Подписано цифровой подписью: МБДОУ ЦРР - детский сад " Рябинка"
Бобровская Нелли Вячеславовна
14.01.2021 16.13

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Центр развития ребёнка – детский сад «Рябинка»

города Белокурихи Алтайского края

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МБДОУ ЦРР – детский сад
«Рябинка»
От 11.01.2021 № 53 ОД

Примерное десятидневное меню

приготавливаемых блюд осенне – зимний период

МБДОУ ЦРР – детский сад «Рябинка»
Меню приготавливаемых блюд на 2021 год.
Возрастная категория: 3-7 лет
Осенне-зимний период
Сентябрь - февраль

Прием пищи	***Наименование блюда***	***Вес блюда***	***Пищевые вещества (г)***			***Энергетическая ценность (ккал)***	***№ рецептуры***
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак	Каша гречневая с овощами	155	7,9	5,16	35,39	220	166
	Чай с лимоном	180	0,26	-	15,2	59,52	393
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	6,68	8,45	19,39	180	3
Второй завтрак	Ряженка	100	5,2	4,5	7,56	92	401
Обед	Салат из свеклы с сыром	50	2,81	5,7	4,27	80	31
	Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,68	9,71	69	85
	Тефтели мясные	70	10,91	12,53	13,79	148	287
	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	132
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	376
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,7	16	71,7	25
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,3	0,3	24	107	24
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,48	4,88	9,07	102	400
	Пряник	20	1	0,06	15,2	67	
Ужин							

МБДОУ ЦРР – детский сад «Рябинка»
Меню приготавливаемых блюд на 2021 год.
Возрастная категория: 3-7 лет
Осенне-зимний период
Сентябрь - февраль

	Каша манная	155	5,53	5,83	39,05	231	176
	Чай с сахаром	180	2,67	2,34	14,31	89	394
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,7	16	71,7	26
	Яблоки	100	0,04	0,04	9,8	44	368
Итого за день 1:			**62**	**60**	**305**	**1804**	
День 2							
Завтрак	Каша геркулесовая	155	3,97	4,7	23,63	153	168
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Бутерброд с маслом	30\10	2,45	7,55	14,62	136	1
Второй завтрак	Йогурт фруктовый	100	6	0,2	7,6	56	120
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,5	3,06	1,56	35,9	19
	Суп свекольник	200	1,6	4	11,28	88	58
	Гуляш из отварного мяса	70	20,63	16,3	5,24	218	277
	Гарнир перловка	150	4,6	4,18	32,7	183,6	313
	Кисель из свежемороженой ягоды	180	0,13	0,036	24,73	100	378
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,7	16	71,7	25
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,3	0,3	24	107	24
							13
Полдник	Сок	200	-	-	23	90	30

МБДОУ ЦРР – детский сад «Рябинка»
Меню приготавливаемых блюд на 2021 год.
Возрастная категория: 3-7 лет
Осенне-зимний период
Сентябрь - февраль

	Печенье	20	1,5	2,3	14,9	83,42	-
Ужин							
	Пудинг из творога с яблоком и сгущ.молоком	100/10	13,61	10,67	14,63	209	240
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,7	16	71,7	26
Итого за день 2:			**67**	**60**	**285**	**1799**	
День 3							
Завтрак	Каша пшенная	155	4,29	4	28,31	166	168
	Чай с молоком	180	3	3,2	19,7	99,41	134
	Бутерброд с маслом и джемом	30\5\20	2,51	3,93	28,88	161	2
Второй завтрак	Варенец	100	5,2	4,5	7,56	92	401
Обед	Салат из белокочанной капусты с луком	50	0,85	3,05	5,19	52	20
	Суп рассольник	200	1,68	4,09	13,27	97	76
	Запеканка картофельная с мясным фаршем	165	12,13	9,50	25,70	237	291
	Соус сметано-томатный	30	0,8	3,2	3,7	43,14	356

МБДОУ ЦРР – детский сад «Рябинка»
Меню приготавливаемых блюд на 2021 год.
Возрастная категория: 3-7 лет
Осенне-зимний период
Сентябрь - февраль

	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	376
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,7	16	71,7	25
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,3	0,3	24	107	24
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,48	4,88	9,07	102	400
	Хлопья кукурузные	20	1	0,06	15,2	67	-
Ужин							
	Птица тушеная	60	13,53	11,45	4,78	176	301
	Рагу овощное	105	1,63	7,6	9,21	112	137
	Чай с сахаром	180	2,67	2,34	14,31	89	394
	Апельсины	100	0,04	0,04	9,8	44	368
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,7	16	71,7	26
Итого за день 3:			**53,83**	**46,74**	**300**	**1852**	
День 4							
Завтрак	Каша ячневая	155	4,39	4,2	33,19	188	168
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
	Бутерброд с маслом	30\10	2,45	7,55	14,62	136	1
	Напиток шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	398
Второй завтрак	Бифидок	100	5,2	4,5	7,56	92	401
Обед	Салат из моркови с курагой	50	0,8	0,06	8,6	38,5	42
	Щи из квашеной капусты	200	1,30	3,84	5,30	62	71

МБДОУ ЦРР – детский сад «Рябинка»
Меню приготавливаемых блюд на 2021 год.
Возрастная категория: 3-7 лет
Осенне-зимний период
Сентябрь - февраль

	Рыба, запеченная в омлете	80	14,17	3,86	2,57	102	249
	Рис отварной	150	3,72	4,47	38,78	210	313
	Соус сметано-томатный	30	0,8	3,2	3,7	43,14	356
	Кисель из свежемороженой ягоды	180	0,13	0,036	24,73	100	378
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,7	16	71,7	25
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,3	0,3	24	107	24
Полдник	Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	89	394
	Вафля	20	0,6	0,56	16,2	68	376
Ужин	Чай с сахаром	180	2,67	2,34	14,31	89	394
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	368
	Запеканка из творога	100/10	17,54	1205	17,15	247	237
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,7	16	71,7	26
Итого за день 4:			**61**	**53**	**264**	**1781**	
День 5							
Завтрак	Каша пшеничная	150	4,29	4	28,31	166	168
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Бутерброд с сыром	30/5/10	6,68	8,45	19,39	145	3
Второй завтрак	Ряженка	100	5,2	4,5	7,56	92	401

МБДОУ ЦРР – детский сад «Рябинка»
Меню приготавливаемых блюд на 2021 год.
Возрастная категория: 3-7 лет
Осенне-зимний период
Сентябрь - февраль

Обед							
	Салат витаминный	50	0,73	0,12	4,4	48	37
	Суп гороховый	200	4,39	4,21	14,11	111	81
	Фрикадельки мясные в соусе	70	12,98	13,1	11,92	177	288
	Картофельное пюре с морковью	150	2,86	4,62	18,02	125	322
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	87	376
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,7	16	70	25
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,3	0,3	24	101	24
Полдник	Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	82	394
	Булочка Веснушка	60	3,90	3,06	26,93	145	473
Ужин							81
	Запеканка из печени с рисом	150	18,59	7,40	20,51	223	294
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,7	16	70	25
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	35	25
	Фрукты бананы	100	1,5	0,5	21	90	368
Итого за день 5:			**59**	**57**	**279**	**1835**	
День 6							
Завтрак	Каша манная	155	5,53	5,83	39,05	231	176
	Чай с лимоном	180/10/7	0,26	-	15,2	59,52	393
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	6,68	8,45	19,39	136	3

МБДОУ ЦРР – детский сад «Рябинка»
Меню приготавливаемых блюд на 2021 год.
Возрастная категория: 3-7 лет
Осенне-зимний период
Сентябрь - февраль

Второй завтрак	Йогурт фруктовый	100	6	0,2	7,6	56	120
Обед	Салат из свеклы с яблоком	50	0,7	3,1	6,86	58	5,58
	Суп с макаронными изделиями №82	200	2,15	2,27	13,71	84	82
	Бефстроганов	70	20,68	16,57	4,38	217	278
	Гарнир гречка	120	6,87	4,87	30,91	195	313
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	376
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,7	16	71,7	-
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,3	0,3	24	107	-
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,48	4,88	9,07	102	400
	Хлопья кукурузные	20	1	0,06	15,2	67	474
Ужин	Тефтели из печени с рисом	70	9,78	11,66	16,41	183	284
	Пюре из овощей	150	3,58	4,41	16,56	120	330
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	392
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,7	16	71,7	-
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	5
Итого за день 6:			**47**	**43**	**275**	**1874**	

МБДОУ ЦРР – детский сад «Рябинка»
Меню приготавливаемых блюд на 2021 год.
Возрастная категория: 3-7 лет
Осенне-зимний период
Сентябрь - февраль

День 7							
Завтрак	Каша ячневая	155	3,26	0,43	26,07	121	168
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Бутерброд с маслом и джемом	30\5\20	2,51	3,93	28,88	161	2
Второй завтрак	Бифидок	100	5,2	4,5	7,56	92	401
Обед	Салат из зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,8	50,2	10
	Суп крестьянский	200	1,64	2,24	13,68	83	80
	Котлета из говядины	70	12,44	9,24	12,56	160	282
	Макароны отварные	150	5,68	4,36	27,25	171	204
	Соус сметанный с томатом	30	0,57	1,76	2,39	28	356
	Кисель из свежемороженой ягоды	180	0,13	0,036	24,73	100	378
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,7	16	71,7	25
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,3	0,3	24	107	24
Полдник	Сок	200	-	-	23	90	399
	Печенье	20	1,5	2,3	15	83,4	32
Ужин							
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394

МБДОУ ЦРР – детский сад «Рябинка»
Меню приготавливаемых блюд на 2021 год.
Возрастная категория: 3-7 лет
Осенне-зимний период
Сентябрь - февраль

	Запеканка из творога с морковью	110	11,66	10,29	23,78	234	238
	Яблоки	100	0,04	0,04	9,8	44	368
Итого за день 7			**56,28**	**50,6**	**275**	**1791**	
День 8							
Завтрак							
	Каша пшенная с яблоками	150	6,17	6,85	29,12	203	180
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
	Бутерброд с маслом	30\10	2,45	7,55	14,62	136	1
Второй завтрак	Снежок	100	5,22	4,5	7,38	91	401
Обед	Салат из репчатого лука	50	0,7	3,7	4,67	55	11
	Суп овощной с помидорами	200	1,32	4,47	7,31	75	78
	Плов из птицы	160	16	14,78	26,76	304	304
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	376
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,7	16	71,7	25
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,3	0,3	24	107	24
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,48	4,88	9,07	102	400
	Пряник	20	1	0,06	15,2	67	26
Ужин							

МБДОУ ЦРР – детский сад «Рябинка»
Меню приготавливаемых блюд на 2021 год.
Возрастная категория: 3-7 лет
Осенне-зимний период
Сентябрь - февраль

	Салат из моркови	60	0,74	0,55	6,96	31,4	41
	Пицца детская	60	9,64	8,93	16,74	177	465
	Чай с сахаром	180	2,67	2,34	14,31	89	394
	Фрукты бананы	100	1,5	0,5	21	95	368
Итого за день 8:			**67,43**	**70,63**	**248**	**1794**	
День 9							
Завтрак							
	Каша геркулесовая	155	3,97	4,7	23,63	153	168
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/15	6,68	8,45	19,39	180	3
	Напиток шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	398
Второй завтрак	Варенец	100	5,2	4,5	7,56	92	401
Обед	Огурец соленый долька	50	0,95	0	2,95	10,5	-
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,2	82	57
	Котлета рыбная	80	11,16	3,9	9,04	116	255
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,3	321
	Соус, сметанный с томатом	30	0,57	1,76	2,39	28	357
	Кисель из свежемороженой	180	0,13	0,036	24,73	100	378

МБДОУ ЦРР – детский сад «Рябинка»
Меню приготавливаемых блюд на 2021 год.
Возрастная категория: 3-7 лет
Осенне-зимний период
Сентябрь - февраль

	ягоды						
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,7	16	71,7	25
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,3	0,3	24	107	24
Полдник	Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	89	394
	Вафля	20	0,6	0,56	16,2	68	0
Ужин	Вареники ленивые из творога	105	16,3	12	16,8	240	230; 229
	Чай с сахаром	180	2,67	2,34	14,31	89	392
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,7	16	71,7	-
	Мандарины	100	0,9	0,2	23,1	98	371
Итого за день 9:			**66,61**	**56,35**	**307**	**1822**	
День 10							
Завтрак							
	Каша пшеничная	155	4,04	0,45	29,88	140	168
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
	Бутерброд с маслом и джемом	30\5\20	2,51	3,93	28,88	161	2
Второй завтрак	Ряженка	100	5,2	4,5	7,56	92	401
Обед	Салат из белокочанной и морской капусты	50	1,1	3,05	5,94	56	49
	Суп фасолевый	200	4,09	4,28	13,12	106	81
	Жаркое по –	220	27,53	7,47	21,95	265	276

МБДОУ ЦРР – детский сад «Рябинка»
Меню приготавливаемых блюд на 2021 год.
Возрастная категория: 3-7 лет
Осенне-зимний период
Сентябрь - февраль

	домашнему						
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	376
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,7	16	71,7	25
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,3	0,3	24	107	24
Полдник	Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	89	394
	Ватрушка с повидлом	60	3,5	3,75	34,77	187	454
Ужин	Омлет натуральный	80	7,52	13,5	1,51	157	215
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	392
	Яблоки	100	0,04	0,04	9,9	44	368
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,7	16	71,7	368
Итого за день 10:			**68,09**	**50,6**	**245**	**1784**	
Итого за весь период:			**662**	**545**	**2773**	**18136**	
Среднее значение за период:			**66,2**	**54,5**	**277**	**1813**	

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью на 14 л.

Н.В. Бобровская