

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 3 до 7 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
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	41	2,38	3,96	15,2	106,11	0	1
	Макаронные изделия отварные с маслом	160	5,87	3,62	36,34	187,31	0	219
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,5	0,07	18,98	86,5	0,33	415
Завтрак2								
Обед								
	салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,92	4,75	33
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,89	5,35	16,49	111,57	6,05	76
	Соус томатный	20	0,27	0,67	1,55	13,5	1,75	366
	Запеканка картофельная с мясом	200	14,61	16,42	22,61	312,82	4,42	308
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
	хлеб пшеничный(40-50г)	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	компот из сушеных фруктов с вит. С	180	0,05	0	15,74	63,53	0,81	376
Полдник								
	Кефир	180	5,22	4,5	7,56	97,2	0,54	420
	Булочка домашняя	70	5,99	8,89	42,19	272,95	0	469
Ужин								
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Солянка овощная	180	2,69	8,98	14,64	151,57	37,8	137
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	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 1 день.		1811	54,7	61,18	259,72	1799,88	60,45	

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	49	4,56	6,99	17,3	151,03	0,06	3
	каша геркулесовая молочная с маслом	150	4,11	5,39	14,92	125,22	1,17	168
	какао на молоке с сахаром	180	3,68	3,05	13,47	97,1	1,43	397
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Завтрак2								
Обед								
	салат из репчатого лука	50	0,66	2,59	3,89	41,95	4,75	11
	суп-лапша на курином бульоне	180	1,45	1,65	10,83	63,08	6,66	82
	плов с курицей	200	21,37	21,97	35,7	425,86	3,31	304
	компот из изюма с вит.С	180	0,32	0,07	18,64	77,01	0	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	
Полдник								
	кисломолочный продукт	180	4,86	4,5	19,44	142,2	1,62	401
	пирожок с морковью	70	3,68	2,54	23,12	130,54	1,52	
Ужин								
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,61	4,42	434
	Тефтели рыбные паровые	70	12,63	0,89	4,74	77,79	0,37	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	
	Чай с молоком	200	3,53	3,01	15,08	102,41	1,59	413
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
Итого за 2 день.		1849	70,61	60,82	238,73	1798,22	36,92	

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	49	4,56	6,99	17,3	151,03	0,06	3
	Каша рисовая молочная с маслом	150	4,26	6,42	19,68	153,46	1,45	168
	кофейный напиток с молоком	180	3,92	3,38	12,79	98,14	1,76	395
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Завтрак2								
Обед								
	салат из моркови	50	0,62	3,05	3,31	43,77	2,4	41
	Свекольник со сметаной	200	1,97	4,44	11,81	95,8	14,34	83
	Котлета из говядины	80	11,6	11,76	7,77	180,69	0,24	299
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	3,58	4,73	15,69	134,37	4,22	163
	компот из кураги с вит.С	200	0,57	0,03	13,59	57,44	0,44	376
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
Полдник								
	кулебяка с капустой и яйцом	70	4,45	4,84	22,31	151,1	14,9	
	Кефир	180	5,22	4,5	7,56	97,2	0,54	420
Ужин								
	Печень говяжья по-строгановски	70	11,7	8,61	4,07	142,07	5,61	403
	Пюре из гороха	130	12,66	3,74	25,18	169,58	0	422
	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 3 день.		1899	72,95	63,97	234,82	1808,75	59,96	

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 4								
Завтрак								
	бутерброд с маслом и сыром	49	4,56	6,99	17,3	151,03	0,06	3
	каша кукурузная молочная с маслом	150	4,54	6,04	20,3	154,47	1,46	168
	кофейный напиток с молоком	180	3,92	3,38	12,79	98,14	1,76	395
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Завтрак2								
Обед								
	Салат из моркови с зеленым горошком	50	0,95	5,05	2,95	61	2,3	27
	суп гороховый на мясном бульоне	200	4,72	4,44	15,56	121,38	9,3	81
	Гуляш из говядины	80	10,09	11,44	2,8	155,37	0,86	373
	Пюре картофельное	150	3,13	4,84	14,32	133,73	5,19	339
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
	компот из сушеных фруктов с вит. С	180	0,05	0	15,74	63,53	0,81	376
Полдник								
	пирожок с печенью	70	7,79	3,54	22,62	153,86	8,86	
	Кефир	180	5,22	4,5	7,56	97,2	0,54	420
Ужин								
	Сырники из творога запеченные	160	19,54	14,87	22,2	298,69	0,3	231
	соус молочный сладкий	50	0,97	2,28	5,81	47,86	0,32	351
	напиток из шиповника	200	0,2	0,08	12,88	56,94	60	398
	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 4 день.		1879	71,76	68,65	215,67	1803,8	101,76	

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 5								
Завтрак								
	бутерброды с маслом	41	2,38	3,96	15,2	106,11	0	1
	каша пшенная на молоке с маслом	150	4,67	5,93	17,17	141,54	1,46	168
	кофейный напиток с молоком	180	3,92	3,38	12,79	98,14	1,76	395
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Завтрак2								
Обед								
	Салат из репчатого лука с маслом	50	0,66	3,09	3,89	46,44	4,75	11
	Суп "Московский"на мясном бульоне со сметаной	180	2,24	3,29	16,86	96,28	5,96	80
	мясной рулет с луком и яйцом	60	10,49	11,22	5,4	164,6	1,31	
	Икра свекольная	130	3,1	9,27	13,57	149,89	10,35	54
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
	компот из изюма с вит.С	180	0,32	0,07	18,64	77,01	0	376
Полдник								
	Вафли	50	1,4	1,65	38,65	177	0	
	молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	2,6	400
Ужин								
	Омлет натуральный	80	7,5	10,55	1,42	130,37	0,13	229
	овощи отварные с маслом	130	6,07	4,1	33,51	197,47	95,99	320
	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 5 день.		1811	55,63	62,91	255,54	1803,45	138,31	

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 6								
Завтрак								
	бутерброды с маслом	41	2,38	3,96	15,2	106,11	0	1
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,08	5,8	20,06	151,63	0,82	93
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	0,03	411
Завтрак2								
Обед								
	салат из моркови	50	0,62	3,05	3,31	43,77	2,4	41
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	2,47	5,56	13,27	114,08	26,04	56
	Мясо тушеное с овощами в соусе	200	15,15	15,87	13,93	259,2	13,65	290
	кисель из повидла с вит.С	200	0,08	0	20,9	81,57	0,1	383
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
Полдник								
	Печенье	70	5,25	6,86	52,08	291,9	0	
	Кефир	180	5,22	4,5	7,56	97,2	0,54	420
Ужин								
	Рыба, тушеная с овощами	80	8,39	4,03	2,05	78,37	1,52	247
	Гарнир гречневый	150	8,86	6,16	40,02	249,52	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.		1841	64,07	60,07	250,63	1805,95	46,69	

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 7								
Завтрак								
	бутерброд с маслом и сыром	49	4,56	6,99	17,3	151,03	0,06	3
	Каша манная молочная жидкая	160	4,98	5,95	24,74	171,95	1,1	268
	кофейный напиток с молоком	200	4,35	3,75	14,21	109,04	1,95	395
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Завтрак2								
Обед								
	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,49	2,59	3,13	41,72	5,5	10
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	1,08	2,69	11,43	73,07	4,66	151
	Фрикадельки из курицы	80	11,84	7,4	6,9	147,35	0,65	325
	Рис отварной с овощами	150	3,28	4,88	28,11	181,73	1,44	334
	компот из изюма с вит.С	200	0,35	0,08	20,71	85,57	0	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								
	Ватрушка с повидлом	70	4,42	2,92	43,79	219,2	0,03	458
	Кефир	180	5,22	4,5	7,56	97,2	0,54	420
Ужин								
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	213
	овощное рагу	200	2,82	8,11	16,47	151,34	36,84	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.		1959	56,55	55,86	263,47	1802,6	66,77	

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 8								
Завтрак								
	бутерброд с маслом и сыром	49	4,56	6,99	17,3	151,03	0,06	3
	каша Дружба молочная с маслом	160	5,24	7,6	21,45	176,1	1,66	
	кофейный напиток с молоком	180	3,92	3,38	12,79	98,14	1,76	395
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Завтрак2								
Обед								
	Икра кабачковая	50	0	0	0	0	0	57
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,34	4,11	7,38	69,31	13,3	73
	Азу из говядины	70	11,33	12,81	4,92	175,25	1,03	370
	Макароны отварные (с маслом)(гарнир)	150	5,53	4,38	34,17	184,06	0	335
	Компот из свеж. яблок с вит. С	180	0,14	0,14	14,31	60,01	3,6	390
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	
Полдник								
	кисломолочный продукт	180	4,86	4,5	19,44	142,2	1,62	401
	Крендель сахарный	70	4,82	6,28	33,06	209,55	0	574
Ужин								
	Тефтели из печени с рисом	80	7,47	5,79	8,59	122,35	7,42	301
	Пюре картофельное с морковью	150	2,92	4,51	12,97	122,88	4,5	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	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	
Итого за 8 день.		1874	59,54	61,79	246,7	1798,11	46,4	



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	49	4,56	6,99	17,3	151,03	0,06	3
	Каша ячневая молочная с маслом	150	3,98	6,18	19,76	151,87	1,45	261
	кофейный напиток с молоком	180	3,92	3,38	12,79	98,14	1,76	395
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Завтрак2								
Обед								
	салат из репчатого лука	50	0,66	2,59	3,89	41,95	4,75	11
	Суп картофельный	180	1,77	2,55	14,42	88,06	8,65	83
	голубцы ленивые	200	19,18	16,78	28,36	342,36	55,62	298
	соус сметанно- томатный	20	0,4	2,36	1,65	29,69	0,92	355
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
	хлеб пшеничный(40-50г)	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	компот из сушеных фруктов с вит. С	180	0,05	0	15,74	63,53	0,81	376
Полдник								
	Ватрушка с творогом	70	9,56	4,88	29,82	203,97	0,03	458
	Кефир	180	5,22	4,5	7,56	97,2	0,54	420
Ужин								
	Рыба, запеченная в омлете	80	16,03	6,56	2,56	132,13	0,29	343
	икра из овощей	130	1,68	4,13	8,75	78,08	8,4	330
	Сок фруктовый	200	1	0,2	26	100	4	399
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
Итого за 9 день.		1859	74,75	62,42	234,78	1806,01	97,28	

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	41	2,38	3,96	15,2	106,11	0	1
	Каша полтавская молочная с маслом	180	4,05	6,4	10,66	116,82	1,82	168
	кофейный напиток с молоком	200	4,35	3,75	14,21	109,04	1,95	395
Завтрак2								
Обед								
	салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,92	4,75	33
	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	7,28	3,1	13,54	111,53	5,62	159
	Жаркое по-домашнему с мясом(говядина)	200	13,88	10,12	0	225,34	0	276
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	18,98	81,51	0,8	394
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	
Полдник								
	Пряник	50	2,95	2,35	37,5	183	0	
	молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	2,6	400
Ужин								
	Запеканка из творога с морковью	200	22,48	20,05	30,95	403,33	1,42	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	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	
	кисель из повидла с вит.С	180	0,07	0	18,81	73,41	0,09	383
Итого за 10 день.		1841	72,77	60,69	218	1801,7	19,31	

УТВЕРЖДАЮ
заведующий



М.И.Золотых
расшифровка подписи

Прием пищи	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
	Б	Ж	У			
Итого за весь период	565,51	611,2	2583,3	18017,6	675,59	
Среднее значение за период	56,51	61,2	258,3	1801,7	67,56	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти	14,61	30,95	54,44			