

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка – детский сад № 15 «Парус»
города Новоалтайска Алтайского края

Утверждено
Заведующий МБДОУ ЦРР
детского сада № 15
Т.С Железникова
Приказ № 16 от «30» марта 2026г.



ПРИМЕРНОЕ
10-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста
МБДОУ ЦРР детского сада № 15

Новоалтайск
2026

Неделя: первая.

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,3	5,9	36,24	227,68	0,14	20
	Батон с маслом/ Батон с маслом и сыром	30/5	3,8	3,7	22,9	164,0		25
		30/5/5	5,2	6,8	24,6	185,6		26
	Чай с сахаром	200	1,84	1,05	17,64	103,3	0,52	121
Всего		470	17,94/19,34	15,25/18,35	77,06/78,76	557,78/579,38	0,66	
Второй завтрак	Йогурт / Сок	150	4,2	3,75	16,5	117,0	1,05	133
			0,6	0,6	14,3	68,6	6,0	34
Всего		100/150	4,2/0,6	3,75/0,6	16,5/14,3	117,0/68,6	1,05/6,0	
Обед	Овощи по сезону (огурец свеж./ салат из отв. свеклы с лук.)	50	0,6	0,1	1,9	10,9	3,2	91
			0,9	5,05	8,14	76,73	6,0	93
	Суп свекольник из мяса/из мяса птицы	200	5,02	8,8	18,16	122,76	16,0	44
	Азу в том соусе/ гуляш из мяса	70	7,7	11,77	8,23	159,15	11,9	54
	Макароны отварные / ячка отварная	150						
	Компот из с/фруктов	200	0,4	-	21,8	94,7	9,5	130
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
	Хлеб ржаной	40/50	3,3	0,5	20,1	95,0	-	135
Всего		590/710	20,82/24,95	26,42/28,44	101,53/104,35	677,64/698,65	28,9/31,7	
Полдник с включением блюда ужина *	Омлет с кукурузой (зел горошек)	150/180	6,2	8,7	26,2	221,4	1,95	4
	Чай с сахаром и молоком	200	5,6	6,5	9,6	110,0	13,6	134
	Печенье/	50/70	2,1	2,4	24,8	212,3	-	136
	Пряник	50/70	5,2	8,5	29,9	231,6	-	136
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,3	20,1	118,4	-	135
Всего		490	20,8/22,6	24,0/26,4	85,8/89,9	681,4/686,8	15,55	
Всего за день		1460/1740	52,98/57,52	76,82/84,26	319,79/330,74	2288,02/2320,88	54,96	

*согласно СанПин2.3/2.4.3590-20 «уплотненный полдник»

Неделя: первая.

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	200	4,86	5,38	17,28	142,97	1,2	6
	Батон с маслом/ Батон с маслом и сыром	30/5	3,8	3,7	22,9	164,0		25
		30/5/5	5,2	6,8	24,6	185,6		26
	Кофейный напиток с молоком	200	4,6	5,2	19,5	140,0	0,42	123
Всего		460	18,46/21,12	21,08/23,44	84,28/86,31	632,57/669,21	1,62	
Второй завтрак	Фрукты свеж. / Лимонник / Сок	100/150	4,2	3,75	16,5	117,0	1,05	133
		100/100	0,6	0,6	14,3	68,6	6,0	34
Всего		100/150	4,2/0,6	3,75/0,6	16,5/14,3	117,0/68,6	1,05/6,0	
Обед	Овощи по сезону (огурец свеж./ морковь отв.)	50	0,6	0,1	1,9	10,9	3,2	91
			0,7	0,06	4,3	18,0	3,0	89
	Суп гороховый из мяса/из мяса птицы/ Волна	200	7,19	4,69	20,18	174,12	5,33	47
	Суфле печень-рис / филе кур/рис	220	13,8	15,23	20,05	182,29	5,8	52
	Компот из с/фруктов	200	0,4	-	21,8	94,7	9,5	130
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,5	20,1	95,0	-	135
Всего		730	29,19/32,8	20,82/24,65	111,53/116,89	682,51/697,21	23,83	
Полдник с включением блюда ужина	Каша Дружба молочная	200	8,3	8,8	38,0	265,2	-	11
	Чай с сахаром	200	3,78	3,34	27,21	154,26	1,29	132
	Батон с повидлом	50/70	10,48	10,9	33,11	287,3	0,05	115
Всего		490	26,36/29,83	23,34/25,85	123,42/126,84	537,86/548,33	1,34	
Всего за день		1605/1885	78,81/88,55	69,59/78,29	350,03/360,84	2038,54/2100,35	33,84	

Неделя: первая.

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенная (молочная)	200	17,36	9,92	38,4	368,3	1,25	15
	Батон с маслом/ Батон с маслом и сыром	30/5	3,8	3,7	22,9	164,0		25
		30/5/5	5,2	6,8	24,6	185,6		26
	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	2,9	17,64	114,8	1,0	122
Всего		480	22,7/24,3	26,7/28,21	91,62/99,32	748,6/198,5	2,95	
Второй завтрак	Фрукты свеж / Сок фруктовый	150	4,2	3,75	16,5	117,0	1,05	133
			0,6	0,6	14,3	68,6	6,0	34
Всего		150	4,2/0,6	3,75/0,6	16,5/14,3	117,0/68,6	1,05/6,0	
Обед	Овощи по сезону (огурец свеж./ свекла отв.)	50	0,6	0,1	1,9	10,9	3,2	91
			0,9	0,06	4,4	22,2	6,0	90
	Суп на к/б Харчо со сметаной	200	4,84	7,17	10,87	97,84	27,1	41
	Капуста тушеная с ёжиками/ с мясом	220	4,54	12,5	16,3	290,5	4,58	60
	Компот из с/фруктов	200	0,4	-	21,8	94,7	9,5	130
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
	Хлеб ржаной	40/50	3,3	0,5	20,1	95,0	-	135
Всего		640/760	18,29/19,98	22,95/24,32	101,36/105,22	753,67/796,11	49,03/51,2	
Полдник с включением блюд ужина	Запеканка творожная со сгущ. молоком	180	6,5	7,3	31,3	244,9	2,6	5
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
	Вафли/ Печенье	50/70	5,2	8,5	29,9	231,6	-	136
		50/70	2,1	2,4	24,8	212,3	-	136
	Какао с сахаром и молоком	200	0,16	-	14,9	56,87	1,3	124
Всего		430/530	31,96/33,11	25,22/27,2	103/104,1	828,3/841,2	14,85	
Всего за день		1580/1880	77,75/82,19	79,22/84,08	326,78/339,44	2516,17/2021,41	76,05	

Неделя: первая.

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	5,04	7,3	20,8	171,4	1,56	8
	Батон с маслом/ Батон с маслом и сыром	30/5	3,8	3,7	22,9	164,0		25
		30/5/5	5,2	6,8	24,6	185,6		26
	Какао с молоком	200	4,6	5,1	19,5	140,0	0,42	123
Всего		370/420	18,64/19,21	22,9/24,1	87,8/89,2	661/672,1	1,98/2,04	
Второй завтрак	Фрукты свеж.	100/100	4,2	3,75	16,5	117,0	1,05	133
Всего		100/100	4,2/0,6	3,75/0,6	16,5/14,3	117,0/68,6	1,05/6,0	
Обед	Лук свежий	50	0,4	0,02	2,1	27,63	2,85	99а
	Суп «Щи» из мяса/из мяса птицы	200	6,4	7,19	19,31	149,26	5,4	39
	Гречка с мясом кур/ гуляш	220	16,06	15,76	33,22	332,4	4,4	53
	Кисель	200	1,04	-	26,96	107,44	0,8	128
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,5	20,1	95,0	-	135
Всего		590/710	31,0/33,4	23,77/25,8	126,79/134,2	830,13/841,2	13,45/14,9	
Полдник с включением блюд ужина	Суп куриный «Волна»/ с лапшой	200	6,0	8,2	19,8	189,09	1,52	40
	Пряник	50	4,3	6,3	31,06	175,43	0,16	103
	Чай с молоком	200	2,8	3,2	19,6	114,8	1,3	125
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
Всего		410/490	16,9/18,2	18/19,9	95,56/101,1	597,72/614,33	2,98/3,45	
Всего за день		1640/1910	71,34/75,61	69,02/74,15	340,95/355,3	2274,45/2313,23	25,46/27,44	

Неделя: первая.

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	8,5	10,99	33,1	197,9/171,4	-	24/31
	Батон с маслом/ Батон с маслом и сыром	30/5	3,8	3,7	22,9	164,0		25
		30/5/5	5,2	6,8	24,6	185,6		26
	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	2,9	17,64	114,8	1,0	122
Всего		460	14,54	19,45	87,1	455,53	2,0	
Второй завтрак	Фрукты свеж/ Сок фруктовый	100/100	4,2	3,75	16,5	117,0	1,05	133
		100/100	0,6	0,6	14,3	68,6	6,0	34
Всего		100/100	4,2 0,6	3,75 0,6	16,5 14,3	117,0 68,6	1,05 6,0	
Обед	Салат из капусты с морковью/ морковь отварная	50	0,66	4,03	4,25	53,9	15,45	97
			0,7	0,06	4,3	18,0	3,0	89
	Рассольник со сметаной из мяса/из мяса птицы	200	5,75	7,33	10,52	118,1	12,63	45
	Котлета мясная	70	9,9	11,28	8,66	171,5	3,71	61
	Пюре картофельное	120	2,3	4,25	15,75	51,2	4,13	80
	Соус красный (основной)	50/50	0,51	2,38	2,79	35,03	1,85	84
	Компот из с/фруктов	200	0,4	-	21,8	94,7	9,5	130
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,5	20,1	95,0	-	135
Всего		660	27,32	30,13	113,27	755,83	50,27	
	Каша ячневая молочная/ яйцо отварное	200	6,84	6,05	21,96	176,73	1,0	13a
	Сдоба майская/ Расстегай с повидлом	50/70	5,3	6,05	25,3	139,6	1,39	121a
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
	Чай с молоком и сахаром	200	5,9	6,5	9,6	110,0	-	134
Всего		480	24,2	23,9	100,4	583,9/557,5	4,39	
Всего за день		1590/1880	70,26	77,23	317,27	1912,26	57,71	

Неделя: вторая.

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№
			Б	Ж	У			
	Макаронны отварные с маслом/ с сыром	200	4,12	4,12	41,1	264,1	0,6	22
	Батон с маслом/ Батон с маслом и сыром	30/5	3,8	3,7	22,9	164,0		25
		30/5/5	5,2	6,8	24,6	185,6		26
	Чай с сахаром	200	2,5	2,9	17,64	114,8	1,0	122
Всего		490	20,58	21,68	91,72	538,95	1,0	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт/ Фрукты свеж.	100/150	4,2	3,75	16,5	117,0	1,05	133
		100/100	0,6	0,6	14,3	68,6	6,0	34
Всего		100/150	4,2/0,6	3,75/0,6	16,5/14,3	117,0/68,6	1,05/6,0	
Обед	Слезки/ Салат витамин	50	0,9	4,2	5,7	64,7	6,5	95
			2,0	4,8	9,9	90,7	5,4	94
	Суп Борщ из мяса/из мяса птицы	200	8,2	9,9	23,9	141,6	5,5	37
	Плов из мяса/ из мяса птицы	220	13,6	13,5	5,2	220,1	3,85	56
	Компот	200	0,22	-	20,1	80,3	1,0	126
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,5	20,1	95,0	-	135
Всего		580/720	34,32	37,45	125,75	862,0	26,38	
Полдник с включением блюд ужина	Омлет с кукурузой / зеленый горошек	150/180	5,3	6,9	21,28	167,2	1,5	7
	Пряник/Печенье	50/70	5,7	7,5	36,8	227,5	0,19	106
		50/70	6,1	4,9	34,8	207,7	0,15	104
	Чай с сахаром и молоком	150/180	5,9	6,5	9,6	110,0	1,1	134
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
Всего		380/470	26,8	26,1	127,58	830,3	2,94	
Всего за день		1600/1900	86,5	89,48	375,85	2416,85	37,37	

Неделя: вторая.

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	150/180	6,5	7,3	31,3	244,9	2,6	5
	Батон с сыром	50/50	5,2	6,8	24,6	185,6	-	28
	Какао с молоком	150/180	4,6	5,1	19,5	140,0	0,42	123
Всего		350/410	70,3	19,2	75,4	570,5	3,02	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	100/150	4,2	3,75	16,5	117,0	1,05	133
	Фрукты свеж.	100/150	0,6	0,6	14,3	68,6	6,0	34
Всего		100/150	4,2/0,6	3,75/0,6	16,5/14,3	117,0/68,6	1,05/6,0	
Обед	Овощи по сезону (огурец свеж./ свекла отв.	50	0,6 0,9	- 0,06	1,9 4,4	10,9 22,2	3,2 6,0	91 90
	Суп гороховый из мяса/ с зел горошком из мяса птицы	200	16,1	4,1	18,0	125,5	3,82	48
	Суфле печень/ Печень по Алтайски / рыба с овощами	100	22,9	14,8	32,6	299,7	24,5	71
	Рис отварной	120	2,3	4,25	15,75	51,2	4,13	80
	Соус молочный/ сметанный	50/50	4,14 1,65	3,44 4,79	6,08 2,95	110,6 76,97	0,33 0,07	85 87
	Компот из сухофруктов	200	4,2	3,75	16,5	97,84	1,05	130a
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
	Хлеб ржаной	40/50	3,3	0,5	20,1	95,0	-	135
	Всего		610/740	55,94	26,95	124,68	880,14	38,9
Полдник с включением блюда ужина	Вермишель молочная	200	16,95 4,14	17,92 3,44	17,4 8,08	297,75 117,69	0,045 0,33	19 86
	Чай с молоком	200	2,8	3,2	19,6	114,8	1,3	125
	Батон с повидлом	50	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
		490	30,99	32,97	108,08	939,44	6,98	
Всего за день		1510/1790	162,03	282,76	338,96	25785,68	55,95	

Неделя: вторая.

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150/180	6,2	8,7	26,2	221,4	1,95	4
	Батон с маслом/ Батон с маслом и сыром	30/5	3,8	3,7	22,9	164,0	-	25
		30/5/5	5,2	6,8	24,96	185,6	-	26
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,8	3,2	19,6	114,8	1,0	122
Всего		360/440	23,0	27,0	93,94	748,6	2,95	
Второй завтрак	Напиток лимонный/	100/100	4,2	3,75	16,5	117,0	1,05	133
	Фрукты	100/100	0,6	0,6	14,3	68,6	6,0	34
Всего		100/100	4,2/0,6	3,75/0,6	16,5/14,3	117,0/68,6	1,05/6,0	
Обед	Овощи по сезону (огурец свеж./ морковь отв.	50	0,6	0,1	1,9	10,9	3,2	91
			0,7	0,06	4,3	18,0	3,0	89
	Суп картофель, с фрикадельками	200	3,9	6,61	8,72	102,9	19,93	42
	Бигос/ Жаркое по домашнему с мясом	220	11,52	4,62	2,84	97,2	0,4	76
	Компот из с/фруктов	200	0,4	-	21,8	94,7	9,5	130
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
Хлеб ржаной	30	3,3	0,5	20,1	95,0	-	135	
Всего		710	33,62	17,09	107,46	807,3	102,9	
Полдник с включением блюд ужина	Запеканка творожная/ ленивые вареники	200	3,68	6,48	15,6	156,96	32,96	33
	Вафли/печенье	50/70	6,0	8,04	38,5	263,7	0,13	111
	Какао с молоком	200	3,78	3,34	27,21	154,26	1,29	132
Всего		400/490	19,02	16,07	114,66	701,81	34,38	
Всего за день		1480/1770	80,44	64,51	346,86	2443,31	147,28	

Неделя: вторая.

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	6,55	8,33	35,09	241,11	0,14	9
	Батон с маслом/	30/5	3,8	3,7	22,9	164,0	-	25
	Батон с маслом и сыром	30/5/5	5,2	6,8	24,6	185,6	-	26
	Кофейный напиток с молоком	200	4,6	5,1	19,5	140,0	0,42	123
Всего		440	20,15	23,93	102,09	560,71	0,56	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	100/150	4,2	3,75	16,5	117,0	1,05	133
	Фрукты свеж.	100/100	0,6	0,6	14,3	68,6	6,0	34
Всего		100/150	4,2/0,6	3,75/0,6	16,5/14,3	117,0/68,6	1,05/6,0	
Обед	Овощи по сезону (огурец свеж./свекла отв.	50	0,6 0,9	0,1 0,06	1,9 4,4	10,9 22,2	3,2 6,0	91 90
	Суп «Щи» из мяса/мяса птицы	200	4,8	4,6	11,1	91,6	12,9	36
	Гуляш в том соусе / Котлета	70	9,9	11,28	8,66	171,5	3,71	61
	Макароны отварные	150/180	7,3	5,9	36,24	227,68	0,14	20
	Соус красный (основной)	50/50	0,51	2,38	2,79	35,03	1,85	84
	Кисель	200	0,22	-	20,1	80,3	1,0	126
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,5	20,1	95,0	-	135
Всего		710	31,11	24,64	100,05	771,89	33,65	
Полдник с включением блюда ужина	Суп-лапша куриный	200	20,7/ 5,9	3,8/ 5,72	13,6/ 0,95	166,1/ 79,0	0,55/1,05	64/ 99
	Чай с сахаром	200	0,16	-	14,9	56,87	1,3	124
	Печенье/	50/70	2,1	2,4	24,8	212,3	-	136
	Пряник	50/70	5,2	8,5	29,9	231,6	-	136
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
Всего		530	54,36	19,56	134,5	959,88	11,05	
Всего за день		1550/1860	110,42	74,38	367,44	2478,08	52,31	

Неделя: вторая.

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая/ Дружба	150/180	4,64	6,8	15,6	147,0	1,56	2
	Батон с маслом/ Батон с маслом и сыром	30/5	3,8	3,7	22,9	164,0	-	25
		30/5/5	5,2	6,8	24,6	185,6	-	26
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,8	3,2	19,6	114,8	1,0	122
Всего		360/440	17,64	21,4	60,08	510,2	2,56	
Второй завтрак	Напиток лимонный	100/100	4,2	3,75	16,5	117,0	1,05	133
	Сок фруктовый	100/100	0,6	0,6	14,3	68,6	6,0	34
Всего		100/100	4,2/0,6	3,75/0,6	16,5/14,3	117,0/68,6	1,05/6,05	
Обед	Лук свежий/Икра свекольная	40/60	0,39	1,85	2,33	27,63	2,85	99a
	Суп с клецками из мяса птицы	200	5,8	5,21	15,02	103,76	12,9	43
	Биточки/Ёжики мясные/мяса птицы	80	13,6	13,5	5,2	220,1	3,85	56
	Пюре гороховое	120	9,4	4,9	22,7	270,2	-	79
	Соус красный (основной)	50/50	0,51	2,38	2,79	35,03	1,85	84
	Компот из с/фруктов	200	0,4	-	21,8	94,7	9,5	130
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,5	20,1	95,0	-	135
Всего		660/790	30,5	28,64	119,94	808,12	44,25	
Полдник с включением блюд ужина	Каша ячневая/Яйцо отварное	200	17,06	17,08	33,02	302,4	3,4	43
	Кекс лакомка/Растегай/Кулебяка с картоф пюре	50/70/100	6,0	8,04	38,5	263,7	0,13	110
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
	Чай с молоком	200	-	-	19,6	114,8	4,3	125
Всего		420/530	27,56	25,48	123,52	817,3	10,83	
Всего за день		1600/1890	79,9	79,27	326,04	2252,44	63,69	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 86695774623375700579819917695010535788983042398

Владелец Железникова Татьяна Сергеевна

Действителен с 09.12.2025 по 09.12.2026