

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

Гредникова Елена Анатольевна
подписано цифровой подписью
Дата: 2025.09.01.
07:13:08+07/00/

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад №12
г. Барнаул Октябрьского района
ул. Сизова, 22, ул. Гулькина, 29
_____/Е.А.Гредникова/
« 09 » _____ 2025г.



**Основное (организованное) меню
обогащенное витаминами и минеральными веществами
продуктов питания
на период 2025 - 2026 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		
День 1							
Завтрак:	Макароны, запеченные с яйцом	180	1,23	8	26,7	214,8	208
	Батон нарезной	30	2,4	0,9	14,4	75	
	Масло порционно	10	0,08	7,2	0,12	66,2	
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	102	396
Итого:		400	6,36	17,89	60,05	458	
Обед:	Лук порционно	50	0,55	0,05	4,65	20,0	
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на м/бульоне	180	1,25	3,52	6,1	61,0	67
	Плов из риса с отварным мясом	180	14,64	16,68	34,92	351	
	Сок фруктовый	200	1,0		20,2	85	399
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,03	14,4	69	
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,5	66	
Итого:		670	22,24	20,58	93,77	634,0	
Полдник:	Кондитерское изделие (печенье, вафли, пряник)	50	2,66	5,33	21,66	136,6	
	Молоко (или кисломолочный продукт)	200	6,0	5,4	10,0	113,3	400
Итого:		250	8,66	10,73	31,66	249,9	
Ужин:	Вареники ленивые с маслом	150	21,1	15,5	27,5	332	230
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,03	14,4	69	
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	
Итого:		460	23,96	15,95	61,69	485	
Итого за первый день:		1780	61,22	65,15	247,17	1826,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
Завтрак:	Каша овсяная с маслом (геркулес) на молоке, с маслом	180	3,2	4,7	20,5	137,1	185
	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Батон нарезной	30	2,4	0,9	14,4	75	
	Сыр порционно	10	2,52	2,7	-	34,4	
	Фрукты	120	0,48	0,48	11,76	52,8	368
Итого:		520	12,27	11,97	62,48	406,3	
Обед:	Огурец свежий порционно	50	0,35	0,00	1,55	7,5	
	Кур-ый б-он с яйцом и гренками	200	43	40,3	56,4	121	109
	Котлета рубленая из птицы	80	12,92	11,85	13,46	212	305
	Пюре из свеклы	130	1,95	4,3	11,3	92,69	324
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	87,8	398
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,03	14,4	69	
	Хлеб ржаной	50	4,0	0,5	22,5	110	
Итого:		740	65,3	57,26	140,35	699,99	
Полдник:	Ватрушка (творог или повидло)	70	4,46	2,98	4,12	222	458
	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	401
Итого:		250	9,68	7,48	11,32	312	
Ужин:	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	10,19	5,09	1,94	94	252
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137,3	321
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,3	46	393
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	46	
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,5	66	
Итого:		480	17,38	10,41	56,77	389,3	
Итого за второй день:		1990	104,63	87,12	270,92	1807,59	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
Завтрак:	Каша пшеничная с маслом на молоке	180	3,7	4,44	28,35	168,7	185
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Батон нарезной	30	2,4	0,9	14,4	75	
	Масло порционно	5	0,04	3,6	0,06	33,1	
	Сыр порционно	10	2,52	2,7	-	34,4	
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63	213
Итого:		445	16,59	18,65	57,45	465,2	
Обед:	Кабачковая икра	50	0,45	1,15	3,15	24	
	Суп картофельный с крупой на м/б со сметаной	200	1,74	2,27	11,43	73,2	80
	Бигус	180	9,9	16	7,38	222,6	336/1
	Кисель из варенья	200	0,09	0,07	22,83	92,4	383
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,03	14,4	69	
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,5	66	
Итого:		690	16,98	19,82	72,69	547,2	
Полдник:	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	460
	Молоко (кисломолочный продукт)	200	6,0	5,4	10,0	113,3	400
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	
Итого:		350	9,94	12,37	47,67	342,3	
Ужин	Картофель, запеченный в сметанном соусе	200	4,22	12,66	29,2	244	7,5a
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	46	
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,5	66	
	Чай с молоком	200	2,96	2,6	15,9	99	394
		450	11,18	15,76	68,2	455	
Итого за третий день:		1935	54,69	66,6	246,01	1809,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
Завтрак:	Пудинг из творога с яблоками	130	17,69	13,87	19	271,7	240
	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,25	6,62	50,75	351
	Батон нарезной	30	2,4	0,9	14,4	75	
	Масло порционно	10	0,08	7,2	0,12	66,2	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
Итого:		400	21,2	24,24	50,13	503,65	
Обед:	Помидор свежий порционно	50	0,3	-	1,9	7	
	Борщ на м/б со сметаной	180	1,16	3,48	7,87	67,5	56
	Бефстроганов из отварного мяса	120	15,51	12,43	3,29	187	278
	Перловый гарнир	130	2,6	3,6	18,51	117	314
	Сок	200	1,0		20,2	85	399
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,03	14,4	69	
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,5	66	
Итого:		740	25,37	19,84	79,67	598,5	
Полдник:	Булочка сдобная «Гребешок»	70	6,42	9,88	35,21	255,5	462
	Молоко (или кисломолочный продукт)	180	5,22	4,5	7,2	90	401
Итого:		250	11,64	14,38	42,41	345,5	
	Овощное рагу	150	2,8	6,4	14,99	128,85	344(3в)
Ужин:	Рыбная зраза с яйцом	80	10,48	4,63	12,10	132	265
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	398
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	46	-
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9	44	
Итого:		450	17,09	11,68	64,36	429,85	
Итого за четвертый день:		1840	75,3	70,14	236,57	1877,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
Завтрак:	Каша ячневая с маслом на молоке	180	3,77	3,48	27,36	156	185
	Батон нарезной	30	2,4	0,9	14,4	75	
	Масло сливочное порционно	5	0,04	3,6	0,06	33,1	
	Сыр порционно	10	2,52	2,7	-	34,4	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого:		505	12,8	14,27	67,44	449,5	
Обед:	Свекла отварная порционно	50	0,75	0,05	5,4	24,5	
	Суп картофельный с клецками на м/б	180	1,5	2,4	8,7	62,82	85
	Запеканка из печени с рисом соус	180	22,47	9,14	24,73	271	294
	Компот из с/фруктов(изюм)	200	0,44	0,02	27,77	113	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,03	14,4	69	
	Хлеб ржаной	50	4,0	0,5	22,5	110	
Итого:		690	31,56	12,14	103,5	650,32	
Полдник:	Кондитерское изделие (печенье. вафли, пряник)	50	4	8	32,5	220	
	Сок	200	1,0		20,2	85	399
Итого:		250	5	6,4	52,7	305	
Ужин:	Картофель отварной с маслом	180	3,54	8	27,96	169,55	125
	Сельдь порционно	50	8,5	4,26	-	72	8
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,03	14,4	69	
	Чай с молоком	200	2,96	2,6	15,9	99	394
Итого:		460	17,4	14,89	58,26	409,55	
Итого за пятый день:		1905	66,76	47,7	281,9	1814,37	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6							
Завтрак:	Каша гречневая вязкая с маслом	180	5,42	5,64	24,31	169	168
	Батон нарезной	30	2,4	0,9	14,4	75	
	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,2	0,12	66,2	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого:		500	8,36	14,16	58,62	394,2	
Обед:	Кабачковая икра	50	0,45	1,15	3,15	24	
	Суп картофельный с бобовыми на м/б со сметаной	200	4,39	4,2	13	107,8	81
	Гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,96	189	277
	Макароны отварные с маслом	130	4,7	3,65	22,85	143,4	205
	Кисель из сока	180	0,51	0,05	27,18	111,24	382
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	46	
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,5	66	
Итого:		730	29,47	21,96	93,24	687,44	
Полдник:	Кондитерское изделие (печенье, вафли, пряник)	50	4	8	32,5	220	
	Молоко (или кисломолочный продукт)	200	6,0	5,4	10,0	113,3	400
Итого:		250	10	13,4	42,5	333,3	
Ужин:	Свекла отварная в сметанном соусе	200	3,2	2,55	20,78	124,6	340
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,4	69	
	Хлеб ржаной	10	0,8	0,1	4,5	22	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Итого:		460	15,15	10,74	55,78	385,6	
Итого за шестой день:		1940	62,98	60,26	250,14	1800,54	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
Завтрак:	Пудинг из творога паровой с рисом	150	22,1	14,9	28,39	336	236
	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,2	6,6	50,75	351
	Батон нарезной	30	2,4	0,9	14,4	75	
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого:		410	28,32	20,41	63,75	552,73	
Обед:	Огурец сол с лимонной кислотой	50	0,4	0,05	0,85	6,5	
	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	70	10,6	9,7	6,9	157,5	306
	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,71	118,95	321
	Соус томатный	30	0,34	1,26	2,4	22,35	348
	Сок	200	1,0		20,2	85	399
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	46	
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,5	66	
Итого:		710	20,93	17,71	83,5	577,72	
Полдник:	Пирог открытый сладкий или(Булочка «Хачипури»)	70	4,3	2,2	38,7	192,5	459
	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	401
Итого:		250	9,52	6,7	45,9	282,5	
Ужин:	Рыба, запеченная в омлете	80	12,7	3,63	2,57	94	249
	Морковное пюре	180	2,3	6,0	12,67	114,84	324
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	46	
	Чай с сахаром, с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого:		560	19,67	12,57	48,95	387,84	
Итого за седьмой день:		1930	78,44	57,39	242,1	1800,79	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
Завтрак:	Каша пшенная с маслом на молоке	160	3,46	4,57	24,7	154	185
	Батон нарезной	30	2,4	0,9	14,4	75	
	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,2	0,12	66,2	
	Какао на молоке	200	4	3,5	17,5	118,8	397
Итого:		400	9,94	16,17	56,72	414	
	Свекла отварная порционно	50	0,75	0,05	5,4	24,5	
Обед:	Борщ вегетарианский со сметаной	180	1,96	4,2	9,8	85,86	59
	Котлеты рубленые из говядины	80	12,44	9,24	12,56	183	282
	Гороховое пюре	130	10	0,65	24,96	129,09	
	Компот из изюма (с/фруктов)	180	0,39	0,018	24,99	101,7	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,03	14,4	69	
	Хлеб ржаной	50	4,0	0,5	22,5	110	
Итого:		700	31,94	14,68	114,61	703,15	
Полдник:	Гренки с сыром	50	7,9	8,0	29,96	223,7	117
	Молоко	150	4,35	3,75	6,0	75	401
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого:		300	12,65	15,75	45,76	342,7	
Ужин:	Капуста тушеная	100	2,06	3,2	9,4	75,1	336
	Картофельное пюре с морковью	100	1,9	3	12	83,4	322
	Тефтели из печени	80	4,8	5,5	8,2	101,3	284
	Чай с вареньем	180	0,12	0,06	10,24	42	392
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	46	
		480	10,48	11,96	49,44	347,8	
Итого за восьмой день:		1880	65,01	58,56	266,53	1807,65	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
Завтрак:	Зразы из творога с изюмом	120	17,8	12,21	37,65	332,4	241
	Соус молочный	50	0,97	2,2	6,6	50,75	351
	Батон нарезной	30	2,4	0,9	14,4	75	
	Кофе напиток на молоке	200	3,16	2,67	15,95	101	395
Итого:		400	24,33	17,98	74,6	559,15	
	Огурец соленый порционно	50	0,4	0,05	0,85	6,5	
Обед:	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180	4,0	2,18	11,28	80,82	84
	Жаркое по домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	276
	Сок	200	1,0		20,2	85	399
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,03	14,4	69	
	Хлеб ржаной	50	4,0	0,5	22,5	110	
Итого:		730	39,33	10,23	91,18	616,32	
Полдник:	Пирожок с яйцом (капустой)	50	3,1	4,2	19	127,0	454
	Какао с молоком	200	4	3,5	17,5	118,8	397
Итого:		250	7,1	7,7	36,5	245,8	
Ужин:	Морковная запеканка, соус молочный сладкий	200	6,26	14,8	37,2	306,6	153/351
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24	115	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,12	0,02	10,20	41	393
Итого:		450	10,38	15,32	71,4	462,6	
Итого за девятый день:		1830	81,14	51,23	273,68	1883,87	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
Завтрак:	Каша кукурузная на молоке с маслом	150	3	3,7	23,6	140,6	185
	Батон нарезной	30	2,4	0,9	14,4	75	
	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,2	0,12	66,2	
	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66	
		520	9,75	15,59	68,64	454,8	
Обед:	Кабачковая икра	50	0,45	1,15	3,15	24	
	Рассольник ленинградский на м/б со сметаной	200	1,68	4	13,27	96,6	76
	Рыба, тушенная с овощами	80	7,66	3,85	2,2	74	247
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137,25	321
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,018	24,99	101,7	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,03	14,4	69	
	Хлеб ржаной	50	4,0	0,5	22,5	110	
Итого:		740	19,64	14,34	100,94	612,55	
Полдник:	Кондитерское изделие (печенье. вафли, пряник)	50	4	8	32,5	220	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,74	87,8	398
Итого:		250	4,67	8,27	53,24	307,8	
Ужин:	Макаронник с печенью (сердцем)	160	15,31	7,32	36,01	271	292
	Соус томатный	60	0,69	2,52	4,8	44,7	348
	Чай с вареньем	200	0,12	0,06	10,24	42	392
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,03	14,4	69	
Итого:		450	18,52	9,93	65,45	426,7	
Итого за десятый день:		1960	52,58	48,13	288,27	1801,85	
Среднее значение за период:						1823,076	