

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №279»
(МАДОУ «Детский сад №279»)

Утверждаю:
заведующий МАДОУ
«Детский сад №279»
 М.И. Золотых
«27» ноября 2025 года



Основное (организованное) меню
обогащенное витаминами и минеральными веществами продуктов питания

**для питания детей от 1,6 до 3 лет, посещающих муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №279» (с 10,5 часовым пребыванием)**

В питании детей используется йодированное молоко, хлеб, соль.

г. Барнаул

УТВЕРЖДАЮ
заведующий



М.И.Золотых
подпись
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	бутерброды с маслом	35	2,03	3,39	12,97	90,64	0	1
	Макаронные изделия отварные с маслом	140	5,14	3,17	31,8	163,89	0	219
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,25	0,06	17,08	77,86	0,3	415
Завтрак2								
Обед								
	салат из свеклы	30	0,43	1,83	2,51	28,15	2,85	33
	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,42	4,01	12,37	83,67	4,53	76
	Соус томатный	10	0,14	0,33	0,77	6,75	0,88	366
	Запеканка картофельная с мясом	160	11,69	13,14	18,09	250,25	3,53	308
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
	хлеб пшеничный(40-50г)	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	
	компот из сушеных фруктов с вит. С	150	0,04	0	13,12	52,94	0,68	376
Полдник								
	Кефир	150	4,35	3,75	6,3	81	0,45	420
	Булочка домашняя	50	4,28	6,35	30,14	194,99	0	469
Ужин								
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Солянка овощная	120	1,79	5,99	9,76	101,1	25,2	137
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	26	100	4	399
Итого за 1 день.		1485	44,56	47,54	209,31	1434,14	42,42	

УТВЕРЖДАЮ
заведующий



М.И.Золотых
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								
	бутерброд с маслом и сыром	41	3,82	5,85	14,48	126,37	0,05	3
	каша геркулесовая молочная с маслом	130	3,56	4,67	12,93	108,53	1,01	168
	какао на молоке с сахаром	150	3,06	2,54	11,23	80,94	1,19	397
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	386
Завтрак2								
Обед								
	салат из репчатого лука	30	0,4	1,56	2,34	25,17	2,85	11
	суп-лапша на курином бульоне	150	1,21	1,38	9,02	52,56	5,55	82
	плов с курицей	160	17,09	17,58	28,56	340,69	2,65	304
	компот из изюма с вит.С	150	0,27	0,06	15,53	64,18	0	376
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	
Полдник								
	кисломолочный продукт	150	4,05	3,75	16,2	118,5	1,35	401
	пирожок с морковью	50	2,63	1,81	16,51	93,22	1,09	
Ужин								
	Картофельное пюре	110	2,31	4,84	11,99	101,21	3,74	434
	Тефтели рыбные паровые	60	10,83	0,77	4,06	66,68	0,32	276
	соус сметанный	20	0,29	1,13	1,25	16,42	0,02	354
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
	хлеб пшеничный(40-50г)	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	
	Чай с молоком	180	3,18	2,71	13,58	92,17	1,43	413
Итого за 2 день.		1536	57,24	49,67	190,19	1447,89	30,75	

УТВЕРЖДАЮ
заведующий



М.И.Золотых
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	бутерброд с маслом и сыром	41	3,82	5,85	14,48	126,37	0,05	3
	Каша рисовая молочная с маслом	130	3,69	5,56	17,06	133	1,25	168
	кофейный напиток с молоком	150	3,26	2,81	10,66	81,78	1,46	395
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	386
Завтрак2								
Обед								
	салат из моркови	30	0,37	1,83	1,99	26,26	1,44	41
	Свекольник со сметаной	150	1,48	3,33	8,86	71,85	10,75	83
	Котлета из говядины	50	7,25	7,35	4,86	112,93	0,15	299
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	110	2,62	3,47	11,5	98,54	3,09	163
	компот из кураги с вит.С	150	0,43	0,02	10,2	43,08	0,33	376
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
Полдник								
	кулебяка с капустой и яйцом	50	3,18	3,46	15,93	107,9	10,64	
	Кефир	150	4,35	3,75	6,3	81	0,45	420
Ужин								
	Печень говяжья по-строгановски	60	10,03	7,38	3,49	121,78	4,81	403
	Пюре из гороха	110	10,71	3,17	21,31	143,49	0	422
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	26	100	4	399
Итого за 3 день.		1546	57,49	49,28	190,07	1432,73	47,92	

УТВЕРЖДАЮ
заведующий



М.И.Золотых
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	41	3,82	5,85	14,48	126,37	0,05	3
	каша кукурузная молочная с маслом	130	3,94	5,23	17,59	133,87	1,27	168
	кофейный напиток с молоком	150	3,26	2,81	10,66	81,78	1,46	395
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	386
Завтрак2								
Обед								
	Салат из моркови с зеленым горошком	30	0,57	3,03	1,77	36,6	1,38	27
	суп гороховый на мясном бульоне	150	3,54	3,33	11,67	91,04	6,98	81
	Гуляш из говядины	50	6,31	7,15	1,75	97,12	0,54	373
	Пюре картофельное	110	2,29	3,55	10,5	98,07	3,8	339
	хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0	
	компот из сушеных фруктов с вит. С	150	0,04	0	13,12	52,94	0,68	376
Полдник								
	пирожок с печенью	50	5,56	2,52	16,16	109,87	6,33	
	Кефир	150	4,35	3,75	6,3	81	0,45	420
Ужин								
	Сырники из творога запеченные	150	18,32	13,94	20,82	280,05	0,29	231
	соус молочный сладкий	40	0,78	1,82	4,65	38,29	0,26	351
	напиток из шиповника	180	0,18	0,08	11,59	51,25	54	398
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0	
Итого за 4 день.		1526	56,94	53,92	171,81	1428,2	86,99	

УТВЕРЖДАЮ
заведующий



М.И.Золотых

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								
	бутерброды с маслом	35	2,03	3,39	12,97	90,64	0	1
	каша пшенная на молоке с маслом	130	4,05	5,14	14,88	122,67	1,27	168
	кофейный напиток с молоком	150	3,26	2,81	10,66	81,78	1,46	395
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	386
Завтрак2								
Обед								
	Салат из репчатого лука с маслом	30	0,4	1,86	2,34	27,87	2,85	11
	Суп "Московский"на мясном бульоне со сметаной	150	1,87	2,74	14,05	80,23	4,96	80
	мясной рулет с луком и яйцом	50	8,74	9,35	4,5	137,13	1,09	
	Икра свекольная	110	2,62	7,84	11,48	126,83	8,75	54
	хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0	
	компот из изюма с вит.С	150	0,27	0,06	15,53	64,18	0	376
Полдник								
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	106,2	0	
	молоко кипяченое	170	4,93	4,25	8,16	91,8	2,21	400
Ужин								
	Омлет натуральный	50	4,69	6,59	0,89	81,51	0,08	229
	овощи отварные с маслом	120	5,61	3,78	30,93	182,28	88,61	320
	Сок фруктовый	200	1	0,2	26	100	4	399
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,4	0	
Итого за 5 день.		1520	44,29	49,86	206,33	1443,07	124,78	

УТВЕРЖДАЮ
заведующий



М.И. Золотых
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								
	бутерброды с маслом	35	2,03	3,39	12,97	90,64	0	1
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,23	4,84	16,72	126,36	0,68	93
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	0,02	411
Завтрак2								
Обед								
	салат из моркови	30	0,37	1,83	1,99	26,26	1,44	41
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	1,85	4,17	9,95	85,56	19,53	56
	Мясо тушеное с овощами в соусе	160	12,12	12,7	11,14	207,39	10,92	290
	кисель из повидла с вит.С	180	0,07	0	18,81	73,41	0,09	383
	хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
Полдник								
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	
	Кефир	150	4,35	3,75	6,3	81	0,45	420
Ужин								
	Рыба, тушеная с овощами	50	5,24	2,52	1,28	48,98	0,95	247
	Гарнир гречневый	110	6,5	4,52	29,35	182,98	0	330
	какао на молоке с сахаром	200	4,08	3,39	14,97	107,89	1,59	397
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
Итого за 6 день.		1515	49,56	46,74	197,19	1412,92	35,67	

УТВЕРЖДАЮ
заведующий

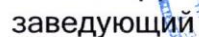


М.И.Золотых

подпись

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	бутерброд с маслом и сыром	41	3,82	5,85	14,48	126,37	0,05	3
	Каша манная молочная жидкая	130	4,05	4,84	20,11	139,71	0,9	268
	кофейный напиток с молоком	150	3,26	2,81	10,66	81,78	1,46	395
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	386
Завтрак2								
Обед								
	Салат из горошка зеленого консервированного	30	0,89	1,56	1,88	25,03	3,3	10
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	0,81	2,01	8,57	54,78	3,5	151
	Фрикадельки из курицы	50	7,4	4,62	4,31	92,1	0,41	325
	Рис отварной с овощами	110	2,41	3,58	20,61	133,27	1,06	334
	компот из изюма с вит.С	150	0,27	0,06	15,53	64,18	0	376
	хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
Полдник								
	Ватрушка с повидлом	50	3,16	2,09	31,28	156,6	0,02	458
	Кефир	150	4,35	3,75	6,3	81	0,45	420
Ужин								
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	213
	овощное рагу	130	1,83	5,27	10,71	98,36	23,94	137
	Сок фруктовый	200	1	0,2	26	100	4	399
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
Итого за 7 день.		1546	43,63	42,34	208,15	1400,73	48,59	



М.И.Золотых

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								
	бутерброд с маслом и сыром	41	3,82	5,85	14,48	126,37	0,05	3
	каша Дружба молочная с маслом	130	4,25	6,18	17,43	143,08	1,35	
	кофейный напиток с молоком	150	3,26	2,81	10,66	81,78	1,46	395
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	386
Завтрак2								
Обед								
	Икра кабачковая	30	0	0	0	0	0	57
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,12	3,43	6,15	57,76	11,09	73
	Азу из говядины	50	8,09	9,15	3,52	125,21	0,74	370
	Макароны отварные (с маслом)(гарнир)	120	4,42	3,5	27,34	147,26	0	335
	Компот из свеж. яблок с вит. С	160	0,13	0,13	12,72	53,34	3,2	390
	хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
Полдник								
	кисломолочный продукт	150	4,05	3,75	16,2	118,5	1,35	401
	Крендель сахарный	50	3,44	4,48	23,62	149,64	0	574
Ужин								
	Тефтели из печени с рисом	60	5,6	4,35	6,45	91,76	5,56	301
	Пюре картофельное с морковью	120	2,33	3,61	10,38	98,31	3,6	340
	Чай с лимоном	180	0,09	0,02	8,52	35,28	1,45	412
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
Итого за 8 день.		1556	46,1	48,28	198,06	1425,24	39,35	

УТВЕРЖДАЮ
заведующий



М.И.Золотых
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								
	бутерброд с маслом и сыром	41	3,82	5,85	14,48	126,37	0,05	3
	Каша ячневая молочная с маслом	130	3,45	5,36	17,13	131,62	1,25	261
	кофейный напиток с молоком	150	3,26	2,81	10,66	81,78	1,46	395
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	386
Завтрак2								
Обед								
	салат из репчатого лука	30	0,4	1,56	2,34	25,17	2,85	11
	Суп картофельный	150	1,48	2,12	12,02	73,38	7,21	83
	голубцы ленивые	160	15,35	13,43	22,68	273,89	44,5	298
	соус сметанно- томатный	10	0,2	1,18	0,82	14,85	0,46	355
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	компот из сушеных фруктов с вит. С	150	0,04	0	13,12	52,94	0,68	376
Полдник								
	Ватрушка с творогом	50	6,83	3,49	21,3	145,72	0,02	458
	Кефир	150	4,35	3,75	6,3	81	0,45	420
Ужин								
	Рыба, запеченная в омлете	60	12,02	4,92	1,92	99,1	0,22	343
	икра из овощей	110	1,42	3,49	7,4	66,07	7,11	330
	Сок фруктовый	200	1	0,2	26	100	4	399
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	
Итого за 9 день.		1556	58,92	49,26	193,6	1456,64	79,76	

УТВЕРЖДАЮ
заведующий



М.И.Золотых
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								
	бутерброды с маслом	35	2,03	3,39	12,97	90,64	0	1
	Каша полтавская молочная с маслом	150	3,38	5,33	8,88	97,32	1,52	168
	кофейный напиток с молоком	180	3,92	3,38	12,79	98,14	1,76	395
Завтрак2								
Обед								
	салат из свеклы	30	0,43	1,83	2,51	28,15	2,85	33
	Суп с рыбными консервами (сайра)	160	5,82	2,48	10,83	89,23	4,49	159
	Жаркое по-домашнему с мясом(говядина)	180	12,49	9,11	0	202,83	0	276
	Компот из кураги	150	0,78	0,04	14,24	61,13	0,6	394
	хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
Полдник								
	Пряник	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0	
	молоко кипяченое	170	4,93	4,25	8,16	91,8	2,21	400
Ужин								
	Запеканка из творога с морковью	140	15,73	14,04	21,66	282,33	0,99	252
	соус молочный сладкий	40	0,78	1,82	4,65	38,29	0,26	351
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
	кисель из повидла с вит.С	180	0,07	0	18,81	73,41	0,09	383
Итого за 10 день.		1515	57,05	47,8	166,12	1403,17	14,77	



УТВЕРЖДАЮ
заведующий

М.И.Золотых
расшифровка подписи

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
		Б	Ж	У			
Итого за весь период		419,2	486,33	1947,98	14031,16	451,85	
Среднее значение за период		41,92	48,63	194,8	1403,17	45,19	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти		13,58	30,72	54,7			