

**Основное организованное меню, обогащенное витаминами и минеральными  
веществами продуктов питания воспитанников МАДОУ «Детский сад №207»  
с 1,5 до 3 лет**

г.Барнаул, 2024

Заведующий МАДОУ «Детский сад №207»  
Сидорова О.В.  
Утверждаю:  
2024г.



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

подпись

О.В.Скобелева

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								
	Каша молочная из хлопьев "Геркулес" с маслом	130	4,666	6,122	18,76	147,802	0,997	185
	Кофейный напиток с молоком	166	2,409	2,075	11,762	75,912	1,079	395
	Бутерброды с сыром рж	34	3,328	2,324	8,858	90,548	0,048	3
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	79,8	9,5	386
Итого за завтрак		425	10,782	10,901	48,689	394,062	11,624	
Обед								
	Овощи отварные с маслом	40	0,57	2,835	3,344	41,132	3,8	320
	Ши со сметаной на ов/бульоне	150	1,241	4,074	6,44	65,275	11,268	67
	Зразы мясные с яйцом	75	11,489	8,554	8,722	192,532	0,825	265
	Соус молочный (для запекания овощей, мяса, рыбы)	15	0,39	1,271	1,387	23,468	0,097	352
	Пюре картофельное	130	2,712	4,062	12,423	114,834	4,497	321
	Компот из изюма	150	0,207	0,045	11,91	49,23	0	376
Итого за обед		40	3,04	0,32	19,68	111,92	0	
Полдник		600	19,649	21,161	63,906	598,39	20,487	
	Булочка "Косичка"	60	4,49	3,213	29,59	165,506	0,105	466
	Молоко кипяченое 2,5%	150	4,35	3,75	7,2	82,531	1,95	534
Итого за полдник		210	8,84	6,963	36,79	248,037	2,055	
Ужин								
	Запеканка из творога	120	14,423	10,996	16,793	226,34	0,226	237
	Соус молочный сладкий	30	0,585	1,369	4,086	31,108	0,195	351
	Сок	200	1	0,2	20,2	90	4	537
	Хлеб пшеничный	11	0,836	0,088	5,412	30,778	0	
	Хлеб ржаной	11	0,726	0,132	3,674	27,291	0	
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	64	0	227
Итого за ужин		412	22,65	17,384	50,445	469,517	4,421	
Итого за 1 день.		1647	61,921	56,409	199,829	1710,006	38,586	



УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения

  
подпись  
О.В. Скобелева  
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 молочная пшенная с маслом	130	5,314	5,814	22,199	176,941	1,141	185
	Чай с молоком	180	3,226	2,697	12,571	118,123	1,481	394
	Бутерброды с маслом	43	3,293	5,264	18,619	147,822	0	1
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	79,8	9,5	386
Итого за завтрак		448	12,212	14,156	62,699	522,685	12,122	
Обед								
	Овощи отварные с маслом	40	0,57	2,835	3,344	41,132	3,8	320
	Суп с клецками на кур/бульоне	150	3,842	4,642	10,476	96,091	3,667	85
	Калуста тушеная с курицей	180	14,19	17,103	7,413	241,474	19,601	336
	Компот из сухофруктов	150	0,354	0	15,338	63,447	0	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	74,43	0	
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	27,98	0	
Итого за обед		560	21,696	25,02	51,511	544,554	27,068	
Полдник								
	Пряники	30	1,77	1,41	22,5	112,2	0	
	Кефир	170	4,93	4,25	6,8	90,1	1,19	401
Итого за полдник		200	6,7	5,66	29,3	202,3	1,19	
Ужин								
	Рыба, запеченная в омлете	120	13,838	7,381	3,036	136,482	0,42	249
	Овощи отварные с маслом (морковь)	120	1,51	3,171	7,201	61,226	4,427	320
	Сок	200	1	0,2	20,2	90	4	537
	Хлеб пшеничный	11	0,836	0,088	5,412	30,778	0	
	Хлеб ржаной	11	0,726	0,132	3,674	27,291	0	
Итого за ужин		462	17,91	10,972	39,523	345,776	8,846	
Итого за 2 день.		1670	58,518	55,808	183,033	1615,315	49,225	



УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения




О.В. Скобелева  
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								
	Суп молочный с макаронными изделиями	130	3,799	4,206	13,919	107,707	0,592	100
	Кофейный напиток с молоком	166	2,409	2,075	11,762	75,912	1,079	395
	Бутерброды с сыром пш	33	3,854	2,528	13,279	100,822	0,046	3
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	79,8	9,5	386
Итого за завтрак		424	10,442	9,189	48,27	364,24	11,217	
Обед								
	Овощи отварные с маслом	40	0,57	2,835	3,344	41,132	3,8	320
	Борщ со сметаной на ов/бульоне	180	1,442	4,918	6,172	73,067	7,128	57
	Плов из отварной говядины	180	21,283	18,24	28,891	366,086	0,442	304
	Компот из изюма	150	0,207	0,045	11,91	49,23	0	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	74,43	0	
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	27,98	0	
Итого за обед		590	26,242	26,479	65,257	631,925	11,37	
Полдник								
	Пирожок печеный с яйцом и луком	60	4,545	4,069	14,47	169,472	2,638	454
	Молоко кипяченое 2,5%	170	4,93	4,25	8,16	93,535	2,21	534
Итого за полдник		230	9,475	8,319	22,63	263,007	4,848	
Ужин								
	Картофель запеченный	200	3,777	9,296	23,798	241,65	7,787	151
	Хлеб пшеничный	11	0,836	0,088	5,412	30,778	0	
	Хлеб ржаной	11	0,726	0,132	3,674	27,291	0	
	Сок	200	1	0,2	20,2	90	4	537
Итого за ужин		422	6,339	9,716	53,084	389,719	11,787	
Итого за 3 день.		1666	52,497	53,703	189,241	1648,892	39,221	



УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения

  
подпись  
О.В. Скобелева  
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	Пудинг из творога с рисом	100	13,06	9,758	22,392	231,122	0,218	236
	Какао с молоком	166	3,012	2,448	10,681	77,774	1,079	397
	Бутерброды с маслом	43	3,293	5,264	18,619	147,822	0	1
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	79,8	9,5	386
	Итого за завтрак		404	19,744	17,851	61,002	536,517	10,798
Обед	Овощи отварные с маслом	40	0,57	2,835	3,344	41,132	3,8	320
	Суп гороховый на ов/бульоне	150	3,269	3,645	14,37	103,81	4,194	81
	Жаркое по-домашнему	180	20,901	16,436	0	286,009	0	276
	Компот из сухофруктов	150	0,354	0	15,338	63,447	0	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	74,43	0	
Итого за обед	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	27,98	0	
	Полдник	560	27,833	23,356	47,992	596,808	7,994	
Итого за полдник	Сухарики из пшеничного хлеба	50	3,511	0,397	12,497	142,4	0	114
	Молоко кипяченое 2,5%	170	4,93	4,25	8,16	93,535	2,21	534
	Ужин	220	8,441	4,647	20,657	235,935	2,21	
	Зразы рыбные с яйцом	70	8,286	3,399	4,751	83,594	0,223	265
	Соус молочный (для запекания овощей, мяса, рыбы)	15	0,39	1,271	1,387	23,468	0,097	352
Итого за ужин	Пюре из свеклы (с маслом)	140	2,251	2,695	13,836	98,254	12,208	425
	Чай с молоком	180	3,226	2,697	12,571	118,123	1,481	394
	Хлеб пшеничный	11	0,836	0,088	5,412	30,778	0	
	Хлеб ржаной	11	0,726	0,132	3,674	27,291	0	
Итого за 4 день.		1611	71,733	56,136	171,281	1750,768	35,01	



УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения

подпись

О.В. Скобелева  
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								
	Каша молочная кукурузная с маслом	130	3,537	4,77	20,001	136,568	0,845	185
	Кофейный напиток с молоком	166	2,409	2,075	11,762	75,912	1,079	395
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	79,8	9,5	386
	Бутерброды с сыром пш	33	3,854	2,528	13,279	100,822	0,046	3
Итого за завтрак		424	10,18	9,753	54,352	393,101	11,47	
Обед								
	Овощи отварные с маслом	40	0,57	2,835	3,344	41,132	3,8	320
	Суп "Московский" со сметаной на овсяном бульоне	150	2,376	3,187	16,812	95,776	5,238	80
	Печень по-строгановски	65	11,117	6,953	7,208	136,813	20,735	82
	Макаронные отварные с маслом	100	3,572	2,711	22,077	117,957	0	205
	Компот из изюма	150	0,207	0,045	11,91	49,23	0	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	74,43	0	
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	27,98	0	
Итого за обед		545	20,581	16,171	76,291	543,318	29,773	
Полдник								
	Булочка Гребешок	60	4,299	2,055	28,433	149,708	0,105	462
	Молоко кипяченое 2,5%	150	4,35	3,75	7,2	82,531	1,95	534
Итого за полдник		210	8,649	5,805	35,633	232,239	2,055	
Ужин								
	Рагу овощное (3й вариант)	200	2,465	2,385	14,082	138,458	12,168	344
	Чай с молоком	180	3,226	2,697	12,571	118,123	1,481	394
	Хлеб пшеничный	11	0,836	0,088	5,412	30,778	0	
	Хлеб ржаной	11	0,726	0,132	3,674	27,291	0	
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	64	0	227
Итого за ужин		442	12,333	9,903	36,018	378,65	13,648	
Итого за 5 день.		1621	51,744	41,631	202,295	1547,307	56,947	



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



О.В. Скобеева

подпись

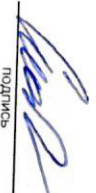
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная с маслом	130	4,675	6,106	18,43	158,836	1,268	185
	Кофейный напиток с молоком	166	2,409	2,075	11,762	75,912	1,079	395
	Бутерброды с сыром рж	34	3,328	2,324	8,858	90,548	0,048	3
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	79,8	9,5	386
Итого за завтрак		425	10,792	10,885	48,359	405,096	11,894	
Обед								
	Овощи отварные с маслом	40	0,57	2,835	3,344	41,132	3,8	320
	Суп с рыбными консервами	150	6,054	2,391	9,938	85,75	4,212	87
	Тертелги мясные	75	8,949	8,064	9,355	157,792	0,984	287
	Капуста тушеная	110	2,145	3,571	10,852	82,798	17,758	132
	Компот из изюма	150	0,207	0,045	11,91	49,23	0	376
Итого за обед		40	3,04	0,32	19,68	111,92	0	
Полдник								
	Булочка "Домашняя"	60	4,027	0,714	28,005	139,114	0	469
	Молоко кипяченое 2,5%	150	4,35	3,75	7,2	82,531	1,95	534
Итого за полдник		210	8,377	4,464	35,205	221,644	1,95	
Ужин								
	Запеканка морковная с творогом	115	10,59	9,353	16,811	193,875	2,171	154
	Соус молочный сладкий	30	0,585	1,369	4,086	31,108	0,195	351
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	64	0	227
	Сок	200	1	0,2	20,2	90	4	537
	Хлеб пшеничный	11	0,836	0,088	5,412	30,778	0	
	Хлеб ржаной	11	0,726	0,132	3,674	27,291	0	
Итого за ужин		407	18,817	15,741	50,463	437,053	6,366	
Итого за 6 день.		1607	58,95	48,317	199,107	1592,415	46,965	



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



подпись

О.В.Скобелева

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								
	Омлет натуральный	100	8,333	12,278	1,86	152,763	0,18	215
	Какао с молоком	166	3,012	2,448	10,681	77,774	1,079	397
	Бутерброды с маслом	43	3,293	5,264	18,619	147,822	0	1
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	79,8	9,5	386
Итого за завтрак		404	15,017	20,371	40,47	458,159	10,759	
Обед								
	Овощи отварные с маслом	40	0,57	2,835	3,344	41,132	3,8	320
	Суп с вермишелью на кур/бульоне	150	3,795	3,926	15,087	101,725	5,085	82
	Курица тушеная с гречкой	160	15,888	12,43	22,86	262,47	1,794	321
	Компот из сухофруктов	150	0,354	0	15,338	63,447	0	376
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	27,98	0	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	74,43	0	
Итого за обед		540	23,347	19,631	71,569	571,183	10,679	
Полдник								
	Расстегай с повидлом	60	3,624	1,914	33,283	165,399	0,02	454
	Молоко кипяченое 2,5%	150	4,35	3,75	7,2	82,531	1,95	534
Итого за полдник		210	7,974	5,664	40,483	247,93	1,97	
Ужин								
	Запеканка картофельная с печеню	190	11,527	7,113	19,571	205,533	8,48	291
	Хлеб пшеничный	11	0,836	0,088	5,412	30,778	0	
	Хлеб ржаной	11	0,726	0,132	3,674	27,291	0	
	Сок	200	1	0,2	20,2	90	4	537
Итого за ужин		412	14,089	7,533	48,857	353,602	12,48	
Итого за 7 день.		1566	60,428	53,199	201,378	1630,874	35,887	



УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения

  
подпись  
О.В. Скобеева  
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								
	Каша манная молочная с маслом	130	5,025	5,814	22,281	161,843	1,394	185
	Кофейный напиток с молоком	166	2,409	2,075	11,762	75,912	1,079	395
	Бутерброды с сыром пш	33	3,854	2,528	13,279	100,822	0,046	3
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	79,8	9,5	386
Итого за завтрак		424	11,668	10,797	56,632	418,376	12,019	
Обед								
	Овощи отварные с маслом	40	0,57	2,835	3,344	41,132	3,8	320
	Свекольный со сметаной на ов/бульоне	150	1,511	4,587	6,657	69,29	5,959	58
	Котлеты рыбные любительские	70	16,404	3,212	4,362	114,973	1,797	256
	Соус молочный (для запекания овощей, мяса, рыбы)	15	0,39	1,271	1,387	23,468	0,097	352
	Каша ячневая вязкая с маслом	110	1,881	4,618	15,188	109,081	0	314
	Хлеб ржаной	150	0,207	0,045	11,91	49,23	0	376
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	74,43	0	
Итого за обед		10	0,76	0,08	4,92	27,98	0	
Полдник		575	23,703	17,008	57,787	509,584	11,653	
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	141	0	609
	Снежок	170	4,59	4,25	18,36	141,1	1,53	401
Итого за полдник		200	6,84	7,19	40,68	282,1	1,53	
Ужин								
	Запеканка капустная	200	4,486	7,985	13,402	189,773	35,11	152
	Хлеб ржаной	11	0,726	0,132	3,674	27,291	0	
	Хлеб пшеничный	11	0,836	0,088	5,412	30,778	0	
	Чай с молоком	180	3,226	2,697	12,571	118,123	1,481	394
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	64	0	227
Итого за ужин		442	14,354	15,503	35,338	429,965	36,591	
Итого за 8 день.		1641	56,565	50,498	190,437	1640,025	61,793	



УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения



О.В. Скобелева  
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	Вареники ленивые	100	14,448	11,721	16,455	226,358	0,22	230
	Чай с молоком	180	3,226	2,697	12,571	118,123	1,481	394
	Бутерброды с маслом	43	3,293	5,264	18,619	147,822	0	1
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	79,8	9,5	386
Итого за завтрак		418	21,346	20,063	56,955	572,102	11,201	
Обед								
	Овощи отварные с маслом	40	0,57	2,835	3,344	41,132	3,8	320
	Суп овощной со сметаной и з/горошком	150	1,412	4,085	6,865	67,579	11,628	40
	Запеканка из печени с рисом	65	10,438	3,447	7,907	110,415	11,07	294
	Пюре картофельное	130	2,712	4,062	12,423	114,834	4,497	321
	Компот из сухофруктов	150	0,354	0	15,338	63,447	0	376
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	27,98	0	
Итого за обед		30	1,98	0,36	10,02	74,43	0	
Полдник		575	18,225	14,869	60,817	499,817	30,995	
	Пирожок печеный с капустой и яйцом	60	4,052	3,556	14,222	152,15	8,755	454
	Молоко кипяченое 2,5%	170	4,93	4,25	8,16	93,535	2,21	534
Итого за полдник		230	8,982	7,806	22,382	245,685	10,965	
Ужин								
	Пюре из гороха	200	13,704	7,608	27,209	209,432	0	422
	Хлеб пшеничный	11	0,836	0,088	5,412	30,778	0	
	Хлеб ржаной	11	0,726	0,132	3,674	27,291	0	
	Чай с молоком	180	3,226	2,697	12,571	118,123	1,481	394
Итого за ужин		402	18,491	10,525	48,865	385,624	1,481	
Итого за 9 день.		1625	67,045	53,263	189,019	1703,228	54,641	



УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения

подпись

О.В.Скобелева  
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Каша "Дружба" молочная с маслом	130	4,798	7,151	17,882	156,733	0,997	266
	Кофейный напиток с молоком	166	2,409	2,075	11,762	75,912	1,079	395
	Бутерброды с сыром пш	33	3,854	2,528	13,279	100,822	0,046	3
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	79,8	9,5	386
Итого за завтрак		424	11,441	12,133	52,233	413,267	11,622	
Обед								
	Овощи отварные с маслом	40	0,57	2,835	3,344	41,132	3,8	320
	Рассолыник со сметаной на ов/бульоне	150	1,441	4,138	12,406	85,089	4,536	76
	Гуляш из отварного мяса	140	23,283	18,589	0	277,049	0	277
	Макаронь отварные с маслом	100	3,572	2,711	22,077	117,957	0	205
	Компот из изюма	150	0,207	0,045	11,91	49,23	0	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	74,43	0	
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	27,98	0	
Итого за обед		620	31,813	28,759	64,677	672,866	8,336	
Полдник								
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	147	0	
	Молоко кипяченое 2,5%	170	4,93	4,25	8,16	93,535	2,21	534
Итого за полдник		200	5,77	5,24	31,35	240,535	2,21	
Ужин								
	Картофель, тушенный в сметанном соусе	190	4,078	9,092	29,053	216,245	13,841	133
	Хлеб пшеничный	11	0,836	0,088	5,412	30,778	0	
	Хлеб ржаной	11	0,726	0,132	3,674	27,291	0	
	Чай с молоком	180	3,226	2,697	12,571	118,123	1,481	394
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	64	0	227
Итого за ужин		432	13,946	16,61	50,99	456,437	15,322	
Итого за 10 день.		1676	62,97	62,742	199,249	1783,105	37,49	



УТВЕРЖДАЮ  
 Руководитель учреждения \_\_\_\_\_  
 подпись   
 О.В. Скобелева  
 расшифровка подписи

Прием пищи	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
	Б	Ж	У			
Итого за весь период	602,37	531,707	1924,87	16621,935	455,766	
Среднее значение за период	60,237	53,171	192,487	1662,194	45,577	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти	16,18	32,13	51,69			



Прошнуровано, пронумеровано,  
скреплено печатью на 12 листах  
« 01 » 17 СЕН 20 24 года  
Заведующий МАДОУ «Д/с № 207»  
С.В. Скобелева

