.8955	№397
	Итого за завтрак	543	13.817	16.35	63.7175	457.3025	
	<i>Обед</i>						
	Салат из отварной свеклы	50	0.7	2.687	4.0	42.074	№ 33
	Суп – лапша с мясом цыплят	200	5.416	7.083	12.254	133.934	№217
	Рулет из мяса цыплят с луком и яйцом	80	10.456	12.612	6.724	181.466	№295
	Капуста тушеная	130	3.406	3.278	11.669	89.449	№336
	Кисель из изюма с витамином «С»	180	0.316	0.052	17.907	73.259	№380
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	№1
	Итого за обед	690	23.594	26.312	69.254	605.582	
	<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	289.767	
	<i>Ужин</i>						
	Суфле из печени	80	19.31	7.098	5.67	163.674	№ 321
	Соус сметанный	50	0.49	2.233	2.163	30.716	№354
	Овощной маринад	130	2.416	1.466	13.042	65.185	№ 54
	Сок	200	-	-	22.4	90.0	№ 399
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.76	№ 1
	Итого за ужин	500	25.256	11.117	62.955	443.335	
	Итого за день	1993	75.854	64,569	230.8655	1795.9865	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4	<i>Завтрак</i>						
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	№368
	Макароны отварные, запеченные с сыром	150	7.636	5.126	31.674	203.718	№207
	Яйцо вареное	40	4.76	4.04	0.24	56.56	№213
	Бутерброд с маслом	30/7	2.336	5.315	14.851	116.583	№3
	Кофейный напиток	200	0.2736	0.1584	8.0956	34.9036	№395
	Итого за завтрак	527	15.4056	15.0394	64.6606	456.1646	
	<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	5.188	7.424	10.645	128.087	№83
	Гуляш из мяса говядины	80	13.172	12.977	6.042	187.301	№152
	Гарнир гречневая крупа с маслом	130	4.154	2.929	18.236	115.947	№ 168
	Сок	200	-	-	22.4	90.0	№399
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	№1
	Итого за обед	710	26.214/26.214	23.98/23.98	75.273/74.773	613.785/611.735	
	<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 молочным соусом	180/50	27.368	9.02	28.8	305.688	№231
	Чай сладкий	200	0.188	0.045	8.047	33.345	№392
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	№1
	Итого за ужин	480	31.356	9.465	61.447	456.233	
	Итог за день	1977	83.0966	57.1714	239.4336/ 238.9336	1797.1486/ 1795.0986	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5	<i>Завтрак</i>						
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	№368
	Каша молочная геркулесовая с маслом	200	6.172	6.542	23.843	177.851	№185
	Бутерброд с маслом и сыром	30/7/6	9.272	7.085	14.851	138.081	№3
	Чай сладкий с молоком	200	3.563	2.795	13.547	93.593	№ 394
	Итого за завтрак	543	19.407	16.822	62.041	453.925	
	<i>Обед</i>						
	Салат из отварной моркови	50	0.6	2.687	3.15	39.136	№ 33
	Рассольник с мясом говядины и сметаной	200	5.708	8.323	13.325	149.049	№76
	Суфле из мяса цыплят	70	10.22	9.938	2.66	140.204	№675
	Картофельное пюре	130	3.407	3.752	21.348	132.236	№321
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	0.228	-	14.428	58.612	№376
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	№1
	Итого за обед	680	23.463	25.3	71.611	604.637	
	<i>Полдник</i>						
	Пряник	50	3.07	3.38	36.56	183.30	№ т/к 57
	Ряженка	200	5.4	5.0	8.4	101.8	№ 401
	Итого за полдник	250	8.47	8.38	44.96	285.1	
	<i>Ужин</i>						
	Суфле из рыбы	70	16.907	4.982	1.75	119.631	№269
	Овощи тушенные	150	2.396	4.991	17.167	133.073	№ 77
	Кисель из джема	180	0.138	-	23.062	92.614	№383
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	№1
	Итого за ужин	450	23.241	10.373	66.579	462.518	
	Итог за день	1923	74.581	60.875	245.191	1806.18	

Среднее значение за 5 дней 1800.0 ккал