Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
детского сада №1 «Рябинка»
пгт Афанасьево
_____ Н.В. Порубова
Приказ № 12/01-07
от «01» марта 2023 г.

Порубова Наталья Власовна

Digitally signed by Порубова Наталья Власовна
DN: C=RU, S=Кировская область, L=Афанасьево, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №1 "РЯБИНКА" ПГТ АФАНАСЬЕВО КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ, СНИЛС=06246174342, ИНН=430200734880, E=rjabinka1990@yandex.ru, G=Наталья Власовна, SN=Порубова, CN=Порубова Наталья Власовна
Reason: Я автор этого документа
Location:
Date: 2023.11.06 23:03:20

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	172,9	219,3	Сок фруктовый	150/180	70,5	84,6	Суп на м/к.б. картофельный с макаронными изделиями со сметаной	150/180	104,6	131,6	Суп молочный с рисом	150/200	95	138,5
	Кофейный напиток с молоком	150/200	87,2	111,1					Запеканка картофельная с мясом	120/150	227,7	283,7	Кисель из концентрата	150/200	142,5	160,3
	Хлеб пшеничный с маслом	25/37	82,6	120,2					Соус молочный	30/50	30,6	51,1	Хлеб пшеничный	20/30	45,2	67,8
									Компот из сухофруктов	150/200	65,3	82,1				
									Хлеб ржаной	30/43	54,3	77,8				
2 день	Каша пшеничная жидкая молочная	150/200	164,3	209,1	Яблоко	95/100	44,7	47	Щи из на м/к.б. из свежей капусты со сметаной	150/180	92,1	140,7	Сырники из творога	80/120	223,6	329,6
	Чай с сахаром	150/200	38,6	46,3					Тефтели из говядины	60/70	163,4	191,6	Сгущённое молоко	20/30	63	94,5
	Хлеб пшеничный	20/30	45,2	67,8					Соус красный основной	30/50	13,6	22,7	Йогурт	150/180	105	126
									Каша гречневая рассыпчатая	100/130	165,2	208,4				
									Компот из изюма	150/200	64,1	80,7				
									Хлеб ржаной	30/43	54,3	77,8				

3 день	Каша манная жидкая молочная	150/200	142,4	184,9	Сок фруктовый	150/180	70,5	84,6	Уха с крупой	150/180	96,9	163,6	Ватрушка с повидлом	60/75	219,2	262,3
	Чай с лимоном	150/200	41,3	49					Голубцы ленивые	60/70	97	112,6	Молоко кипяченое	150/180	88,5	106,2
	Хлеб пшеничный с маслом	25/37	82,6	120,2					Соус красный основной	30/50	13,6	22,7				
									Макаронные изделия отварные	100/130	143,7	186,9				
									Компот из свежих фруктов	150/200	68,2	89,3				
									Хлеб ржаной	30/43	54,3	77,8				
4 день	Каша ячневая жидкая молочная	150/200	172,1	218,4	Банан	95/100	84,6	89	Рассольник на м/к.б. ленинградский со сметаной	150/180	114,5	150,2	Суп молочный с гречей	150/200	103,3	142,6
	Кофейный напиток с молоком	150/200	87,2	111,1					Рыба в омлете	60/80	100,3	148,1	Кисель из концентрата	150/200	142,5	160,3
	Хлеб пшеничный	20/30	45,2	67,8					Картофельное пюре	100/130	116,4	152,6	Хлеб пшеничный	20/30	45,2	67,8
									Компот из сухофруктов	150/200	65,3	82,1				
									Хлеб ржаной	30/43	54,3	77,8				
5 день	Каша «Дружба» жидкая молочная (греча+геркулес)	150/200	145,2	197,7	Сок фруктовый	150/180	70,5	84,6	Суп на кур.б. крестьянский со сметаной	150/180	96,7	128,5	Оладьи	100/100	302,4	302,4
	Какао с молоком	150/200	87,5	111,5					Плов из куры	150/200	339,8	460,7	Сгущенное молоко	20/30	63	94,5
	Хлеб пшеничный с маслом	25/37	82,6	120,2					Компот из изюма	150/200	64,1	80,7	Чай с лимоном	150/200	41,3	49
									Хлеб ржаной	30/43	54,3	77,8				

6 день	Каша рисовая жидкая молочная	150/200	153	198,1	Сок фруктовый	150/180	70,5	84,6	Суп на м/к.б. гороховый	150/180	120,1	155,4	Суп молочный с макаронными изделиями	150/200	103,5	142,9
	Кофейный напиток с молоком	150/200	87,2	111,1					Котлета из говядины	50/70	156,2	218,8	Кисель из концентрата	150/200	142,5	160,3
	Хлеб пшеничный с маслом	25/37	82,6	120,2					Тушеная капуста	100/130	89,3	116,8	Хлеб пшеничный	20/30	45,2	67,8
									Компот из сухофруктов	150/200	65,3	82,1				
									Хлеб ржаной	30/50	54,3	90,5				
7 день	Каша ячневая жидкая молочная	150/200	172,1	218,4	Банан	95/100	84,6	89	Борщ на м/к.б. со сметаной	150/180	88,1	117,6	Рисовый биточек	150/170	223,9	260,6
	Чай с сахаром	150/200	38,6	46,3					Тефтели из рыбы	50/75	100,4	150	Сгущённое молоко	20/30	63	94,5
	Хлеб пшеничный	20/30	45,2	67,8					Картофельное пюре	100/130	116,4	152,6	Йогурт	150/180	105	126
									Компот из изюма	150/200	64,1	80,7				
									Хлеб ржаной	30/43	54,3	77,8				
8 день	Каша манная жидкая молочная	150/200	152,7	191	Сок фруктовый	150/180	70,5	84,6	Суп картофельный на м/к.б. с крупой со сметаной	150/180	113,2	143	Булочка домашняя	60/75	267,2	356,8
	Чай с лимоном	150/200	41,3	49					Зразы ленивые	60/80	167,8	229,9	Молоко кипяченое	150/180	88,5	106,2
	Хлеб пшеничный с маслом	25/37	82,6	120,2					Соус красный основной	30/50	13,6	22,7				
									Макаронные изделия отварные	100/130	143,7	186,9				
									Компот из свежих фруктов	150/200	68,2	89,3				
									Хлеб ржаной	30/43	54,3	77,8				

9 день	Каша "Дружба" жидкая молочная (рис+ пшено)	150/200	160	208,5	Яблоко	95/100	44,7	47	Рассольник на м/к.б. домашний со сметаной	150/180	100,3	128,4	Каша пшеничная жидкая молочная	150/200	164,3	209,1
	Кофейный напиток с молоком	150/200	87,2	111,1					Котлета рыбная	50/70	110,6	161,3	Чай с сахаром	150/200	38,6	46,3
	Хлеб пшеничный	20/30	45,2	67,8					Гороховое пюре	100/130	174,5	226,9	Хлеб пшеничный	20/30	45,2	67,8
									Компот из сухофруктов	150/200	65,3	82,1				
									Хлеб ржаной	30/43	54,3	77,8				
10 день	Каша гречневая жидкая молочная	150/200	169,5	215,3	Сок фруктовый	150/180	70,5	84,6	Суп на кур.б. картофельный с клецками со сметаной	150/180	114,9	156,8	Суп-пюре из картофеля	150/200	109,9	146,5
	Какао с молоком	150/200	87,5	111,5					Котлета из куры	50/70	138,7	193,8	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	22,7	Чай с лимоном	150/200	41,3	49
									Каша рисовая рассыпчатая	100/130	145,4	170,8				
									Компот из изюма	150/200	64,1	80,7				
									Хлеб ржаной	30/43	54,3	77,8				