

Заведующий МБДОУ «Детский сад №92»



Утверждаю:

М.А. Яськова

27.03.2026

**Основное организованное меню,
обогащенное витаминами и минеральными веществами продуктов питания
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №92»
Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

В питании детей используется йодированное молоко, хлеб, соль.

Г. Барнаул

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Детский сад №92»
М.А. Яськова
27.03.2026



**Основное организованное меню,
обогащенное витаминами и минеральными веществами продуктов питания
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №92»
Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

В питании детей используется йодированное молоко, хлеб, соль.

Г. Барнаул

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



М.А.Яськова

подпись * ИИН 2221031096 * ЭЛЕКТРОННАЯ РЕГИСТРАЦИЯ ПОДПИСИ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	бутерброд с маслом (20г, 35г.)	35	2,03	3,382	12,972	90,606	0	1
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом (100г.,150 г.)	150	8,63	4,951	39,026	233,957	0	330
	Кофейный напиток с молоком сгущенным (150 г.,200 г)	200	1,501	0,04	16,378	71,86	0,2	396
	Фрукты свежие(95 г., 100 г.)	100	1,9	0,9	30,8	143	20	32
	Итого за завтрак	485	14,061	9,273	99,176	539,423	20,2	
Обед								
	Салат из репчатого лука (30 г., 50 г.)	50	0,665	3,092	3,895	46,445	4,75	11
	Азу (50г. 70г.)	70	11,326	12,812	4,926	175,271	1,032	370
	Хлеб пшеничный (30 г ,40 г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	свекольник со сметаной (150 г., 180 г.)	180	5,053	7,306	10,63	129,057	13,226	83
	Напиток из шиповника (150 г., 180 г.)	180	0,612	0,252	20,52	87,295	63	538
	картофельное пюре (110 г.,130)	130	2,825	4,231	19,113	126,191	22,484	321
	Итого за обед	640	22,761	27,933	73,843	634,759	104,492	
Полдник								
	кисломолочный продукт (150г.,180 г.)	180	4,86	4,5	19,44	142,2	1,62	401
	Пряник (30г.50г.)	50	2,95	2,35	37,5	183	0	
	Итого за полдник	230	7,81	6,85	56,94	325,2	1,62	
Ужин								
	овощное рагу (160г., 170 г.,)	170	2,393	6,893	14	128,652	31,313	137
	Чай с молоком (170 г., 200 г.)	200	3,533	3,014	15,085	102,416	1,587	413
	Яйцо (40 г.,40 г.)	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Хлеб ржаной (30 г и 40 г)	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
	Итого за ужин	450	13,646	14,987	42,726	363,467	32,9	
	Итого за 1 день.	1805	58,279	59,043	272,685	1862,849	159,211	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



М.А.Яськова

подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	Каша ячневая молочная вязкая (130 г.,150 г.)	150	3,978	6,184	19,761	151,874	1,448	261
	кофейный напиток с молоком (100 г.,150 г)	150	2,611	2,25	13,323	84,592	1,17	395
	бутерброд с маслом и сыром (25 г.30 г.)	30	2,794	4,28	10,591	92,467	0,034	3
	Фрукты свежие(95 г., 100 г.)	100	1,9	0,9	30,8	143	20	32
Итого за завтрак		430	11,283	13,614	74,475	471,933	22,652	
Обед								
	салат из свеклы (30 г.,50 г.)	50	0,712	3,044	4,18	46,92	4,75	33
	компот из сушеных фруктов с вит. С (150 г.,180 г)	180	0,054	0	16,637	67,122	0,81	376
	Котлета	70	11,015	10,607	11,589	182,162	0,212	299
	Суп с рыбными консервами (150 г.,180 г.)	180	6,177	2,733	12,031	95,669	5,054	87
	Макароны отварные(гарнир) (110 г, 130 г.)	130	4,905	0,58	30,474	136,873	0	218
	Хлеб пшеничный (20 г ,30 г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
Итого за обед		640	25,143	17,204	89,67	599,247	10,827	
Полдник								
	растягай со сгущенным молоком (50 г.,70 г)	70	4,161	2,011	37,432	182,324	0,099	453
	Кефир	180	5,4	4,5	0	106,2	1,26	420
Итого за полдник		250	9,561	6,511	37,432	288,524	1,359	
Ужин								
	соус молочный сладкий (30 г., 40 г.)	40	0,78	1,825	6,246	44,67	0,26	351
	Хлеб ржаной (30 г и 40 г)	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
	Яйцо (40 г.,40 г.)	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Запеканка морковная с творогом	180	12,471	12,215	17,629	235,257	2,243	154
	Сок фруктовый (150,180)	180	0,9	0,18	23,4	90	3,6	418
Итого за ужин		480	21,871	19,3	60,915	502,327	6,103	
Итого за 2 день.		1800	67,858	56,629	262,492	1862,031	40,941	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



М.А.Яськова

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
	каша кукурузная молочная смаслом (130 г., 150 г.)	150	4,544	6,255	20,6	157,65	1,462	168
	Кофейный напиток с молоком (150 г., 180 г.)	180	2,885	2,43	14,31	71,098	1,17	513
	Фрукты свежие(95 г., 100 г.)	100	1,9	0,9	30,8	143	20	32
	бутерброд с сыром (20 г., 30 г.)	30	6,96	8,85	0	109,2	0,21	
Итого за завтрак		460	16,288	18,435	65,71	480,948	22,842	
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3,224	5,863	8,57	97,239	16,399	73
	салат из свеклы (30 г., 50 г.)	50	0,712	3,044	4,18	46,92	4,75	33
	кисель из повидла с вит.С (150 г., 180 г)	180	0,074	0	20,605	80,597	0,09	383
	Рыба, тушеная с овощами	70	7,339	3,527	1,794	68,576	1,331	247
	Гарнир перловый(110, 130)	130	3,865	3,665	27,611	158,359	0	330
	Хлеб пшеничный (20 г , 30 г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
Итого за обед		660	17,495	16,339	77,52	522,191	22,57	
Полдник								
	кисломолочный продукт (150г., 180 г.)	180	4,86	4,5	19,44	142,2	1,62	401
	крендель с сахаром (50 г. 70 г.)	70	4,307	2,919	26,232	150,259	0	458
Итого за полдник		250	9,167	7,419	45,672	292,459	1,62	
Ужин								
	Яйцо (40 г., 40 г.)	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Вареники ленивые (160 г., 180 г.)	180	25,423	16,319	19,86	328,905	0,343	230
	Сок фруктовый (150, 180)	180	0,9	0,18	23,4	90	3,6	418
	Хлеб ржаной (15 г., 30 г.)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
Итого за ужин		430	33,383	21,459	53,56	533,905	3,943	
Итого за 4 день.		1800	76,334	63,653	242,462	1829,503	50,975	



УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения

М.А.Яськова
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	бутерброд с маслом (25г, 30г.)	30	1,74	2,899	11,119	77,662	0	1
	Фрукты свежие(95 г., 100 г.)	100	1,9	0,9	30,8	143	20	32
	Кофейный напиток с молоком (150 г.,180 г.)	180	2,885	2,43	14,31	71,098	1,17	513
	Каша пшеничная молочная жидкая (130 г.,150 г.)	150	5,857	7,087	26,94	212,112	1,092	273
Итого за завтрак		460	12,382	13,315	83,169	503,873	22,262	
Обед								
	Печень говяжья по-строгановски (50 г., 70 г.)	70	11,704	8,609	4,07	142,076	5,613	403
	Салат из репчатого лука (30 г., 50 г.)	50	0,665	3,092	3,895	46,445	4,75	11
	Напиток из шиповника (150 г., 180 г.)	180	0,612	0,252	20,52	87,295	63	538
	Борщ со сметаной (150 г., 180 г.)	180	4,433	6,853	12,31	129,642	23,799	56
	картофельное пюре (110 г.,130)	130	2,825	4,231	19,113	126,191	22,484	321
	Хлеб пшеничный (20 г ,30 г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
Итого за обед		640	22,518	23,276	74,667	602,149	119,645	
Полдник								
	Печенье (30 г.,50 г.)	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	
	Чай с молоком (170 г., 200 г.)	200	3,533	3,014	15,085	102,416	1,587	413
Итого за полдник		250	7,283	7,914	52,285	310,916	1,587	
Ужин								
	Яйцо (40 г.,40 г.)	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	котлета свекольная с повидлом (160 г., 200 г.,)	200	5,714	3,444	45,269	232,244	19	142
	Хлеб ржаной (30 г., 45 г.)	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0	115
	Сок фруктовый (150,180)	180	0,9	0,18	23,4	90	3,6	418
Итого за ужин		465	14,664	8,764	83,979	463,344	22,6	
Итого за 5 день.		1815	56,848	53,27	294,1	1880,282	166,094	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



М.А.Яськова

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	бутерброд с маслом (25г, 35г.)	35	2,03	3,382	12,972	90,606	0	1
	Макаронные изделия отварные с маслом (130 г.,150 г.)	150	4,98	0,396	25,737	118,515	0	205
	Кофейный напиток с молоком сгущенным (150 г.,180 г)	180	1,351	0,036	14,74	64,674	0,18	396
	Фрукты свежие(95 г., 100 г.)	100	1,9	0,9	30,8	143	20	32
Итого за завтрак		465	10,261	4,714	84,249	416,795	20,18	
Обед								
	салат из моркови (30 г.,50 г.)	50	0,624	3,045	3,312	43,77	2,4	41
	Борщ с капустой и картофелем (150 г., 180 г.)	180	2,992	5,201	10,607	98,187	8,627	63)
	Биточки мясные (50 г.,70 г.)	70	10,12	10,267	6,748	157,558	0,197	289
	Хлеб пшеничный (30 г и 35г)	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0	
	кисель из повидла с вит.С (150 г.,180 г)	180	0,074	0	20,605	80,597	0,09	383
	Гарнир гречневый (110 г. 130 г.)	130	7,677	5,341	34,685	216,253	0	330
Итого за обед		655	24,907	24,213	98,096	702,115	11,315	
Полдник								
	кисломолочный продукт (150г.,180 г.)	180	4,86	4,5	19,44	142,2	1,62	401
	Вафли (30 г., 50 г.)	50	1,4	1,65	38,65	177	0	
Итого за полдник		230	6,26	6,15	58,09	319,2	1,62	
Ужин								
	Хлеб ржаной (30 г и 40 г)	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
	Яйцо (40 г.,40 г.)	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Сок фруктовый (150,180)	180	0,9	0,18	23,4	90	3,6	418
	икра из овощей(110, 130)	130	1,682	4,126	8,747	78,083	8,398	330
	Суфле из рыбы (50 г., 70 г.)	70	7,927	9,902	2,903	114,529	0,236	284
Итого за ужин		460	18,229	19,288	48,69	415,012	12,234	
Итого за 6 день.		1810	59,656	54,365	289,125	1853,121	45,348	



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

М.А.Яськова

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	Каша полтавская молочная с маслом (130 г.,180 г.)	180	3,477	5,9	9,706	106,128	1,56	168
	Какао с молоком(150 г.,180г.)	180	3,785	3,893	15,014	111,48	1,435	416
	бутерброд с маслом и сыром (25 г.30 г.)	30	2,794	4,28	10,591	92,467	0,034	3
	Фрукты свежие(95 г., 100 г.)	100	1,9	0,9	30,8	143	20	32
Итого за завтрак		490	11,956	14,972	66,111	453,075	23,029	
Обед								
	Напиток из шиповника (150 г., 180 г.)	180	0,612	0,252	20,52	87,295	63	538
	Хлеб пшеничный (30 г ,40 г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	суп-лапша (150 г., 180 г.)	180	3,704	4,214	14,257	108,225	7,029	82
	Огурец соленый (30 г. 50 г.)	50	0,346	0,044	1,035	5,922	0,54	146
	Плов из отварной птицы (160,200)	200	15,237	15,144	36,097	341,892	1,239	411
Итого за обед		640	22,179	19,894	86,669	613,835	71,808	
Полдник								
	Чай с лимоном (150 г.,180 г.)	180	0,086	0,016	8,519	35,282	1,448	412
	пирожок с картофелем (50 г., 70 г.)	70	7,183	5,886	45,775	265,286	14,14	453/503
Итого за полдник		250	7,268	5,903	54,294	300,568	15,588	
Ужин								
	Хлеб ржаной (30 г и 40 г)	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
	Мясо тушеное с овощами в соусе	200	15,151	15,871	13,929	259,212	13,647	290
	молоко кипяченое (150г . 200 г.)	200	5,8	5	9,6	108	2,6	400
Итого за ужин		440	23,591	21,351	36,889	436,812	16,247	
Итого за 8 день.		1820	64,994	62,119	243,963	1804,29	126,673	



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

М.А.Яськова

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	Чай с молоком (150 г.,200 г.)	200	3,533	3,014	15,085	102,416	1,587	394
	Фрукты свежие(95 г., 100 г.)	100	1,9	0,9	30,8	143	20	32
	Каша рисовая молочная с маслом(130, 150)	150	4,256	6,42	19,683	153,459	1,448	168
	бутерброд с маслом и сыром (25 г.30 г.)	30	2,794	4,28	10,591	92,467	0,034	3
Итого за завтрак		480	12,483	14,613	76,158	491,342	23,069	
Обед								
	салат из моркови (30 г.,50 г.)	50	0,624	3,045	3,312	43,77	2,4	41
	Рассольник ленинградский со сметаной (150 г,180 г.)	180	5,305	7,013	18,879	149,194	5,968	76
	Котлеты или биточки рыбные (60 г.,80 г.)	80	11,051	1,802	7,667	92,185	0,191	255
	соус сметанный (20 г.,30 г.)	30	0,433	1,694	1,868	24,622	0,03	354
	Компот из свеж. яблок с вит. С	180	0,144	0,144	14,306	60,012	3,6	390
	картофельное пюре (110 г.,130)	130	2,825	4,231	19,113	126,191	22,484	321
	Хлеб пшеничный (20 г ,30 г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
Итого за обед		680	22,661	18,168	79,905	566,475	34,673	
Полдник								
	крендель с сахаром (50 г.70 г.)	70	4,307	2,919	26,232	150,259	0	458
	кисломолочный продукт (150г.,180 г.)	180	4,86	4,5	19,44	142,2	1,62	401
Итого за полдник		250	9,167	7,419	45,672	292,459	1,62	
Ужин								
	Яйцо (40 г.,40 г.)	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	каша гороховая с маслом	200	19,475	1,92	38,61	232,44	0	422
	Хлеб ржаной (15 г., 30 г.)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
	Напиток из шиповника (150 г., 200 г.)	200	0,68	0,28	22,8	96,994	70	538
Итого за ужин		470	27,215	7,16	71,71	444,434	70	
Итого за 9 день.		1880	71,527	47,36	273,446	1794,711	129,361	



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

М.А.Яськова

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Какао с молоком(150 г.,180г.)	180	3,785	3,893	15,014	111,48	1,435	416
	бутерброд с повидлом (30 г.,40 г.)	40	1,888	0,192	22,208	96,4	0,08	2
	Фрукты свежие(95 г., 100 г.)	100	1,9	0,9	30,8	143	20	32
	Суп молочный с макаронными изделиями (130 г.,150 г.)	150	4,219	3,771	14,94	109,606	0,682	93
Итого за завтрак		470	11,792	8,756	82,963	460,486	22,198	
Обед								
	Салат из репчатого лука (30 г., 50 г.)	50	0,665	3,092	3,895	46,445	4,75	11
	компот из изюма с вит.С (180 г. 200 г.)	200	0,368	0,08	22,504	92,84	0	376
	Голубцы ленивые(160"200)	200	15,522	14,14	10,775	239,512	22,539	315
	Суп "Московский" со сметаной (150 г.,180 г.)	180	4,085	4,321	17,082	114,2	6,119	80
	Хлеб пшеничный (20 г ,30 г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
Итого за обед		660	22,921	21,873	69,016	563,497	33,408	
Полдник								
	Печенье (30 г.,50 г.)	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	
	Сок фруктовый (150,180)	180	0,9	0,18	23,4	90	3,6	418
Итого за полдник		230	4,65	5,08	60,6	298,5	3,6	
Ужин								
	Яйцо (40 г.,40 г.)	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Сыр (порциями) (7г., 9г.)	9	2,088	2,655	0	32,76	0,063	7
	Запеканка картофельная с печенью (150 .г170 г.)	170	12,819	4,637	21,348	192,17	5,908	291
	Хлеб ржаной (15 г., 30 г.)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
	молоко кипяченое (150г . 200 г.)	200	5,8	5	9,6	108	2,6	400
Итого за ужин		449	27,767	17,252	41,248	447,93	8,571	
Итого за 10 день.		1809	67,129	52,961	253,826	1770,413	67,777	



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

М.А.Яськова

расшифровка подписи

Прием пищи	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
	Б	Ж	У			
Итого за весь период	637,586	567,28	2632,752	18288,945	892,416	
Среднее значение за период	63,759	56,728	263,275	1828,894	89,242	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти	14,02	28,07	57,9			