



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, 2026
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	30/7/7	4,08	8,04	14,491	146,344	№3
	Чай сладкий с молоком	180	3,158	2,465	12,887	86,363	№394
	Итого за завтрак	504	13,570	14,907	63,226	441,08	
	ОБЕД						
	Салат из отварной моркови	50	0,6	2,687	3,15	38,886	№33
	Свекольник с мясом говядины и сметаной	200	5,098	7,354	9,335	121,967	№58
	Соус сметанный	30	0,49	2,233	2,163	30,716	
	Тефтели из говядины с рисом	70	12,242	12,073	12,963	204,018	№286
	Капуста тушеная	130	2,782	4,095	8,587	82,08	№336
	Кисель из кураги с витамином "С"	180	0,667	0,039	16,152	67,474	№480
	Хлеб ржаной	50	4,0	0,5	22,5	110,0	№1
	Итого за обед	710	25,879	28,981	74,850	655,14	
	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	4,826	4,573	25,679	162,399	№321
	Какао	180	3,696	2,904	13,45	94,722	№397
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,0	115,0	№1
	Яйцо вареное	40	4,76	4,04	0,24	56,56	№213
	Итого за ужин	470	17,282	12,017	63,3690	428,6810	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1944	66,188	64,515	242,236	1803,46	

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	30/7/7	4,08	8,04	14,491	146,344	№3
	Кофейный напиток с молоком	180	3,2436	2,5784	12,9356	87,9236	№395
	Итого за завтрак	524	13,3456	16,4854	62,4196	451,2436	
	ОБЕД						
	Салат из отварной свеклы	50	0,7	1,808	4,0	35,074	№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
	Картфельное пюре	130	3,122	3,692	19,128	121,736	№321
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	180	0,228	0,00	14,428	58,612	№376
	Хлеб ржаной	50	4,0	0,5	22,5	110,0	№1
	Итого за обед	690	30,707	22,3165	76,37	623,508	
	ПОЛДНИК						
	Печенье	50	3,3	5,19	32,0	182,5	№ Т/к 57
	Варенец	200	5,8	5,0	8,2	101,0	№401
	Итого за полдник	250	9,1	10,19	40,2	283,5	
	УЖИН						
	Ленивые вареники из творога с маслом	200	23,072	10,402	27,538	296,206	№№461, 462
	Чай сладкий	200	0,188	0,045	8,047	33,345	№392
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,0	115,0	№1
	Итого за ужин	450	27,260	10,947	59,5850	444,551	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1914	80,4126	59,9389	238,5746	1802,8026	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3	ЗАВТРАК						
	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	2,056	5,825	12,091	108,763	№3
	Какао	180	3,696	2,904	13,45	94,722	№397
	Итого за завтрак	552	16,124	18,541	58,7390	466,2410	
	ОБЕД						
	Огурец соленый	50	0,4	0,05	0,75	5	№33
	Суп гороховый с мясом цыплят и сметаной	200	8,558	7,704	15,575	165,257	№81
	Биточки из мяса цыплят	70	9,73	8,978	5,75	141,394	№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	4,0	0,5	22,5	110,0	№1
	Итого за обед	680	27,347	19,391	83,70	624,289	
	ПОЛДНИК						
	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	32,0	280,683	
	УЖИН						
	Котлета из рыбы	70	15,114	3,018	5,574	109,698	№248
	Соус белый	30	0,369	1,953	2,169	27,717	№787
	Овощи тушеные	130	2,614	4,423	19,378	127,254	№77
	Сок	200			22,4	90,0	№399
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	16,8	80,5	№1
	Итого за ужин	465	20,897	9,744	66,32	435,169	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1957	75,820	59,4	240,743	1806,382	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4	ЗАВТРАК						
	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	30/7/7	4,08	8,04	14,491	146,344	№3
	Чай сладкий с молоком	180	3,158	2,465	12,887	86,363	№394
	Итого за завтрак	524	13,810	17,447	61,021	454,958	
	ОБЕД						
	Салат из отварной моркови	50	0,6	2,687	3,15	38,886	№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	4,0	0,5	22,5	110,0	№1
	Итого за обед	700	26,714	27,015	75,23	641,890	
	ПОЛДНИК						
	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	8,7	38,1	270,966	
	УЖИН						
	Суп молочный с вермишелью	180	5,662	5,772	23,418	168,396	№93
	Какао	180	3,696	2,904	13,45	94,722	№397
	Яйцо вареное	40	4,76	4,04	0,24	56,56	№213
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,0	115,0	№1
	Итого за ужин	450	18,118	13,22	61,1080	434,6780	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1934	68,763	66,4	235,412	1802,492	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая 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	170/20	17,776	7,916	35,634	284,958	№237
	Бутерброд с маслом	20/7	1,656	5,675	9,691	96,263	№3
	Кофейный напиток	200	0,2736	0,1584	8,0956	34,9036	№395
	Итого за завтрак	517	20,1056	14,1494	63,2206	460,5246	
	ОБЕД						
	Салат из отварной свеклы	50	0,7	1,808	4,00	35,074	№33
	Борщ с мясом говядины и сметаной	200	5,292	7,364	9,395	123,057	№66
	Котлета из мяса говядины	70	13,31	11,768	7,84	183,854	№282
	Перловка отварная с маслом	130	3,069	2,264	21,351	117,977	№186
	Компот из сухофруктов	180	0,228		14,428	58,612	№376
	Хлеб ржаной	50	4,0	0,5	22,5	110,0	№1
	Итого за обед	680	26,599	23,70	79,514	628,574	
	ПОЛДНИК						
	Пряник	50	3,07	3,38	36,56	181,7	№ т/к 57
	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,2	№401
	Итого за полдник	250	8,87	8,38	44,56	281,9	
	УЖИН						
	Фрикадельки рыбные в томатном соусе	70/35	15,933	5,852	8,588	150,545	№ №517, 348
	Картофельное пюре	130	3,122	3,692	19,128	121,736	№321
	Напиток из плодов шиповника	180	0,403	0,163	13,781	66,0	№398
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,2	92,0	№1
	Итого за ужин	465	22,658	10,107	60,697	430,281	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1912	78,2326	56,3404	247,9916	1801,2796	

Среднее значение за 5 дней, ккал

1803,28324

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1	ЗАВТРАК						
	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	30/7	2,456	5,975	14,491	121,263	№3
	Кофейный напиток с молоком	180	3,2436	2,5784	12,9356	87,9236	№395
	Итого за завтрак	517	12,0716	14,4204	62,9946	429,8376	
	ОБЕД						
	Салат из отварной свеклы	50	0,7	2,687	4,0	42,986	№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	13,31	11,768	7,84	183,854	№282
	Картофельное пюре	130	3,122	3,692	19,128	121,736	№321
	Компот из с/ф с витамином "С"	180	0,228		14,428	58,612	№376
	Хлеб ржаной	50	4,0	0,5	22,5	110,0	№1
	Итого за обед	680	26,718	25,975	76,551	637,485	
	ПОЛДНИК						
	Пирожок печеный с печенью	60	12,981	3,959	28,972	203,566	№294
	Молоко кипяченое	200	5,4	4,4	8,8	96,4	№400
	Итого за полдник	260	18,381	8,359	37,772	299,966	
	УЖИН						
	Овощное рагу	200	4,826	4,573	25,679	162,399	№321
	Какао	200	3,696	2,904	13,45	94,722	№397
	Сыр порционнно	8	1,856	2,36	0	28,664	№3
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,2	92,0	№1
	Яйцо вареное	40	4,76	4,04	0,24	56,56	№213
	Итого за ужин	488	18,338	14,277	58,569	434,345	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1945	75,5086	63,0314	235,8866	1801,6336	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества, г.		Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2 День 2	ЗАВТРАК					
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Творожно-манная запеканка с молочным соусом	150/50	18,894	8,62	29,11	269,687
	Бутерброд с маслом	25/7	2,056	5,825	12,091	108,763
	Чай сладкий	200	0,188	0,045	8,047	33,345
	Итого за завтрак	532	21,538	14,89	59,048	456,195
	ОБЕД					
	Огурец соленый	50	0,4	0,05	0,75	5,0
	Борщ с мясом говядины и сметаной	200	5,292	7,364	9,395	123,057
	Плов с мясом говядины	200	14,202	12,853	36,802	314,2115
	Сок	200			22,4	90,0
	Хлеб ржаной	50	4,0	0,5	22,5	110,0
	Итого за обед	700	23,894	20,767	91,847	642,269
	ПОЛДНИК					
	Печенье	50	3,3	5,19	32,0	182,5
	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,2
	Итого за полдник	250	9,1	10,19	40,0	282,7
	УЖИН					
	Биточки рыбные	70	15,114	3,018	5,574	109,698
	Соус белый	30	0,369	1,953	2,169	27,717
	Картофель тушеный с овощами	130	2,614	4,423	19,378	127,254
	Напиток из плодов шиповника	180	0,403	0,163	13,781	66,1
	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	21,6	103,5
	Итого за ужин	455	22,100	10,007	62,502	434,269
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1937	76,632	55,854	253,397	1815,433

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3	ЗАВТРАК						
	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	30/7/7	4,08	8,04	14,491	146,344	№3
	Какао	180	3,696	2,904	13,45	94,722	№397
	Итого за завтрак	524	14,148	17,26	63,1840	464,3920	
	ОБЕД						
	Салат из отварной моркови	50	0,6	2,687	3,15	38,886	№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	10,144	11,469	6,596	169,158	№295
	Капуста тушеная	130	2,782	4,095	8,587	82,080	№336
	Кисель из изюма с витамином "С"	180	0,316	0,052	17,907	73,259	№380
	Хлеб ржаной	50	4,0	0,5	22,5	110,0	№1
	Итого за обед	690	23,258	25,886	70,994	607,317	
	ПОЛДНИК						
	Ватрушка с творогом	60	7,387	5,79	26,739	188,767	№№458, 504
	Варенец	200	5,80	5,0	8,2	101,0	№401
	Итого за полдник	260	13,187	10,79	34,939	289,767	
	УЖИН						
	Суфле из печени	70	19,31	7,098	5,67	163,674	№321
	Соус сметанный	30	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	3,2	0,4	19,2	92,0	№1
	Итого за ужин	470	25,416	11,197	62,475	441,575	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1944	76,009	65,134	231,5920	1803,0510	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4	ЗАВТРАК						
	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	№207
	Яйцо вареное	40	4,76	4,04	0,24	56,56	№213
	Бутерброд с маслом и сыром	30/7/7	4,08	8,04	14,491	146,344	№3
	Кофейный напиток	200	0,2736	0,1584	8,0956	34,9036	№395
	Итого за завтрак	584	14,7256	18,0104	55,7846	444,0036	
	ОБЕД						
	Огурец соленый	50	0,4	0,05	0,8	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
	Макаронные отварные с маслом	130	4,256	1,996	25,344	136,638	№168
	Сок	200 •	0	0	22,4	90,0	№399
	Хлеб ржаной	50	4,0	0,5	22,5	110,0	№1
	Итого за обед	710	27,016	22,95	87,681	657,026	
	ПОЛДНИК						
	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	
	УЖИН						
	Творожные сырники с молочным соусом	180/50	23,154	9,68	29,13	296,338	№231
	Чай сладкий	200	0,188	0,045	8,047	33,345	№392
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,0	115,0	№1
	Итого за ужин	480	27,342	10,225	61,177	444,683	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2034	79,2046	59,8694	242,6956	1816,6786	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5	ЗАВТРАК						
	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	30/7/7	4,08	8,04	14,491	146,344	№3
	Чай сладкий с молоком	180	3,158	2,465	12,887	86,363	№394
	Итого за завтрак	524	13,810	17,447	61,021	454,958	
	ОБЕД						
	Салат из отварной свеклы	50	0,7	1,808	4	35,074	№33
	Рассольник с мясом говядины и сметаной	200	5,708	8,323	13,325	149,049	№76
	Суфле из мяса цыплят	70	9,868	9,654	2,652	136,248	№675
	Картофельное пюре	130	3,122	3,692	19,128	121,736	№321
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	180	0,228		14,428	58,6	№376
	Хлеб ржаной	50	4,0	0,5	22,5	110,0	№1
	Итого за обед	680	23,626	23,977	76,033	610,719	
	ПОЛДНИК						
	Пряник	50	3,07	3,38	36,56	181,7	№ т/к 57
	Ряженка	200	5,4	5,0	8,4	101,8	№401
	Итого за полдник	250	8,47	8,38	44,96	283,5	
	УЖИН						
	Суфле из рыбы	70	16,907	4,982	1,75	119,631	№269
	Овощи тушенные	150	2,614	4,423	19,378	127,254	№77
	Кисель из джема	180	0,138		23,062	92,614	№383
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,0	115,0	№1
	Итого за ужин	450	23,659	9,905	68,190	454,499	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1904	69,565	59,709	250,204	1803,676	

Среднее значение за 5 дней, ккал

1808,09434