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 11:13:27 +07'00'

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

Меню приготовляемых блюд
Возрастная категория: от 1 до 3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 **День 10**							
Завтрак	Бутерброд пикантный	30	3,615	5,840	9,769	107,100	104
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	5,424	7,121	21,818	100,000	272
	Напиток из шиповника	150	0,520	0,220	17,100	72,900	538
итого за завтрак		**330**	**9,559**	**13,181**	**48,687**	**280,000**	
2-ой завтрак	Молоко кипяченое	100	2,060	2,800	7,200	70,000	534
итого за 2-й завтрак		**100**	**2,06**	**2,80**	**7,20**	**70,00**	
Обед	Овощи отварные	30	0,400	1,150	1,120	23,900	427
	Борщ с капустой и картофелем	155	1,100	3,180	6,450	78,250	133
	Плов из отварной птицы	170	9,790	8,950	37,600	201,171	411
	Хлеб пшеничный	30	1,900	0,200	12,300	58,750	114
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,320	0,240	6,800	36,200	116
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	175	1,052	0,000	21,800	91,729	516
итого за обед		**580**	**15,562**	**13,720**	**86,070**	**490,000**	
Уплотненный полдник	Суфле рыбное	60	10,100	10,950	6,000	59,750	341
	Соус молочный	30	0,796	1,936	3,600	56,060	445
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	2,000	0,360	10,303	78,380	116
	Гребешок из дрожжевого теста с повидлом	50	1,845	4,054	27,940	311,810	592
	Чай с сахаром	180	0,075	0,000	13,200	54,000	503
итого за полдник		**340**	**14,816**	**17,300**	**61,043**	**560,000**	
Итого за день		**1350**	**42,00**	**47,00**	**203,00**	**1400,00**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 День 9							
Завтрак	Бутерброд с джемом или повидлом	30	0,900	3,200	15,700	95,000	102
	Каша кукурузная молочная жидкая	150	4,366	5,253	26,000	75,000	271
	Какао с молоком	150	3,270	2,818	22,727	110,000	508
итого за завтрак		**330**	**8,54**	**11,27**	**64,43**	**280,00**	
2-ой завтрак	Ряженка	100	2,900	2,500	4,000	70,000	535
итого за 2-й завтрак		**100**	**2,90**	**2,50**	**4,00**	**70,00**	
Обед	Салат из свеклы с курагой и изюмом	30	0,266	0,033	0,833	4,666	61
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,060	3,015	5,710	65,010	147
	Шницель	60	10,030	8,760	7,720	161,440	386
	Каша гречневая рассыпчатая	110	2,040	3,330	20,050	69,960	243
	Соус томатный с овощами	20	0,180	0,633	1,146	1,980	463
	Компот из плодов или ягод	150	0,230	0,000	15,100	60,900	531
	Хлеб пшеничный	30	2,303	0,240	14,900	71,200	114
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,000	0,360	10,303	54,840	116
итого за обед		**590**	**18,11**	**16,37**	**75,76**	**490,00**	
	Сырники из творога запеченные	70	9,600	7,080	14,800	250,300	327
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	50	0,950	8,844	6,980	118,800	561
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,750	0,000	16,800	1,800	537
	Соус из кураги	30	1,150	0,930	20,230	189,100	478
итого за полдник		**330**	**12,45**	**16,85**	**58,81**	**560,00**	
Итого за день		**1350**	**42,00**	**47,00**	**203,00**	**1400,00**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2							
День 8							
Завтрак	Гренки с сыром	25	4,860	4,670	16,400	19,680	177
	Каша манная молочная жидкая	150	4,050	4,875	20,100	200,920	268
	Кофейный напиток с молоком	150	2,400	2,030	12,000	59,400	513
итого за завтрак		**325**	**11,31**	**11,58**	**48,50**	**280,00**	
2-ой завтрак	Кефир	100	2,190	2,500	4,000	70,000	535
итого за 2-й завтрак		**100**	**2,90**	**2,50**	**4,00**	**70,00**	
Обед	Венегрет овощной	30	1,143	4,280	2,060	29,950	82
	Рассольник ленинградский	150	0,985	5,181	19,570	66,900	139
	Жаркое по домашнему	180	13,410	12,130	15,840	215,500	374
	Компот из смеси сухофруктов	170	0,300	0,000	20,300	82,700	527
	Хлеб пшеничный	30	1,900	0,200	12,300	58,750	114
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,320	0,240	6,800	36,200	116
итого за обед		**600**	**19,06**	**22,03**	**76,87**	**490,00**	
Уплотненный полдник	Запеканка морковная с творогом	100	4,900	6,069	18,850	218,000	320
	Печенье	35	3,000	3,920	29,760	229,000	609
	Соус молочный сладкий	40	0,700	0,900	4,800	30,000	449
	Чай с лимоном	150	0,133	0,000	20,216	83,000	504
итого за полдник		**325**	**8,73**	**10,89**	**73,63**	**560,00**	
Итого за день		**1350**	**42,00**	**47,00**	**203,00**	**1400,00**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 **День 7**							
Завтрак	Бутерброды с сыром(2й вариант)	30	4,54	7,36	8,70	93,10	97
	Каша "Дружба"	150	3,650	3,900	12,500	114,000	266
	Напиток из шиповника	150	0,520	0,220	17,100	72,900	538
итого за завтрак		**330**	**8,71**	**11,48**	**38,30**	**280,00**	
2 завтрак	молоко кипяченное	100	2,060	2,800	7,200	70,000	534
итого за 2-й завтрак		**100**	**2,06**	**2,80**	**7,20**	**70,00**	
Обед	Овощи отварные	30	0,266	0,033	0,833	4,666	427
	Суп картофельный с макаронными	165	1,630	6,930	11,410	65,430	152
	Рыба тушеная в томате с овощами	90	7,992	8,98	26,74	123,12	349
	Картофельное пюре	110	2,420	7,230	15,936	110,100	434
	Кисель из концентрата плодового или ягодногоили ягодного	150	1,052	0,000	21,800	91,729	516
	Хлеб пшеничный	45	1,900	0,200	12,300	58,750	114
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,320	0,240	6,800	36,200	116
итого за обед		**610**	**16,58**	**23,61**	**95,82**	**490,00**	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	90	7,040	4,235	2,756	193,740	307
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	2,000	0,360	10,303	54,800	116
	Сдоба обыкновенная	50	4,250	3,330	32,820	232,460	589
	Чай с молоком	150	1,360	1,180	15,800	79,000	507
итого за полдник		**310**	**14,65**	**9,11**	**61,68**	**560,00**	
Итого за день		**1350**	**42,00**	**47,00**	**203,00**	**1400,00**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 **День 6**							
Завтрак	Бутерброд с джемом или повидлом	30	0,900	3,200	15,700	75,000	102
	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,8	5,9	28,72	151	274
	Чай с сахаром	170	0,075	0,000	13,200	54,000	503
итого за завтрак		**350**	**5,78**	**9,10**	**57,62**	**280,00**	
2-ой завтрак	Соки овощные, фруктовые, ягодные	100	0,520	0,220	17,100	70,000	537
итого за 2-й завтрак		**100**	**0,52**	**0,22**	**17,10**	**70,00**	
Обед	Салат овощной с зеленым горошком	30	0,850	2,150	2,750	3,500	72
	Суп картофельный с клецками	150	1,400	3,840	9,200	75,750	151
	Говядина тушеная с капустой	170	18,420	17,115	15,108	219,650	371
	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,230	0,000	15,100	60,900	531
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,270	1,968	94,000	114
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,320	0,240	6,800	36,200	116
итого за обед		**560**	**25,26**	**23,62**	**50,93**	**490,00**	
Уплотненный полдник	Яйца вареные	40	3,100	4,600	0,300	63,000	306
	икра свекольная или морковная	70	1,800	2,366	5,656	48,333	124
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,320	0,240	6,800	36,200	116
	Блинчики с джемом	60	1,526	4,380	45,800	321,470	549
	Какао с молоком	150	2,700	2,480	18,800	91,000	508
итого за полдник		**340**	**10,45**	**14,07**	**77,36**	**560,00**	
Итого за день		**1350**	**42,00**	**47,00**	**203,00**	**1400,00**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 День 5							
Завтрак	Бутерброд пикантный	30	3,615	5,840	9,769	77,600	104
	Каша из хлопьев овсяных	150	4,700	6,140	21,800	143,000	272
	Кофейный напиток с молоком	170	2,400	2,030	12,000	59,400	513
итого за завтрак		**350**	**10,72**	**14,01**	**43,57**	**280,00**	
2-ой завтрак	Ряженка	100	2,190	2,500	4,000	70,000	535
итого за 2-й завтрак		**100**	**2,90**	**2,50**	**4,00**	**70,00**	
кие	Овощи отварные	30	0,400	1,150	1,120	25,600	427
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,100	3,180	6,450	72,600	133
	Суфле рыбное	50	10,100	10,220	6,000	59,750	341
	Рис отварной	110	4,180	0,500	24,500	130,200	419
	Соус томатный	20	0,200	0,950	3,980	24,200	462
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,300	0,000	20,300	82,700	527
	Хлеб пшеничный	40	1,900	0,200	12,300	58,750	114
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,320	0,240	6,800	36,200	116
итого за обед		**590**	**19,50**	**16,44**	**81,45**	**490,00**	
Уплотненный полдник							
	Зразы творожные с изюмом	80	5,050	2,045	19,500	283,000	330
	Печенье	20	3,000	11,100	29,460	241,900	609
	Соус молочный сладкий	40	0,700	0,900	4,800	30,000	449
	Чай с лимоном	170	0,133	0,000	20,216	5,100	504
итого за полдник		**310**	**8,88**	**14,05**	**73,98**	**560,00**	
Итого за день		**1350**	**42,00**	**47,00**	**203,00**	**1400,00**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 **День 4**							
Завтрак	Бутерброд с маслом	20	1,20	12,50	7,50	93,10	100
	Каша "Дружба"	150	3,650	3,900	12,500	114,000	266
	Напиток из шиповника	150	0,520	0,220	17,100	72,900	538
итого за завтрак		**320**	**5,37**	**16,62**	**37,10**	**280,00**	
2-ой завтрак	Кефир	100	2,190	2,500	4,000	70,000	535
итого за 2-й завтрак		**100**	**2,19**	**2,50**	**4,00**	**70,00**	
Обед	Винегрет овощной	30	0,266	0,033	0,833	4,666	82
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,630	3,720	11,410	53,920	152
	Тефтели паровые	60	11,000	5,650	4,100	100,680	394
	Сложный гарнир	110	2,220	4,020	19,100	124,470	440
	Кисель из концентрата плодового	150	1,052	0,000	21,800	91,729	516
	Хлеб пшеничный	40	2,530	0,270	16,700	78,330	114
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,320	0,240	6,800	36,200	116
итого за обед		**562**	**20,02**	**13,93**	**80,74**	**490,00**	
Уплотненный полдник	Рыба запеченная в омлете	60	8,440	5,850	10,100	145,800	343
	Сдоба обыкновенная	50	2,500	4,840	32,120	256,760	589
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,750	0,000	16,800	2,400	537
	Пюре из моркови или свеклы	58	0,730	2,900	11,830	100,200	322
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,000	0,360	10,303	54,840	116
итого за полдник		**368**	**14,42**	**13,95**	**81,15**	**560,00**	
Итого за день		**1350**	**42,00**	**47,00**	**203,00**	**1400,00**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 День 3							
Завтрак	Гренки с сыром	25	4,860	4,670	16,400	20,300	177
	Каша пшенная молочная жидкая	150	5,909	7,16	21,85	139,7	273
	Какао с молоком	160	2,700	2,480	18,800	120,000	508
итого за завтрак		**335**	**13,47**	**14,31**	**57,05**	**280,00**	
2-ой завтрак	Йогурт	100	2,060	2,800	7,200	70,000	536
итого за 2-й завтрак		**100**	**2,06**	**2,80**	**7,20**	**70,00**	
Обед							
	Салат овощной с зеленым горошком	30	0,850	2,150	2,750	3,500	72
	Свекольник	160	1,120	2,920	5,100	116,250	136
	Курица в соусе с томатом	60	8,600	6,110	12,900	71,750	410
	Макаронные изделия отварные	110	4,180	0,500	24,500	130,200	297
	Компот из плодов или ягод	175	0,230	0,000	15,100	60,900	531
	Хлеб пшеничный	40	2,303	0,240	14,900	71,200	114
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,320	0,240	6,800	36,200	116
итого за обед		**595**	**18,60**	**12,16**	**82,05**	**490,00**	
	Омлет натуральный	100	4,090	4,235	2,756	212,740	307
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,000	0,360	10,303	36,200	116
	Чай с сахаром	150	0,075	0,000	13,200	54,000	502
	Творожники песочные	50	1,700	13,130	30,440	257,060	596
итого за полдник		**320**	**7,87**	**17,73**	**56,70**	**560,00**	
Итого за день		**1350**	**42,00**	**47,00**	**203,00**	**1400,00**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 **День 2**							
Завтрак	Бутерброд с джемом или повидлом	30	0,900	3,200	18,100	75,000	102
	Суп молочный с макаронными	140	3,980	5,460	20,900	82,600	171
	Яйца вареные	40	3,100	4,600	0,300	63,000	306
	Кофейный напиток с молоком	150	2,400	2,030	12,000	59,400	513
итого за завтрак		**360**	**7,28**	**15,29**	**51,30**	**280,00**	
2-ой завтрак	Ряженка	100	2,190	2,500	4,000	70,000	535
итого за 2-й завтрак		**100**	**2,19**	**2,50**	**4,00**	**70,00**	
Обед	Салат из моркови с курагой	30	0,266	0,033	0,833	4,666	28
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,780	2,015	4,330	50,300	147
	Рагу из птицы	170	12,170	4,133	28,490	201,604	412
	Компот из смеси с/ф	150	0,300	0,000	20,300	82,700	527
	Хлеб пшеничный	40	2,530	0,270	16,700	78,330	114
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,120	0,480	13,600	72,400	116
итого за обед		**580**	**18,166**	**6,931**	**84,253**	**490,000**	
Уплотненный полдник	Сырники из творога запеченные	70	9,600	10,740	19,310	230,200	327
	Блинчики с маслом	60	2,700	7,840	32,140	220,100	547
	Чай с лимоном	150	2,060	2,800	7,200	79,700	504
	Соус молочный сладкий	30	0,700	0,900	4,800	30,000	449
итого за полдник		**310**	**14,36**	**22,28**	**63,45**	**560,00**	
Итого за день		**1350**	**42,00**	**47,00**	**203,00**	**1400,00**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 День 1							
Завтрак	Бутерброд с маслом	20	1,20	12,50	7,50	113,10	100
	Каша манная молочная жидкая	150	4,700	2,460	23,300	123,900	268
	Чай с молоком	173	1,200	1,000	16,200	43,000	507
итого за завтрак		**343**	**7,10**	**15,96**	**47,00**	**280,00**	
2-ой завтрак	Кефир	100	2,190	2,500	4,000	70,000	535
итого за 2-й завтрак		**100**	**2,90**	**2,50**	**4,00**	**70,00**	
Обед	Овощи отварные	30	1,143	4,280	2,060	30,000	427
	Суп картофельный с бобовыми	150	1,400	2,600	9,200	80,330	149
	Котлеты по-домашнему	60	8,020	11,230	5,910	96,100	51
	Капуста тушеная	110	3,700	3,600	3,900	88,970	428
	Компот из яблок с лимоном	150	0,200	0,170	23,800	77,400	528
	Хлеб пшеничный	45	2,620	0,270	16,900	81,000	114
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,320	0,240	6,800	36,200	116
итого за обед		**565**	**18,40**	**22,39**	**68,57**	**490,00**	
Уплотненный полдник	Запеканка рыбно-рисовая	60	7,020	3,120	3,390	216,200	70
	Картофель жареный из отварного	45	3,390	1,470	25,520	132,800	433
	Вафли	37	1,120	1,320	30,920	173,000	607
	Соки овощные, фруктовые и	180	0,750	0,000	16,800	1,800	537
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,320	0,240	6,800	36,200	116
итого за полдник		**342**	**13,60**	**6,15**	**83,43**	**560,00**	
Итого за день		**1350**	**42,00**	**47,00**	**203,00**	**1400,00**	