Подписано цифровой подписью: МБДОУ ЦРР - детский сад "Рябинка"
Бобровская Нелли Вячеславовна
14.01.2021 16.48

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребёнка – детский сад «Рябинка»
города Белокурихи Алтайского края
(МБДОУ ЦРР – детский сад «Рябинка»)

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

Примерное десятидневное меню
приготавливаемых блюд осенне – зимний период

Прием пищи	*Наименование блюда*	*Вес блюда*	*Пищевые вещества (г)*			*Энергетическая ценность (ккал)*	*№ рецептуры*
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак	Каша гречневая с овощами	150	7,9	5,16	35,39	220	166
	Чай с лимоном	150	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	45	2,81	5,7	4,27	80	31
	Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,68	9,71	69	85
	Тефтели мясные	60	10,91	12,53	13,79	148	287
	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	132
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,02	24,99	102	376
	Хлеб пшеничный	25	2,3	0,7	16	71,7	25
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,3	0,3	24	107	24
Полдник	Молоко кипяченое	150	5,48	4,88	9,07	102	400
	Пряник	20	1	0,06	15,2	67	
Ужин							
	Каша манная	150	5,53	5,83	39,05	231	176
	Чай с сахаром	150	2,67	2,34	14,31	89	394
	Хлеб пшеничный	20	2,3	0,7	16	71,7	26
	Яблоки	100	0,04	0,04	9,8	44	368

МБДОУ ЦРР – детский сад «Рябинка»
Меню приготавливаемых блюд на 2021 год.
Возрастная категория: 2-3 лет
Осенне-зимний период
Сентябрь - февраль

Итого за день 1:			**45**	**48**	**211**	**1406**	
День 2							
Завтрак	Каша геркулесовая	150	3,97	4,7	23,63	153	168
	Какао с молоком	150	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	45	0,5	3,06	1,56	35,9	19
	Суп свекольник	200	1,6	4	11,28	88	58
	Гуляш из отварного мяса	60	20,63	16,3	5,24	218	277
	Гарнир перловка	130	4,6	4,18	32,7	183,6	313
	Кисель из свежемороженой ягоды	150	0,13	0,036	24,73	100	378
	Хлеб пшеничный	25	2,3	0,7	16	71,7	25
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,3	0,3	24	107	24
							13
Полдник	Сок	150	-	-	23	90	30
	Печенье	20	1,5	2,3	14,9	83,42	-
Ужин							

МБДОУ ЦРР – детский сад «Рябинка»
Меню приготавливаемых блюд на 2021 год.
Возрастная категория: 2-3 лет
Осенне-зимний период
Сентябрь - февраль

	Пудинг из творога с яблоком и сгущ.молоком	100/10	13,61	10,67	14,63	209	240
	Чай с молоком	150	2,67	2,34	14,31	89	394
	Хлеб пшеничный	10	2,3	0,7	16	71,7	26
Итого за день 2:			**45**	**48**	**211**	**1406**	
День 3							
Завтрак	Каша пшенная	150	4,29	4	28,31	166	168
	Чай с молоком	150	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	45	0,85	3,05	5,19	52	20
	Суп рассольник	200	1,68	4,09	13,27	97	76
	Запеканка картофельная с мясным фаршем	150	12,13	9,50	25,70	237	291
	Соус сметано-томатный	15	0,8	3,2	3,7	43,14	356
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,02	24,99	102	376

МБДОУ ЦРР – детский сад «Рябинка»
Меню приготавливаемых блюд на 2021 год.
Возрастная категория: 2-3 лет
Осенне-зимний период
Сентябрь - февраль

	Хлеб пшеничный	25	2,3	0,7	16	71,7	25
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,3	0,3	24	107	24
Полдник	Молоко кипяченое	150	5,48	4,88	9,07	102	400
	Хлопья кукурузные	15	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	150	2,67	2,34	14,31	89	394
	Апельсины	100	0,04	0,04	9,8	44	368
	Хлеб пшеничный	10	2,3	0,7	16	71,7	26
Итого за день 3:			**45**	**48**	**211**	**1406**	
День 4							
Завтрак	Каша ячневая	150	4,39	4,2	33,19	188	168
	Чай с молоком	150	2,67	2,34	14,31	89	394
	Бутерброд с маслом	30\10	2,45	7,55	14,62	136	1
	Напиток шиповника	150	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	45	0,8	0,06	8,6	38,5	42
	Щи из квашеной капусты	200	1,30	3,84	5,30	62	71
	Рыба, запеченная в омлете	60	14,17	3,86	2,57	102	249

МБДОУ ЦРР – детский сад «Рябинка»
Меню приготавливаемых блюд на 2021 год.
Возрастная категория: 2-3 лет
Осенне-зимний период
Сентябрь - февраль

	Рис отварной	130	3,72	4,47	38,78	210	313
	Соус сметано-томатный	15	0,8	3,2	3,7	43,14	356
	Кисель из свежемороженой ягоды	150	0,13	0,036	24,73	100	378
	Хлеб пшеничный	25	2,3	0,7	16	71,7	25
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,3	0,3	24	107	24
Полдник	Чай с молоком	150	2,67	2,34	14,31	89	394
	Вафля	20	0,6	0,56	16,2	68	376
Ужин	Чай с сахаром	150	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	10	2,3	0,7	16	71,7	26
Итого за день 4:			**45**	**48**	**211**	**1406**	
День 5							
Завтрак	Каша пшеничная	150	4,29	4	28,31	166	168
	Кофейный напиток	150	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
Обед							
	Салат витаминный	45	0,73	0,12	4,4	48	37

МБДОУ ЦРР – детский сад «Рябинка»
Меню приготавливаемых блюд на 2021 год.
Возрастная категория: 2-3 лет
Осенне-зимний период
Сентябрь - февраль

	Суп гороховый	200	4,39	4,21	14,11	111	81
	Фрикадельки мясные в соусе	60	12,98	13,1	11,92	177	288
	Картофельное пюре с морковью	130	2,86	4,62	18,02	125	322
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,02	24,99	87	376
	Хлеб пшеничный	25	2,3	0,7	16	70	25
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,3	0,3	24	101	24
Полдник	Чай с молоком	150	2,67	2,34	14,31	82	394
	Булочка Веснушка	40	3,90	3,06	26,93	145	473
Ужин							81
	Запеканка из печени с рисом	130	18,59	7,40	20,51	223	294
	Хлеб пшеничный	25	2,3	0,7	16	70	25
	Чай с сахаром	140/10	0,06	0,02	9,99	35	25
	Фрукты бананы	100	1,5	0,5	21	90	368
Итого за день 5:			**45**	**48**	**211**	**1406**	
День 6							
Завтрак	Каша манная	150	5,53	5,83	39,05	231	176
	Чай с лимоном	150	0,26	-	15,2	59,52	393
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	6,68	8,45	19,39	136	3
Второй завтрак	Йогурт фруктовый	100	6	0,2	7,6	56	120

МБДОУ ЦРР – детский сад «Рябинка»
Меню приготавливаемых блюд на 2021 год.
Возрастная категория: 2-3 лет
Осенне-зимний период
Сентябрь - февраль

Обед	Салат из свеклы с яблоком	45	0,7	3,1	6,86	58	5,58
	Суп с макаронными изделиями №82	200	2,15	2,27	13,71	84	82
	Бефстроганов	60	20,68	16,57	4,38	217	278
	Гарнир гречка	120	6,87	4,87	30,91	195	313
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,02	24,99	102	376
	Хлеб пшеничный	25	2,3	0,7	16	71,7	-
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,3	0,3	24	107	-
Полдник	Молоко кипяченое	150	5,48	4,88	9,07	102	400
	Хлопья кукурузные	15	1	0,06	15,2	67	474
Ужин	Тефтели из печени с рисом	60	9,78	11,66	16,41	183	284
	Пюре из овощей	130	3,58	4,41	16,56	120	330
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	40	392
	Хлеб пшеничный	10	2,3	0,7	16	71,7	-
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	5
Итого за день 6:			**45**	**48**	**211**	**1406**	
День 7							
Завтрак	Каша ячневая	150	3,26	0,43	26,07	121	168

МБДОУ ЦРР – детский сад «Рябинка»
Меню приготавливаемых блюд на 2021 год.
Возрастная категория: 2-3 лет
Осенне-зимний период
Сентябрь - февраль

	Какао с молоком	150	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	45	1,79	3,11	3,8	50,2	10
	Суп крестьянский	200	1,64	2,24	13,68	83	80
	Котлета из говядины	60	12,44	9,24	12,56	160	282
	Макароны отварные	130	5,68	4,36	27,25	171	204
	Соус сметанный с томатом	15	0,57	1,76	2,39	28	356
	Кисель из свежемороженой ягоды	150	0,13	0,036	24,73	100	378
	Хлеб пшеничный	25	2,3	0,7	16	71,7	25
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,3	0,3	24	107	24
Полдник	Сок	150	-	-	23	90	399
	Печенье	20	1,5	2,3	15	83,4	32
Ужин							
	Чай с молоком	150	2,67	2,34	14,31	89	394
	Запеканка из творога с морковью	105	11,66	10,29	23,78	234	238

МБДОУ ЦРР – детский сад «Рябинка»
Меню приготавливаемых блюд на 2021 год.
Возрастная категория: 2-3 лет
Осенне-зимний период
Сентябрь - февраль

	Яблоки	100	0,04	0,04	9,8	44	368
Итого за день 7			**45**	**48**	**211**	**1406**	
День 8							
Завтрак							
	Каша пшенная с яблоками	150	6,17	6,85	29,12	203	180
	Чай с молоком	150	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	45	0,7	3,7	4,67	55	11
	Суп овощной с помидорами	200	1,32	4,47	7,31	75	78
	Плов из птицы	140	16	14,78	26,76	304	304
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,02	24,99	102	376
	Хлеб пшеничный	25	2,3	0,7	16	71,7	25
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,3	0,3	24	107	24
Полдник	Молоко кипяченое	150	5,48	4,88	9,07	102	400
	Пряник	15	1	0,06	15,2	67	26
Ужин							
	Салат из моркови	45	0,74	0,55	6,96	31,4	41
	Пицца детская	50	9,64	8,93	16,74	177	465

МБДОУ ЦРР – детский сад «Рябинка»
Меню приготавливаемых блюд на 2021 год.
Возрастная категория: 2-3 лет
Осенне-зимний период
Сентябрь - февраль

	Чай с сахаром	150	2,67	2,34	14,31	89	394
	Фрукты бананы	100	1,5	0,5	21	95	368
Итого за день 8:			**45**	**48**	**211**	**1406**	
День 9							
Завтрак							
	Каша геркулесовая	150	3,97	4,7	23,63	153	168
	Кофейный напиток	150	2,85	2,41	14,36	91	395
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	6,68	8,45	19,39	180	3
	Напиток шиповника	150	0,61	0,25	18,67	79	398
Второй завтрак	Варенец	100	5,2	4,5	7,56	92	401
Обед	Огурец соленый долька	45	0,95	0	2,95	10,5	-
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,2	82	57
	Котлета рыбная	60	11,16	3,9	9,04	116	255
	Пюре картофельное	130	3,06	4,8	20,44	137,3	321
	Соус, сметанный с томатом	15	0,57	1,76	2,39	28	357
	Кисель из свежемороженой ягоды	150	0,13	0,036	24,73	100	378
	Хлеб пшеничный	25	2,3	0,7	16	71,7	25

МБДОУ ЦРР – детский сад «Рябинка»
Меню приготавливаемых блюд на 2021 год.
Возрастная категория: 2-3 лет
Осенне-зимний период
Сентябрь - февраль

	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,3	0,3	24	107	24
Полдник	Чай с молоком	150	2,67	2,34	14,31	89	394
	Вафля	20	0,6	0,56	16,2	68	0
Ужин	Вареники ленивые из творога	100	16,3	12	16,8	240	230; 229
	Чай с сахаром	150	2,67	2,34	14,31	89	392
	Хлеб пшеничный	10	2,3	0,7	16	71,7	-
	Мандарины	100	0,9	0,2	23,1	98	371
Итого за день 9:			**45**	**48**	**211**	**1406**	
День 10							
Завтрак							
	Каша пшеничная	150	4,04	0,45	29,88	140	168
	Чай с молоком	150	2,67	2,34	14,31	89	394
	Бутерброд с маслом и джемом	30\5\10	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	45	1,1	3,05	5,94	56	49
	Суп фасолевый	200	4,09	4,28	13,12	106	81
	Жаркое по – домашнему	180	27,53	7,47	21,95	265	276
	Компот из	150	0,4	0,02	24,99	102	376

МБДОУ ЦРР – детский сад «Рябинка»
Меню приготавливаемых блюд на 2021 год.
Возрастная категория: 2-3 лет
Осенне-зимний период
Сентябрь - февраль

	сухофруктов						
	Хлеб пшеничный	25	2,3	0,7	16	71,7	25
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,3	0,3	24	107	24
Полдник	Чай с молоком	150	2,67	2,34	14,31	89	394
	Ватрушка с повидлом	40	3,5	3,75	34,77	187	454
Ужин	Омлет натуральный	70	7,52	13,5	1,51	157	215
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	40	392
	Яблоки	100	0,04	0,04	9,9	44	368
	Хлеб пшеничный	10	2,3	0,7	16	71,7	368
Итого за день 10:			**40**	**55**	**235**	**1410**	
Итого за весь период:			**445**	**487**	**2134**	**14060**	
Среднее значение за период:			**44.5**	**48,7**	**213**	**1406**	