


ДОКУМЕНТ  
ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ  
ПОДПИСЬЮ

Сертификат:  
00DA6E5C832B49F692DD9F0AA  
E7C8EAE75  
Владелец: ДИДЕНКО НАТАЛЬЯ  
ИВАНОВНА  
Действителен: с 28.10.2025 до  
21.01.2027

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад №48»  
Н.И. Диденко



**Основное организованное меню  
для питания детей в возрасте от 3 до 7 лет,  
посещающих МБДОУ «Детский сад №48»  
с 12 часовым пребыванием**

В учреждении используются йодированные и обогащенные  
минеральными веществами и витаминами продукты

Барнаул 2026

День: понедельник  
Неделя: первая

Учреждение работает на йодированном молоке, твороге, соли,  
хлебе (дети от 3 до 7 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
37	Каша гречневая с маслом	150/5	6,7	3,7	34,7	204,8
	Хлеб с маслом и сыром	40/5/15	4,8	7,9	21,4	175,6
2	Чай сладкий	200	-	-	10,0	40,0
	<b>Всего</b>	<b>415</b>				<b>420,4</b>
	<b>ОБЕД</b>					
3	Закуска из свеклы отварной	50	0,7	0,9	4,2	28,0
4	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	180/10	5,1	7,9	15,0	131,0
105	Шницель из говядины	80	7,3	9,8	6,8	134,6
6	Капуста тушеная	130	2,5	3,9	12,0	93,1
	Сок	200	-	-	27,2	108,8
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102,0
	<b>Всего</b>	<b>700</b>				<b>597,5</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>					
	Кондитерские изделия	50	2,4	6,4	24,4	164,8
	Молоко кипяченое	200	4,0	5,0	9,4	90,0
	<b>Всего</b>	<b>250</b>				<b>254,8</b>
	<b>УЖИН</b>					
53	Котлета рыбная	70	10,4	5,8	4,5	126,5
10	Рисовый гарнир	130	2,0	2,1	25,5	144,3
11	Кофейный напиток на молоке	180	2,5	4,6	15,9	115,2
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
	Фрукты	100	-	-	12,0	48,0
	<b>Всего</b>	<b>520</b>				<b>528,7</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>54,8</b>	<b>58,6</b>	<b>264,3</b>	<b>1801,4</b>

День: вторник  
Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
12	Творожно-манный пудинг с молочным соусом	160/45	15,0	11,1	25,2	224,5
	Хлеб с маслом	40/5	3,0	4,9	21,2	140,9
13	Какао на молоке	200	2,6	3,6	16,4	108,7
	<b>Всего</b>	<b>450</b>				<b>474,1</b>
	<b>ОБЕД</b>					
	Лук порционный	50	0,5	-	2,7	13,6
14	Борщ на курином бульоне со сметаной	180/10	2,8	8,2	17,0	153,2
15	Картофель по-домашнему с курицей	80/130	8,2	11,7	27,6	290,5
7	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,9	-	13,6	58,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102,0
	<b>Всего</b>	<b>680</b>				<b>617,3</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>					
23	Выборгская сдоба	80	3,0	3,4	37,5	196,7
	Молоко кипяченое	170	3,9	3,8	7,2	84,0
	<b>Всего</b>	<b>250</b>				<b>280,7</b>
	<b>УЖИН</b>					
98	Пюре картофельное с овощами	100/100	3,6	7,5	26,6	194,3
2	Чай сладкий	180	2,8	1,2	16,6	44,0
	Хлеб с сыром	40/15	5,1	4,6	12,6	117,2
	Фрукты	100	-	-	12,0	48,0
	<b>Всего</b>	<b>535</b>				<b>403,5</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>54,7</b>	<b>60,4</b>	<b>257,4</b>	<b>1775,6</b>

День: среда

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
17	Каша ячневая на молоке с маслом	160/5	0,4	6,0	23,7	150,5
	Хлеб с маслом	40/5	3,0	4,9	21,2	140,9
11	Кофейный напиток на молоке	200	2,4	4,2	16,7	118,2
	<b>Всего</b>	<b>410</b>				<b>409,6</b>
	<b>ОБЕД</b>					
18	Закуска из моркови отварной	50	0,4	0,9	2,3	18,9
19	Суп «Московский» на мясном бульоне со сметаной	180/10	4,7	7,4	24,6	217,2
	Котлета мясная	80	11,8	10,9	6,8	136,5
70	Свекла тушеная	130	0,2	3,9	8,8	80,9
	Сок	200	-	-	27,2	108,8
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102,0
	<b>Всего</b>	<b>700</b>				<b>664,3</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>					
40	Венская сдоба	80	7,4	4,9	34,1	189,9
	Молоко кипяченое	170	3,9	3,8	7,2	84,0
	<b>Всего</b>	<b>250</b>				<b>273,9</b>
	<b>УЖИН</b>					
28	Рыбно-картофельная запеканка	70/130	13,0	10,8	27,5	262,4
2	Чай сладкий	180	-	-	11,0	44,0
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
	Фрукты	100	-	-	12,0	48,0
	<b>Всего</b>	<b>520</b>				<b>449,1</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>53,6</b>	<b>58,3</b>	<b>264,4</b>	<b>1796,9</b>

День: четверг  
Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
24	Вермишель в молоке	180	5,3	7,8	24,0	209,5
	Хлеб с маслом	40/5	3,0	4,9	21,2	140,9
13	Какао на молоке	200	2,6	3,5	15,4	103,5
	<b>Всего</b>	<b>425</b>				<b>453,9</b>
<b>ОБЕД</b>						
92	Лук порционный	50	0,5	-	2,7	13,6
26	Щи на мясном бульоне со сметаной	180/10	2,2	7,0	10,8	115,3
27	Макаронник с мясом	80/130	8,9	12,3	28,1	297,2
78	Кисель из сухофруктов с витамином С	180	0,8	0,1	25,7	106,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102,0
	<b>Всего</b>	<b>680</b>				<b>634,1</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
	Кондитерские изделия	50	2,4	5,4	24,4	164,8
	Молоко кипяченое	200	4,0	5,0	9,4	90,0
	<b>Всего</b>	<b>250</b>				<b>254,8</b>
<b>УЖИН</b>						
25	Запеканка творожная с молочным соусом	150/30	15,0	11,1	15,2	261,5
2	Чай сладкий	180	2,8	1,2	12,0	88,5
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
	Фрукты	100	53,9	-	12,0	48,0
	<b>Всего:</b>	<b>500</b>				<b>492,7</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>53,9</b>	<b>58,9</b>	<b>242,2</b>	<b>1835,5</b>

День: пятница  
Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
30	Каша манная на молоке с маслом	200/5	4,8	8,0	30,2	212,0
	Хлеб с маслом	40/5	3,0	4,9	21,2	140,9
11	Кофейный напиток на молоке	200	2,4	4,6	16,7	118,2
	<b>Всего</b>	<b>450</b>				<b>471,1</b>
	<b>ОБЕД</b>					
18	Закуска из отварной моркови	50	0,4	0,9	2,3	18,9
32	Суп-лапша на курином бульоне	180	5,4	4,3	16,6	126,7
59	Запеканка из субпродуктов	80	9,2	9,9	3,8	144,9
34	Картофельное пюре	130	3,9	5,0	24,8	160,1
	Сок	200	-	-	18,0	72,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102,0
	<b>Всего</b>	<b>690</b>				<b>624,6</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>					
35	Рогалик насыпной	80	4,0	4,1	32,5	176,7
	Молоко кипяченое	170	3,9	3,8	7,2	84,0
	<b>Всего</b>	<b>250</b>				<b>260,7</b>
	<b>УЖИН</b>					
	Яйцо отварное	40	4,8	4,4	0,4	63,2
99	Суфле рисово-овощное	180	7,0	9,5	26,8	197,8
2	Чай сладкий	180	-	-	12,0	48,0
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
	Фрукты	100	-	-	12,0	48,0
	<b>Всего</b>	<b>540</b>				<b>451,7</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>55,2</b>	<b>60,1</b>	<b>265,8</b>	<b>1808,1</b>

День: понедельник

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
1	Лапша отварная с маслом	150/5	5,2	3,5	20,9	175,2
	Хлеб с маслом и сыром	40/5/15	4,8	7,9	21,4	175,6
2	Чай сладкий	200	-	-	12,0	48,0
	<b>Всего</b>	<b>415</b>				<b>398,8</b>
	<b>ОБЕД</b>					
3	Закуска из отварной свеклы	50	0,5	1,8	2,7	29,0
12	Суп с клецками на мясном бульоне со сметаной	180/10	5,9	7,9	7,8	170,7
20	Биточки мясные	80	9,1	10,7	7,1	132,8
6	Капуста тушеная	130	2,5	3,7	13,4	93,1
	Сок	200	-	-	27,2	108,8
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102,0
	<b>Всего</b>	<b>700</b>				<b>636,4</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>					
40	Кондитерские изделия	50	3,0	4,0	31,5	178,2
	Молоко кипяченое	200	4,0	5,0	9,4	90,0
	<b>Всего</b>	<b>250</b>				<b>268,2</b>
	<b>УЖИН</b>					
	Яйцо отварное	40	4,8	4,4	0,4	63,2
46	Картофель запеченный в духовке	180	7,0	5,9	43,9	175,6
11	Кофейный напиток на молоке	180	2,4	4,6	16,7	118,2
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
	Фрукты	100	-	-	12,0	48,0
	<b>Всего</b>	<b>540</b>				<b>499,7</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>55,6</b>	<b>60,0</b>	<b>267,7</b>	<b>1803,1</b>

День: вторник  
Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
30	Каша пшеничная на молоке с маслом	160/5	4,2	8,6	25,9	217,7
	Хлеб с маслом	40/5	3,0	4,9	21,2	140,9
13	Какао на молоке	200	2,6	3,5	15,4	103,5
	<b>Всего</b>	<b>410</b>				<b>462,1</b>
	<b>ОБЕД</b>					
18	Закуска из моркови отварной	50	0,4	2,0	2,5	18,9
38	Суп уха	180	2,6	5,3	18,3	158,3
72	Плов с курицей	80/130	13,5	16,5	27,9	330,7
7	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,9	-	13,6	58,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102,0
	<b>Всего</b>	<b>670</b>				<b>667,9</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>					
	Расстягай с повидлом	80	3,2	3,4	37,5	164,8
	Кисломолочный напиток	170	3,9	3,8	7,2	84,0
	<b>Всего</b>	<b>250</b>				<b>248,8</b>
	<b>УЖИН</b>					
43	Суфле творожное с молочным соусом	150/30	15,0	10,2	29,2	227,8
2	Чай сладкий	180	-	-	11,7	46,8
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
	Фрукты	100	-	-	12,0	48,0
	<b>Всего</b>	<b>500</b>				<b>417,3</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>55,7</b>	<b>58,8</b>	<b>263,7</b>	<b>1796,1</b>

День: среда

Неделя: вторая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
47	Каша пшеничная на молоке с маслом	160/5	4,3	6,1	20,4	183,8
	Хлеб с маслом	40/5	3,0	4,9	21,2	140,9
11	Кофейный напиток на молоке	200	2,4	4,2	12,7	98,2
	<b>Всего</b>	<b>410</b>				<b>422,9</b>
	<b>ОБЕД</b>					
92	Лук порционный	50	0,5	-	2,7	13,6
48	Суп гороховый на мясном бульоне со сметаной	180 /10	2,1	4,6	22,0	160,2
49	Картофельная запеканка с мясом	80/130	13,2	17,9	25,3	237,6
	Сок	200	-	-	27,2	108,8
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102,0
	<b>Всего</b>	<b>700</b>				<b>622,2</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>					
50	Булочка по-домашнему	80	4,0	3,4	32,5	176,7
	Молоко кипяченое	130	2,6	3,2	6,2	58,5
	Фрукты	100	-	-	12,0	48,0
	<b>Всего</b>	<b>310</b>				<b>283,2</b>
	<b>УЖИН</b>					
	Яйцо отварное	40	4,8	4,4	0,4	63,2
62	Овощи тушеные	180	10,6	9,7	29,0	259,9
2	Чай сладкий	200	-	-	12,0	48,0
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
	<b>Всего</b>	<b>460</b>				<b>465,8</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>53,9</b>	<b>59,0</b>	<b>264,9</b>	<b>1794,1</b>

День: четверг  
Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
52	Пудинг творожный с молочным соусом	160/45	15,0	11,1	15,2	224,5
	Хлеб с маслом	40/5	3,0	4,9	21,2	140,9
13	Какао на молоке	200	2,6	3,5	15,4	103,5
	<b>Всего</b>	<b>450</b>				<b>468,9</b>
<b>ОБЕД</b>						
92	Лук порционный	50	0,5	-	2,7	13,6
53	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	180/10	2,5	7,6	15,6	180,7
19	Бигус с мясом	80/130	6,8	13,5	18,7	248,4
78	Кисель из сухофруктов с витамином С	180	0,8	0,1	25,7	106,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102,0
	<b>Всего</b>	<b>680</b>				<b>650,7</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
	Кондитерские изделия	40	2,4	6,4	24,4	164,8
	Молоко кипяченое	130	2,6	3,2	6,2	58,5
	Фрукты	100	-	-	12,0	48,0
	<b>Всего</b>	<b>270</b>				<b>271,3</b>
<b>УЖИН</b>						
73	Биточки рыбные	70	5,9	5,0	1,3	145,8
74	Перловый гарнир	140	3,3	2,4	25,8	138,0
2	Чай сладкий	200	2,8	1,2	16,6	46,8
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
	<b>Всего</b>	<b>450</b>				<b>425,3</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>54,6</b>	<b>59,5</b>	<b>242,1</b>	<b>1816,2</b>

День: пятница  
Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
81	Каша геркулесовая на молоке с маслом	200/5	6,0	6,9	26,2	177,4
	Хлеб с маслом	40/5	3,0	4,9	21,2	140,9
11	Кофейный напиток на молоке	200	2,4	4,6	16,7	118,2
	<b>Всего</b>	<b>450</b>				<b>436,5</b>
<b>ОБЕД</b>						
57	Закуска из моркови отварной	50	0,4	0,9	2,3	18,9
44	Суп овощной на мясном бульоне со сметаной	180 /10	3,1	5,0	15,2	182,3
59	Суфле из субпродуктов	80	13,3	9,9	6,3	144,9
34	Картофельное пюре	130	3,9	7,2	24,8	160,1
7	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,9	-	13,6	58,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102,0
	<b>Всего</b>	<b>680</b>				<b>666,2</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
112	Булочка молочная	80	6,9	5,1	37,7	206,8
	Молоко кипяченое	170	3,9	3,8	7,2	84,0
	<b>Всего</b>	<b>250</b>				<b>290,8</b>
<b>УЖИН</b>						
100	Запеканка морковная с повидлом	140/10	3,4	9,6	29,0	191,2
2	Чай сладкий	180	-	-	11,0	44,0
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
	Фрукты	100	-	-	12,0	48,0
	<b>Всего</b>	<b>470</b>				<b>377,9</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>53,6</b>	<b>58,5</b>	<b>264,5</b>	<b>1771,4</b>