



МЕНЮ



Согласовано
МАДОУ «Центр развития ребёнка «Детский сад
№35»

/Е.И.Гарбулева/



Индивидуальный предприниматель

/Ж.В. Штебе/

Рацион: **МЕНЮ САД ЛЕТО 2023**

Неделя: **1**

День: **понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7	7	36	240	233
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88	465,21
	Масло сливочное	5		4		33	79
	Батон нарезной	25	2	1	13	65	576
Итого за Завтрак		430	12	15	63	426	
Завтрак2							
	Сок	170	1		13	55	501
Итого за Завтрак2		170	1		13	55	
Обед							
	Салат из капусты белокочанной и огурцов	70	1	4	2	49	5
	Суп крестьянский с крупой	200	2	4	8	77	119
	Котлеты "Школьные"	70	11	8	9	149	347,21
	Макаронные изделия отварные	130	5		26	165	256
	Соус томатный	30		1	1	16	419
	Компот из свежих плодов	180			10	41	486,18
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
Итого за Обед		730	23	17	78	608	
Полдник							
	Молочко кипяченое	200	6	5	9	107	469
	Кондитерское изделие	50	2	3	16	96	580
Итого за Полдник		250	8	8	25	203	
Ужин							
	Котлеты рыбные любительские,	70	8	1	4	63	308
	Рагу из овощей,	130	3	6	13	124	176,21
	Чай с лимоном	200			10	40	459
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
Итого за Ужин		450	15	7	49	338	
Итого за день		2 030	59	47	228	1630	

Калькулятор _____ / _____ /

Шеф повар _____

Евгений Александрович ТИХОНОВ



МЕНЮ



Согласовано:
МАОУ «Центр развития ребенка «Детский сад №35»
 г.Перми
 _____ /Е.И.Гарбулева/



Утверждено:
 Индивидуальный предприниматель
 _____ /Ж.В. Штебе/

Рацион: МЕНЮ САД ЛЕТО 2023

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	5	19	144	140
	Какао с молоком	200	3	3	14	94	462
	Батон нарезной	25	2	1	13	65	576
	Сыр порционный	15	3	4		54	75
Итого за Завтрак		440	14	13	46	357	
Завтрак2	Фрукт	160			16	70	82
Итого за Завтрак2		160			16	70	
Обед	Салат из свеклы с чесноком.	50	1	3	4	45	34
	Суп из овощей	200	1	4	7	67	117
	Плов из отварной птицы	200	20	17	25	333	375
	Компот из смеси сухофруктов	180	1		18	76	495
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
Итого за Обед		680	27	24	76	632	
Полдник	Кефир	190	6	5	8	96	470
	Ватрушка с творогом	60	3	1	19	101	531
Итого за Полдник		250	9	6	27	197	
Ужин	Салат из моркови,	60	1	4	7	62	21
	Омлет натуральный	150	13	21	3	260	268
	Кисель	200			15	60	484
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
Итого за Ужин		460	18	25	47	493	
Итого за день		1 990	68	68	212	1749	

Калькулятор _____ / _____ /

Шеф повар _____ / *Евгений Александрович Т.Н.* /



МЕНЮ



Согласовано:
МАОУ «Центр развития ребёнка «Детский сад №35»
 г. Пермь
 /Е.И.Гарбулева/

3 День Сад



Утверждено:
 Индивидуальный предприниматель

/Ж.В. Штебе/

Рацион: **МЕНЮ САД ЛЕТО 2023**

Неделя: **1**

День: **среда**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная вязкая	200	7	7	33	219	220
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88	465,21
	Битон нарезной	25	2	1	13	65	576
	Повидло фруктовое	10			7	26	86
Итого за Завтрак		435	12	11	67	398	
Завтрак2							
	Сок	170	1		13	55	501
Итого за Завтрак2		170	1		13	55	
Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов,	60	1	4	2	44	18
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2	13	81	116
	Печень по-строгановски	70	14	9	5	158	356,18
	Каша гречневая рассыпчатая	130	8	6	34	216	202
	Компот из свежих плодов	180			10	41	486,18
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
Итого за Обед		690	29	21	86	651	
Полдник							
	Молоко кипяченое	200	6	5	9	107	469
	Манник	60	3	3	19	116	550,21
Итого за Полдник		260	9	8	28	223	
Ужин							
	Рагу из птицы	200	17	21	14	313	376
	Чай с лимоном	200			10	40	459
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
Итого за Ужин		450	21	21	46	464	
Итого за день		2 005	72	61	240	1791	

Калькулятор _____ / _____ /

Шеф повар *Сергей Сергеевич Т.И.*



МЕНЮ



Согласовано:
 МАДОУ «Центр развития ребёнка «Детский сад
 №35»
 /Е.И.Гарбулева/



Утверждено:
 Индивидуальный предприниматель
 /Ж.В.Шребель/

4 День Сад

Рацион: МЕНЮ САД ЛЕТО 2023

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	6	8	26	202	232
	Чай с молоком,	180	1	1	10	58	460
	Батон нарезной	25	2	1	13	65	576
	Сыр порционный	15	3	4		54	75
Итого за Завтрак		420	12	14	49	379	
Завтрак2	Фрукт	160			16	70	82
	Итого за Завтрак2	160			16	70	
Обед	Овощи свежие порционные (огурец)	50			1	6	148
	Суп с рыбными консервами	200	7	9	11	153	123
	Котлеты из говядины	70	12	9	11	170	339,21
	Капуста тушеная,	140	3	5	11	101	380
	Напиток из шиповника	200	1		18	78	496
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
Итого за Обед		710	27	23	74	619	
Полдник	Йогурт	200	6	5	8	101	470
	Булочка российская	50	3	3	24	140	544,18
Итого за Полдник		250	9	8	32	241	
Ужин	Запеканка из творога,	150	32	9	25	310	279,18
	Соус яблочный (из свежих яблок)	50			8	32	438
	Чай с сахаром	200			9	38	457
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
Итого за Ужин		450	36	9	64	491	
Итого за день		1 990	84	54	235	1800	

Калькулятор _____ / _____ /

Шеф повар *Евгения Александровна Т.Н.*



МЕНЮ



Согласовано:
 МАДОУ «Центр развития ребенка «Детский сад №35»
 /Е.И.Гарбулева/



Утверждено:
 Индивидуальный предприниматель
 /Ж.В.Штебе/

Рацион: МЕНЮ САД ЛЕТО 2023

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба"	200	5	7	28	191	226
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88	465,21
	Батон нарезной	25	2	1	13	65	576
	Масло сливочное	5		4		33	79
Итого за Завтрак		430	10	15	55	377	
Завтрак2	Сок	160	1		12	52	501
	Итого за Завтрак2		160	1	12	52	
Обед	Салат витаминный,	50	1	3	3	43	2,18
	Свекольник со сметаной	200	2	4	8	75	98,02
	Суфле рыбное	80	10	4	2	81	303
	Картофельное пюре	130	3	5	8	88	377
	Компот из яблок с лимоном	180			13	54	487
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
Итого за Обед		690	20	16	56	452	
Полдник	Молоко кипяченое	200	6	5	9	107	469
	Кондитерское изделие	50	2	3	16	96	580
	Итого за Полдник		250	8	8	25	203
Ужин	Блиночки куриные	70	11	7	6	128	372,18
	Пюре из гороха с маслом	130	14	3	25	185	389,18
	Чай с сахаром	200			9	38	457
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
Итого за Ужин		450	29	10	62	462	
Итого за день		1 980	68	49	210	1546	

Калькулятор _____ / _____ /

Шеф повар *Васильева Т.Н.*



МЕНЮ



Рацион: МЕНЮ САД ЛЕТО 2023

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная вязкая	200	7	7	33	219	220
	Чай с молоком,	180	1	1	10	58	460
	Батон нарезной	25	2	1	13	65	576
	Масло сливочное	5		4		33	79
Итого за Завтрак		410	10	13	56	375	
Завтрак2							
	Сок	170	1		13	55	501
Итого за Завтрак2		170	1		13	55	
Обед							
	Салат из свежих огурцов с луком,	60		4	2	41	15
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	6	16	42	340	100,18
	Бигус	200	18	13	5	213	329,21
	Компот из смеси сухофруктов,	180	1		18	76	495
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
Итого за Обед		690	29	33	89	781	
Полдник							
	Молоко кипяченое	200	6	5	9	107	469
	Кондитерское изделие	50	2	3	16	96	580
Итого за Полдник		250	8	8	25	203	
Ужин							
	Оладьи из печени по-кунцевски	70	12	4	10	121	357,21
	Картофельное пюре	130	3	5	8	88	377
	Чай с лимоном	200			10	40	459
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
Итого за Ужин		450	19	9	50	360	
Итого за день		1 970	67	63	233	1774	

Калькулятор _____ / _____ /

Шеф повар Сергей Сергеевич Т.Н.



МЕНЮ



Согласовано:
МАДОУ «Центр развития ребенка «Детский сад №35»
 /Е.И. Гарбулева/

Утверждено:
 Индивидуальный предприниматель
 /Ж.В. Штеба/

Рацион: **МЕНЮ САД ЛЕТО 2023**

Неделя: **2**

День: **вторник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	200	9	13	37	299	273
	Какао с молоком	180	3	3	12	85	462
	Батон нарезной	25	2	1	13	65	576
	Сыр порционный	15	3	4		54	75
Итого за Завтрак		420	17	21	62	503	
Завтрак2	Фрукт	160			16	70	82
	Итого за Завтрак2		160			16	70
Обед	Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	55	26
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	5	14	18	224	104,21
	Птица в соусе с томатом,	70	12	13	2	169	367
	Макаронные изделия отварные	130	5		26	165	256
	Компот из яблок с лимоном	200			14	60	487
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
Итого за Обед		710	27	31	87	784	
Полдник	Кефир	200	6	5	8	101	470
	Ватрушки с повидлом	50	3	1	29	138	530,21
Итого за Полдник		250	9	6	37	239	
Ужин	Пудинг из творога с рисом	150	26	9	29	301	284,18
	Соус молочный сладкий	50	1	2	4	42	406,21
	Чай с сахаром	180			8	34	457
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
Итого за Ужин		430	31	11	63	488	
Итого за день		1 970	84	69	265	2084	

Калькулятор _____ / _____ /

Шеф повар *Евгений Евгеньевич Штеба*



МЕНЮ



Согласовано:
 МАДОУ «Центр развития ребёнка «Детский сад
 №35»
 /Е.И.Гарбулева/
 8 День Сад



Утверждено:
 Индивидуальный предприниматель
 /Ж.В. Штебе/

Рацион: **МЕНЮ САД ЛЕТО 2023**

Неделя: **2**

День: **среда**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая вязкая,	200	9	8	32	232	213
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88	465,21
	Батон нарезной	25	2	1	13	65	576
	Масло сливочное	5		4		33	79
Итого за Завтрак		430	14	16	59	418	
Завтрак2	Сок	170	1		13	55	501
	Итого за Завтрак2		170	1		13	55
Обед	Овощи свежие порционные (огурец)	50			1	6	148
	Борщ с капустой и картофелем,	200	6	14	22	240	95,21
	Жаркое по-домашнему	200	19	14	26	307	328,21
	Компот из смеси сухофруктов	180	1		18	76	495
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
Итого за Обед		680	30	28	89	740	
Полдник	Йогурт	200	6	5	8	101	470
	Кекс	50	3	10	25	200	548,21
	Итого за Полдник		250	9	15	33	301
Ужин	Рагу из овощей,	130	3	6	13	124	176,21
	Кнели рыбные припущенные,	70	9	1	2	52	302
	Чай с лимоном	200			10	40	459
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
Итого за Ужин		450	16	7	47	327	
Итого за день		1 980	70	66	241	1841	

Калькулятор _____ / _____ /

Шеф повар *Сергей Сергеевич Т.Н.*



МЕНЮ



Согласовано:
 МАДОУ «Центр развития ребёнка «Детский сад
 №35»

/Е.И.Гарбулева/



Утверждено:
 Индивидуальный предприниматель

Штебе
 Владимировна
 О.К.В. Штебе/

9 День Сад

Рацион: МЕНЮ САД ЛЕТО 2023

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	6	7	31	209	227
	Чай с молоком,	200	2	1	12	64	460
	Батон нарезной	25	2	1	13	65	576
	Повидло фруктовое	10			7	26	86
Итого за Завтрак		435	10	9	63	364	
Завтрак2	Фрукт	160			16	70	82
	Итого за Завтрак2		160			16	70
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов,	50	1	3	2	37	18
	Суп картофельный с бобовыми,	200	5	3	12	93	113,21
	Суфле из кур	70	9	9	3	129	368,21
	Капуста тушеная	130	3	4	11	94	380
	Напиток из шиповника	180	1		16	70	496
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
Итого за Обед		680	23	19	66	534	
Полдник	Молоко кипяченое	200	6	5	9	107	469
	Булочка ванильная	60	5	5	29	179	541
Итого за Полдник		260	11	10	38	286	
Ужин	Запеканка из творога	150	32	9	25	310	279,18
	Кисель	50			4	15	484
	Чай с сахаром	200			9	38	457
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
Итого за Ужин		450	36	9	60	474	
Итого за день		1 985	80	47	243	1728	

Калькулятор _____ / _____ /

Шеф повар *Сергей Сергеевич Т.И.*



МЕНЮ



Согласовано:
 МАДОУ «Центр развития ребёнка «Детский сад №35»
 /Е.И.Гарбулева/



Утверждено:
 Индивидуальный предприниматель

/Ж.В.Штебе/

10 День Сад

Рацион: **МЕНЮ САД ЛЕТО 2023**

Неделя: **2**

День: **пятница**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5	6	26	181	230,18
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88	465,21
	Батон нарезной	25	2	1	13	65	576
	Сыр порционный	15	3	4		54	75
	Итого за Завтрак		440	13	14	53	388
Завтрак2	Сок	160	1		12	52	501
Итого за Завтрак2		160	1		12	52	
Обед	Салат из капусты белокочанной	50	1	3	4	47	1,21
	Суп картофельный с клецками	200	2	3	8	64	115
	Рыбные хлебцы (паровые)	70	11	5	3	100	304,21
	Картофельное пюре	130	3	5	8	88	377
	Компот из апельсинов с яблоками	180			14	60	488,21
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
Итого за Обед		680	21	16	59	470	
Полдник	Молоко кипяченое	200	6	5	9	107	469
	Кондитерское изделие	50	2	3	16	96	580
Итого за Полдник		250	8	8	25	203	
Ужин	Котлеты из говядины с овощами	70	14	13	1	179	340,21
	Макаронные изделия отварные	130	5		26	165	256
	Соус томатный	30		1	1	16	419
	Чай с лимоном	200			10	40	459
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
Итого за Ужин		480	23	14	60	511	
Итого за день		2 010	66	52	209	1624	

Калькулятор _____ / _____ /

Шеф повар *Светлана А. Светлана А.Т.Н.*