Скобелева Ольга Владимировна
Подписано цифровой подписью: Скобелева Ольга Владимировна
Дата: 2026.09.01 11:46:30 +07'00'

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «Детский сад №207»
_____ Скобелева О.В.
Приказ № 177-осн от 31.08.2026г.

Основное организованное меню, обогащенное витаминами и минеральными веществами продуктов питания воспитанников МАДОУ «Детский сад №207»

с 3 лет до 7 лет

г.Барнаул, 2026

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения _____ О.В.Скобелева
подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Каша молочная из хлопьев "Геркулес" с маслом	150	5,383	7,063	21,646	168,268	1,15	185
	Кофейный напиток с молоком	200	2,902	2,5	14,171	91,46	1,3	395
	Бутерброды с сыром рж	50	4,894	3,418	13,026	133,159	0,07	3
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	84	10	386
Итого за завтрак		500	13,579	13,381	58,642	476,887	12,52	
Обед								
	Овощи отварные с маслом	50	0,712	3,544	4,18	47,25	4,75	320
	Щи со сметаной на ов/бульоне	200	1,654	5,432	8,587	82,464	15,024	67
	Зразы мясные с яйцом	80	13,314	6,816	9,303	175,107	0,88	265
	Соус молочный (для запекания овощей, мяса,рыбы)	30	0,78	2,542	2,774	44,665	0,194	352
	Пюре картофельное	140	2,921	4,374	13,379	120,992	4,843	321
	Компот из изюма	180	0,248	0,054	14,292	56,808	0	376
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	130	0	
Итого за обед		730	23,429	23,162	77,115	657,285	25,69	
Полдник								
	Булочка "Косичка"	70	5,238	3,749	34,521	191,376	0,123	466
	Молоко кипяченое 2,5%	180	5,22	4,5	8,64	99,037	2,34	534
Итого за полдник		250	10,458	8,249	43,161	290,413	2,463	
Ужин								
	Запеканка из творога	150	18,029	13,745	20,991	227,838	0,282	237
	Соус молочный сладкий	30	0,585	1,369	4,086	30,298	0,195	351
	Сок	200	1	0,2	20,2	90	4	537
	Хлеб пшеничный	14	1,064	0,112	6,888	36,4	0	
	Хлеб ржаной	18	1,188	0,216	6,012	44,658	0	
Итого за ужин		412	21,866	15,641	58,177	429,195	4,477	
Итого за 1 день.		1892	69,333	60,433	237,095	1853,78	45,151	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения _____ О.В.Скобелева
подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	Каша молочная пшенная с маслом	150	6,131	6,708	25,614	202,256	1,316	185
	Чай с молоком	200	3,584	2,997	13,967	131,247	1,645	394
	Бутерброды с маслом	45	3,446	5,509	19,485	150,84	0	1
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	84	10	386
Итого за завтрак		495	13,561	15,615	68,867	568,343	12,962	
Обед								
	Овощи отварные с маслом	50	0,712	3,544	4,18	47,25	4,75	320
	Суп с клецками на кур/бульоне	200	5,123	6,19	13,969	118,415	4,889	85
	Капуста тушеная с курицей	200	15,767	19,003	8,236	232,093	21,779	336
	Компот из сухофруктов	185	0,436	0	18,917	78,251	0	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	74,43	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	52	0	
Итого за обед		685	25,539	29,257	65,162	602,439	31,418	
Полдник								
	Кефир	200	5,8	5	8	106	1,4	401
	Пряники	55	3,245	2,585	41,25	167,2	0	
Итого за полдник		255	9,045	7,585	49,25	273,2	1,4	
Ужин								
	Рыба, запеченная в омлете	140	16,145	8,611	3,542	146,409	0,489	249
	Овощи отварные с маслом (морковь)	160	2,013	4,229	9,601	78,778	5,902	320
	Сок	200	1	0,2	20,2	90	4	537
	Хлеб пшеничный	14	1,064	0,112	6,888	36,4	0	
	Хлеб ржаной	18	1,188	0,216	6,012	44,658	0	
Итого за ужин		532	21,41	13,368	46,244	396,245	10,392	
Итого за 2 день.		1967	69,555	65,824	229,522	1840,227	56,171	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения _____ О.В.Скобелева
подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,384	4,854	16,06	122,513	0,682	100
	Кофейный напиток с молоком	200	2,902	2,5	14,171	91,46	1,3	395
	Бутерброды с сыром пш	50	5,84	3,83	20,12	152,76	0,07	3
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	84	10	386
Итого за завтрак		500	13,526	11,584	60,151	450,733	12,052	
Обед								
	Овощи отварные с маслом	50	0,712	3,544	4,18	47,25	4,75	320
	Борщ со сметаной на ов/бульоне	200	1,602	5,465	6,857	76,949	7,92	57
	Плов из отварной говядины	200	26,059	13,238	32,101	349,063	0,491	304
	Компот из изюма	180	0,248	0,054	14,292	56,808	0	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	74,43	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	52	0	
Итого за обед		680	32,121	22,821	77,291	656,501	13,161	
Полдник								
	Пирожок печеный с яйцом и луком	60	4,475	4,054	14,44	166,847	2,638	454
	Молоко кипяченое 2,5%	190	5,51	4,75	9,12	104,539	2,47	534
Итого за полдник		250	9,985	8,804	23,56	271,386	5,108	
Ужин								
	Картофель запеченный	220	4,154	10,226	26,178	253,374	8,565	151
	Хлеб пшеничный	14	1,064	0,112	6,888	36,4	0	
	Хлеб ржаной	18	1,188	0,216	6,012	44,658	0	
	Сок	200	1	0,2	20,2	90	4	537
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	213
Итого за ужин		492	12,486	15,354	59,558	487,232	12,565	
Итого за 3 день.		1922	68,118	58,562	220,56	1865,852	42,886	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения _____ О.В.Скобелева
подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
	Пудинг из творога с рисом	140	18,284	13,662	31,349	269,957	0,306	236
	Какао с молоком	188	3,432	2,786	12,105	88,323	1,222	397
	Бутерброды с маслом	45	3,446	5,509	19,485	150,84	0	1
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	84	10	386
Итого за завтрак		473	25,561	22,357	72,738	593,119	11,528	
Обед								
	Овощи отварные с маслом	50	0,712	3,544	4,18	47,25	4,75	320
	Суп гороховый на ов/бульоне	200	4,358	4,86	19,16	133,275	5,592	81
	Жаркое по-домашнему	200	25,689	12,003	0	264,925	0	276
	Компот из сухофруктов	185	0,436	0	18,917	78,251	0	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	74,43	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	52	0	
Итого за обед		685	34,696	20,927	62,116	650,131	10,342	
Полдник								
	Сухарики из пшеничного хлеба	55	3,862	0,436	13,746	145,555	0	114
	Молоко кипяченое 2,5%	200	5,8	5	9,6	110,041	2,6	534
Итого за полдник		255	9,662	5,436	23,346	255,597	2,6	
Ужин								
	Зразы рыбные с яйцом	80	9,47	3,884	5,43	83,157	0,255	265
	Соус молочный (для запекания овощей, мяса,рыбы)	30	0,78	2,542	2,774	44,665	0,194	352
	Пюре из свеклы (с маслом)	150	2,412	2,888	14,824	102,682	13,08	425
	Чай с молоком	200	3,584	2,997	13,967	131,247	1,645	394
	Хлеб пшеничный	14	1,064	0,112	6,888	36,4	0	
	Хлеб ржаной	18	1,188	0,216	6,012	44,658	0	
Итого за ужин		492	18,497	12,639	49,895	442,809	15,174	
Итого за 4 день.		1905	88,417	61,359	208,096	1941,656	39,644	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения _____ О.В.Скобелева
подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	Каша молочная кукурузная с маслом	150	4,081	5,504	23,078	155,306	0,975	185
	Кофейный напиток с молоком	200	2,902	2,5	14,171	91,46	1,3	395
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	84	10	386
	Бутерброды с сыром пш	50	5,84	3,83	20,12	152,76	0,07	3
Итого за завтрак		500	13,223	12,234	67,169	483,526	12,345	
Обед								
	Овощи отварные с маслом	50	0,712	3,544	4,18	47,25	4,75	320
	Суп "Московский" со сметаной на ов/бульоне	200	3,167	4,249	22,416	125,369	6,984	80
	Печень по-строгановски	85	14,537	9,092	9,426	190,445	2,271	82
	Макароны отварные с маслом	150	5,323	4,062	32,895	129,728	0	205
	Компот из изюма	180	0,248	0,054	14,292	56,808	0	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	74,43	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	52	0	
Итого за обед		715	27,488	21,521	103,069	676,031	14,005	
Полдник								
	Булочка Гребешок	70	5,016	2,397	33,172	172,923	0,123	462
	Молоко кипяченое 2,5%	180	5,22	4,5	8,64	99,037	2,34	534
Итого за полдник		250	10,236	6,897	41,812	271,96	2,463	
Ужин								
	Рагу овощное (3й вариант)	220	2,712	2,624	15,49	149,408	13,384	344
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	213
	Чай с молоком	200	3,584	2,997	13,967	131,247	1,645	394
	Хлеб пшеничный	14	1,064	0,112	6,888	36,4	0	
	Хлеб ржаной	18	1,188	0,216	6,012	44,658	0	
Итого за ужин		492	13,628	10,549	42,637	424,513	15,03	
Итого за 5 день.		1957	64,575	51,202	254,687	1856,029	43,842	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения _____ О.В.Скобелева
подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	Каша пшеничная молочнаяс маслом	150	5,394	7,046	21,265	180,729	1,462	185
	Кофейный напиток с молоком	200	2,902	2,5	14,171	91,46	1,3	395
	Бутерброды с сыром рж	50	4,894	3,418	13,026	133,159	0,07	3
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	84	10	386
Итого за завтрак		500	13,59	13,364	58,261	489,348	12,832	
Обед								
	Овощи отварные с маслом	50	0,712	3,544	4,18	47,25	4,75	320
	Суп с рыбными консервами	200	8,072	3,189	13,251	112,534	5,616	87
	Тефтели мясные	80	10,544	5,8	9,979	141,844	1,05	287
	Капуста тушеная	150	2,925	4,869	14,798	107,408	24,216	132
	Компот из изюма	180	0,248	0,054	14,292	56,808	0	376
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	130	0	
Итого за обед		710	26,301	17,856	81,1	595,844	35,632	
Полдник								
	Булочка "Домашняя"	70	4,698	0,833	32,673	162,23	0	469
	Молоко кипяченое 2,5%	180	5,22	4,5	8,64	99,037	2,34	534
Итого за полдник		250	9,918	5,333	41,313	261,267	2,34	
Ужин								
	Запеканка морковная с творогом	145	13,353	11,793	21,197	209,242	2,737	154
	Соус молочный сладкий	30	0,585	1,369	4,086	30,298	0,195	351
	Сок	200	1	0,2	20,2	90	4	537
	Хлеб пшеничный	14	1,064	0,112	6,888	36,4	0	
	Хлеб ржаной	18	1,188	0,216	6,012	44,658	0	
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	213
Итого за ужин		447	22,27	18,289	58,663	473,399	6,932	
Итого за 6 день.		1907	72,079	54,841	239,337	1819,858	57,737	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения _____ О.В.Скобелева
подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	Омлет натуральный	100	8,333	12,278	1,86	146,754	0,18	215
	Какао с молоком	188	3,432	2,786	12,105	88,323	1,222	397
	Бутерброды с маслом	45	3,446	5,509	19,485	150,84	0	1
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	84	10	386
Итого за завтрак		433	15,61	20,973	43,25	469,917	11,402	
Обед								
	Овощи отварные с маслом	50	0,712	3,544	4,18	47,25	4,75	320
	Суп с вермишелью на кур/бульоне	200	5,061	5,235	20,116	126,574	6,78	82
	Курица тушеная с гречкой	200	19,86	15,537	28,575	296,487	2,242	321
	Компот из сухофруктов	185	0,436	0	18,917	78,251	0	376
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	52	0	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	74,43	0	
Итого за обед		685	29,57	24,836	91,648	674,992	13,772	
Полдник								
	Расстегай с повидлом	70	4,136	2,213	38,771	191,828	0,023	454
	Молоко кипяченое 2,5%	180	5,22	4,5	8,64	99,037	2,34	534
Итого за полдник		250	9,356	6,713	47,411	290,865	2,363	
Ужин								
	Запеканка картофельная с печенью	230	13,954	8,61	23,692	256,568	6,47	291
	Хлеб пшеничный	14	1,064	0,112	6,888	36,4	0	
	Хлеб ржаной	18	1,188	0,216	6,012	44,658	0	
	Сок	200	1	0,2	20,2	90	4	537
Итого за ужин		462	17,206	9,138	56,792	427,626	10,47	
Итого за 7 день.		1830	71,741	61,661	239,099	1863,4	38,007	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения _____ О.В.Скобелева
подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	Каша манная молочная с маслом	150	5,798	6,709	25,709	183,957	1,609	185
	Кофейный напиток с молоком	200	2,902	2,5	14,171	91,46	1,3	395
	Бутерброды с сыром пш	50	5,84	3,83	20,12	152,76	0,07	3
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	84	10	386
Итого за завтрак		500	14,94	13,439	69,799	512,177	12,979	
Обед								
	Овощи отварные с маслом	50	0,712	3,544	4,18	47,25	4,75	320
	Свекольник со сметаной на ов/бульоне	200	2,014	6,116	8,875	88,436	7,945	58
	Котлеты рыбные любительские	80	18,748	3,671	4,985	106,35	2,054	256
	Соус молочный (для запекания овощей, мяса,рыбы)	30	0,78	2,542	2,774	44,665	0,194	352
	Каша ячневая вязкая с маслом	130	2,223	5,458	17,949	124,897	0	314
	Компот из изюма	180	0,248	0,054	14,292	56,808	0	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	74,43	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	52	0	
Итого за обед		720	28,226	21,905	72,915	594,836	14,942	
Полдник								
	Печенье	55	4,125	5,39	40,92	165	0	609
	Снежок	200	5,4	5	21,6	126	1,8	401
Итого за полдник		255	9,525	10,39	62,52	291	1,8	
Ужин								
	Запеканка капустная	220	4,935	8,784	14,742	201,579	38,621	152
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	213
	Хлеб ржаной	18	1,188	0,216	6,012	44,658	0	
	Хлеб пшеничный	14	1,064	0,112	6,888	36,4	0	
	Чай с молоком	200	3,584	2,997	13,967	131,247	1,645	394
Итого за ужин		492	15,851	16,709	41,889	476,684	40,266	
Итого за 8 день.		1967	68,542	62,442	247,124	1874,697	69,988	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения _____ О.В.Скобелева
подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	Вареники ленивые	140	20,228	16,409	23,037	256,856	0,308	230
	Чай с молоком	200	3,584	2,997	13,967	131,247	1,645	394
	Бутерброды с маслом	45	3,446	5,509	19,485	150,84	0	1
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	84	10	386
Итого за завтрак		485	27,657	25,316	66,29	622,943	11,953	
Обед								
	Овощи отварные с маслом	50	0,712	3,544	4,18	47,25	4,75	320
	Суп овощной со сметаной и з/горошком	200	1,882	5,447	9,154	85,536	15,504	40
	Запеканка из печени с рисом	80	12,847	4,242	9,731	150,726	0,565	294
	Пюре картофельное	140	2,921	4,374	13,379	120,992	4,843	321
	Компот из сухофруктов	185	0,436	0	18,917	78,251	0	376
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	52	0	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	74,43	0	
Итого за обед		705	22,298	18,127	75,221	609,185	25,662	
Полдник								
	Пирожок печеный с капустой и яйцом	60	3,981	3,54	14,19	149,744	8,755	454
	Молоко кипяченое 2,5%	190	5,51	4,75	9,12	104,539	2,47	534
Итого за полдник		250	9,491	8,29	23,31	254,283	11,225	
Ужин								
	Пюре из гороха	220	15,074	8,369	29,93	225,735	0	422
	Хлеб пшеничный	14	1,064	0,112	6,888	36,4	0	
	Хлеб ржаной	18	1,188	0,216	6,012	44,658	0	
	Чай с молоком	200	3,584	2,997	13,967	131,247	1,645	394
Итого за ужин		452	20,91	11,694	56,797	438,04	1,645	
Итого за 9 день.		1892	80,356	63,427	221,618	1924,451	50,485	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения _____ О.В.Скобелева
подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Каша "Дружба"молочная с маслом	150	5,536	8,251	20,633	177,728	1,15	266
	Кофейный напиток с молоком	200	2,902	2,5	14,171	91,46	1,3	395
	Бутерброды с сыром пш	50	5,84	3,83	20,12	152,76	0,07	3
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	84	10	386
Итого за завтрак		500	14,678	14,981	64,724	505,948	12,52	
Обед								
	Овощи отварные с маслом	50	0,712	3,544	4,18	47,25	4,75	320
	Рассольник со сметаной на ов/бульоне	200	1,921	5,518	16,541	108,834	6,048	76
	Гуляш из отварного мяса	160	29,624	13,594	0	252,631	0	277
	Макароны отварные с маслом	150	5,323	4,062	32,895	129,728	0	205
	Компот из изюма	180	0,248	0,054	14,292	56,808	0	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	74,43	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	52	0	
Итого за обед		790	41,329	27,292	87,768	721,682	10,798	
Полдник								
	Вафли	55	1,54	1,815	42,515	198	0	
	Молоко кипяченое 2,5%	200	5,8	5	9,6	110,041	2,6	534
Итого за полдник		255	7,34	6,815	52,115	308,041	2,6	
Ужин								
	Картофель, тушенный в сметанном соусе	200	4,293	9,571	30,582	218,868	14,569	133
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	213
	Хлеб пшеничный	14	1,064	0,112	6,888	36,4	0	
	Хлеб ржаной	18	1,188	0,216	6,012	44,658	0	
	Чай с молоком	200	3,584	2,997	13,967	131,247	1,645	394
Итого за ужин		472	15,209	17,496	57,729	493,973	16,215	
Итого за 10 день.		2017	78,556	66,583	262,336	2029,644	42,133	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения _____ О.В.Скобелева
подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепуры
	Б	Ж	У			
Итого за весь период	613,926	510,474	1924,25	15758,332	422,531	
Среднее значение за период	61,393	51,047	192,425	1575,833	42,253	
Содердание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти	16,65	31,15	52,19			

Прошнуровано, пронумеровано,
скреплено печатью на 12 листах
«31» 08 2026 года
Заведующий МАДОУ «Д/с № 207»
_____ О.В. Скобелева