муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №80»

Утверждаю:
заведующий МБДОУ
«Детский сад № 80»
_____А.А.Коновалова
приказ №86-осн. от 25.10.2025г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00A35F9AF3F0856438F377E3B9D679C2AD
Владелец: Коновалова Анна Александровна
Действителен: с 21.05.2025 до 14.08.2026

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
МБДОУ «Детский сад № 80»

Возрастная категория 2-3 года
В меню используются йодированные молоко, соль, витаминизация 3-го блюда витамином «С»

г. Барнаул 2025

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети-ческая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
Неделя первая день 1								
ЗАВТРАК								
	Каша полтавская на молоке с маслом	180	5,68	5,59	23,37	166,20	1,40	271
	Кофейный напиток с молоком	150	2,42	2,08	7,35	58,39	1,08	414
	Масло сливочное (порциями)	4	0,03	2,90	0,05	26,44	0	6
	Сыр (порциями)	7	1,62	2,06	0	25,48	0,05	7
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0	Пром.
Всего за завтрак		361	11,27	12,79	40,61	323,51	2,53	
ОБЕД								
	Лук (порционно)	30	0,40	1,26	2,36	22,60	2,88	11
	Суп с рыбными консервами	150	5,87	2,58	12,28	145,98	4,95	159
	Котлета из мяса говядины	60	8,68	7,78	4,14	119,64	0,75	299
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,10	0,46	21,13	104,07	0	297
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	150	0,02	0	8,46	34,03	0,25	390
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0	Пром.
Всего за обед		570	23,23	12,72	71,57	542,92	8,83	
ПОЛДНИК								
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0	Пром.
	Йогурт	180	9,00	5,76	6,30	122,40	1,08	Пром.
	Фрукт	95	0,32	0,32	7,84	37,60	8,00	Пром.
Всего за полдник		305	11,57	9,02	36,46	285,10	9,08	
УЖИН								
	Рагу из овощей	150	2,53	4,26	12,46	99,84	13,32	148
	Яйцо вареное	50	6,35	5,75	0,35	78,50	0	227
	Чай с молоком	180	2,35	2,03	8,38	61,70	1,05	413
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0	Пром.
Всего за ужин		400	12,75	12,20	31,03	287,04	14,37	
Всего за 1 день		1636	58,82	46,73	179,67	1438,57	34,81	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети-ческая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
Неделя первая день 2								
ЗАВТРАК								
	Каша «Дружба»	180	5,03	5,75	21,81	164,6	1,40	266
	Какао с молоком	150	2,54	2,16	7,37	59,73	1,08	416
	Масло сливочное (порциями)	4	0,03	2,90	0,05	26,44	0	6
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0	Пром.
Всего за завтрак		354	9,12	10,97	39,07	297,77	2,48	
ОБЕД								
	Морковь отварная (долькой)	30	0,39	0,03	2,07	10,50	1,50	42
	Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	150	2,30	5,01	13,51	109,02	7,54	138
	Птица, тушенная с капустой	180	18,29	25,77	5,92	218,95	16,87	371
	Компот из кураги с витамином "С"	150	0,43	0,02	10,90	45,94	0,05	531
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0	Пром.
Всего за обед		570	25,57	31,47	55,60	501,01	25,96	
ПОЛДНИК								
	Булочка молочная	50	4,13	5,35	26,79	172,27	0,11	583
	Варенец	150	4,20	3,75	6,00	75	0	Пром.
	Фрукт	95	0,32	0,32	7,84	37,6	8,00	Пром.
Всего за полдник		295	8,65	9,42	40,63	284,87	8,11	
УЖИН								
	Пудинг из творога с вермишелью	180	21,18	14,46	14,82	203,02	0,39	250
	Соус, сметанный с сахаром	30	0,78	1,56	6,88	44,87	0,04	1
	Напиток из сока плодово-ягодного	200	2,10	0	27,77	56,88	13,00	2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0	Пром.
Всего за ужин		430	25,58	16,18	59,31	351,77	13,43	
Всего за 2 день		1649	68,92	68,04	194,61	1435,42	49,98	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети-ческая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
Неделя первая день 3								
ЗАВТРАК								
	Каша манная на молоке с маслом	180	4,96	4,84	21,30	148,97	1,40	199
	Кофейный напиток с молоком	150	2,42	2,08	7,35	58,39	1,08	414
	Масло сливочное (порциями)	4	0,03	2,90	0,05	26,44	0	6
	Сыр (порциями)	7	1,62	2,06	0	25,48	0,05	7
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	Пром.
Всего за завтрак		361	10,55	12,04	38,54	306,28	2,53	
ОБЕД								
	Свекла отварная (долькой)	30	0,34	0,03	2,06	10,91	1,41	62
	Суп с бобовыми (горох)	150	3,35	4,54	17,07	115,03	5,50	87
	Жаркое по-домашнему	180	12,93	12,25	0	220,09	0	292
	Компот из изюма с витамином "С"	150	0,23	0,05	13,24	54,71	0	394
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0	Пром.
	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0	Пром.
Всего за обед		570	21,01	17,51	55,57	517,34		
ПОЛДНИК								
	Калач на сметане	50	4,72	7,93	25,60	133,08	0,06	453
	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	118,50	1,35	Пром.
	Фрукт	95	0,32	0,32	7,84	37,60	8,00	Пром.
Всего за полдник		295	9,09	12,00	49,64	289,18	9,41	
УЖИН								
	Рыба, тушеная с овощами.	180	25,81	13,45	5,40	198,82	4,54	261
	Напиток из сока плодово-ягодного	200	2,10	0	27,77	56,88	13,00	2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0	Пром.
Всего за ужин		400	29,43	13,61	43,01	302,70	17,54	
Всего за 3 день:		1626	70,08	55,16	186,76	1415,50	36,39	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети-ческая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
Неделя первая день 4								
ЗАВТРАК								
	Каша Геркулес на молоке с маслом	180	5,86	6,05	22,49	168,03	1,40	182
	Какао с молоком	150	2,54	2,16	7,37	59,73	1,08	416
	Масло сливочное (порциями)	4	0,03	2,90	0,05	26,44	0	6
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0	Пром.
Всего за завтрак		354	9,95	11,27	39,75	301,20	2,48	
ОБЕД								
	Лук (порционно)	30	0,40	1,26	2,36	22,60	2,88	11
	Борщ со сметаной	150	1,95	4,94	13,88	102,96	10,83	64
	Гуляш из мяса говядины	60	7,60	7,89	0	113,64	0	293
	Рис отварной (гарнир).	120	1,77	2,06	18,53	99,78	0	332
	Компот из чернослива с витамином С	150	0,07	0,02	7,46	30,70	0,83	390
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0	Пром.
Всего за обед		570	15,95	16,81	65,43	486,28	14,54	
ПОЛДНИК								
	Батон нарезной с джемом или вареньем	35	1,41	0,55	17,85	80,60	0,89	117
	Йогурт	180	9	5,76	6,30	122,40	1,08	Пром.
	Фрукты	95	0,32	0,32	7,84	37,60	8	Пром.
Всего за полдник		310	10,73	6,63	31,99	240,60	9,97	
УЖИН								
	Сырники из творога	180	20,75	20,79	27,36	286,32	0,24	326
	Соус, сметанный с сахаром	30	0,78	1,56	6,88	44,87	0,04	1
	Чай с сахаром	180	0,11	0,03	4,51	18,72	0,05	411
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0	Пром.
Всего за ужин		410	23,16	22,54	48,59	396,91	0,33	
Всего за 4 день		1644	59,79	57,25	185,76	1424,99	27,32	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети-ческая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
Неделя первая день 5								
ЗАВТРАК								
	Каша рисовая на молоке с маслом	180	4,68	4,88	25,21	163,8	1,4	182
	Кофейный напиток с молоком	150	2,42	2,08	7,35	58,39	1,08	414
	Масло сливочное (порциями)	4	0,03	2,90	0,05	26,44	0	6
	Сыр (порциями)	6	1,25	1,91	0	21,84	0,05	7
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0	Пром.
Всего за завтрак		360	9,90	11,93	42,45	317,47	2,53	
ОБЕД								
	Огурец соленый порционно (долькой)	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50	
	Суп с макаронными изделиями	150	2,05	4,49	15,12	110,64	5,50	163
	Бефстроганов из печени	60	11,55	7,16	7,37	140,99	20,99	294
	Гарнир гречневый	120	3,63	3,99	16,38	115,06	0	330
	Кисель из варенья	150	0,02	0	15,12	60,78	0,15	517
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0	Пром.
Всего за обед		570	21,65	16,31	77,7	547,97	28,14	
ПОЛДНИК								
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105,14	0	Пром.
	Снежок	180	4,05	3,75	16,20	118,50	1,35	Пром.
	Фрукты	95	0,32	0,32	7,84	37,60	8,00	Пром.
Всего за полдник		305	5,21	5,06	47,23	261,24	9,35	
УЖИН								
	Капуста тушеная	150	2,64	4,74	8,55	137,20	23,18	143
	Яйца вареные	50	6,35	5,75	0,35	78,50	0	227
	Чай с сахаром	180	0,11	0,03	4,51	18,72	0,05	411
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0	Пром.
Всего за ужин		400	10,62	10,68	23,25	281,42	23,23	
Всего за 5 день.		1635	47,38	43,98	190,63	1408,10	63,25	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети-ческая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
Неделя вторая день 6								
ЗАВТРАК								
	Каша гречневая с маслом	180	3,96	4,86	17,50	130,57	0	254
	Кофейный напиток с молоком	150	2,42	2,08	7,35	58,39	1,08	414
	Масло сливочное (порциями)	4	0,03	2,90	0,05	26,44	0	6
	Сыр (порциями)	7	1,62	2,06	0	25,48	0,05	7
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0	Пром.
Всего за завтрак		361	9,55	12,06	34,74	287,88	1,13	
ОБЕД								
	Лук (порционно)	30	0,40	1,26	2,36	22,60	2,88	11
	Суп Полевой с крупой со сметаной	150	1,70	5,14	12,84	154,62	5,51	160
	Азу	60	8,09	10,44	3,35	165,27	0,56	370
	Картофельное пюре	120	1,95	2,26	10,65	74,97	3,39	434
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	150	0,02	0	8,46	34,03	0,25	390
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0	Пром.
Всего за обед		570	16,32	19,74	60,86	568,09	12,59	
ПОЛДНИК								
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0	Пром.
	Молоко кипяченое.	180	4,35	3,75	7,20	81,00	1,95	419
	Фрукты	95	0,32	0,32	7,84	37,60	8,00	Пром.
Всего за полдник		305	6,92	7,01	37,36	243,70	9,95	
УЖИН								
	Солянка овощная	150	3,05	2,27	8,68	69,75	25,69	360
	Яйцо вареное	50	6,35	5,75	0,35	78,50	0	227
	Йогурт	180	9,00	5,76	6,30	122,4	1,08	Пром.
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	Пром.
Всего за ужин		400	19,92	13,94	25,17	317,65	26,77	
Всего за 6 день		1636	52,71	52,75	158,13	1417,32	50,44	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети-ческая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
Неделя вторая день 7								
ЗАВТРАК								
	Каша пшеничная на молоке с маслом	180	5,68	4,95	23,85	162,91	1,40	186
	Какао с молоком	150	2,54	2,16	7,37	59,73	1,08	416
	Масло сливочное (порциями)	4	0,03	2,90	0,05	26,44	0	6
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0	Пром.
Всего за завтрак		354	9,77	10,17	41,11	296,08	2,48	
ОБЕД								
	Кукуруза консервированная (порционно)	30	0,66	0,12	3,36	17,40	1,59	Пром.
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	3,64	6,04	16,73	130,36	5,57	91
	Суфле куриное	70	18,84	13,44	6,29	151,31	1,37	328
	Свекла, тушенная с маслом	110	1,46	1,86	8,13	55,01	1,20	145
	Компот из кураги с витамином "С"	150	0,43	0,02	10,90	45,94	0,05	531
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0	Пром.
Всего за обед		570	29,19	22,12	68,61	516,62	9,78	
ПОЛДНИК								
	Ватрушка с творогом	60	6,82	5,36	25,67	180,20	0,04	441
	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	118,50	1,35	Пром.
	Фрукты	95	0,32	0,32	7,84	37,60	8,00	Пром.
Всего за полдник		305	11,19	9,43	49,71	336,30	9,39	
УЖИН								
	Котлеты рыбные запеченные	60	8,92	3,58	3,91	85,17	0,38	271
	Гарнир перловый	120	2,22	3,16	15,79	99,90	0	330
	Напиток из сока плодово-ягодного	200	2,10	0	27,77	56,88	13,00	2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0	Пром.
Всего за ужин		400	14,76	6,90	57,31	288,95	13,38	
Всего за 7 день		1629	64,91	48,62	216,74	1437,95	35,03	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети-ческая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
Неделя вторая день 8								
ЗАВТРАК	Молочный суп-лапша.	180	4,93	4,76	21,85	148,17	0,70	100
	Кофейный напиток с молоком	150	2,42	2,08	7,35	58,39	1,08	414
	Масло сливочное (порциями)	4	0,03	2,90	0,05	26,44	0	6
	Сыр (порциями)	7	1,62	2,06	0	25,48	0,05	7
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0	Пром.
Всего за завтрак		361	10,52	11,96	39,09	305,48	1,83	
ОБЕД	Свекла отварная (долькой)	30	0,34	0,03	2,06	10,91	1,41	62
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,70	4,97	11,78	94,06	13,75	72
	Плов из отварной говядины	180	13,64	16,20	24,96	225,60	22,64	315
	Компот из изюма с витамином "С"	150	0,23	0,05	13,24	54,71	0	394
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0	Пром.
Всего за обед		570	20,07	21,89	75,24	501,88	37,80	
ПОЛДНИК	Расстегай, пирожок с повидлом	60	3,86	4,76	35,15	177,34	0,17	437
	Варенец	150	4,20	3,75	6,00	75,00	0	Пром.
	Фрукты	95	0,32	0,32	7,84	37,60	8,00	Пром.
Всего за полдник		305	8,38	8,83	48,99	289,94	8,17	
УЖИН								
	Запеканка из творога	180	20,81	17,51	14,83	188,65	0,42	252
	Соус, сметанный с сахаром	30	0,78	1,56	6,88	44,87	0,04	1
	Напиток из сока плодово-ягодного	200	2,10	0	27,77	56,88	13,00	2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0	Пром.
Всего за ужин		430	25.21	19,23	59,32	337,40	13,46	
Всего за 8 день		1666	64,18	61,91	222,64	1434,70	61,26	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети-ческая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
Неделя вторая день 9								
ЗАВТРАК								
	Каша пшенная на молоке с маслом	180	5,68	5,40	23,54	165,81	1,40	199
	Какао с молоком	150	2,54	2,16	7,37	59,73	1,08	416
	Масло сливочное (порциями)	4	0,03	2,90	0,05	26,44	0	6
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0	Пром.
Всего за завтрак		354	9,77	10,62	40,80	298,98	2,48	
ОБЕД								
	Лук (порционно)	30	0,40	1,26	2,36	22,60	2,88	11
	Суп с бобовыми (фасоль) со сметаной	150	3,35	5,12	16,46	119,14	5,51	87
	Зразы с яйцом	60	9,23	8,21	4,29	111,25	0,42	304
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,10	0,46	21,13	104,07	0	297
	Компот из чернослива с витамином С	150	0,07	0,02	7,46	30,70	0,83	390
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0	Пром.
	Хлеб ржаной.	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0	Пром.
Всего за обед		570	21,31	15,71	74,90	504,36	9,64	
ПОЛДНИК								
	Булочка Веснушка	50	4,25	4,09	29,30	151,25	0,11	456
	Йогурт	150	9,00	5,76	6,30	122,40	1,08	Пром.
	Фрукты	95	0,32	0,32	7,84	37,60	8,00	Пром.
Всего за полдник		295	13,57	10,17	43,44	311,25	9,19	
УЖИН								
	Суфле из рыбы	70	13,59	8,78	6,35	125,05	0,44	284
	Овощи отварные (морковь) с маслом	150	2,24	3,81	10,69	84,02	6,58	338
	Напиток из сока плодово-ягодного	200	2,10	0	27,77	56,88	13,00	2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0	Пром.
Всего за ужин		440	19,45	12,75	54,65	312,95	20,02	
Всего за 9 день.		1659	64,10	49,25	213,79	1427,54	41,33	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети-ческая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
Неделя вторая день 10								
ЗАВТРАК								
	Каша ячневая на молоке с маслом	180	5,36	5,60	23,30	165,24	1,40	182
	Кофейный напиток с молоком	150	2,42	2,08	7,35	58,39	1,08	414
	Масло сливочное (порциями)	4	0,03	2,90	0,05	26,44	0	6
	Сыр (порциями)	6	1,62	2,06	0	25,48	0,05	7
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0	Пром.
Всего за завтрак		360	10,95	12,8	40,54	322,55	2,53	
ОБЕД								
	Огурец соленый порционно (долькой)	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50	
	Свекольник со сметаной	150	1,79	5,55	8,80	108,79	7,95	136
	Запеканка из печени с рисом	150	15,56	7,97	8,19	203,96	5,44	164
	Соус белый основной	30	0,52	1,43	5,26	28,72	0	372
	Кисель из варенья	150	0,02	0	15,12	60,78	0,15	517
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0	Пром.
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0	Пром.
Всего за обед		570	22,29	15,62	61,08	522,75	15,04	
ПОЛДНИК								
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105,14	0	Пром.
	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	142,20	1,62	Пром.
	Фрукты	95	0,32	0,32	7,84	37,60	8,00	Пром.
Всего за полдник		305	6,02	5,81	50,47	284,94	9,62	
УЖИН								
	Картофель по-деревенски	150	3,14	5,20	23,47	154,80	6,00	144
	Яйцо вареное	50	6,35	5,75	0,35	78,50	0	227
	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	4,51	18,72	0,05	411
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0	Пром.
Всего за ужин		420	11,12	11,14	38,17	299,02	6,05	
Итого за 10 день		1655	50,38	45,37	190,26	1429,26	33,24	

Прием пищи	Пищевые вещества(г)			Энергети-ческая ценность (ккал)	Вита -мин С	№ рецепу-ры
	Б	Ж	У			
Итого за весь период	601,27	529,06	1938,99	14269,35	433,05	
Среднее значение за период	60,12	52,90	193,89	1426,93	43,30	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти	13,93	12,15	44,57			