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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищев	ые вещест	тва (г)	Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У	ценность (ккал)	
День 1				711			
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

		54	57	281	1804	
Каша геркулесовая		-				168
Какао с молоком	180	3,67		15,82	107	397
Бутерброд с маслом	30\10	2,45	7,55	14,62	136	1
Варенец	100	5,2	4,5	7,56	92	401
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						
						378
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,7	16	71,7	25
Хлеб ржано- пшеничный	50	2,3	0,3	24	107	24
Сок	200		_	23	90	30
Печенье	20	1,5	2,3	14,9	83,42	-
			·			
Пудинг из творога с яблоком и	100/10	13,61	10,67	14,63	209	240
	180	2 67	2 34	14 31	80	394
	Варенец Салат из свежих огурцов Суп свекольник Гуляш из отварного мяса Гарнир перловка Кисель из свежемороженой ягоды Хлеб пшеничный Хлеб ржанопшеничный Сок Печенье	Какао с молоком 180 Бутерброд с маслом 30\10 Варенец 100 Салат из свежих огурцов 50 Суп свекольник 200 Гуляш из отварного мяса 70 Гарнир перловка 150 Кисель из свежемороженой ягоды 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржанопшеничный 50 Сок 200 Печенье 20 Пудинг из творога с яблоком и сгущ.молоком 100/10	Каша геркулесовая 155 3,97 Какао с молоком 180 3,67 Бутерброд с маслом 30\10 2,45 Варенец 100 5,2 Салат из свежих огурцов 50 0,46 Суп свекольник 200 1,6 Гуляш из отварного мяса 70 20,63 Гарнир перловка 150 4,6 Кисель из свежемороженой ягоды 180 0,13 Хлеб пшеничный 30 2,3 Хлеб ржанопшеничный 50 2,3 Сок 200 - Печенье 20 1,5 Пудинг из творога с яблоком и сгущ, молоком 100/10 13,61	Каша геркулесовая 155 3,97 4,7 Какао с молоком 180 3,67 3,19 Бутерброд с маслом 30\10 2,45 7,55 Варенец 100 5,2 4,5 Салат из свежих огурцов 50 0,46 3,65 Суп свекольник 200 1,6 4 Гуляш из отварного мяса 70 20,63 16,3 Гарнир перловка 150 4,6 4,18 Кисель из свежемороженой ягоды 180 0,13 0,036 Хлеб пшеничный 30 2,3 0,7 Хлеб ржано-пшеничный 50 2,3 0,3 Сок 200 - - Печенье 20 1,5 2,3 Пудинг из творога с яблоком и сгущ, молоком 100/10 13,61 10,67	Каша геркулесовая 155 3,97 4,7 25,63 Какао с молоком 180 3,67 3,19 15,82 Бутерброд с маслом 30\10 2,45 7,55 14,62 Варенец 100 5,2 4,5 7,56 Салат из свежих огурцов 50 0,46 3,65 1,43 Суп свекольник 200 1,6 4 11,28 Гуляш из отварного мяса 70 20,63 16,3 5,24 Гарнир перловка 150 4,6 4,18 32,7 Кисель из свежемороженой ягоды 180 0,13 0,036 24,73 Хлеб пшеничный 30 2,3 0,7 16 Хлеб ржанопшеничный 50 2,3 0,3 24 Сок 200 - - 23 Печенье 20 1,5 2,3 14,9 Пудинг из творога с яблоком и сгущ, молоком 100/10 13,61 10,67 14,63	Каша геркулесовая 155 3,97 4,7 25,63 153 Какао с молоком 180 3,67 3,19 15,82 107 Бутерброд с маслом 30\10 2,45 7,55 14,62 136 Варенец 100 5,2 4,5 7,56 92 Салат из свежих огурцов 50 0,46 3,65 1,43 40,4 Суп свекольник 200 1,6 4 11,28 88 Гуляш из отварного мяса 70 20,63 16,3 5,24 218 Барнир перловка 150 4,6 4,18 32,7 183,6 Кисель из свежемороженой ягоды 180 0,13 0,036 24,73 100 Хлеб пшеничный 30 2,3 0,7 16 71,7 Хлеб ржано-пшеничный 50 2,3 0,3 24 107 Сок 200 - - 23 90 Печенье 20 1,5 2,3 14,63

	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		12,13	9,50	25,70	201	201
	мясным фаршем	165					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

	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		1.00	2.50	7.61	57.04	
	огурцами	50	1,02	2,58	7,61	57,84	23
	Щи из белокочанной		1.20	2.004	5.26	(2)	
	капусты	200	1,30	3,084	5,36	62	71
	Рыба, запеченная в		1417	2.06	2.57	102	
	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

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

	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

	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
210pon on21pon	1101/61	100	0,22	.,0	7,50	, , ,	101
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

	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	•	1	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		11,66	10,29	23,78	234	
	морковью	110					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			< 0.7	20.10	202	
1	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							
Бторон завтрак	Снежок	100	5,22	4,5	7,38	91	401
			5,22	.,.	.,		
Обед	Огурец долька	60	0,48	-	1,8	9	0
	Суп овощной с помидорами	200	1,35	4,47	7,31	75	78

	Плов из птицы	160	10	14,78	26,76	304	304
	Компот из		0,4	0,02	24,99	102	
	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		0.79	2.00	6.56	57	
	яблоком и курагой	50	0,78	3,08	6,56	37	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							
ООЕД	Cover ve vergyvener						
	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

	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	30					331
	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	1	-	- , -		- ,		-
	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
П	D.	100	5.2	4.5	7.56	02	401
Полдник	Ряженка	100	5,2	4,5	7,56	92	401

Среднее

значение за период:

Обед	Салат из белокочанной		1,1	3,05	5,94	56	40
	и морской капусты	50	ŕ		,		49
	Суп фасолевый	200	4,09	5,35	13,12	106	81
	Жаркое по –		27,53	7,47	21,95	265	
	домашнему	220	41,33	/ , + /	21,73	203	276
	Компот из		0.4	0.02	24.00	102	
	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			68	55	275	1779	
<u>10:</u>			UO		213	1779	
Итого за весь период:			589	58,5	2678	18229	

58

57

267

1822

Кинтерицов менов из В вней. (2 педеля) На весение – легионі периол

, which Royal all the Line				
F 35 0				
I S SORGHOUS THE STATE OF THE S	Libertruite a boston		towns News to	
and hargens you much	a medoliminin tar tarafili.		I.Cataar no cocina c	
West Spragues Resource				
			хэмнэшүр га тольож.	
			DE ROUKONSHOE	
		in ancend in	NOE BOMKOUPHOS OF THE STATE OF	но и
			кое вошкольное Гренито пронумерова	
		in ancend in	пошкольное пронумерова окреплено печалью на	
		in ancend in		
		in ancend in		
		in ancend in		
		in ancend in		
		With the state of		
		Albhoc Salahan		
		Alberton Alberton	окреплено печалью на приобра детским сад	
		Alberton and a second a second and a second and a second and a second and a second	жиреплено печатью на детским садина. Н. В. Бобровская	
		Alberton Alberton	жие прено печатью на детским сад в в В Бобровская	
		Alberton and a second a second and a second and a second and a second and a second	жиреплено печатью на детским садина. Н. В. Бобровская	