Подписано цифровой подписью: МБДОУ ЦРР - детский сад " Рябинка"
Бобровская Нелли Вячеславовна
14.01.2021 16.10

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 весенне – летний период

Меню приготавливаемых блюд - детский сад «Рябинка» на 2021 год.
Возрастная категория: 3-7 лет
Весенне – летний период
март – август

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	180/10/7	0,26	-	15,2	59,52	393
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	2,45	7,55	14,62	136	3
Второй завтрак	Снежок	100	5,22	4,5	7,38	91	401
Обед							
	Салат из свеклы с сыром	50	2,81	5,7	4,27	69	31
	Суп картофельный с клецками	200	2,1	3,36	12,14	87	85
	Тефтели мясные	70	10,91	12,53	13,79	148	287
	Капуста тушеная	130	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	Каша манная	155	5,53	5,83	39,05	231	176
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	25
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,7	16	71,7	26
	Яблоки	100	0,04	0,04	9,8	44	0

Меню приготавливаемых блюд - детский сад «Рябинка» на 2021 год.
Возрастная категория: 3-7 лет
Весенне – летний период
март – август

Итого за день 1:			**54**	**57**	**281**	**1804**	
День 2							
Завтрак	Каша геркулесовая	155	3,97	4,7	25,63	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	Варенец	100	5,2	4,5	7,56	92	401
Обед	Салат из свежих огурцов	50	0,46	3,65	1,43	40,4	13
	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
Полдник	Сок	200	-	-	23	90	30
	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

Меню приготавливаемых блюд - детский сад «Рябинка» на 2021 год.
Возрастная категория: 3-7 лет
Весенне – летний период
март – август

	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,7	16	71,7	26
Итого за день 2:			**47**	**65**	**259**	**1839**	
День 3							
Завтрак	Каша пшенная	150	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							
	Йогурт фруктовый	100	6	0,2	7,6	90	120
Обед							
	Помидор долька	60	0,36	-	2,52	13,2	0
	Суп рассольник	200	1,6	4,09	13,27	97	76
	Запеканка картофельная с мясным фаршем	165	12,13	9,50	25,70	201	291
	Соус сметано-томатный	30	0,8	3,2	3,7	43,14	356
	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	454
Ужин							
	Рагу овощное	105	1,63	7,6	9,21	112	137
	Птица тушеная	60	13,53	11,45	4,79	176	301

Меню приготавливаемых блюд - детский сад «Рябинка» на 2021 год.
Возрастная категория: 3-7 лет
Весенне – летний период
март – август

	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
	Яблоки	100	0,04	0,04	9,8	44	368
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,7	16	71,7	26
Итого за день 3:			**62**	**56**	**258**	**1818**	
День 4							
Завтрак							
	Каша ячневая	155	3,26	0,43	26,07	121	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
Полдник							
	Бифидок	100	5,2	4,5	7,56	92	401
Обед							
	Салат из картофеля с огурцами	50	1,02	2,58	7,61	57,84	23
	Щи из белокочанной капусты	200	1,30	3,084	5,36	62	71
	Рыба, запеченная в омлете	80	14,17	3,86	2,57	102	249
	Рис отварной	155	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

Меню приготавливаемых блюд - детский сад «Рябинка» на 2021 год.
Возрастная категория: 3-7 лет
Весенне – летний период
март – август

Полдник	Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	89	394
	Пирожок с повидлом	60	3,5	3,75	34,77	187	376
Ужин							
	Запеканка из творога	100	10,54	12,05	17,15	247	237
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	25
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	368
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,7	16	71,7	26
Итого за день 4:			**60**	**55**	**288**	**1870**	
День 5							
Завтрак							
	Каша пшеничная	155	4,29	4	28,31	166	168
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Бутерброд с сыром	40/5/15	6,68	8,45	19,39	180	3
Второй завтрак							
	Ряженка	100	5,2	4,5	7,56	92	401
Обед							
	Салат из белокочанной капусты	50	0,85	3,05	5,19	52	20
	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-	50	2,3	0,3	24	101	24

Меню приготавливаемых блюд - детский сад «Рябинка» на 2021 год.
Возрастная категория: 3-7 лет
Весенне – летний период
март – август

	пшеничный						
Полдник	Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	82	394
	Печенье	20	1,5	2,3	14,9	83,42	-
Ужин							81
	Запеканка из печени с рисом	150	18,59	7,40	20,51	223	294
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,7	16	71,7	25
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	25
	Фрукты бананы	100	1,5	0,5	21	95	368
Итого за день 5:			**72**	**60**	**280**	**1846**	
День 6							
Завтрак	Каша манная	155	5,53	5,83	39,05	231	176
	Чай с лимоном	180	0,26	-	15,2	59,52	393
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	2,45	7,55	14,62	136	3
Второй завтрак							
	Варенец	100	5,2	4,5	7,56	92	401
Обед							
	Салат из свеклы с яблоком	50	0,7	3,1	6,86	58	5,58
	Суп с макаронными изделиями №82	200	2,75	2,27	13,71	84	8,25
	Бефстроганов	70	20,68	16,57	4,38	217	278
	Ганир гречка	120	6,87	4,87	39,81	195	313
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36

Меню приготавливаемых блюд - детский сад «Рябинка» на 2021 год.
Возрастная категория: 3-7 лет
Весенне – летний период
март – август

	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,7	16	71,7	-
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,3	0,3	24	55	-
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	26,9
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	5
Итого за день 6:			**68**	**67**	**250**	**1858**	
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	Йогурт	100	5,22	4,5	7,38	91	401
Обед	Салат из свежих помидоров с огурцами	50	0,59	3,69	2,24	45	15
	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	30	0,57	1,76	2,39	28	356

Меню приготавливаемых блюд - детский сад «Рябинка» на 2021 год.
Возрастная категория: 3-7 лет
Весенне – летний период
март – август

	томатом						
	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	14,9	83,42	-
Ужин							
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
	Запеканка из творога с морковью	110	11,66	10,29	23,78	234	238
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,7	16	71,7	26
	Яблоки	100	0,04	0,04	9,8	44	0
Итого за день 7			**56**	**50**	**280**	**1785**	
День 8							
Завтрак	Каша пшенная с яблоками	150	6,17	6,85	29,19	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	Огурец долька	60	0,48	-	1,8	9	0
	Суп овощной с помидорами	200	1,35	4,47	7,31	75	78

Меню приготавливаемых блюд - детский сад «Рябинка» на 2021 год.
Возрастная категория: 3-7 лет
Весенне – летний период
март – август

	Плов из птицы	160	10	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	
Ужин	Салат из моркови с яблоком и курагой	50	0,78	3,08	6,56	57	39
	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:			**51**	**62**	**250**	**1845**	
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
Второй завтрак	Бифидок	100	5,2	4,5	7,56	92	401
Обед							
	Салат из помидоров с луком	60	0,68	3,7	2,08	44	14
	Борщ из белокочанной	200	1,45	3,93	10,2	82	57

Меню приготавливаемых блюд - детский сад «Рябинка» на 2021 год.
Возрастная категория: 3-7 лет
Весенне – летний период
март – август

	капусты						
	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 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	1,2
	Вафля	20	0,6	0,56	16,2	68	0
Ужин							
	Вареники ленивые из творога	105	10,3	12	16,8	240	0,27
	Чай с сахаром	180	2,67	2,34	14,31	89	394
	Апельсины	100	0,9	0,2	23,1	98	60
Итого за день 9:			**45**	**58**	**257**	**1785**	
День 10							
Завтрак	Каша пшеничная	155	4,04	4,23	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
Полдник	Ряженка	100	5,2	4,5	7,56	92	401

Меню приготавливаемых блюд - детский сад «Рябинка» на 2021 год.
Возрастная категория: 3-7 лет
Весенне – летний период
март – август

Обед	Салат из белокочанной и морской капусты	50	1,1	3,05	5,94	56	49
	Суп фасолевый	200	4,09	5,35	13,12	106	81
	Жаркое по – домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	276
	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	473
Ужин							
	Омлет натуральный	80	7,52	13,5	1,51	157	215
	Чай с сахаром	180/10	2,67	2,34	14,31	40	394
	Яблоки	100	0,04	0,04	9,8	44	0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,7	16	71,7	368
Итого за день 10:			**68**	**55**	**275**	**1779**	
Итого за весь период:			**589**	**58,5**	**2678**	**18229**	
Среднее значение за период:			**58**	**57**	**267**	**1822**	

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью на 14 л.

Н.В. Бобровская