МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 19 "РЯБИНКА" ГОРОДА РУБЦОВСКА

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 19 "РЯБИНКА" ГОРОДА РУБЦОВСКА
Дата: 2026.11.02 11:12:15 +07'00'

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. заведующего
МБДОУ «Детский сад № 19 «Рябинка»
_____ Тырышкина Т.А.
«01» ноября 2026 г.

Меню приготовляемых блюд
Возрастная категория: от 3 до 7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2							
День 10							
Завтрак	Бутерброд пикантный	40	4,700	7,600	12,700	143,000	104
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,160	9,400	28,800	120,000	272
	Напиток из шиповника	190	0,700	0,300	22,800	97,000	538
итого за завтрак		**430**	**12,56**	**17,30**	**64,30**	**360,00**	
2-ой завтрак	молоко кипяченое	100	5,680	5,800	10,600	90,000	534
итого за 2-й завтрак		**100**	**5,68**	**5,80**	**10,60**	**90,00**	
Обед	Овощи отварные	50	0,700	1,900	1,850	25,000	427
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,460	4,000	8,500	80,000	133
	Плов из отварной птицы	200	14,040	13,200	27,600	207,000	411
	Кисель из концентрата плодового	180	1,400	0,000	29,000	110,000	516
	Хлеб пшеничный	55	3,800	0,400	24,600	117,500	114
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	3,300	0,600	17,000	90,500	116
итого за обед		**705**	**24,70**	**20,10**	**108,55**	**630,00**	
Уплотненный полдник	Суфле рыбное	80	6,020	5,420	9,060	194,000	341
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,300	0,240	6,800	78,380	116
	Гребешок из дрожжевого теста с повидлом	55	2,888	8,590	43,570	321,470	592
	Соус молочный	50		2,550	3,116	66,150	445
	Чай с сахаром	200	0,000	0,000	15,000	60,000	503
итого за полдник		**415**	**10,21**	**16,80**	**77,55**	**720,00**	
Итого за 10 день		**1650**	**53,15**	**60,00**	**261,00**	**1800,00**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 **День 9**							
Завтрак	Бутерброд с джемом или повидлом	35	1,200	4,200	20,400	124,000	102
	Каша молочная кукурузная жидкая	185	7,200	8,860	12,400	92,000	271
	Какао с молоком	180	3,600	3,300	25,000	144,000	508
итого за завтрак		**400**	**12,00**	**16,36**	**57,80**	**360,00**	
2-ой завтрак	Ряженка	100	2,900	2,500	4,000	90,000	535
итого за 2-й завтрак		**100**	**2,90**	**2,50**	**4,00**	**90,00**	
Обед	Салат из свеклы с курагой и изюмом	50	0,400	0,050	1,250	5,666	61
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,620	3,980	6,200	71,800	147
	Шницель	80	12,6	12,68,6	10,01	189	386
	Каша гречневая рассыпчатая	130	2,020	6,100	32,990	71,550	243
	Соус томатный с овощами	40	0,400	1,600	0,020	2,980	463
	Компот из плодов или ягод	180	0,300	0,000	20,100	81,000	531
	Хлеб пшеничный	50	3,800	4,000	24,600	117,500	114
	Хлеб ржаной-пшеничный	50	3,300	0,600	17,000	90,500	116
итого за обед		**780**	**24,44**	**16,33**	**112,17**	**630,00**	
Уплотненный полдник	Сырники из творога запеченные	80	10,000	12,300	20,600	257,300	327
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	60	2,100	8,890	14,930	179,800	561
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,020	4,000	14,000	2,800	537
	Соус из кураги	50	2,740	0,620	37,500	280,100	478
итого за полдник		**370**	**14,66**	**25,81**	**87,03**	**720,00**	
Итого за день		**1650**	**54,00**	**61,00**	**261,00**	**1800,00**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 **День 8**							
Завтрак	Гренки с сыром	30	6,400	6,100	0,300	21,670	177
	Каша манная молочная жидкая	200	6,200	7,460	30,800	243,000	268
	Кофейный напиток с молоком	185	3,200	2,700	15,900	95,330	513
итого за завтрак		**415**	**15,80**	**16,26**	**47,00**	**360,00**	
2 завтрак	Кефир	100	2,900	2,500	4,000	90,000	535
итого за 2-й завтрак		**100**	**2,90**	**2,50**	**4,00**	**90,00**	
Обед	Винегрет овощной	50	0,650	3,355	5,400	31,000	82
	Рассольник ленинградский	200	1,420	3,200	13,000	68,150	139
	жаркое по-домашнему	200	20,636	18,055	16,09	220,2	374
	Компот из смеси сухофруктов	190	0,500	0,000	27,000	102,650	527
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	114
	Хлеб ржаной-пшеничный	50	3,300	0,600	17,000	90,500	116
итого за обед		**740**	**30,31**	**25,61**	**103,09**	**630,00**	
Уплотненный полдник	Запеканка морковная с творогом	120	2,054	2,030	47,680	229,700	320
	Печенье	40	1,980	11,100	28,830	323,800	609
	Соус молочный сладкий	50	0,860	2,500	15,200	73,500	449
	Чай с лимоном	185	0,100	0,000	15,200	93,000	504
итого за полдник		**395**	**4,99**	**15,63**	**106,91**	**720,00**	
Итого за день		**1650**	**54**	**60**	**261**	**1800**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 **День 7**							
Завтрак	Бутерброд с сыром(2й вариант)	36	5,20	8,33	7,61	113,10	97
	Каша "Дружба"	200	5,200	8,600	20,060	149,900	266
	Напиток из шиповника	200	0,700	0,300	22,800	97,000	538
итого за завтрак		**436**	**11,10**	**17,23**	**50,47**	**360,00**	
2 завтрак	молоко кипяченое	100	5,680	5,800	10,600	90,000	534
итого за 2-й завтрак		**100**	**5,68**	**5,80**	**10,60**	**90,00**	
Обед	Овощи отварные	60	0,400	0,050	1,250	5,666	427
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,900	7,200	15,060	80,000	152
	Рыба тушеная в томате с овощами	120	9,02	9,45	19,957	129,21	349
	Картофельное пюре	130	2,800	8,800	19,900	115,320	434
	Кисель из концентрата плодового	160	1,400	0,000	29,000	122,000	516
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	114
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	2,200	0,400	11,300	60,300	116
итого за обед		**740**	**21,52**	**26,30**	**121,07**	**630,00**	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	110	8,20	5,03	13,36	259,80	307
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,300	0,240	6,800	54,800	116
	Сдоба обыкновенная	64	4,700	4,100	41,306	318,400	589
	Чай с молоком	170	1,500	1,300	17,400	87,000	507
итого за полдник		**374**	**15,70**	**10,67**	**78,86**	**720,00**	
Итого за день		**1650**	**54**	**60**	**261**	**1800,00**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 День 6							
Завтрак	Бутерброд с джемом или повидлом	35	1,200	4,200	20,400	124,000	102
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	30	176	274
	Чай с сахаром	180	0,000	0,000	15,000	60,000	503
итого за завтрак		**415**	**6,74**	**12,82**	**65,40**	**360,00**	
2-ой завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,500	0,100	10,100	46,000	537
итого за 2-й завтрак		**100**	**0,70**	**0,30**	**22,80**	**90,00**	
Обед	Салат овощной с зеленым	50	2,400	1,550	3,100	4,500	72
	Суп картофельный с клецками	200	2,500	7,199	9,716	93,420	151
	Говядина тушенная с капустой	210	20,3	21,44	17,895	273,28	371
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,300	0,000	20,100	81,000	531
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	114
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,200	0,400	11,300	60,300	116
итого за обед		**740**	**31,50**	**30,99**	**86,71**	**630,00**	
Уплотненный полдник	Яйца вареные	40	5,100	4,600	0,300	63,000	306
	Блинчики с джемом	65	1,980	3,670	48,689	383,300	549
	Какао с молоком	180	3,600	3,300	25,000	144,000	508
	Икра свекольная или морковная	90	3,08	4,12	5,30	93,50	124
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,300	0,200	6,800	36,200	116
итого за полдник		**395**	**15,06**	**15,89**	**86,09**	**720,00**	
Итого за день		**1650**	**54**	**60,00**	**261**	**1800**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 День 5							
Завтрак	Бутерброд пикантный	40	4,700	7,600	13,700	98,000	104
	Каша их хлопьев овсяных "Геркулес"молочная жидкая	180	7,160	9,400	28,800	183,000	272
	Кофейный напиток с молоком	180	3,200	2,700	15,900	79,000	513
итого за завтрак		**400**	**15,06**	**19,70**	**58,40**	**360,00**	
2-ой завтрак	Ряженка	100	2,900	2,500	4,000	90,000	535
итого за 2-й завтрак		**100**	**2,90**	**2,50**	**4,00**	**90,00**	
Обед	Овощи отварные	50	0,700	1,900	1,850	27,500	427
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,460	4,000	8,500	56,800	133
	Суфле рыбное	80	9,020	5,420	9,060	111,000	341
	Рис отварной	130	3,480	5,000	28,100	90,500	419
	Соус томатный	40	0,800	1,999	4,800	26,200	462
	Компот из смеси сухофруктов	190	0,500	0,000	27,000	110,000	527
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	114
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,300	0,600	17,000	90,500	116
итого за обед		**770**	**23,06**	**19,32**	**116,11**	**630,00**	
Уплотненный полдник	Зразы творожные с изюмом	110	6,040	4,880	23,140	284,600	330
	Соус молочный сладкий	50	0,860	2,500	15,200	73,500	449
	Печенье	40	5,980	11,100	28,830	355,800	609
	Чай с лимоном	180	0,100	0,000	15,320	6,100	504
итого за полдник		**380**	**12,98**	**18,48**	**82,49**	**720,00**	
Итого за день		**1650**	**54,00**	**60,00**	**261,00**	**1800,00**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 День 4							
Завтрак	Бутерброд с маслом	26	1,00	10,40	6,25	120,90	100
	Каша "Дружба"	195	5,200	8,600	20,060	142,100	266
	Напиток из шиповника	180	0,700	0,300	22,800	97,000	538
итого за завтрак		**401**	**6,90**	**19,30**	**49,11**	**360,00**	
2-ой завтрак	Кефир	100	2,900	2,500	4,000	90,000	535
итого за 2-й завтрак		**100**	**2,90**	**2,50**	**4,00**	**90,00**	
Обед	Винегрет овощной	50	0,650	3,355	5,830	31,000	82
	Суп картофельный с макаронными	200	1,900	6,200	15,060	60,000	152
	Тефтели паровые	80	11,220	7,000	9,100	105,100	394
	Сложный гарнир	130	6,100	4,156	12,745	122,000	440
	Кисель из концентрата плодового	180	1,400	0,000	29,000	122,000	516
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	114
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,600	0,480	13,600	72,400	116
итого за обед		**720**	**27,67**	**21,59**	**109,94**	**630,00**	
Уплотненный полдник							
	Сдоба обыкновенная	55	4,100	5,370	39,650	264,760	589
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,020		14,000	2,800	537
	Пюре из моркови или свеклы	74	4,010	4,500	21,200	187,500	322
	Рыба запеченная в омлете	80	6,200	6,340	11,800	210,100	343
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,200	0,400	11,300	54,840	116
итого за полдник		**429**	**16,53**	**16,61**	**97,95**	**720,00**	
Итого за день		**1650**	**54,00**	**60,00**	**261,00**	**1800,00**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 **День 3**							
Завтрак	Гренки с сыром	30	6,220	6,100	0,300	31,670	177
	Каша пшенная молочная жидкая	200	3,74	8,01	35,77	184,33	273
	Какао с молоком	200	3,600	3,300	25,000	144,000	508
итого за завтрак		**430**	**13,56**	**17,41**	**61,07**	**360,00**	
2-ой завтрак	Йогурт	100	5,680	5,800	10,600	90,000	536
итого за 2-й завтрак		**100**	**5,68**	**5,80**	**10,60**	**90,00**	
Обед	Салат овощной с зеленым	50	2,400	1,550	3,100	4,470	72
	Свекольник	200	1,213	5,920	20,010	153,030	136
	Макаронные изделия отварные	140	4,320	0,500	24,200	120,700	297
	Курица в соусе с томатом	70	9,020	7,220	16,000	93,000	410
	Компот из плодов или ягод	200	0,300	0,000	20,100	81,000	531
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	114
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,200	0,400	11,300	60,300	116
итого за обед		**740**	**23,25**	**15,99**	**119,31**	**630,00**	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	120	8,20	5,03	3,21	335,46	307
	Чай с сахаром	180	0,000	0,000	15,000	60,000	502
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,300	0,240	6,800	36,200	116
	Творожники песочные	60	2,010	15,530	45,010	288,339	596
итого за полдник		**380**	**11,51**	**20,80**	**70,02**	**720,00**	
Итого за день		**1650**	**54,00**	**60,00**	**261,00**	**1800,00**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 День 2							
Завтрак	Бутерброд с джемом или повидлом	35	1,200	4,200	20,400	124,000	102
	Суп молочный с макаронными изделиями	192	5,700	5,000	18,900	94,000	171
	Яйца вареные	40	5,100	4,600	0,300	63,000	306
	Кофейный напиток с молоком	180	3,200	2,700	15,900	79,000	513
итого за завтрак		**447**	**15,20**	**16,50**	**55,50**	**360,00**	
2-ой завтрак	Ряженка	100	2,900	2,500	4,000	90,000	535
итого за 2-й завтрак		**100**	**2,19**	**2,50**	**4,00**	**90,00**	
Обед	Салат из моркови с курагой	50	0,400	0,050	1,250	5,666	28
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,400	3,980	10,840	74,730	147
	Рагу из птицы	200	7,070	11,560	33,600	231,600	412
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,500	0,000	27,000	110,000	527
	Хлеб пшеничный	55	3,800	0,400	24,600	117,500	114
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,300	0,600	17,000	90,500	116
итого за обед		**735**	**16,47**	**16,59**	**114,29**	**630,00**	
Уплотненный полдник	Сырники из творога запеченные	80	6,600	12,366	21,661	247,300	327
	Блинчики с маслом	65	7,000	8,470	39,750	274,000	547
	Молоко кипяченое	180	5,680	5,800	10,600	125,200	534
	Соус молочный сладкий	43	0,860	2,500	15,200	73,500	449
итого за полдник		**368**	**20,14**	**29,14**	**87,21**	**720,00**	
Итого за день		**1650**	**54,00**	**60,00**	**261,00**	**1800,00**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 День 2							
Завтрак	Бутерброд с джемом или повидлом	35	1,200	4,200	20,400	124,000	102
	Суп молочный с макаронными изделиями	192	5,700	5,000	18,900	94,000	171
	Яйца вареные	40	5,100	4,600	0,300	63,000	306
	Кофейный напиток с молоком	180	3,200	2,700	15,900	79,000	513
итого за завтрак		**447**	**15,20**	**16,50**	**55,50**	**360,00**	
2-ой завтрак	Ряженка	100	2,900	2,500	4,000	90,000	535
итого за 2-й завтрак		**100**	**2,19**	**2,50**	**4,00**	**90,00**	
Обед	Салат из моркови с курагой	50	0,400	0,050	1,250	5,666	28
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,400	3,980	10,840	74,730	147
	Рагу из птицы	200	7,070	11,560	33,600	231,600	412
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,500	0,000	27,000	110,000	527
	Хлеб пшеничный	55	3,800	0,400	24,600	117,500	114
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,300	0,600	17,000	90,500	116
итого за обед		**735**	**16,47**	**16,59**	**114,29**	**630,00**	
Уплотненный полдник	Сырники из творога запеченные	80	6,600	12,366	21,661	247,300	327
	Блинчики с маслом	65	7,000	8,470	39,750	274,000	547
	Чай с лимоном	180	5,680	5,800	10,600	125,200	504
	Соус молочный сладкий	43	0,860	2,500	15,200	73,500	449
итого за полдник		**368**	**20,14**	**29,14**	**87,21**	**720,00**	
Итого за день		**1650**	**54,00**	**60,00**	**261,00**	**1800,00**	