Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
детского сада №1 «Рябинка»
пгт Афанасьево
_____ Н.В. Порубова
Приказ № 17/01-07
от «_01_» _апреля___ 2025 г.

Порубова Наталья Власовна

Digitally signed by Порубова Наталья Власовна
DN: C=RU, L=пгт Афанасьево, T=ЗАВЕДУЮЩАЯ, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №1 "РЯБИНКА" ПГТ АФАНАСЬЕВО КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ", OGRN=1023500610420, СНИЛС=06017574542, ИНН=430200734880, E=rjabinka1999@yandex.ru, G=Наталья Власовна, SN=Порубова, CN=Порубова Наталья Власовна
Reason: Я подтверждаю этот документ
Location:
Date: 2025.04.14 18:00:37

Примерное 10-ти дневное меню весна-лето с 10,5 пребыванием детей
в МБДОУ детском саду «1 «Рябинка» пгт Афанасьево

	1 завтрак	выход готовых блюд	калорий ность		2 завтрак	выход готовых блюд	калорий ность		Обед	выход готовых блюд	калорий ность		Полдник	выход готовых блюд	калорий ность	
			ясли	сад			ясли	сад			ясли	сад			ясли	сад
1 день	Каша пшённая жидкая молочная	150/200	173,9	220,7	Сок фруктовый	150/180	70,5	84,6	Суп на м/к.б. с макаронными изделиями со сметаной	150/180	114,2	145,8	Суп молочный с рисом	150/200	95,7	139,5
	Кофейный напиток с молоком	150/200	87,9	112,1					Запеканка картофельная с мясом (Жаркое по-домашнему)	120/150 (160/200)	239,7 (282,9)	298,5 (364,5)	Кисель из концентрата	150/200	142,5	190,1
	Хлеб пшеничный с маслом	25/37	82,6	120,2					Молочный соус	30/50	37	60,6	Хлеб пшеничный	20/30	45,2	67,8
									Компот из сухофруктов	150/200	106,3	127,6				
									Хлеб ржаной	30/43	54,3	77,8				
2 день	Каша пшеничная жидкая молочная	150/200	165,6	210,8	Яблоко	95/100	44,7	47	Щи из на м/к.б. из свежей капусты со сметаной	150/180	80,5		Сырники из творога (Пудинг творожный)	80/120 (100/120)	202,9 (175,7)	301,5 (209,8)
	Чай с сахаром	150/200	38,6	46,3					Тефтели из говядины	60/70	164	192	Сгущённое молоко	20/30	66	99
	Хлеб пшеничный	20/30	45,2	67,8					Соус красный основной	30/50	13,6	22,6	Молоко кипяченое	150/200	90	108
									Каша гречневая рассыпчатая	110/130	179	208,4				
									Компот из изюма	150/200	103,9	124,7				
									Хлеб ржаной	30/43	54,3	77,8				

3 день	Каша манная жидкая молочная	150/200	153,8	192,5	Сок фруктовый	150/180	70,5	84,6	Уха с крупой	150/180	95,8	127,5	Ватрушка с повидлом (Ватрушка с творогом)	60/75 (60/75)	232,1 (185,9)	286,3 (230)
	Чай с лимоном	150/200	40,6	49					Зразы ленивые	60/80	181,8	252,8	Йогурт	150/180	105	126
	Хлеб пшеничный с сыром	35/50	95,8	135,2					Соус красный основной	30/50	13,6	22,6				
									Макаронные изделия отварные	110/130	156,7	185,5				
									Компот из свежих яблок	150/200	67,2	88				
									Хлеб ржаной	30/43	54,3	77,8				
4 день	Каша ячневая жидкая молочная	150/200	173,1	219,8	Банан	95/100	84,6	89	Рассольник на м/к.б. ленинградский со сметаной	150/180	113,8	148,6	Суп молочный с гречей	150/200	104	143,6
	Кофейный напиток с молоком	150/200	87,9	112,1					Рыба, запеченная в омлете	60/80	108,3	155,7	Кисель из концентрата	150/200	142,5	190,1
	Хлеб пшеничный	20/30	45,2	67,8					Картофельное пюре	110/130	123,6	153,1	Хлеб пшеничный	20/30	45,2	67,8
									Компот из сухофруктов	150/200	106,3	127,6				
									Хлеб ржаной	30/43	54,3	77,8				
5 день	Каша «Дружба» жидкая молочная (греча+геркулес)	150/200	146,2	199,1	Сок фруктовый	150/180	70,5	84,6	Суп на кур.б. крестьянский со сметаной (Суп на м/к.б. крестьянский со сметаной)	150/180 (150/180)	96,9 (101,1)	127,9 (133,5)	Оладьи	100/100	303,4	303,4
	Какао с молоком	150/200	88,2	112,5					Плов из куры (Плов из говядины)	150/200 (150/200)	366,8 (285,5)	496,6 (392,4)	Сгущенное молоко	20/30	66	99
	Хлеб пшеничный с маслом	25/37	82,6	120,2					Компот из изюма	150/200	103,9	124,7	Чай с лимоном	150/200	40,6	49
									Хлеб ржаной	30/43	54,3	77,8				

6 день	Каша рисовая жидкая молочная	150/200	154,2	199,5	Сок фруктовый	150/180	70,5	84,6	Суп на м/к.б. гороховый	150/180	120,1	155,7	Суп молочный с макаронными изделиями	150/200	104,2	143,9
	Кофейный напиток с молоком	150/200	87,9	112,1					Котлета из говядины	50/70	156,2	218,9	Кисель из концентрата	150/200	142,5	190,1
	Хлеб пшеничный с маслом	25/37	82,6	120,2					Тушеная капуста	110/130	98,3	116,5	Хлеб пшеничный	20/30	45,2	67,8
									Компот из сухофруктов	150/200	106,3	127,6				
									Хлеб ржаной	30/43	54,3	77,8				
7 день	Каша ячневая жидкая молочная	150/200	173,1	219,8	Банан	95/100	84,6	89	Борщ на м/к.б. со сметаной	150/180	90,4	118,6	Рисовый биточек (Пудинг рисовый)	150/170 (130/175)	224,2 (258,3)	261 (353,5)
	Чай с лимоном	150/200	40,6	49					Пудинг из говядины (Гуляш)	50/70 (80/100)	198,6 (191,2)	280,9 (235,4)	Сгущённое молоко	20/30	66	99
	Хлеб пшеничный	20/30	45,2	67,8					Картофельное пюре	110/130	123,6	153,1	Молоко кипяченое	150/180	90	108
									Компот из изюма	150/200	103,9	124,7				
									Хлеб ржаной	30/43	54,3	77,8				
8 день	Каша манная жидкая молочная	150/200	153,8	192,5	Сок фруктовый	150/180	70,5	84,6	Суп на м/к.б. с крупой со сметаной	150/180	115,1	146,7	Булочка домашняя (Пирожок с изюмом)	60/75 (60/75)	267,5 (222,9)	357,3 (277,9)
	Чай с сахаром	150/200	38,6	46,3					Голубцы ленивые	60/70	96,8	112,8	Йогурт	150/180	105	126
	Хлеб пшеничный с сыром	35/50	95,8	135,2					Макаронные изделия отварные	110/130	156,7	185,5				
									Компот из свежих яблок	150/200	67,2	88				
									Хлеб ржаной	30/43	54,3	77,8				

9 день	Каша "Дружба" жидкая молочная (рис+ пшено)	150/200	161	209,7	Яблоко	95/100	44,7	47	Рассольник на м/к.б. домашний со сметаной	150/180	101,2	131	Каша пшеничная жидкая молочная	150/200	165,6	210,8
	Кофейный напиток с молоком	150/200	87,9	112,1					Котлета рыбная	50/70	118,5	172,1	Чай с лимоном	150/200	40,6	49
	Хлеб пшеничный	20/30	45,2	67,8					Гороховое пюре	110/130	202,4	249,6	Хлеб пшеничный	20/30	45,2	67,8
									Компот из сухофруктов	150/200	106,3	127,6				
									Хлеб ржаной	30/43	54,3	77,8				
10 день	Каша гречневая жидкая молочная	150/200	170,5	216,7	Сок фруктовый	150/180	70,5	84,6	Суп на кур.б. картофельный с клецками со сметаной (Суп на м/к.б. картофельный с клецками со сметаной)	150/180 (150/180)	128,3 (132,5)	168 (173,6)	Суп-пюре из картофеля	150/200	110,6	147,5
	Какао с молоком	150/200	88,2	112,5					Котлета из куры (Котлета из говядины)	50/70 (50/70)	138,7 (156,2)	193,8 (218,9)	С сухариками	20/30	33,9	49,7
	Хлеб пшеничный с маслом	25/37	82,6	120,2					Соус красный основной	30/50	13,6	22,6	Кисель из концентрата	150/200	142,5	190,1
									Каша рисовая рассыпчатая	110/130	161,9	189,9				
									Компот из изюма	150/200	103,9	124,7				
									Хлеб ржаной	30/43	54,3	77,8				