

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №12»  
(МБДОУ «Детский сад №12»)

Утверждено:  
заведующий МБДОУ «Детский сад №12»  
Барнаул, ул. Сизова, 22, ул.  
МБДОУ «Детский сад №12» Е.А. Гредникова/  
\_\_\_\_\_ 2024г.



**Основное (организованное) меню  
обогащенное витаминами и минеральными веществами  
продуктов питания  
на период 2023 - 2024 года  
для организации питания детей,  
посещающих МБДОУ №12»**

**Учреждение работает на йодированных продуктах: молоко, творог, соль.**

**Возрастная категория: 3-7л.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 1</b>							
Завтрак:	Каша гречневая с маслом, с молоком	155	6,21	5,28	27,9	184	168
	Яйцо отварное	34	5,08	4,60	0,28	63	213
	Бутерброд с маслом	25/5	1,83	5,66	10,96	102	1
	Чай с сахаром, со ст молока	180/10	0,06	0,02	9,99	40	392
<b>Итого:</b>		<b>459</b>	<b>13,18</b>	<b>15,56</b>	<b>49,13</b>	<b>389</b>	
Обед:	Морковь отварная порционно	50	0,4	0,15	2,50	12,5	
	Щи со сметаной на м/бульоне	180	1,25	3,52	6,11	61,02	67
	Гуляш из отварного мяса	60/30	15,0	12,0	3,3	147,92	277
	Макаронные изделия с маслом	100	3,66	2,81	17,59	110,32	205
	Компот из фруктов	180	0,39	0,02	24,99	101,7	376
	Хлеб пшеничный	25	1,77	0,27	11,60	57,3	
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,90	107	
<b>Итого:</b>		<b>675</b>	<b>24,82</b>	<b>19,12</b>	<b>90,99</b>	<b>597,76</b>	
Полдник:	Печенье	50	3,70	5,00	38,10	203	
	Молоко (или кисломолочный продукт)	200	6,0	5,4	10,0	113,3	401
<b>Итого:</b>		<b>250</b>	<b>9,7</b>	<b>10,4</b>	<b>48,10</b>	<b>316,3</b>	
Ужин:	Вареники ленивые с маслом	150	16,3	11,98	16,89	297,54	230
	Какао на молоке с сахаром	180	3,67	3,19	15,82	107,0	397
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,40	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47,0	
<b>Итого:</b>		<b>450</b>	<b>22,03</b>	<b>15,83</b>	<b>52,13</b>	<b>496,94</b>	
<b>Итого за первый день:</b>		<b>1834</b>	<b>69,73</b>	<b>60,91</b>	<b>240,35</b>	<b>1800,0</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 2</b>							
Завтрак:	Каша овсяная с маслом (геркулес) на молоке	205	3,79	5,48	19,03	141	185
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91,0	395
	Бутерброд с сыром	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139,0	3
	Фрукты	140	0,40	0,40	9,80	56,40	
Итого:		<b>570</b>	<b>11,77</b>	<b>15,17</b>	<b>57,75</b>	<b>427,4</b>	
Обед:	Огурец свежий порционно	50	0,35	0,00	1,40	6,95	
	Кур-ый б-он с яйцом и гренками	200	5,66	2,63	16,58	112,7	109
	Котлета рубленая из птицы	80	12,92	11,85	13,46	212,0	305
	Пюре из свеклы	150	3,13	5,56	14,38	96,0	324
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	87,78	398
	Хлеб пшеничный	25	1,77	0,27	11,60	57,3	
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,90	107	
Итого:		<b>755</b>	<b>26,86</b>	<b>20,94</b>	<b>103,06</b>	<b>679,73</b>	
Полдник:	Ватрушка (творог или повидло)	70	6,8	4,69	36,6	214,0	458
	Кисломолочный продукт	200	5,8	5,0	8,4	102,22	401
Итого:		<b>270</b>	<b>12,6</b>	<b>9,69</b>	<b>45</b>	<b>316,22</b>	
Ужин:	Рыба, запеченная в сметане (в омлете)	100	12,81	8,94	1,88	138,75	252
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137,25	321
	Чай с лимоном, с сахаром	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41	393
	Хлеб пшеничный	25	1,77	0,27	11,60	57,3	
Итого:		<b>472</b>	<b>17,76</b>	<b>14,03</b>	<b>44,11</b>	<b>374,3</b>	
<b>Итого за второй день:</b>		<b>2047</b>	<b>68,99</b>	<b>59,83</b>	<b>249,92</b>	<b>1797,65</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 3</b>							
Завтрак:	Каша пшеничная с маслом на молоке	160	3,86	3,56	36,7	123,5	185
	Какао на молоке	150	3,67	3,19	15,82	89,0	397
	Бутерброд с повидлом	30/5/20	2,49	3,93	27,56	156	2
	Яйцо отварное	36	5,08	4,60	0,28	63	213
Итого:		<b>401</b>	<b>10,02</b>	<b>10,68</b>	<b>80,08</b>	<b>431,5</b>	
Обед:	Кабачковая икра	50	0,8	3,2	3,7	45,5	
	Суп картофельный с крупой на м/б со сметаной	180	1,75	2,27	11,43	65,88	80
	Бигус	180	19,7	15,0	13,65	257,06	336/1
	Кисель из варенья	180	0,09	0,07	22,88	83,16	383
	Хлеб пшеничный	25	1,77	0,27	11,60	57,3	
	Хлеб ржаной	30	2,35	0,35	24,90	64,2	
Итого:		<b>725</b>	<b>26,46</b>	<b>21,16</b>	<b>88,16</b>	<b>573,1</b>	
Полдник:	Крендель сахарный	60	4,25	7,88	33,44	222	460
	Молоко (или кисломолочный продукт)	200	6,0	5,4	10,0	113,3	401
Итого:		<b>260</b>	<b>5,25</b>	<b>8,08</b>	<b>53,64</b>	<b>335,3</b>	
Ужин	Запеканка картофельная с печенью	200	12,72	7,81	34,0	260,5	291
	Соус сметанный с томатом и луком	50	1,0	2,94	3,98	46,15	357
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	399
	Хлеб пшеничный	25	1,77	0,27	11,60	57,3	-
		<b>470</b>	<b>15,61</b>	<b>11,08</b>	<b>59,82</b>	<b>455,95</b>	
<b>Итого за третий день:</b>		<b>1870</b>	<b>57,34</b>	<b>51</b>	<b>281,7</b>	<b>1795,85</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 4</b>							
Завтрак:	Пудинг из творога с яблоками	140	20,42	16,0	21,95	267,6	240
	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,25	6,62	50,75	351
	Бутерброд с маслом	20/10	1,8	5,66	10,9	102	1
	Кофе напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91,0	395
Итого:		<b>400</b>	<b>26,04</b>	<b>26,32</b>	<b>53,83</b>	<b>511,35</b>	
Обед:	Помидор свежий порционно	20	0,3	-	1,9	2,84	
	Борщ на м/б со сметаной	180	1,16	3,48	7,87	67,5	56
	Биточки паровые из говядины	80	11,59	7,97	7,75	133,16	289
	Соус томатный	50	0,58	2,1	4,0	37,25	348
	Перловый гарнир	130	2,6	3,6	18,51	117	314
	Сок	200	0,4	0,018	24,99	92	376
	Хлеб пшеничный	25	1,77	0,27	11,60	57,3	
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,90	107	
Итого:		<b>715</b>	<b>20,75</b>	<b>17,79</b>	<b>101,52</b>	<b>633,45</b>	
Полдник:	Булочка сдобная «Гребешок»	60	5,5	8,47	30,18	219	462
	Молоко (или кисломолочный продукт)	200	5,8	5,0	8,4	102,22	401
Итого:		<b>260</b>	<b>11,3</b>	<b>13,47</b>	<b>38,58</b>	<b>321,22</b>	
	Рыбная зраза с яйцом	80	10,48	4,63	12,10	132	265
Ужин:	Овощное рагу	150	2,6	6,44	14,21	125,5	343
	Чай с вареньем	180/10	0,06	0,02	9,99	40	392
	Хлеб пшеничный	25	1,77	0,27	11,60	57,3	-
Итого:		<b>445</b>	<b>14,91</b>	<b>11,36</b>	<b>47,9</b>	<b>354,8</b>	
<b>Итого за четвертый день:</b>		<b>1820</b>	<b>73,00</b>	<b>68,94</b>	<b>241,83</b>	<b>1820,82</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 5</b>							
Завтрак:	Каша ячневая с маслом на молоке	205	4,59	4,9	26,32	168	185
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139	1
	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107	397
		<b>430</b>	<b>12,99</b>	<b>14,97</b>	<b>56,7</b>	<b>414</b>	
Обед:	Свекла отварная порционно	50	0,4	0,15	2,50	12,5	
	Суп картофельный с клецками на м/б	180	1,5	2,42	8,74	62,82	85
	Запеканка из печени с рисом соус	200	22,47	9,14	24,73	300,69	294
	Кисель из кураги	180	0,8	0,05	25,72	106,56	380
	Хлеб пшеничный	25	1,77	0,27	11,60	57,3	
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,90	107	
Итого:		<b>665</b>	<b>29,29</b>	<b>12,38</b>	<b>98,19</b>	<b>646,87</b>	
Полдник:	Пряник	60	2,6	1,5	42,62	202	
	Сок	200	1,0	0,2	20,2	92	399
Итого:		<b>260</b>	<b>4</b>	<b>2,1</b>	<b>72,62</b>	<b>294</b>	
Ужин:	Картофель отварной с маслом	200	3,9	7,5	30,7	205,7	125
	Сельдь порционно	50	8,5	4,26	-	72	8
	Хлеб пшеничный	30	2,12	0,32	13,92	68	
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,74	87,8	398
Итого:		<b>480</b>	<b>15,2</b>	<b>12,36</b>	<b>65,36</b>	<b>433,5</b>	
<b>Итого за пятый день:</b>		<b>1950</b>	<b>61,48</b>	<b>41,81</b>	<b>292,87</b>	<b>1788,37</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 6</b>							
Завтрак:	Макароны, запеченные с сыром	205	9,56	8,58	39,24	272	207
	Какао со сгущенным молоком	180	2,65	1,79	18,83	102	396
	Бутерброд с маслом	20/5	1,5	4,7	9,1	85	1
<b>Итого:</b>		<b>410</b>	<b>13,71</b>	<b>15,07</b>	<b>67,17</b>	<b>459</b>	
Обед:	Кабачковая икра	30	0,48	1,89	2,22	27,24	
	Суп картофельный с бобовыми на м/б со сметаной	180	3,95	3,79	11,75	97,02	81
	Гуляш из отварного мяса	60/30	15,0	12,0	3,3	147,92	277
	Гречневый гарнир	130	3,92	4,0	17,56	122,45	168
	Компот из смеси с/фруктов	180	0,4	0,018	24,99	101,7	376
	Хлеб пшеничный	25	1,77	0,27	11,60	57,3	
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,90	107	
<b>Итого:</b>		<b>685</b>	<b>27,87</b>	<b>22,32</b>	<b>96,32</b>	<b>660,63</b>	
Полдник:	Фрукты свежие	120	0,4	0,4	9,8	47,0	
	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	2
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	395
<b>Итого:</b>		<b>335</b>	<b>5,74</b>	<b>6,74</b>	<b>51,72</b>	<b>294</b>	
Ужин:	Картофельные котлеты	180	5,83	9,3	38	259,2	139
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,4	22,35	348
	Соленый огурец с лимонной кислотой	50	0,3	0,04	1,1	5,6	
	Чай с сахаром с молоком	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41	393
	Хлеб пшеничный	25	1,77	0,27	11,60	57,3	
<b>Итого:</b>		<b>482</b>	<b>8,37</b>	<b>10,89</b>	<b>63,3</b>	<b>385,45</b>	
<b>Итого за шестой день:</b>		<b>1912</b>	<b>55,69</b>	<b>55,02</b>	<b>278,51</b>	<b>1799,08</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 7</b>							
Завтрак:	Пудинг из творога паровой с рисом	150	22,1	14,66	28,89	293	236
	Соус молочный сладкий	30	0,61	1,57	2,12	25,14	350
	Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,67	15,9	101,1	395
	Бутерброд с маслом	20/5	1,5	4,7	9,1	52,77	1
<b>Итого:</b>		<b>405</b>	<b>27,37</b>	<b>23,6</b>	<b>56,01</b>	<b>472,01</b>	
Обед:	Огурец сол с лимонной кислотой	30	0,84	-	0,39	4,83	
	Суп картофельный с макаронными изделиями на кур/б	180	1,94	2,04	12,34	75,42	82
	Биточки рубленые из птицы паровые с молоком	80	11,93	12,62	8,09	194	306
	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,71	118,95	321
	Соус томатный	30	0,43	2,12	3,77	35,97	348
	Сок	200	0,61	0,25	18,67	92	398
	Хлеб пшеничный	25	1,77	0,27	11,60	57,3	
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,90	107	
<b>Итого:</b>		<b>705</b>	<b>22,52</b>	<b>21,81</b>	<b>97,47</b>	<b>685,47</b>	
Полдник:	Пирог открытый (булочка «Хачипури»)	60	3,1	1,61	28,56	169,2	459
	Кисломолочный продукт	200	5,8	5,0	8,4	102,22	401
<b>Итого:</b>		<b>260</b>	<b>8,9</b>	<b>6,61</b>	<b>36,96</b>	<b>271,42</b>	
Ужин:	Рыбные фрикадельки	80	10,66	3,00	5,85	101	263
	Морковное пюре	200	2,6	6,7	14,1	127,6	324
	Хлеб пшеничный	35	1,77	0,27	11,60	80,22	
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	392
<b>Итого:</b>		<b>505</b>	<b>15,09</b>	<b>9,99</b>	<b>41,54</b>	<b>348,82</b>	
<b>Итого за седьмой день:</b>		<b>1875</b>	<b>73,88</b>	<b>62,01</b>	<b>231,98</b>	<b>1777,72</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 8</b>							
Завтрак:	Каша пшенная с маслом на молоке	150	4,59	4,9	26,32	129,5	185
	Бутерброд с повидлом	30/5/5	2,49	3,93	27,56	139	3
	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Яйцо отварное	36	5,08	4,60	0,28	63	
<b>Итого:</b>		<b>406</b>	<b>10,75</b>	<b>12,02</b>	<b>69,7</b>	<b>438,5</b>	
	Свекла отварная порционно	40	0,68	0,08	3,2	17,6	
Обед:	Рассольник ленинградский со сметаной на м/б	180	1,51	3,68	11,94	86,94	76
	Суфле куриное	80	12,48	12,59	2,45	173	310
	Капуста тушеная	130	2,71	4,8	12,46	104	132
	Компот из изюма( с/фруктов)	180	0,21	0,1	24,76	100,8	381
	Хлеб пшеничный	25	1,77	0,27	11,60	57,3	
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,90	107	
<b>Итого:</b>		<b>685</b>	<b>21,71</b>	<b>20,57</b>	<b>91,31</b>	<b>646,64</b>	
Полдник:	Гренки с сыром	50	7,9	8,0	29,96	223,7	117
	Молоко	200	6,1	5,42	10,1	113,3	400
	Фрукты	120				47	
<b>Итого:</b>		<b>370</b>	<b>14,0</b>	<b>13,42</b>	<b>40,06</b>	<b>384</b>	
Ужин:	Тефтели из печени (Оладьи)	70	5,12	5,52	8,64	81,82	284
	Картофель тушеный в соусе	150/30	3,22	9,36	23,29	160,09	133
	Чай с вареньем	180/15	0,12	0,06	10,24	41,0	392
	Хлеб пшеничный	25	1,77	0,27	11,60	57,3	
		<b>450</b>	<b>10,35</b>	<b>15,21</b>	<b>53,77</b>	<b>340,21</b>	
<b>Итого за восьмой день:</b>		<b>1810</b>	<b>56,81</b>	<b>61,22</b>	<b>254,84</b>	<b>1809,35</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 9</b>							
Завтрак:	Зразы из творога с изюмом	120	17,8	12,21	37,62	302,05	241
	Соус молочный	50	1,0	2,6	3,53	41,9	350
	Батон с сыром	30/8	2,25	0,87	15,42	78,6	
	Кофе напиток на молоке	200	3,16	2,67	15,95	101,1	395
<b>Итого:</b>		<b>400</b>	<b>24,21</b>	<b>18,35</b>	<b>72,52</b>	<b>523,65</b>	
	Луковая закуска (огурец соленый)	30	0,4	1,85	2,33	27,0	11
Обед:	Суп картофельный вегетарианский	180	1,18	4,0	6,58	67,32	78
	Плов из говядины	180	17,4	14,57	30,59	313,45	304
	Сок	200	0,14	0,14	21,49	92	372
	Хлеб пшеничный	25	1,77	0,27	11,60	57,3	
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,90	107	
<b>Итого:</b>		<b>645</b>	<b>23,24</b>	<b>21,18</b>	<b>97,49</b>	<b>664,07</b>	
Полдник:	Пирожок с яйцом (капустой)	50	3,4	4,4	18	121,6	454
	Кисломолочный продукт	200	4,89	4,25	21	142,6	397
<b>Итого:</b>		<b>250</b>	<b>8,29</b>	<b>8,65</b>	<b>39</b>	<b>264,2</b>	
Ужин:	Морковная запеканка со сгущенным молоком	200	6,15	12,2	37,9	281,4	153
	Хлеб пшеничный	25	1,77	0,27	11,60	57,3	
	Чай с лимоном и сахаром	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41	393
<b>Итого:</b>		<b>422</b>	<b>8,04</b>	<b>12,49</b>	<b>59,7</b>	<b>379,7</b>	
<b>Итого за девятый день:</b>		<b>1717</b>	<b>63,78</b>	<b>60,67</b>	<b>268,71</b>	<b>1831,66</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 10</b>							
Завтрак:	Каша рисовая на молоке с маслом	155	1,64	3,82	16,9	109	185
	Батон с маслом	20/5	1,5	4,7	9,1	85	1
	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Фрукты свежие	120	0,4	0,4	9,8	47,0	
		<b>480</b>	<b>7,21</b>	<b>12,11</b>	<b>51,62</b>	<b>348</b>	
Обед:	Борщ вегетарианский со сметаной	180	1,97	4,28	9,84	85,86	59
	Рыба, запеченная в омлете	80	12,7	3,63	2,57	94	249
	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,71	118,95	321
	Компот из с/фруктов	180	0,4	0,018	24,99	101,7	376
	Хлеб пшеничный	25	1,77	0,27	11,60	57,3	
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,90	107	
Итого:		<b>645</b>	<b>21,84</b>	<b>12,71</b>	<b>91,61</b>	<b>564,81</b>	
Полдник:	Вафли	50	3	14	30	267	
	Молоко (кисломолочный продукт)	200	1,0	0,2	20,2	92	399
Итого:		<b>250</b>	<b>4</b>	<b>14,2</b>	<b>50,2</b>	<b>359</b>	
Ужин:	Макаронник с печенью	160	15,31	7,32	36,01	289,8	292
	Соус	60	0,7	2,52	4,8	44,7	348
	Чай с сахаром с молоком	200	2,96	2,6	15,9	98,88	394
	Хлеб пшеничный	30	2,12	0,32	13,92	68,76	
Итого:		<b>450</b>	<b>21,09</b>	<b>12,76</b>	<b>70,63</b>	<b>502,14</b>	
<b>Итого за десятый день:</b>		<b>1805</b>	<b>54,14</b>	<b>51,78</b>	<b>264,06</b>	<b>1773,95</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>			<b>63,48</b>	<b>57,32</b>	<b>260,52</b>	<b>1800,00</b>	