

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



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 13 "Дюймовочка" города Новоалтайска Алтайского края
с 12.01.2026 г. по 31.05.2026 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		
День 1							
Завтрак							
	Каша гречневая (вязкая)	150	4,23	5,69	20,77	197,25	№ 12
	Батон с маслом и с сыром	30/3/10	5,68	7,67	15,01	151,02	№ 97
	Дюдо варёное	60	7,8	7,2	6	94,2	№ 95
	Чай сладкий	180	0,7	0	7,04	30,96	№ 29
Итого за завтрак			18,41	20,56	48,82	473,43	
2-ой завтрак							
	Сок яблочный	180	0,72	0	21,6	90	№ 91/1
Итого за 2-ой завтрак			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
	Капусту тушеная	130	2,68	2,448	7,635	63,84	№ 19
	Свекла отварная 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			25,42	20,608	84,405	619,25	

Уплотненный полдник							
	Каша манная молочная с маслом	200	5,73	7,7	29,27	208,4	№ 5
	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
	Печенье	40	4	5,2	39,72	221,32	№ 82/2
Итого за уплотненный полдник		600	17,67	18,2	118,59	707,12	
Итого за день:		1933	62,22	59,368	273,415	1889,8	
День 2							
Завтрак							
	Творожная запеканка со сметанным сладким соусом	150/30	26,45	16,63	21,68	354,68	№ 36/2
	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		413	33,25	23,48	49,29	552,1	
2-ой завтрак							
	Йогурт со вкусом (клубники, абрикоса)	120	3,84	3	14,88	103,2	№ 32/1
Итого за 2-ой завтрак		120	3,84	3	14,88	103,2	
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
	Пирожок с повидлом	70	7,13	4,6	33,12	180	№ 45
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	№ 84
Итого за уплотненный полдник		480	17,37	14,19	101	585,8	
Итого за день:		1733	81,02	52,333	259,8	1831,3	

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 «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		730	31,44	14,59	130,74	652,91	
Уплотненный полдник							
	Овощное рагу	170	4,3	9,4	25,6	200,33	№ 19/1
	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		570	17,4	18,2	99,82	725,63	
Итого за день:		1863	64,836	52,88	289,69	1849,55	
День 4							
Завтрак							
	Каша "Дружба" молочная с маслом	200	6,32	9,6	26,34	233,16	№ 9
	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	12,92	16,35	67,35	482,18	
2-ой завтрак							
	Йогурт со вкусом (клубники, абрикоса)	120	3,84	3	14,88	103,2	№ 32/1

Итого за 2-ой завтрак		120	3,84	3	14,88	103,2	
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
	Чай с молоком и с сахаром	200	2,81	2,09	10,68	72,59	№ 25
	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	30,57	23,33	71,17	617,07	
Итого за день:		1858	69,57	61,333	243,81	1815,49	
День 5							
Завтрак							
	Каша пшеничная 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							
	Рассольник на курином бульоне со сметаной	180	2,34	3,06	14,54	95,94	№ 49/1
	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 «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		700	24,62	13,47	94,84	588,78	

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
	Сок	180	0,72	0	21,6	90	№91/1
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	№ 84
	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	66	№ 101
	Печенье	40	4	5,2	39,72	221,32	№ 82/2
Итого за уплотненный полдник		630	21,72	11,32	120,11	668,81	
Итого за день:		1893	67,2	48,85	296,7	1890,25	
Неделя 2							
День 6							
Завтрак							
	Каша гречневая (вязкая)	150	5,69	4,23	20,77	197,25	№ 12
	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
	Чай сладкий	180	0,7	0	7,04	30,96	№ 29
Итого за завтрак		453	19,87	19,1	48,82	473,43	
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
	Плов с курицей	200	15,7	22,95	20,17	431,05	№ 73
	Свекольная икра	50	0,69	2,53	4,79	43,36	№ 99
	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	26,49	31,37	86,56	809,11	
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	№ 25
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	№ 84
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	№ 101/1
	Вафля	20	0,9	4,8	13,4	114	№ 81/1

Итого за уплотненный полдник		530	14,96	19,5	84,44	602,56	
Итого за день:		1883	62,04	69,97	241,42	1975,1	
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							
	Йогурт со вкусом (клубники, абрикоса)	120	3,84	3	14,88	103,2	№ 32/1
Итого за 2-ой завтрак		120	3,84	3	14,88	103,2	
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							
	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
	Пирожок с повидлом	70	7,13	4,6	33,12	180	№ 45
	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		650	18,57	15,19	102,87	597,99	
Итого за день:		1923	80,86	67,373	263	1923,84	
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							
	Снежок	120	3,2	3	13	91,8	№ 32
		120	3,2	3	13	91,8	
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 «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		770	31,61	20,96	77,93	623,15	
Уплотненный полдник							
	Овощное рагу	170	4,3	9,4	25,6	200,33	№ 19/1
	Сок яблочный	200	0,8	0	24,4	100	№ 91/1
	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		485	22,62	18,14	105,49	671,35	
Итого за день:		1818	74,71	61,26	257,11	1867,86	
День 9							
Завтрак							
	Каша рисовая молочная с маслом	200	7,22	9,39	31,18	244,8	№ 8
	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	10,02	12,84	61,39	407,12	
2-ой завтрак							
	Йогурт со вкусом (клубники, абрикоса)	120	3,84	3	14,88	103,2	№ 32/1
Итого за 2-ой завтрак		120	3,84	3	14,88	103,2	
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
	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		620	18,08	18,69	121,96	733,76	
Итого за день:		1863	59,73	51,63	285,92	1850	
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	
1-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 из овощей с фрикадельками мясными	200	6	5,44	13,54	127,2	№ 47
	Котлета куриная в соусе	70/30	16,6	3,78	6,29	128	№ 63/1
	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
	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	30,85	13,143	94,9	618,26	
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		500	26,16	19,03	88,51	726,53	
Итого за день:		1813	74,9	54,027	246,68	1862,54	

Итого за весь		18580	697,09	579,024	2 657,55	18 755,69	
Среднее значение за период			74,07	59,22	254,93	1 862,94	

Помощник заведующего по организации питания

ИИ Симоненко И.Т.