



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Детский сад №92»
М.А. Яськова
03.2026

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

В питании детей используется йодированное молоко, хлеб, соль.

Г. Барнаул



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 1								
Завтрак								
	бутерброд с маслом (20г, 35г.)	20	1,16	1,932	7,412	51,775	0	1
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом (100г.,150 г.)	100	5,753	3,301	26,017	155,971	0	330
	Кофейный напиток с молоком сгущенным (150 г.,200 г)	150	1,126	0,03	12,284	53,895	0,15	396
	Фрукты свежие(95 г., 100 г.)	95	1,805	0,855	29,26	135,85	19	32
Итого за завтрак		365	9,844	6,118	74,973	397,491	19,15	
Обед								
	Салат из репчатого лука (30 г., 50 г.)	30	0,399	1,855	2,337	27,867	2,85	11
	Азу (50г. 70г.)	50	8,09	9,152	3,519	125,194	0,738	370
	Хлеб пшеничный (30 г. 40 г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	свекольник со сметаной (150 г., 180 г.)	150	4,211	6,089	8,858	107,547	11,021	83
	Напиток из шиповника (150 г., 180 г.)	150	0,51	0,21	17,1	72,746	52,5	538
	картофельное пюре (110 г., 130)	110	2,39	3,58	16,172	106,777	19,024	321
Итого за обед		520	17,88	21,125	62,746	510,631	86,133	
Полдник								
	кисломолочный продукт (150г.,180 г.)	150	4,05	3,75	16,2	118,5	1,35	401
	Пряник (30г.50г.)	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0	
Итого за полдник		180	5,82	5,16	38,7	228,3	1,35	
Ужин								
	овощное рагу (160г., 170 г.,)	160	2,252	6,488	13,177	121,084	29,471	137
	Чай с молоком (170 г., 200 г.)	170	3,003	2,562	12,823	87,053	1,349	413
	Яйцо (40 г.,40 г.)	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Хлеб ржаной (30 г и 40 г)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	
Итого за ужин		400	12,316	14,009	36,299	323,137	30,82	
Итого за 1 день.		1465	45,86	46,413	212,719	1459,559	137,453	



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 2									
Завтрак									
	Каша ячневая молочная вязкая (130 г., 150 г.)	130	3,447	5,36	17,126		131,624	1,255	261
	кофейный напиток с молоком (100 г., 150 г)	100	1,74	1,5	8,882		56,395	0,78	395
	бутерброд с маслом и сыром (25 г. 30 г.)	25	2,329	3,566	8,826		77,056	0,029	3
	Фрукты свежие(95 г., 100 г.)	95	1,805	0,855	29,26		135,85	19	32
Итого за завтрак		350	9,321	11,281	64,094		400,925	21,063	
Обед									
	салат из свеклы (30 г., 50 г.)	30	0,428	1,827	2,508		28,152	2,85	33
	компот из сушеных фруктов с вит. С (150 г., 180 г)	150	0,045	0	13,864		55,935	0,675	376
	Котлета	50	7,868	7,576	8,278		130,116	0,152	299
	Суп с рыбными консервами (150 г., 180 г.)	150	5,147	2,278	10,026		79,724	4,212	87
	Макароны отварные(гарнир) (110 г, 130 г.)	110	4,15	0,49	25,785		115,816	0	218
	Хлеб пшеничный (20 г , 30 г)	20	1,52	0,16	9,84		47	0	
Итого за обед		510	19,158	12,331	70,301		456,743	7,889	
Полдник									
	растягай со сгущенным молоком (50 г., 70 г)	50	2,972	1,437	26,737		130,232	0,071	453
	Кефир	150	4,5	3,75	0		88,5	1,05	420
Итого за полдник		200	7,472	5,187	26,737		218,732	1,121	
Ужин									
	соус молочный сладкий (30 г., 40 г.)	30	0,585	1,369	4,685		33,502	0,195	351
	Яйцо (40 г., 40 г.)	40	5,08	4,6	0,28		62,8	0	227
	Запеканка морковная с творогом	140	9,7	9,501	13,712		182,978	1,745	154
	Сок фруктовый (150, 180)	150	0,75	0,15	19,5		75	3	418
	Хлеб ржаной (20 г., 40 г.)	20	1,32	0,24	6,68		34,8	0	115
Итого за ужин		380	17,435	15,859	44,856		389,08	4,94	
Итого за 2 день.		1440	53,386	44,658	205,988		1465,48	35,013	

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 3								
Завтрак								
	каша геркулесовая молочная с маслом (130 г., 180 г.)	130	3,564	4,668	13,452	110,6	1,014	168
	бутерброд с маслом (20г, 35г.)	20	1,16	1,932	7,412	51,775	0	1
	Фрукты свежие(95 г., 100 г.)	95	1,805	0,855	29,26	135,85	19	32
	Какао с молоком(150 г., 180г.)	150	3,154	3,244	12,512	92,9	1,196	416
Итого за завтрак		395	9,683	10,7	62,636	391,125	21,21	
Обед								
	компот из изюма с вит.С (150 г. 180 г.)	150	0,276	0,06	16,878	69,63	0	376
	Салат из горошка зеленого консервированного(30 г., 50 г.)	30	0,895	1,557	1,875	25,032	3,3	10
	Суп картофельный с клецками (150 г., 180 г.)	150	3,777	5,375	10,625	103,177	3,618	85
	Жаркое по-домашнему (160 г., 200 г.)	160	11,061	8,609	0	183,845	0	276
	Хлеб пшеничный (20 г ,35 г)	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
Итого за обед		510	17,528	15,761	39,218	428,684	6,918	
Полдник								
	Булочка домашняя (50 г., 70 г.)	50	3,73	6,592	31,084	198,723	0	452
	молоко кипяченое (150г . 180 г.)	150	4,35	3,75	7,2	81	1,95	400
Итого за полдник		200	8,08	10,342	38,284	279,723	1,95	
Ужин								
	Тефтели из печени (90 г., 90 г.)	90	4,589	5,073	4,132	84,935	4,283	301
	Рис отварной(110, 130)	110	2,788	3,981	29,124	163,489	0	332
	Чай с лимоном (150 г., 180 г.)	150	0,072	0,014	7,099	29,402	1,207	412
	Хлеб ржаной (20 г., 30 г.)	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	соус сметанный (20 г., 30 г.)	20	0,288	1,129	1,246	16,415	0,02	354
Итого за ужин		390	9,058	10,437	48,28	329,04	5,51	
Итого за 3 день.		1495	44,349	47,24	188,419	1428,573	35,588	



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

М.А. Яськова

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
	каша кукурузная молочная смаслом (130 г., 150 г.)	130	3,938	5,421	17,853	136,63	1,268	168
	Кофейный напиток с молоком (150 г., 180 г.)	150	2,404	2,025	11,925	59,248	0,975	513
	Фрукты свежие(95 г., 100 г.)	95	1,805	0,855	29,26	135,85	19	32
	бутерброд с сыром (20 г., 30 г.)	20	4,64	5,9	0	72,8	0,14	
Итого за завтрак		395	12,787	14,201	59,038	404,528	21,382	
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	2,418	4,397	6,427	72,929	12,299	73
	салат из свеклы (30 г., 50 г.)	30	0,428	1,827	2,508	28,152	2,85	33
	кисель из повидла с вит.С (150 г., 180 г)	150	0,062	0	17,171	67,164	0,075	383
	Рыба, тушеная с овощами	50	5,242	2,519	1,281	48,982	0,951	247
	Гарнир перловый(110,130)	110	3,271	3,101	23,364	133,996	0	330
	Хлеб пшеничный (20 г , 30 г)	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
Итого за обед		510	12,94	12,004	60,591	398,224	16,175	
Полдник								
	кисломолочный продукт (150г., 180 г.)	150	4,05	3,75	16,2	118,5	1,35	401
	крендель с сахаром (50 г.70 г.)	50	3,077	2,085	18,737	107,328	0	458
Итого за полдник		200	7,127	5,835	34,937	225,828	1,35	
Ужин								
	Яйцо (40 г., 40 г.)	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Вареники ленивые (160 г., 180 г.)	160	22,598	14,506	17,653	292,36	0,305	230
	Сок фруктовый (150,180)	150	0,75	0,15	19,5	75	3	418
	Хлеб ржаной (10 г., 30 г.)	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0	115
Итого за ужин		360	29,088	19,376	40,773	447,56	3,305	
Итого за 4 день.		1465	61,942	51,416	195,339	1476,141	42,212	



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 5								
Завтрак								
	бутерброд с маслом (25г, 30г.)	25	1,45	2,416	9,266	64,719	0	1
	Фрукты свежие(95 г., 100 г.)	95	1,805	0,855	29,26	135,85	19	32
	Кофейный напиток с молоком (150 г., 180 г.)	150	2,404	2,025	11,925	59,248	0,975	513
	Каша пшенная молочная жидкая (130 г., 150 г.)	130	5,076	6,142	23,348	183,831	0,946	273
Итого за завтрак		400	10,735	11,437	73,799	443,648	20,921	
Обед								
	Печень говяжья по-строгановски (50 г., 70 г.)	50	8,36	6,149	2,907	101,483	4,009	403
	Салат из репчатого лука (30 г., 50 г.)	30	0,399	1,855	2,337	27,867	2,85	11
	Напиток из шиповника (150 г., 180 г.)	150	0,51	0,21	17,1	72,746	52,5	538
	Борщ со сметаной (150 г., 180 г.)	150	3,694	5,711	10,258	108,035	19,832	56
	картофельное пюре (110 г., 130)	110	2,39	3,58	16,172	106,777	19,024	321
	Хлеб пшеничный (20 г ,30 г)	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
Итого за обед		510	16,873	17,665	58,614	463,908	98,216	
Полдник								
	Печенье (30 г., 50 г.)	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0	
	Чай с молоком (170 г., 200 г.)	170	3,003	2,562	12,823	87,053	1,349	413
Итого за полдник		200	5,253	5,502	35,143	212,153	1,349	
Ужин								
	Яйцо (40 г., 40 г.)	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	котлета свиная с повидлом (160 г., 200 г.,)	160	4,572	2,756	36,215	185,796	15,2	142
	Сок фруктовый (150, 180)	150	0,75	0,15	19,5	75	3	418
	Хлеб ржаной (15 г., 45 г.)	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0	115
Итого за ужин		365	11,392	7,686	61,005	349,696	18,2	
Итого за 5 день.		1475	44,253	42,289	228,561	1469,405	138,686	



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.)	25	1,45	2,416	9,266	64,719	0	1
	Макаронные изделия отварные с маслом (130 г., 150 г.)	130	4,316	0,344	22,305	102,713	0	205
	Кофейный напиток с молоком сгущенным (150 г., 180 г)	150	1,126	0,03	12,284	53,895	0,15	396
	Фрукты свежие(95 г., 100 г.)	95	1,805	0,855	29,26	135,85	19	32
Итого за завтрак		400	8,697	3,644	73,114	357,176	19,15	
Обед								
	салат из моркови (30 г., 50 г.)	30	0,374	1,827	1,987	26,262	1,44	41
	Борщ с капустой и картофелем (150 г., 180 г.)	150	2,493	4,334	8,839	81,823	7,19	63
	Биточки мясные (50 г., 70 г.)	50	7,229	7,333	4,82	112,542	0,141	289
	Хлеб пшеничный (30 г и 35г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	кисель из повидла с вит.С (150 г., 180 г)	150	0,062	0	17,171	67,164	0,075	383
	Гарнир гречневый (110 г. 130 г.)	110	6,496	4,519	29,349	182,983	0	330
Итого за обед		520	18,934	18,254	76,926	541,273	8,845	
Полдник								
	кисломолочный продукт (150г., 180 г.)	150	4,05	3,75	16,2	118,5	1,35	401
	Вафли (30 г., 50 г.)	30	0,84	0,99	23,19	106,2	0	
Итого за полдник		180	4,89	4,74	39,39	224,7	1,35	
Ужин								
	Хлеб ржаной (30 г и 40 г)	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	
	Яйцо (40 г., 40 г.)	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Сок фруктовый (150, 180)	150	0,75	0,15	19,5	75	3	418
	икра из овощей(110, 130)	110	1,423	3,491	7,401	66,07	7,106	330
	Суфле из рыбы (50 г., 70 г.)	50	5,662	7,073	2,073	81,806	0,168	284
Итого за ужин		380	14,895	15,674	39,275	337,876	10,274	
Итого за 6 день.		1480	47,415	42,312	228,705	1461,026	39,62	



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 7								
Завтрак								
	Кофейный напиток с молоком (150 г., 180 г.)	150	2,404	2,025	11,925	59,248	0,975	513
	Фрукты свежие(95 г., 100 г.)	95	1,805	0,855	29,26	135,85	19	32
	бутерброд с маслом и сыром (25 г.30 г.)	25	2,329	3,566	8,826	77,056	0,029	3
	Каша манная вязкая молочная с маслом (130 г., 150 г.)	130	3,898	4,381	14,45	113,15	1,276	168
Итого за завтрак		400	10,435	10,828	64,461	385,304	21,279	
Обед								
	Салат из репчатого лука (30 г., 50 г.)	30	0,399	1,855	2,337	27,867	2,85	11
	компот из сушеных фруктов с вит. С (150 г., 180 г)	150	0,045	0	13,864	55,935	0,675	376
	суп гороховый (150 г., 180 г.)	150	5,152	4,678	11,941	110,704	7,243	81
	Хлеб пшеничный (20 г ,30 г)	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Котлета	50	7,868	7,576	8,278	130,116	0,152	299
	Капуста тушеная(110,130)	110	2,172	4,072	11,061	88,136	18,005	143
Итого за обед		510	17,156	18,341	57,321	459,758	28,924	
Полдник								
	пирожок с морковью (50 г.,70 г.)	50	2,628	1,81	16,51	93,216	1,087	
	Кефир	150	4,5	3,75	0	88,5	1,05	420
Итого за полдник		200	7,128	5,56	16,51	181,716	2,137	
Ужин								
	Сок фруктовый (150,180)	150	0,75	0,15	19,5	75	3	418
	соус молочный сладкий (30 г., 50 г.)	30	0,585	1,369	4,685	33,502	0,195	351
	Хлеб ржаной (15 г., 30 г.)	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0	115
	Запеканка рисовая с творогом (160, 190)	160	9,156	8,944	40,233	279,251	0,107	322
Итого за ужин		355	11,481	10,642	69,428	413,854	3,302	
Итого за 7 день.		1465	46,2	45,371	207,72	1440,632	55,642	

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								
	Чай с молоком (150 г., 200 г.)	150	2,65	2,26	11,314	76,812	1,19	394
	Фрукты свежие(95 г., 100 г.)	95	1,805	0,855	29,26	135,85	19	32
	Каша рисовая молочная с маслом(130, 150)	130	3,688	5,564	17,058	132,998	1,255	168
	бутерброд с маслом и сыром (25 г.30 г.)	25	2,329	3,566	8,826	77,056	0,029	3
Итого за завтрак		400	10,472	12,245	66,458	422,716	21,473	
Обед								
	салат из моркови (30 г., 50 г.)	30	0,374	1,827	1,987	26,262	1,44	41
	Рассольник ленинградский со сметаной (150 г., 180 г.)	150	4,421	5,844	15,733	124,328	4,973	76
	Котлеты или биточки рыбные (60 г., 80 г.)	60	8,288	1,352	5,75	69,139	0,143	255
	соус сметанный (20 г., 30 г.)	20	0,288	1,129	1,246	16,415	0,02	354
	Компот из свеж. яблок с вит. С	150	0,12	0,12	11,922	50,01	3	390
	картофельное пюре (110 г., 130)	110	2,39	3,58	16,172	106,777	19,024	321
	Хлеб пшеничный (20 г., 30 г)	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
Итого за обед		540	17,402	14,011	62,65	439,931	28,601	
Полдник								
	крекель с сахаром (50 г.70 г.)	50	3,077	2,085	18,737	107,328	0	458
	кисломолочный продукт (150г., 180 г.)	150	4,05	3,75	16,2	118,5	1,35	401
Итого за полдник		200	7,127	5,835	34,937	225,828	1,35	
Ужин								
	Яйцо (40 г., 40 г.)	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	каша гороховая с маслом	150	14,606	1,44	28,958	174,33	0	422
	Хлеб ржаной (15 г., 30 г.)	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0	115
	Напиток из шиповника (150 г., 200 г.)	150	0,51	0,21	17,1	72,746	52,5	538
Итого за ужин		355	21,186	6,43	51,347	335,976	52,5	
Итого за 9 день.		1495	56,187	38,522	215,392	1424,451	103,925	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

М.А. Яськова

расшифровка подписи



Прием пищи	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
	Б	Ж	У			
Итого за весь период	507,291	451,151	2083,049	14509,886	751,742	
Среднее значение за период	50,729	45,115	208,305	1450,989	75,174	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти	14,07	28,15	57,78			