

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/
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: 1,5-3л.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак:	Макароны, запеченные с яйцом	155	7,73	6,91	23,03	185	208
	Батон нарезной	20	1,6	0,6	9,6	50	
	Масло порционно	5	0,04	3,6	0,06	33,1	
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	102	396
Итого:		360	12,02	12,9	51,52	370,1	
Обед:	Лук порционно	30	0,33	0,03	2,79	12,0	
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на м/бульоне	150	1,04	2,93	5,08	50,85	67
	Плов из риса с отварным мясом	150	14,47	12,15	25,49	270	304/1
	Сок фруктовый	200	1,0		20,2	85	399
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	46	
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9,0	44	
Итого:		570	21,5	17,88	74,74	507,85	
Полдник:	Кондитерское изделие (печенье, вафли, пряник)	20	1,6	3,2	13	82	
	Молоко (или кисломолочный продукт)	180	5,48	4,88	9,07	102	400
Итого:		200	7,08	8,08	22,07	184	
Ужин:	Вареники ленивые с маслом	130	18,3	13,44	23,89	288	230
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	46	
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого:		400	20,34	14,05	50,28	406,0	
Итого за первый день:		1530	60,94	52,91	198,61	1467,95	

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	150	2,67	4,7	18	125	185
	Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	89	397
	Батон нарезной	20	1,6	0,6	9,6	50	
	Сыр порционно	10	2,52	2,7	-	34,4	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого:		430	10,34	11,12	50,36	342,4	
Обед:	Огурец свежий порционно	30	0,21	0,00	0,93	4,5	
	Кур-ый б-он с яйцом и гренками	150	32,3	30,25	42,3	91	109
	Котлета рубленая из птицы	60	9,63	8,68	9,98	157	305
	Пюре из свеклы (1 вар)	110	1,43	3,7	7,75	70,18	324
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	398
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	46	
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	18	88	
Итого:		560	48,88	43,44	102,79	517,68	
Полдник:	Ватрушка (творог или повидло)	50	6,6	3,9	20,8	144,3	458
	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,0	75	401
Итого:		200	10,95	7,65	26,8	219,3	
Ужин:	Рыба, запеченная в сметанном соусе(рец354)	60	7,67	3,65	1,49	69	252
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137,3	321
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	393
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	46	
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9,0	44	
Итого:		400	14	8,86	47,59	325,3	
Итого за второй день:		1590	84,17	71,07	227,54	1404,68	

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	130	3,1	3,7	23,62	121,8	185
	Кофейный напиток на молоке	150	2,34	2	10,63	70	395
	Батон нарезной	20	1,6	0,6	9,6	50	
	Масло порционно	5	0,04	3,6	0,06	33,1	
	Сыр порционно	5	1,26	1,35	-	17,2	
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63	213
Итого:		350	13,42	15,85	44,19	355,1	
Обед:	Кабачковая икра	30	0,27	0,69	1,89	14,4	
	Суп картофельный с крупой на м/б	150	1,3	1,7	8,5	54,9	80
	Бигус	150	8,25	13,35	6,15	185,5	336/1
	Кисель из варенья	150	0,066	0,054	17,12	69,3	383
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	46	
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	18	88	
Итого:		540	14,68	16,39	61,26	458,1	
Полдник:	Крендель сахарный	40	3,54	6,57	27,87	148	460
	Молоко (кисломолочный продукт)	150	4,58	4,08	7,58	85	400
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого:		290	8,52	11,05	45,25	277	
Ужин	Картофель, запеченный в сметанном соусе	180	3,8	11,4	26,3	220	7,5a
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	46	
	Чай с молоком	200	2,9	2,6	15,9	99,0	394
		400	8,3	14,2	51,8	365	
Итого за третий день:		1600	44,92	57,49	202,5	1455,2	

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	20	1,6	0,6	9,6	50	
	Масло порционнно	5	0,04	3,6	0,06	33,1	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
Итого:		355	20,34	20,33	42,27	433,55	
Обед:	Помидор свежий порционнно	30	0,18	-	1,14	4,2	
	Борщ на м/б со сметаной	150	0,91	2,9	7,64	61,5	57
	Бефстроганов из отварного мяса	120	15,51	12,43	3,29	187	278
	Перловый гарнир	110	2,2	3	15,66	99	314
	Сок	150	0,75		15,15	64	399
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	46	
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9,0	44	
	Итого:		600	22,75	18,73	61,48	505,7
Полдник:	Булочка сдобная «Гребешок»	50	4,5	7	25,15	182	462
	Молоко (или кисломолочный продукт)	150	4,35	3,75	6,0	75	401
Итого:		200	8,85	10,75	31,15	257	
Ужин:	Овощное рагу	150	2,8	6,4	14,99	128,85	344(3в)
	Рыбная зраза с яйцом	60	7,84	3,49	9,0	99	265
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	398
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	46	-
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9,0	44	
Итого:		400	14,35	10,5	56,82	378,85	
Итого за четвертый день:		1555	66,29	60,31	191,72	1575,1	

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	150	3,1	3,7	23,62	140,6	185
	Батон нарезной	20	1,6	0,6	9,6	50	
	Масло сливочное порционно	5	0,04	3,6	0,06	33,1	
	Сыр порционно	5	1,26	1,35	-	17,2	
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	368
		430	9,55	12,37	56,04	373,9	
Обед:	Свекла отварная порционно	30	0,45	0,03	3,24	14,7	
	Суп картофельный с клецками на кур/б	150	1,25	2,0	7,3	52,35	85
	Запеканка из печени с рисом соус	150	18,59	7,4	20,51	223	294
	Компот из с/фруктов (изюм)	150	0,33	0,015	22,8	84,75	376
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	46	
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	18	88	
Итого:		540	25,42	10,0	81,45	508,8	
Полдник:	Кондитерское изделие (печенье. вафли, пряник)	30	2,4	4,8	19,5	123	
	Сок фруктовый	200	1,0		20,2	85	399
Итого:		230	2,6	3,2	33,2	208	
Ужин:	Картофель отварной с маслом	150	3,05	4,17	24,08	146	125
	Сельдь порционно	50	4,25	2,13	-	36	8
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	46	
	Чай с молоком	200	2,9	2,6	15,9	99,0	394
Итого:		420	11,8	9,1	49,58	327	
Итого за пятый день:		1620	49,37	34,67	220,27	1417,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6							
Завтрак:	Каша гречневая вязкая с маслом	155	4,67	4,86	20,94	146	168
	Батон нарезной	20	1,6	0,6	9,6	50	
	Масло сливочное порционнo	5	0,04	3,6	0,06	33,1	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого:		430	6,75	9,47	47,39	301,1	
Обед:	Кабачковая икра	30	0,27	0,69	1,89	14,4	
	Суп картофельный с бобовыми на м/б со сметаной	150	3,29	3,16	9,79	80,85	81
	Гуляш из отварного мяса	90	11,56	9,3	2,97	141,75	277
	Макароны отварные с маслом	110	4,0	3,1	19,3	121	205
	Кисель из сока	150	0,42	0,04	22,65	92,7	382
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	46	
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9,0	44	
Итого:		570	22,74	16,69	75,2	540,7	
Полдник:	Кондитерское изделие (печенье. вафли, пряник)	30	2,4	4,8	19,5	123	
	Молоко (или кисломолочный продукт)	180	5,48	4,88	9,07	102	400
Итого:		210	7,88	9,68	28,57	225	
Ужин:	Свекла отварная в сметанном соусе	180	2,9	2,3	18,71	112,2	340
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,4	69	
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
Итого:		400	13,53	9,92	46,35	333,2	
Итого за шестой день:		1532	43,15	42,03	204,71	1400	

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	130	19,1	12,9	24,6	281,2	236
	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,2	6,6	50,75	351
	Батон нарезной	20	1,6	0,6	9,6	50	
	Кофейный напиток на молоке	150	2,34	2	10,63	70	395
Итого:		350	24,01	17,7	51,43	451,95	
Обед:	Огурец сол с лимонной кислотой	30	0,24	0,03	0,51	3,9	
	Суп картофельный с макаронными изделиями на кур/б	150	1,61	1,7	10,31	62,85	82
	Биточки рубленые из птицы паровые с молоком	50	7,58	6,9	4,95	112,5	306
	Картофельное пюре	100	2,04	3,2	13,62	91,5	321
	Соус томатный	30	0,34	1,26	2,4	22,35	348
	Сок фруктовый	200	1,0		20,2	85	399
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	46	
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	18	88	
Итого:		620	17,61	13,69	79,59	512,1	
Полдник:	Пирог открытый сладкий или(Булочка «Хачипури»)	50	3,1	1,61	27,66	137,5	459
	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,0	75	401
Итого:		200	7,45	5,36	33,66	212,5	
Ужин:	Рыба, запеченная в омлете	60	10,64	2,77	1,75	74	249
	Морковное пюре	150	1,96	5,0	10,56	95,7	324
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	46	
	Чай с сахаром, с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	394
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого:		480	17,25	10,7	43,02	336,7	
Итого за седьмой день:		1650	66,32	47,45	207,7	1513,25	

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	35	2,8	1,05	16,8	87,5	
	Масло сливочное порционно	5	0,04	3,6	0,06	33,1	
	Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	89	397
Итого:		350	9,45	11,94	54,52	363,6	
	Свекла отварная порционно	30	0,45	0,03	3,24	14,7	
Обед:	Борщ вегетарианский со сметаной	150	1,64	3,56	8,2	71,55	59
	Котлеты рубленые из говядины	60	9,32	7,07	9,64	139	282
	Гороховое пюре	110	8,47	0,55	21,12	109,23	
	Компот из изюма (с/фруктов)	150	0,33	0,015	22,8	84,75	376
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	46	
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9,0	44	
Итого:		540	23,41	11,62	83,6	509,23	
Полдник:	Гренки с сыром	30	4,75	4,8	17,97	134,22	117
	Молоко	150	4,35	3,75	6,0	75	401
	Фрукты	90	0,36	0,36	8,82	39,6	368
Итого:		270	9,46	8,91	32,79	248,82	
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	60	3,65	4,11	6,14	76	284
	Чай с вареньем	150	0,08	0,04	6,83	28	392
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	46	
		430	9,29	10,55	43,97	308,5	
Итого за восьмой день:		1590	51,61	43,02	214,88	1430,15	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
Завтрак:	Зразы из творога с изюмом	100	14,87	10,18	31,38	277	241
	Соус молочный	50	0,97	2,2	6,6	50,75	351
	Батон нарезной	20	1,6	0,6	9,6	50	
	Кофе напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого:		350	20,29	15,39	61,94	468,75	
Обед:	Огурец соленый порционно	30	0,24	0,03	0,51	3,9	
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	3,36	1,81	9,4	67,35	84
	Жаркое по домашнему	170	20,8	5,33	18,5	205	276
	Сок	200	1,0		20,2	85	399
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	46	
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	18	88	
	Итого:		610	30,2	7,77	76,21	495,25
Полдник:	Пирожок с яйцом (капустой)	50	3,1	4,2	19	127,0	454
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
Итого:		200	6,25	6,92	31,96	216	
Ужин:	Морковная запеканка, соус молочный сладкий	180	5,64	13,32	33,5	276	153/351
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	46	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,12	0,02	10,20	41	393
Итого:		400	7,36	13,54	53,3	363	
Итого за девятый день:		1560	64,1	43,62	223,41	1543	

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	130	2,6	3,2	20,47	121,87	185
	Батон нарезной	20	1,6	0,6	9,6	50	
	Масло сливочное порционно	5	0,04	3,6	0,06	33,1	
	Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	89	397
	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	52,8	368
		425	7,87	10,6	54,85	346,77	
	Кабачковая икра	30	0,27	0,69	1,89	14,4	
Обед:	Рассольник ленинградский на м/б со сметаной	150	1,26	3,0	9,9	72,45	76
	Рыба, тушенная с овощами	60	5,74	2,89	1,54	55	247
	Картофельное пюре	110	2,24	3,52	14,98	100,65	321
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	22,8	84,75	376
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	46	
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	18	88	
Итого:		560	14,64	10,71	78,71	461,25	
Полдник:	Кондитерское изделие (печенье, вафли, пряник)	35	2,8	5,6	22,75	140	
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	398
Итого:		215	3,41	5,85	41,42	219	
Ужин:	Макаронник с печенью (сердцем)	130	12,66	5,84	29,3	221	292
	Соус томатный	60	0,69	2,52	4,8	44,7	348
	Чай с вареньем	180	0,12	0,06	10,24	42	392
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,4	69	
Итого:		400	15,87	8,72	58,74	376,7	
Итого за десятый день:		1600	41,79	35,88	233,72	1403,72	
Итого за 10 дней						1461,075	