

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №254»
С.А. Барсукова
Приказ № 133 от 28.08.2026.



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, 2026

1 год 2057 пр. 1030

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1	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	3,2	5,85	12,065	113,46	№3
	Чай сладкий с молоком	180	2,618	2,025	11,009	72,731	№394
	Итого за завтрак	460	10,360	11,8220	50,6320	350,137	
	ОБЕД						
	Морковь отварная	30	0,36	0,03	1,89	9,09	№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	3,196	7,727	69,183	№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	3,2	0,4	18,0	88,0	№1
	Итого за обед	610	21,404	23,349	55,106	508,809	
	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	3,926	3,534	19,709	125,737	№321
	Какао	180	2,658	2,112	11,039	73,797	№397
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	16,8	80,5	№1
	Яйцо вареное	40	4,76	4,04	0,24	56,56	№213
	Итого за ужин	435	14,144	10,036	47,7880	336,5940	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1735	53,0515	52,9100	180,3055	1400,5555	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2	ЗАВТРАК						
	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	2,8	5,7	9,665	100,96	№3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,658	2,112	11,039	73,797	№395
	Итого за завтрак	455	9,98	13,109	47,379	347,281	
	ОБЕД						
	Салат из отварной свеклы	30	0,42	1,788	2,40	27,374	№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	4,915	6,324	128,431	№582
	Карфельное 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	3,2	0,4	18,0	88,0	№1
	Итого за обед	580	26,4	17,805	63,322	516,143	
	ПОЛДНИК						
	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	
	УЖИН						
	Ленивые вареники из творога с маслом	180	17,236	7,516	20,254	217,738	№№461, 462
	Чай сладкий	180	0,188	0,045	7,0175	28,6475	№392
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,2	92,0	№1
	Итого за ужин	400	20,624	7,961	46,4715	338,386	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1645	64,236	46,489	188,5525	1402,2095	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3	ЗАВТРАК						
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	42,18	№368
	Каша молочная манная с маслом	150	4,171	3,611	18,046	121,346	№151
	Бутерброд с маслом	20/5	1,64	4,225	9,665	83,045	№3
	Яйцо вареное	40	2,38	2,02	0,12	28,28	№213
	Какао	180	2,058	2,112	11,039	73,797	№397
	Итого за завтрак	490	10,629	12,348	48,180	348,648	
	ОБЕД						
	Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,45	3	№33
	Суп гороховый с мясом цыплят и сметаной	180	6,57	7,392	10,88	135,965	№81
	Биточки из мяса цыплят	50	7,57	7,508	3,31	110,114	№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	3,2	0,4	18,0	88,0	№1
	Итого за обед	560	21,111	17,281	63,47	498,797	
	ПОЛДНИК						
	Булочка с сыром	50	3,3385	6,922	12,271	115,4495	№453
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91,62	№401
	Итого за полдник	230	8,5585	11,422	19,8310	207,0695	
	УЖИН						
	Котлета из рыбы	60	12,526	2,872	3,174	90,17	№248
	Соус белый	20	0,246	1,302	1,446	18,478	№787
	Овощи тушенные	110	2,008	3,394	14,195	94,987	№77
	Сок	180			20,16	81,0	№399
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,4	69,0	№1
	Итого за ужин	400	17,18	7,868	53,375	353,635	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1680	57,4785	48,919	184,856	1408,1495	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4	ЗАВТРАК						
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	42,18	№368
	Каша молочная геркулесовая с маслом	150	5,036	4,556	19,236	138,026	№185
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/5	2,8	5,7	9,665	100,96	№3
	Чай сладкий с молоком	180	2,618	2,025	11,009	72,731	№394
	Итого за завтрак	455	10,834	12,6610	49,2200	353,8970	
	ОБЕД						
	Морковь отварная	30	0,36	0,03	1,89	9,09	№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	3,2	0,4	18,0	88,0	№1
	Итого за обед	590	21,924	20,153	55,387	482,677	
	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	4,324	4,096	16,666	126,507	№93
	Какао	180	2,658	2,112	11,039	73,797	№397
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,2	92	№1
	Яйцо вареное	40	4,76	4,04	0,24	56,56	№213
	Итого за ужин	410	14,94	10,648	47,145	348,864	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1685	55,6915	52,4110	178,3485	1404,3885	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5	ЗАВТРАК						
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	42,18	№368
	Творожно-манная запеканка с повидлом	150/5	14,331	7,076	16,981	189,016	№237
	Бутерброд с маслом	20/5	1,64	4,225	9,665	83,045	№3
	Кофейный напиток	180	0,228	0,132	7,079	30,417	№395
	Итого за завтрак	455	16,579	11,813	43,04	344,658	
	ОБЕД						
	Салат из отварной свеклы	30	0,42	1,788	2,40	27,374	№33
	Борщ с мясом говядины и сметаной	180	5,026	7,04	7,742	112,658	№66
	Котлета из мяса говядины	60	10,9	8,53	4,47	133,19	№282
	Перловка отварная с маслом	120	2,626	1,576	18,294	97,798	№186
	Компот из сухофруктов	150	0,19		12,356	50,174	№376
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	18,0	88,0	№1
	Итого за обед	580	22,362	19,334	63,262	509,194	
	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	60/10	13,086	4,17	5,54	113,564	№№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	2,4	0,3	14,4	69,0	№1
	Итого за ужин	420	18,753	8,257	49,40	353,63	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1665	64,756	45,932	184,837	1407,642	

Среднее значение за 5 дней, ккал

1404,589

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1	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	20/5	1,64	4,225	9,665	83,045	№3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,658	2,112	11,039	73,797	№395
	Итого за завтрак	450	8,70	11,469	50,934	341,486	
	ОБЕД						
	Свекла отварная	30	0,42	0,3	2,40	11,55	№33
	Щи из свежей капусты с мясом говядины и сметаной	180	4,916	7,05	6,594	107,428	№67
	Щицель из мяса говядины	60	10,9	8,53	4,47	133,19	№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	3,2	0,4	18,0	88	№1
	Итого за обед	580	22,558	19,932	61,468	505,078	
	ПОЛДНИК						
	Пирожок печеный с печенью	50	7,3535	5,743	14,0855	128,4045	№294
	Молоко кипяченое	180	4,86	3,96	7,92	86,76	№400
	Итого за полдник	230	12,2135	9,703	22,0055	215,1645	
	УЖИН						
	Овощное рагу	180	3,926	3,534	19,709	125,737	№321
	Какао	180	2,658	2,112	11,039	73,797	№397
	Сыр порционнно	5	1,16	1,475	0	17,915	№1
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	16,8	80,5	№213
	Яйцо вареное	40	4,76	4,04	0,24	56,56	
	Итого за ужин	440	15,304	11,511	47,788	354,509	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1700	58,7755	52,615	182,1955	1416,2375	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2	ЗАВТРАК						
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	42,18	№368
	Творожно-манная запеканка с молочным соусом	150/30	15,05	7,498	18,532	202,258	№№237, 351
	Бутерброд с маслом	20/5	1,64	4,225	9,665	83,045	№3
	Чай сладкий	180	0,094	0,045	7,0175	28,6475	№392
	Итого за завтрак	480	17,164	12,148	44,5245	356,1305	
	ОБЕД						
	Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,45	3,0	№33
	Борщ с мясом говядины и сметаной	180	5,026	7,04	7,742	112,658	№56
	Плов с мясом говядины	180	12,303	9,376	26,49	234,529	№601
	Сок	150	0	0	16,8	67,5	№399
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	18,0	88,0	№1
	Итого за обед	580	20,769	16,846	69,482	505,687	
	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	12,926	2,872	3,174	90,17	№248
	Соус белый	25	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	2,8	0,35	16,8	80,5	№1
	Итого за ужин	400	18,315	8,053	47,431	340,465	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1670	64,468	46,422	192,6375	1415,4625	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3	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	3,2	5,85	12,065	113,46	№3
	Какао	180	2,658	2,112	11,039	73,797	№397
	Итого за завтрак	460	10,32	13,309	49,489	358,771	
	ОБЕД						
	Морковь отварная	30	0,36	0,03	1,89	9,09	№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	9,216	10,114	4,184	143,812	№295
	Капуста тушеная	120	2,442	3,196	7,727	69,183	№336
	Кисель из изюма с витамином "С"	150	0,24	0,04	14,4	58,854	№380
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	18,0	88,0	№1
	Итого за обед	580	20,22	19,854	54,024	473,466	
	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	20	0,364	2,09	1,494	26,246	№354
	Овощной маринад	110	1,678	1,406	8,535	52,723	№54
	Сок	180	0	0	20,16	81,0	№399
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,4	69,0	№1
	Итого за ужин	400	21,232	8,641	49,539	359,434	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1670	60,9325	50,837	176,1665	1402,1365	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4	ЗАВТРАК						
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	42,18	№368
	Каша молочная манная с маслом	150	4,171	3,611	18,046	121,346	№207
	Яйцо вареное	40	4,76	4,04	0,24	56,56	№213
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/5	2,8	5,7	9,665	100,96	№3
	Кофейный напиток	180	0,228	0,132	7,079	30,417	№395
	Итого за завтрак	495	12,339	13,863	44,340	351,46	
	ОБЕД						
	Огулец соленый	30	0,24	0,03	0,45	3	№70
	Суп картофельный с фрикадельками из говядины и сметаной	160/20	4,916	7,12	8,992	117,688	№83
	Гуляш из мяса говядины	60	11,106	8,502	4,198	132,316	№152
	Макароны отварные с маслом	110	3,196	1,816	19,014	105,388	№168
	Сок	150	0	0	16,8	67,5	№399
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	18,0	88,00	№1
	Итого за обед	570	22,658	17,868	67,454	513,892	
	ПОЛДНИК						
	Булочка домашняя	50	3,1315	4,989	18,6765	132,1905	№469
	Молоко кипяченое	180	4,86	3,96	7,9	86,76	№400
	Итого за полдник	230	7,9915	8,949	26,5965	218,9505	
	УЖИН						
	Творожные сырники с молочным соусом	150/30	16,91	7,808	18,102	210,768	№231
	Чай сладкий	180	0,094	0,045	7,0175	28,6475	№392
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,2	92,0	№1
	Итого за ужин	400	20,204	8,253	44,3195	331,4155	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1695	63,1925	48,933	182,710	1415,72	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5	ЗАВТРАК						
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	42,18	№368
	Каша молочная геркулесовая с маслом	150	5,036	4,556	19,236	138,026	№185
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/5	2,8	5,7	9,665	100,96	№3
	Чай сладкий с молоком	180	2,618	2,025	11,009	72,731	№394
	Итого за завтрак	455	10,834	12,6610	49,2200	353,8970	
	ОБЕД						
	Свекла отварная	30	0,42	0,03	2,4	11,55	№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 сухофруктов с витамином "С"	150	0,19		12,356	50,174	№376
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	18,0	88,0	№1
	Итого за обед	580	20,873	18,61	60,771	490,728	
	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	0	0	20,16	81,0	№399
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,2	92,0	№1
	Итого за ужин	400	18,988	7,662	55,245	364,781	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1645	57,415	45,235	195,296	1421,026	

Среднее значение за 5 дней, ккал

1414,1155