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 3-7 года
В меню используются йодированные молоко, соль, витаминизация 3-го блюда витамином «С»

Г. Барнаул 2025

3

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	200	6,32	6,22	25,96	184,67	1,56	271
	Кофейный напиток с молоком	180	2,90	2,50	8,83	70,09	1,30	414
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,40	0,07	7
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0	Пром.
Всего за завтрак		425	13,86	15,53	49,61	394,71	2,93	
ОБЕД	Лук (порционно)	50	0,67	2,09	3,94	37,66	4,80	11
	Суп с рыбными консервами	180	7,04	3,09	14,73	165,16	5,94	159
	Котлета из мяса говядины	80	11,58	10,38	5,52	159,52	1,00	299
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,44	0,50	22,89	162,73	0	297
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	180	0,02	0	10,15	40,82	0,30	390
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0	Пром.
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0	Пром.
Всего за обед		700	29,33	16,9	88,69	723,39	12,04	
ПОЛДНИК	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0	Пром.
	Йогурт	180	9,00	5,76	6,30	122,40	1,08	Пром.
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	Пром.
Всего за полдник		330	13,15	11,06	53,30	377,9	11,08	
УЖИН	Рагу из овощей	200	3,23	5,14	16,27	125,99	16,62	148
	Яйцо вареное	50	6,35	5,75	0,35	78,50	0	227
	Чай с молоком	200	2,61	2,25	9,31	68,55	1,17	413
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0	Пром.
Всего за ужин		470	13,71	13,30	35,77	320,04	17,79	
Всего за 1 день		1925	70,05	56,79	227,37	1816,04	43,84	

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» на молоке с маслом.	200	5,59	6,39	24,24	182,89	1,56	266
	Какао с молоком	180	3,05	2,59	8,85	71,69	1,30	416
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0	Пром.
Всего за завтрак		415	10,96	12,84	47,91	348,13	2,86	
ОБЕД								
	Морковь отварная (долькой)	50	0,65	0,05	3,45	17,50	2,50	42
	Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	180	2,76	6,01	16,21	130,81	9,04	138
	Птица, тушенная с капустой	210	20,32	28,63	6,58	358,84	18,74	371
	Компот из кураги с витамином "С"	180	0,52	0,03	13,08	55,12	0,06	531
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0	Пром.
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0	Пром.
Всего за завтрак		700	29,83	35,56	70,78	719,77	30,34	
ПОЛДНИК	Булочка молочная	60	4,95	6,43	32,14	206,8	0,13	583
	Варенец	150	4,20	3,75	6,00	75,00	0	Пром.
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	Пром.
Всего за полдник		310	9,55	10,58	47,94	328,80	10,13	
УЖИН	Пудинг из творога с вермишелью	200	23,53	16,07	16,46	281,14	0,43	250
	Соус, сметанный с сахаром	30	0,78	1,56	6,88	44,87	0,04	1
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	Пром.
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0	Пром.
Всего за ужин		450	26,83	17,99	53,38	465,01	4,47	
Всего за 2 день		1875	77,17	76,97	220,01	1861,71	47,80	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети-ческая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
Неделя первая 3 день								
ЗАВТРАК	Каша манная на молоке с маслом	200	5,51	5,38	23,67	165,52	1,56	199
	Кофейный напиток с молоком	180	2,90	2,50	8,83	70,09	1,30	414
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,40	0,07	7
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0	Пром.
Всего за завтрак		425	13,05	14,69	47,32	375,56	2,93	
ОБЕД	Свекла отварная (долькой)	50	0,57	0,05	3,43	18,19	2,35	62
	Суп с бобовыми (горох)	180	4,02	5,45	20,48	138,03	6,60	87
	Жаркое по-домашнему	210	12,93	12,25	0	280,09	0	292
	Компот из изюма с витамином "С"	180	0,28	0,06	15,88	65,64	0	394
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0	Пром.
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0	Пром.
Всего за обед		700	23,38	18,65	71,25	659,45	8,95	
ПОЛДНИК	Калач на сметане	80	6,30	10,57	34,13	257,44	0,08	453
	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	142,20	1,62	Пром.
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	Пром.
Всего за полдник		360	11,56	15,47	63,37	446,64	11,70	
УЖИН	Рыба, тушеная с овощами	200	28,68	14,94	5,99	220,98	5,05	261
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,76	70,50	0	Пром.
Всего за ужин		450	31,96	15,38	40,95	383,48	9,05	
Всего за 3 день		1935	79,95	64,19	222,89	1865,13	32,63	

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 овсяная Геркулес с маслом	200	6,51	6,72	24,99	186,70	1,56	182
	Какао с молоком	180	3,05	2,59	8,85	71,69	1,3	416
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0	Пром.
Всего за завтрак		415	11,88	13,17	48,66	361,94	2,86	
ОБЕД								
	Лук (порционно)	50	0,67	2,09	3,94	37,66	4,80	11
	Борщ со сметаной	180	2,34	5,93	16,66	123,54	13,00	64
	Гуляш из мяса говядины	80	10,13	10,53	0	151,51	0	293
	Рис отварной (гарнир).	130	2,12	2,47	22,24	119,73	0	332
	Компот из чернослива с витамином С	180	0,08	0,03	8,94	36,82	1,00	390
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0	Пром.
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0	Пром.
Всего за обед		700	20,92	21,89	83,24	626,76	18,80	
ПОЛДНИК	Батон нарезной с джемом или вареньем	50	2,35	0,92	29,75	134,33	1,48	117
	Йогурт	180	9,00	5,76	6,30	122,40	1,08	Пром.
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	Пром.
Всего за полдник		330	11,75	7,08	45,85	303,73	12,56	
УЖИН	Сырники из творога	200	23,05	23,10	30,40	418,13	0,26	326
	Соус, сметанный с сахаром	30	0,78	1,56	6,88	44,87	0,04	1
	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	5,01	20,80	0,06	411
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0	Пром.
Всего за ужин		450	25,47	24,85	52,13	530,80	0,36	
Всего за 4 день		1895	70,02	66,99	229,88	1823,23	34,58	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепуры
			Б	Ж	У			
Неделя первая день 5								
ЗАВТРАК	Каша рисовая на молоке с маслом	200	5,20	5,42	28,01	182,00	1,56	182
	Кофейный напиток с молоком	180	2,90	2,50	8,83	70,09	1,30	414
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,40	0,07	7
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0	Пром.
Всего за завтрак		425	12,74	14,73	51,66	392,04	2,93	
ОБЕД	Огурец соленый порционно (долькой)	50	0,40	0,05	0,85	6,50	2,50	13
	Суп с макаронными изделиями	180	2,46	5,38	18,15	132,78	6,60	163
	Бефстроганов из печени	80	15,4	9,54	9,82	237,98	27,99	294
	Гарнир гречневый	130	4,36	4,78	19,65	138,03	0	330
	Кисель из варенья	180	0,02	0	18,14	72,94	0,18	517
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0	Пром.
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0	Пром.
Всего за обед		700	28,22	20,59	98,07	745,73	37,27	
ПОЛДНИК	Вафли	50	1,40	1,65	38,65	175,23	0	Пром.
	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	142,20	1,62	Пром.
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10	Пром.
Всего за полдник		330	6,66	6,55	67,89	364,43	11,62	
УЖИН	Капуста тушеная	180	3,17	5,69	10,26	154,67	27,82	143
	Яйца вареные	50	6,35	5,75	0,35	78,50	0	227
	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	5,010	20,80	0,06	411
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0	Пром.
Всего за ужин		450	11,16	11,63	25,46	300,97	27,88	
Всего за 5 день		1905	58,78	53,5	243,08	1803,17	79,70	

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	200	4,41	5,40	19,45	145,08	0	254
	Кофейный напиток с молоком	180	2,90	2,50	8,83	70,09	1,30	414
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,40	0,07	7
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0	Пром.
Всего за завтрак		425	11,95	14,71	43,10	355,12	1,37	
ОБЕД	Лук (порционно)	50	0,67	2,09	3,94	37,66	4,80	11
	Суп Полевой с крупой (пшено) со сметаной	180	2,04	6,16	15,4	175,52	6,61	160
	Азу	80	10,79	13,92	4,47	180,35	0,75	370
	Картофельное пюре.	130	2,92	3,39	15,97	162,46	5,08	434
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	180	0,02	0	10,15	40,82	0,30	390
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0	Пром.
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0	Пром.
Всего за обед		700	22,02	26,40	81,39	754,31	17,54	
ПОЛДНИК	Печенье	50	3,75	4,90	37,2	208,50	0	Пром.
	Молоко кипяченое.	180	5,22	4,50	8,64	97,20	2,34	419
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	Пром.
Всего за полдник		330	9,37	9,80	55,64	352,70	12,34	
УЖИН	Солянка овощная	200	4,07	3,02	11,57	113,00	34,26	360
	Яйцо вареное	50	6,35	5,75	0,35	78,50	0	227
	Йогурт	180	9,00	5,76	6,30	122,40	1,08	Пром.
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0	Пром.
Всего за ужин		450	20,94	14,69	28,06	360,90	35,34	
Всего за 6 день		1905	64,28	65,60	208,19	1823,03	66,59	

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	200	6,32	5,50	26,50	181,01	1,56	186
	Какао с молоком	180	3,05	2,59	8,85	71,69	1,30	416
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0	Пром.
Всего за завтрак		415	11.69	11,95	50,17	356,25	2,86	
ОБЕД	Кукуруза консервированная (порционно)	50	1,10	0,20	5,60	29,00	2,65	Пром.
	Суп картофельный с клецками курином бульоне	180	4,37	7,25	20,08	156,45	6,69	91
	Суфле куриное	80	23,55	16,8	7,86	203,98	1,71	328
	Свекла, тушенная с маслом	130	1,75	2,23	9,75	66,02	1,44	145
	Компот из кураги с витамином "С"	180	0,52	0,03	13,08	55,12	0,06	531
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0	Пром.
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0	Пром.
Всего за обед		700	36,87	27,35	87,83	668,07	12,55	
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	80	9,09	7,14	34,22	240,27	0,05	441
	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	142,20	1,62	Пром.
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	Пром.
Всего за полдник		360	14,35	12,04	63,46	429,47	11,67	
УЖИН	Котлеты рыбные запеченные	80	11,89	4,77	5,21	113,56	0,50	271
	Гарнир перловый	150	2,77	3,96	19,73	125,00	0	330
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	Пром.
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0	Пром.
Всего за ужин		450	17,18	9,09	54,98	377,56	4,50	
Всего за 7 день		1925	80,09	60,43	256,44	1831,35	31,58	

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.	200	5,47	5,29	24,28	164,63	0,78	100
	Кофейный напиток с молоком	180	2,90	2,50	8,83	70,09	1,30	414
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,40	0,07	7
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0	Пром.
Всего за завтрак		425	13,01	14,60	47,93	374,67	2,15	
ОБЕД	Свекла отварная (долькой)	50	0,57	0,05	3,43	18,19	2,35	62
	Щи из свежей капусты со сметаной	180	2,04	5,97	14,14	112,86	16,5	72
	Плов из отварной говядины	210	15,16	18,00	27,74	304,00	0,72	144
	Компот из изюма с витамином "С"	180	0,28	0,06	15,88	65,64	0	394
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0	Пром.
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0	Пром.
Всего за обед		700	23,63	24,92	92,65	658,19	19,57	
ПОЛДНИК	Расстегай, пирожок с повидлом	80	5,15	6,35	46,86	263,12	0,23	437
	Варенец	150	4,20	3,75	6,00	75,00	0	Пром.
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	Пром.
Всего за полдник		330	9,75	10,5	62,66	385,12	10,23	
УЖИН	Запеканка из творога	200	23,12	19,45	16,48	254,06	0,47	252
	Соус, сметанный с сахаром	30	0,78	1,56	6,88	44,87	0,04	1
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	Пром.
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0	Пром.
Всего за ужин		450	26,42	21,37	53,40	437,93	4,51	
Всего за 8 день		1905	72,81	71,39	256,64	1855,91	36,46	

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	200	6,32	6,00	26,15	184,23	1,56	199
	Какао с молоком	180	3,05	2,59	8,85	71,69	1,30	416
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0	Пром.
Всего за завтрак		415	11,69	12,45	49,82	359,47	2,86	
ОБЕД	Лук (порционно)	50	0,67	2,09	3,94	37,66	4,80	11
	Суп с бобовыми (фасоль) со сметаной	180	4,01	6,14	19,74	142,94	6,61	87
	Зразы с яйцом	80	12,31	10,95	5,72	188,33	0,56	304
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,44	0,50	22,89	112,73	0	297
	Компот из чернослива с витамином С	180	0,08	0,03	8,94	36,82	1,00	390
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0	Пром.
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0	Пром.
Всего за обед		700	27,09	20,55	92,69	675,98	12,97	
ПОЛДНИК	Булочка Веснушка	60	5,10	4,91	35,15	205,52	0,13	456
	Йогурт	180	9,00	5,76	6,30	122,40	1,08	Пром.
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	Пром.
Всего за полдник		340	14,5	11,07	51,25	374.92	11,21	
УЖИН	Суфле из рыбы.	90	17,47	11,29	8,17	199,35	0,56	284
	Овощи отварные (морковь) с маслом	150	2,24	3,81	10,69	84,02	6,58	338
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	Пром.
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0	Пром.
Всего за ужин		460	22,23	15,46	48,9	422,37	11,14	
Всего за 9 день		1915	75,51	59,53	242,66	1832,74	38,18	

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	200	5,95	6,22	25,89	183,60	1,56	182
	Кофейный напиток с молоком	180	2,90	2,50	8,83	70,09	1,30	414
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	6
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,40	0,07	7
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0	Пром.
Всего за завтрак		425	13,49	15,53	49,54	393,64	2,93	
ОБЕД	Огурец соленый порционно (долькой)	50	0,40	0,05	0,85	6,50	2,50	
	Свекольник со сметаной	180	2,14	6,66	10,56	154,55	9,54	136
	Запеканка из печени с рисом	180	19,45	9,96	10,24	254,95	6,80	164
	Соус белый основной	30	0,52	1,43	5,26	28,72	0	372
	Кисель из варенья	180	0,02	0	18,14	72,94	0,18	517
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0	Пром.
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0	Пром.
Всего за обед		700	28,11	18,94	76,51	675,16	19,02	
ПОЛДНИК	Вафли	50	1,40	1,65	38,65	175,23	0	607
	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	142,20	1,62	Пром.
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,8	47,00	10,00	Пром.
Всего за полдник		330	6,66	6,55	67,89	364,43	11,62	
УЖИН	Картофель по-деревенски	180	3,77	6,23	28,16	235,70	7,00	163
	Яйцо вареное	50	6,35	5,75	0,35	78,50	0	227
	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	5,01	20,80	0,06	411
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0	Пром.
Всего за ужин		450	11,76	12,17	43,36	382,00	7,06	
Всего за 10 день		1905	60,02	53,19	237,3	1815,23	40,63	

Прием пищи	Пищевые вещества(г)			Энергети-ческая ценность (ккал)	Вит а-мин С	№ рецеп у-ры
	Б	Ж	У			
Итого за весь период	708,68	628,58	2344,46	18327,54	451,99	
Среднее значение за период	70,86	62,85	234,44	1832,75	45,19	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти	16,33	14,74	53,24			