



Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ «Детский сад №92»  
М.А. Яськова  
28.09.2023г

**Основное организованное меню,  
обогащенное витаминами и минеральными веществами продуктов питания  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №92» общеразвивающего вида  
Возрастная категория: от 1.5 до 3 лет**

В питании детей используется йодированное молоко, хлеб, соль.

Г. Барнаул





УТВЕРЖДАЮ  
 Руководитель учреждения  
 М.А. Дьякова  
 расшифровка подписи



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепту-ры	
			Б	Ж	У				
День 2									
Завтрак	бутерброд с маслом и сыром	37	3,446	5,278	13,062	114,043	0,042	3	
	Каша ячневая молочная вязкая	150	3,978	6,184	19,761	151,874	1,448	261	
	кофейный напиток с молоком	150	2,611	2,25	13,323	84,592	1,17	395	
	Итого за завтрак	337	10,035	13,713	46,146	350,509	2,66		
Обед	суп гороховый	150	5,152	4,678	11,941	110,704	7,243	81	
	Котлета из говядины	60	8,701	8,821	5,829	135,52	0,182	299	
	Капуста белокачанная тушеная	130	2,36	4,252	7,643	70,167	35,6	336	
	компот из сушеных фруктов с вит. С	150	0,045	0	13,864	55,935	0,675	376	
	хлеб пшеничный(40-50г)	40	3,04	0,32	19,68	94	0	5	
	Салат витаминный	100	1,138	10,136	10,624	138,154	15,336		
	Итого за обед	630	20,436	28,207	69,582	604,48	59,036		
	Полдник	Кефир	150	0	0	0	0	0	401
		растягай с яблоком	60	3,6	1,825	30,999	155,594	2,53	453/506
	Итого за полдник		210	3,6	1,825	30,999	155,594	2,53	
Ужин									
запеканка из творога		150	26,172	12,96	17,8	298,06	0,69	237	
соус молочный сладкий		30	0,585	1,369	4,685	33,502	0,195	351	
Итого за ужин	Хлеб ржаной (30 г и 50 г)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	399	
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	23,4	90	3,6		
	Итого за 2 день.	390	29,637	14,869	55,905	473,762	4,485		
Итого за 2 день.	1567	63,708	58,613	202,632	1584,346	68,711			

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения



М.А.Яськава  
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепту-ры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	каша геркулесовая молочная с маслом	150	4,112	5,386	15,521	127,616	1,17	168
	какао с молоком	180	3,676	3,05	17,46	113,06	1,43	397
	Яйца вареные	50	6,35	5,75	0,35	78,5	0	213
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	40	3,04	0,32	19,68	94	0	
Итого за завтрак		420	17,178	14,506	53,011	413,176	2,6	
Обед								
	суп-лапша	180	3,704	4,214	14,257	108,225	7,029	82
	плов с курицей	160	16,542	18,053	28,224	341,79	4,925	304
	компот из изюма с вит. С	150	0,276	0,06	16,878	69,63	0	376
	хлеб пшеничный(40-50г)	40	3,04	0,32	19,68	94	0	
	Салат из горошка зеленого консервированного	25	0,746	1,297	1,563	20,86	2,75	10
Итого за обед		555	24,307	23,944	80,601	634,506	14,704	
Полдник								
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,8	7,05	90	1,95	419
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	368
	Булочка домашняя	50	3,73	6,592	31,084	198,723	0	452
Итого за полдник		295	8,46	11,772	47,444	333,373	11,45	
Ужин								
	чай с сахаром	180	0,036	0,009	8,989	36,164	0,018	392
	Тефтели из печени с рисом	120	6,667	6,845	11,503	141,118	5,711	301
	Макароньы отварные(гарнир)	120	4,528	0,535	28,13	126,344	0	218
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
	Хлеб ржаной (30 г и 50 г)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	
Итого за ужин		460	15,531	10,699	58,642	392,226	5,799	
Итого за 3 день.		1730	65,476	60,922	239,698	1773,281	34,553	



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

М.А. Яськова

расшифровка подписи



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепту-ры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
	бутерброд с маслом и сыром	37	3,446	5,278	13,062	114,043	0,042	3
	каша кукурузная молочная с маслом	150	4,544	6,255	20,6	157,65	1,462	168
	кофейный напиток с молоком	150	2,611	2,25	13,323	84,592	1,17	395
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	368
Итого за завтрак		432	10,981	14,163	56,294	400,936	12,175	
Обед								
	Суфле из рыбы	65	1,481	5,497	2,651	55,738	0,068	268
	хлеб пшеничный(40-50г)	40	3,04	0,32	19,68	94	0	376
	компот из изюма с вит.С	150	0,276	0,06	16,878	69,63	0	21
	Салат из белокочанной капусты	40	0,563	2,03	3,607	35,312	12,98	63)
	Борщ с капустой и картофелем	150	2,493	4,334	8,839	81,823	7,19	332
	Рис отварной (гарнир)	130	3,296	4,705	34,419	193,214	0	348
	Соус томатный	10	0,133	0,332	0,766	6,698	0,725	
Итого за обед		585	11,282	17,279	86,84	536,415	20,963	
Полдник								
	кисломолочный продукт	150	4,05	3,75	16,2	118,5	1,35	401
	пирожок с печенью	60	6,673	3,029	19,387	131,85	7,594	
Итого за полдник		210	10,723	6,779	35,587	250,35	8,944	
Ужин								
	Вареники ленивые	150	21,186	13,599	16,55	274,087	0,286	230
	Хлеб ржаной (30 г и 50 г)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	
	чай с лимоном	180	0,123	0,022	10,202	42,703	2,83	393
Итого за ужин		360*	23,289	13,982	36,772	368,99	3,116	
Итого за 4 день.		1587	56,274	52,202	215,494	1556,69	45,197	

УТВЕРЖДАЮ  
 Руководитель учреждения  
 М.А. Дьякова  
 Подпись  
 Расшифровка подписи



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепту-ры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	бутерброд с маслом	33	1,914	3,189	12,231	85,429	0	1
	кофейный напиток с молоком	150	2,611	2,25	13,323	84,592	1,17	395
	Каша пшенная молочная жидкая	100	3,905	4,724	17,96	141,408	0,728	273
Итого за завтрак		283	8,429	10,163	43,514	311,429	1,898	
Обед	салат из репчатого лука	25	0,332	1,546	1,948	23,222	2,375	11
	свекольный со сметаной	150	4,211	6,089	8,858	107,547	11,021	83
	Печень говяжья по-строгановски	60	10,032	7,379	3,488	121,779	4,811	403
	картофельное пюре	90	1,956	2,929	13,232	87,363	15,566	321
	хлеб пшеничный(40-50г)	40	3,04	0,32	19,68	94	0	383
	хлеб пшеничный(40-50г)	150	0,062	0	17,171	67,164	0,075	
	кисель из повидла с вит.С	150	19,633	18,263	64,376	501,076	33,848	
Итого за обед		515						
Полдник	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	399
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	23,4	90	3,6	368
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	
Итого за полдник		325	5,03	5,46	69,91	343,15	13,1	
Ужин	Яйца вареные	50	6,35	5,75	0,35	78,5	0	213
	Хлеб ржаной (30 г и 50 г)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	155
	Котлеты капустные	100	4,734	4,849	15,738	129,146	27,993	413
	Чай с молоком	180	3,18	2,712	13,577	92,174	1,428	
Итого за ужин		360	16,244	13,672	39,684	352,02	29,421	
Итого за 5 День.		1483	49,336	47,557	217,484	1507,676	78,266	



УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения

М.А. Ясыкова  
расшифровка подписки



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак	Бутерброд с маслом	33	1,914	3,189	12,231	85,429	0	1
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	4,98	0,396	25,737	118,515	0	205
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	1,351	0,036	14,74	64,674	0,18	396
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	368
Итого за завтрак		458	8,625	4,001	62,018	313,267	9,68	
Обед								
	салат из моркови	40	0,499	2,436	2,65	35,016	1,92	41
	Суп "Московский" со сметаной	150	3,404	3,601	14,235	95,166	5,099	80
	Биточки мясные	60	8,675	8,8	5,784	135,05	0,169	289
	компот из изюма с вит.С	150	0,276	0,06	16,878	69,63	0	376
	хлеб пшеничный(40-50г)	40	3,04	0,32	19,68	94	0	
	соус сметанно- томатный	30	0,597	3,542	2,471	44,538	1,38	355
	Картофельное пюре	100	2,101	4,404	10,901	92,006	3,399	434
Итого за обед		570	18,592	23,163	72,598	565,406	11,967	
Полдник								
	кисломолочный продукт	150	4,05	3,75	16,2	118,5	1,35	401
	Вафли	25	0,7	0,825	19,325	88,5	0	
Итого за полдник		175	4,75	4,575	35,525	207	1,35	
Ужин								
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	23,4	90	3,6	399
	Хлеб ржаной (30 г и 50 г)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	
	Зразы рыбные с яйцом	60	7,124	2,902	4,06	68,236	0,247	281
	Пюре из гороха	100	9,74	0,96	19,369	116,399	0	422
Итого за ужин		370	19,743	4,402	56,849	326,835	3,847	
Итого за 6 день.		1573	51,71	36,14	226,991	1412,509	26,844	



УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения

*M.A. Dyakova*  
подпись

М.А. Дьякова  
расшифровка подписки

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепту-ры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак	бутерброд с маслом и сыром	37	3,446	5,278	13,062	114,043	0,042	3
	Каша манная, вязкая молочная с маслом	200	5,996	6,741	22,231	174,077	1,963	168
	кофейный напиток с молоком	150	2,611	2,25	13,323	84,592	1,17	395
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	368
Итого за завтрак		482	12,434	14,649	57,926	417,362	12,675	
Обед								
	Суп с рыбными консервами	150	5,147	2,278	10,026	79,724	4,212	87
	Говядина, тушенная с капустой (белокочанной)	150	11,86	13,514	5,646	200,54	14,506	371
	компот из сушеных фруктов с вит. С	150	0,045	0	13,864	55,935	0,675	376
	хлеб пшеничный(40-50г)	40	3,04	0,32	19,68	94	0	
	Салат из репчатого лука	25	0,332	1,546	1,948	23,222	2,375	11
Итого за обед		515	20,425	17,657	51,164	453,422	21,768	
Полдник								
	пирожок с морковью	50	2,628	1,81	16,51	93,216	1,087	
	Кефир	150	0	0	0	0	0	401
Итого за полдник		200	2,628	1,81	16,51	93,216	1,087	
Ужин								
	соус молочный сладкий	30	0,585	1,369	4,685	33,502	0,195	351
	Хлеб ржаной (30 г и 50 г)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	
	Сырники из творога запеченные	100	15,986	12,313	20,689	256,7	0,266	327
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	23,4	90	3,6	399
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
Итого за ужин		380	24,531	18,822	59,073	495,202	4,061	
Итого за 7 день.		1577	60,018	52,938	184,673	1459,202	39,591	



УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения



Документ  
подпись

М.А. Дьякова  
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	бутерброд с маслом и сыром	37	3,446	5,278	13,062	114,043	0,042	3
	Каша полтавская молочная с маслом	150	2,897	4,917	8,088	88,44	1,3	168
	Какао с молоком	150	3,154	3,244	12,512	92,9	1,196	416
Итого за завтрак		337	9,498	13,439	33,662	295,383	2,538	
Обед								
	Суп картофельный с клецками	40	1,007	1,433	2,833	27,514	0,965	85
	хлеб пшеничный(40-50г)	40	3,04	0,32	19,68	94	0	
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,231	70,53	75	417
	Икра кабачковая	40	0,406	1,944	2,152	27,857	4,557	54
	Жаркое по-домашнему	150	10,37	8,071	0	172,355	0	276
Итого за обед		420	15,333	11,978	38,897	392,256	80,522	
Полдник								
	кулебяка с капустой и яйцом	60	3,811	4,151	19,118	129,484	12,771	
	чай с лимоном	180	0,123	0,022	10,202	42,703	2,83	393
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	368
Итого за полдник		335	4,314	4,553	38,63	216,837	25,101	
Ужин								
	запеканка морковная	150	4,456	2,32	24,22	137,661	7,448	153
	соус молочный сладкий	30	0,585	1,369	4,685	33,502	0,195	351
	Хлеб ржаной (30 г и 50 г)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	227
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,8	7,05	90	1,95	419
Итого за ужин		400	16,45	13,449	46,255	376,163	9,593	
Итого за 8 день.		1492	45,595	43,419	157,443	1280,639	117,754	

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения



М.А. Яськова  
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	Бутерброд с маслом и сыром	37	3,446	5,278	13,062	114,043	0,042	3
	кофейный напиток с молоком	150	2,611	2,25	13,323	84,592	1,17	395
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,063	4,525	17,928	131,527	0,819	93
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	368
Итого за завтрак		462	11,5	12,434	53,623	374,813	11,531	
Обед								
	салат из репчатого лука	25	0,332	1,546	1,948	23,222	2,375	11
	Рассольник ленинградский со сметаной	150	4,421	5,844	15,733	124,328	4,973	76
	хлеб пшеничный(40-50г)	40	3,04	0,32	19,68	94	0	
	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	60	8,288	1,352	5,75	69,139	0,143	351
	Картофель отварной(гарнир)	120	2,267	3,44	13,319	110,347	16,296	336
	Соус сметанный	15	0,253	1,233	1,249	15,634	0,019	385
Итого за обед	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,95	3	390
Итого за обед		560	18,722	13,855	75,588	510,621	26,806	
Полдник								
	Пирог открытый с повидлом	50	3,181	1,674	31,247	151,093	0,21	442
	кисломолочный продукт	150	4,05	3,75	16,2	118,5	1,35	401
Итого за полдник		200	7,231	5,424	47,447	269,593	1,56	
Ужин								
	Хлеб ржаной (30 г и 50 г)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	
	Яйца вареные	50	6,35	5,75	0,35	78,5	0	213
	Манник со сгущенным молоком	100	5,384	6,335	36,199	221,432	0,19	
	Чай с сахаром	180	0,048	0,012	8,393	33,854	0,024	411
Итого за ужин		360	13,762	12,457	54,962	385,986	0,214	
Итого за 9 день.		1582	51,214	44,169	231,62	1541,012	40,112	



УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения



М.А. Дьякова  
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	Какао с молоком сгущенным	150	2,778	2,325	18,375	110,253	0,285	510
	Бутерброд с повидлом	45	2,124	0,216	24,984	108,45	0,09	2
	Каша рисовая молочная с маслом	180	5,107	7,704	23,619	184,151	1,737	168
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	368
Итого за завтрак		470	10,389	10,625	76,288	447,504	11,612	
Обед								
	салат из свеклы	40	0,57	2,436	3,344	37,536	3,8	33
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150	2,64	5,714	7,306	89,124	12,204	73
	СОУС сметанно- томатный	30	0,597	3,542	2,471	44,538	1,38	355
	хлеб пшеничный(40-50г)	40	3,04	0,32	19,68	94	0	
	Компот из изюма	150	0,345	0,075	18,104	75,068	0	394
	голубцы ленивые	160	15,347	13,427	22,685	273,89	44,5	298
	Гарнир гречневый	130	7,677	5,341	34,685	216,253	0	330
Итого за обед		700	30,216	30,855	108,275	830,408	61,884	
Полдник								
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	609
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	23,4	90	3,6	399
Итого за полдник		230	4,65	5,08	60,6	298,5	3,6	
Ужин								
	Хлеб ржаной (30 г и 50 г)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	
	Макаронник с печенью	100	10,667	4,53	23,367	181,539	3,976	
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,8	7,05	90	1,95	419
Итого за ужин		280	16,997	9,69	40,437	323,739	5,926	
Итого за 10 день.		1680	62,252	56,25	285,6	1900,151	83,023	

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения



М.А.Яськова  
руководитель подписи

Прием пищи	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепту-ры
	Б	Ж	У			
Итого за весь период	548,001	499,968	2156,072	15399,834	666,367	
Среднее значение за период	54,8	49,997	215,607	1539,983	66,637	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти	14,31	29,38	56,31			