

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 13 "Дюймовочка" города Новоалтайска Алтайского края
(МБДОУ детский сад № 13)

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

детского сада № 13

Садоха М.А.

" ____ " _____ 2024 г.

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 13 "Дюймовочка" города Новоалтайска Алтайского края
с 09.09.2024 г. по 31.12.2024 г.

Возрастная категория: 3-7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 11-12 часов в день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак							
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,66	4,93	18	170,95	№ 13
	Батон с маслом и с сыром	30/3/10	5,68	7,67	15,01	151,02	№ 97
	Яйцо варёное	60	7,8	7,2	6	94,2	№ 95
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	№ 26
Итого за завтрак		433	17,74	20	54,21	481,47	
2-ой завтрак							
	Сок яблочный	180	0,72	0	21,6	90	№ 91/1
Итого за 2-ой завтрак		180	0,72	0	21,6	90	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с курицей	200	5,58	5,47	11,67	118,81	№ 55
	Биточек из говядины	70	12,31	12,16	9,15	193,85	№ 63
	Капуста тушеная	130	2,68	2,448	7,635	63,84	№ 19
	Свекла отворная дольками	50	0,75	0,08	4,33	21	№ 79
	Кисель из смеси сухофруктов с витамином «С»	200	0,25	0	16,66	67,45	№ 28/1
	Хлеб	20/50	3,85	0,45	34,96	154,3	№ 85/2
Итого за обед		720	25,42	20,608	84,405	619,25	

Уплотненный полдник							
	Каша ячневая молочная с маслом	200	5,73	7,75	26,16	196,08	№ 6
	Снежок	180	5,04	4,5	19,8	140,4	№ 35/1
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	№ 84
	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	66	№ 101
	Гребешок	70	9,8	4,97	29,14	177,33	№ 43
Итого за уплотненный полдник		630	23,47	18,02	104,9	650,81	
Итого за день:		1963	67,35	58,628	265,115	1841,53	
День 2							
Завтрак							
	Творожная запеканка с повидлом	150/20	26,45	16,63	21,68	354,68	№ 36
	Батон с маслом	30/3	2,2	3,25	15,01	97,02	№ 96
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	№ 31
Итого за завтрак		403	33,25	23,48	49,29	552,1	
2-ой завтрак							
	Ряженка	130	3,64	5,2	5,46	87,1	№ 33
Итого за 2-ой завтрак		130	3,64	5,2	5,46	87,1	
Обед							
	Суп гороховый на мясном бульоне	200	6,52	2,8	14,92	110,92	№ 50
	Гренки	20	1,53	0,13	10,06	47,33	№ 84/1
	Запеканка картофельная с отварным мясом	200	15,5	8,3	30,4	265	№ 67
	Огурец соленый	50	0,41	0,083	1,25	6,75	№ 87
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	200	0,25	0	13,1	53,2	№ 28
	Хлеб	50	2,35	0,35	24,9	107	№ 85/3
Итого за обед		720	26,56	11,663	94,63	590,2	
Уплотненный полдник							
	Каша рисовая молочная с маслом	200	7,22	9,39	31,18	244,8	№ 8
	Сок яблочный	180	0,72	0	21,6	90	№ 91/1
	Печенье	40	4	5,2	39,72	221,32	№ 82/2
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	№ 84
Итого за уплотненный полдник		450	14,24	14,79	107,6	627,12	
Итого за день:		1703	77,69	55,133	256,98	1856,52	
День 3							

Завтрак							
	Вермишель молочная	200	4,306	7,33	20,44	155,6	№ 2
	Батон с маслом и с сыром	30/3/10	5,68	7,67	15,01	151,02	№ 97
	Чай с молоком и с сахаром	200	2,81	2,09	10,68	72,59	№ 25
Итого за завтрак		443	12,796	17,09	46,13	379,21	
2-ой завтрак							
	Снежок	120	3,2	3	13	91,8	№ 32
Итого за 2-ой завтрак		120	3,2	3	13	91,8	
Обед							
	Суп картофельный с клецками, с курицей	200	5,68	6,04	11,17	123,02	№ 54
	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	7,66	3,97	34,65	81	№ 77
	Горошница	130	12,56	1,13	29,29	177,49	№ 16
	Салат из кукурузы (консервированной)	50	1,44	3	4,01	49,65	№ 104
	Кисель из смеси сухофруктов с витамином	200	0,25	0	16,66	67,45	№ 28/1
	Хлеб	20/50	3,85	0,45	34,96	154,3	№ 85/2
Итого за обед		730	31,44	14,59	130,74	652,91	
Уплотненный полдник							
	Бигус с мясом	220	12,95	14,44	8,03	208,1	№ 68/1
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	№ 84
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	№ 26
	Булочка дорожная	70	9,8	8	34,12	345	№ 43/1
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	№ 101/1
Итого за уплотненный полдник		620	26,05	23,24	82,25	733,4	
Итого за день:		1913	73,486	57,92	272,12	1857,32	
День 4							
Завтрак							
	Каша "Полтавка" молочная с маслом	200	7	7,89	33,08	230,14	№ 10
	Батон с маслом	30/3	2,2	3,25	15,01	97,02	№ 96
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	№ 30
	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	66	№ 101
Итого за завтрак		583	13,6	14,64	74,09	479,16	
2-ой завтрак							
	Ряженка	130	3,64	5,2	5,46	87,1	№ 33
Итого за 2-ой завтрак		130	3,64	5,2	5,46	87,1	

Обед							
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	4,7	5,66	8,24	102,76	№ 51
	Плов из отварной говядины	170	13,03	12,46	32,86	296,03	№ 72
	Огурец соленый	50	0,41	0,083	1,25	6,75	№ 87
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	200	0,25	0	13,1	53,2	№ 28
	Хлеб	20/50	3,85	0,45	34,96	154,3	№ 85/2
Итого за обед		690	22,24	18,653	90,41	613,04	
Уплотненный полдник							
	Омлет с зелёным горошком	150	10,24	12,5	5	173,46	№ 94
	Сок яблочный	200	0,8	0	24,4	100	№ 91
	Пирожок с печенью	85	15,22	8,54	40,39	300,02	№ 45
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	№ 84
Итого за уплотненный полдник		465	28,56	21,24	84,89	644,48	
Итого за день:		1868	68,04	59,733	254,85	1823,78	
День 5							
Завтрак							
	Каша пшенная молочная с маслом	200	7,38	9,79	41,14	289,44	№ 11
	Батон с маслом и с сыром	30/3/10	5,68	7,67	15,01	151,02	№ 97
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	№ 31
Итого за завтрак		443	17,66	21,06	68,75	540,86	
2-ой завтрак							
	Снежок	120	3,2	3	13	91,8	№ 32
Итого за 2-ой завтрак		120	3,2	3	13	91,8	
Обед							
	Суп "Харчо", с курицей и со сметаной	200	5,51	6,69	10,95	127,29	№ 57
	Запеканка картофельная с печенью	200	17,43	9,88	24,35	250,09	№ 67/2
	Свекла отварная дольками	50	0,75	0,08	4,33	21	№ 79
	Кисель из смеси сухофруктов с витамином	200	0,25	0	16,66	67,45	№ 28/1
	Хлеб	20/50	3,85	0,45	34,96	154,3	№ 85/2
Итого за обед		720	27,79	17,1	91,25	620,13	
Уплотненный полдник							

	Макароны отварные с маслом	130	3,74	3,39	22,2	134,56	№ 17
	Биточек рыбный из минтая с соусом	70/30	10,36	1,93	6,79	85,93	№ 74
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	№ 26
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	№ 84
	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	66	№ 101
	Пряники	40	1,64	1,92	16,82	148	№ 81/1
Итого за уплотненный полдник		650	19,24	8,24	90,81	570,79	
Итого за день:		1933	67,89	49,4	263,81	1823,58	
Неделя 2							
День 6							
Завтрак							
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,66	4,93	18	170,95	№ 13
	Батон с маслом и с сыром	30/3/10	5,68	7,67	15,01	151,02	№ 97
	Яйцо варёное	60	7,8	7,2	6	94,2	№ 95
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	№ 26
Итого за завтрак		433	17,74	20	54,21	481,47	
2-ой завтрак							
	Сок яблочный	180	0,72	0	21,6	90	№ 91/1
Итого за 2-ой завтрак		180	0,72	0	21,6	90	
Обед							
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	6	5,44	13,54	127,2	№ 47
	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24,8	6,26	16,26	225,73	№ 60
	Свекольная икра	50	0,69	2,53	4,79	43,36	№ 99
	Кисель из смеси сухофруктов с витамином	200	0,25	0	16,66	67,45	№ 28/1
	Хлеб	20/50	3,85	0,45	34,96	154,3	№ 85/2
Итого за обед		720	35,59	14,68	86,21	618,04	
Уплотненный полдник							
	Каша "Дружба" молочная с маслом	200	6,32	9,6	26,34	233,16	№ 9
	Снежок	180	5,04	4,5	19,8	140,4	№ 35/1
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	№ 84
	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	66	№ 101
	Гребешок	70	9,8	4,97	29,14	177,33	№ 43
Итого за уплотненный полдник		630	24,06	19,87	105,08	687,89	

Итого за день:		1963	78,11	54,55	267,1	1877,4	
День 7							
Завтрак							
	Творожная запеканка с повидлом	150/20	26,45	16,63	21,68	354,68	№ 36
	Батон с маслом	30/3	2,2	3,25	15,01	97,02	№ 96
	Кофейный напиток с молоком	200	3,3	3,38	15,54	103,88	№ 30
Итого за завтрак		403	31,95	23,26	52,23	555,58	
2-ой завтрак							
	Ряженка	130	3,64	5,2	5,46	87,1	№ 33
Итого за 2-ой завтрак		130	3,64	5,2	5,46	87,1	
Обед							
	Суп московский на мясном бульоне со сметаной	200	4,97	5,88	13,34	126,25	№ 48
	Бефстроганов из отварной говядины в молочно-сметанном соусе	70	11,7	11,04	2,97	158,07	№ 64
	Макароны отварные с маслом	130	3,74	3,39	22,2	134,56	№ 17
	Огурец соленый	50	0,41	0,083	1,25	6,75	№ 87
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	200	0,25	0	13,1	53,2	№ 28
	Хлеб	20/50	3,85	0,45	34,96	154,3	№ 85/2
Итого за обед		720	24,92	20,843	87,82	633,13	
Уплотненный полдник							
	Каша манная молочная с маслом	200	5,73	7,7	29,27	208,4	№ 5
	Чай с молоком и с сахаром	200	2,81	2,09	10,68	72,59	№ 25
	Печенье	20	2	2,6	19,86	110,66	№ 82
	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	66	№ 101
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	№ 84
Итого за уплотненный полдник		600	13,44	13,19	89,61	528,65	
Итого за день:		1853	73,95	62,493	235,12	1804,46	
День 8							
Завтрак							
	Каша "Полтавка" молочная с маслом	200	7	7,89	33,08	230,14	№ 10
	Батон с маслом и с сыром	30/3/10	5,68	7,67	15,01	151,02	№ 97
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	№ 31
Итого за завтрак		443	17,28	19,16	60,69	481,56	

2-ой завтрак							
	Сок яблочный	100	0,4	0	11,7	50	№ 91
Итого за 2-ой завтрак		100	0,4	0	11,7	50	
Обед							
	Щи из свежей капусты с курицей и со сметаной	200	5,83	6,7	9,48	122,83	№ 53
	Рыбно-рисовое суфле с соусом	220/30	20,24	10,81	12,82	228,92	№ 76
	Салат из кукурузы (консервированной)	50	1,44	3	4,01	49,65	№ 104
	Кисель из смеси сухофруктов с витамином	200	0,25	0	16,66	67,45	№ 28/1
	Хлеб	20/50	3,85	0,45	34,96	154,3	№ 85/2
Итого за обед		770	31,61	20,96	77,93	623,15	
Уплотненный полдник							
	Жаркое по-домашнему	220	15,44	16,43	19,73	297	№ 61
	Снежок	180	5,04	4,5	19,8	140,4	№ 35/1
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	№ 84
	Пирожок с печенью	85	15,22	8,54	40,39	300,02	№ 45
Итого за уплотненный полдник		515	38	29,67	95,02	808,42	
Итого за день:		1828	87,29	69,79	245,34	1963,13	
День 9							
Завтрак							
	Творожная запеканка с повидлом	150/20	26,45	16,63	21,68	354,68	№ 36
	Батон с маслом	30/3	2,2	3,25	15,01	97,02	№ 96
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	№ 26
Итого за завтрак		403	29,25	20,08	51,89	517	
2-ой завтрак							
	Ряженка	130	3,64	5,2	5,46	87,1	№ 33
Итого за 2-ой завтрак		130	3,64	5,2	5,46	87,1	
Обед							
	Суп "Харчо", с курицей и со сметаной	200	5,51	6,69	10,95	127,29	№ 57
	Запеканка картофельная с печенью	200	17,43	9,88	24,35	250,09	№ 67/2
	Свекла отварная дольками	50	0,75	0,08	4,33	21	№ 79
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	200	0,25	0	13,1	53,2	№ 28
	Хлеб	20/50	3,85	0,45	34,96	154,3	№ 85/2
Итого за обед		720	27,79	17,1	87,69	605,88	

Уплотненный полдник							
	Каша пшеничная молочная с маслом	200	7,38	9,79	41,14	289,44	№ 11
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	№ 30
	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	66	№ 101
	Пряники	40	1,64	1,92	16,82	148	№ 81/1
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	№ 84
Итого за уплотненный полдник		620	15,72	15,41	99,06	660,44	
Итого за день:		1873	76,4	57,79	244,1	1870	
День 10							
Завтрак							
	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	6,2	9,094	24,58	202,34	№ 4
	Батон с маслом и с сыром	30/3/10	5,68	7,67	15,01	151,02	№ 97
	Чай с молоком и с сахаром	200	2,81	2,09	10,68	72,59	№ 25
Итого за завтрак		443	14,69	18,854	50,27	425,95	
2-ой завтрак							
	Снежок	120	3,2	3	13	91,8	№ 32
Итого за 2-ой завтрак		120	3,2	3	13	91,8	
Обед							
	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	200	4,84	3,96	11,16	99,84	№ 52
	Суфле из отварного мяса запечённое с молочным соусом	70/30	13,41	18,04	6,79	204,17	№ 68
	Макароны отварные	130	3,74	3,39	22,2	134,56	№ 17
	Огурец соленый	50	0,41	0,083	1,25	6,75	№ 87
	Кисель из смеси сухофруктов с витамином «С»	200	0,25	0	16,66	67,45	№ 28/1
	Хлеб	20/50	3,85	0,45	34,96	154,3	№ 85/2
Итого за обед		750	26,5	25,923	93,02	667,07	
Уплотненный полдник							
	Капуста белокачанная тушеная	150	2,9	8,9	8,1	124,6	№ 19/1
	Биточек рыбный из минтая с соусом	70/30	10,36	1,93	6,79	85,93	№ 74
	Сок яблочный	200	0,8	0	24,4	100	№ 91/1
	Булочка дорожная	70	9,8	8	34,12	345	№ 43/1
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	№ 84

Итого за уплотненный полдник	550	26,16	19,03	88,51	726,53	
Итого за день:	1863	70,55	66,807	244,8	1911,35	
Итого за весь	18760	740,76	592,244	2 549,34	18 629,49	
Среднее значение за период		74,07	59,22	254,93	1 862,94	

Помощник заведующего по организации питания

_____ Симоненко И.Т.