



МЕНЮ



Согласовано:
МАОУ «Центр развития ребенка «Детский сад №35»

/Е.И.Гарбулева/



Индивидуальный предприниматель

/Ж.В. Штебе/

Рацион: МЕНЮ ЯСЛИ 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	150	6	6	27	180	233
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	12	79	465,21
	Масло сливочное	5		4		33	79
	Батон нарезной	20	2	1	10	52	576
Итого за Завтрак		355	11	13	49	344	
Завтрак2	Сок	160	1		12	52	501
	Итого за Завтрак2		160	1		12	52
Обед	Салат из капусты белокачанной и огурцов	40		2	1	28	5
	Суп крестьянский с крупой	150	1	3	6	57	119
	Котлеты "Школьные"	50	8	6	7	107	347,21
	Макаронные изделия отварные	110	4		22	140	256
	Соус томатный	30		1	1	16	419
	Компот из свежих плодов	150			8	35	486,18
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
Итого за Обед		570	17	12	63	471	
Полдник	Молоко кипяченое	170	5	5	8	91	469
	Кондитерское изделие	30	1	2	10	57	580
	Итого за Полдник		200	6	7	18	148
Ужин	Котлеты рыбные любительские	50	6	1	3	45	308
	Рагу из овощей,	120	3	6	12	114	176,21
	Чай с лимоном	200			10	40	459
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
Итого за Ужин		410	13	7	43	287	
Итого за день		1 695	48	39	185	1302	

Калькулятор _____ / _____ /

Шеф повар *Сергей Сергеевич*



МЕНЮ

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



Утверждено:
 Индивидуальный предприниматель



Рацион: **МЕНЮ ЯСЛИ 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	150	4	4	14	108	140
	Какао с молоком,	180	3	3	12	85	462
	Батон нарезной	20	2	1	10	52	576
	Сыр порционный	10	2	3		36	75
Итого за Завтрак		360	11	11	36	281	
Завтрак2	Фрукт	160			16	70	82
	Итого за Завтрак2		160			16	70
Обед	Салат из свеклы с чесноком.	40	1	2	3	36	34
	Суп из овощей	150	1	3	5	50	117
	Плов из отварной птицы	170	17	14	21	283	375
	Компост из смеси сухофруктов,	150			15	63	495
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
Итого за Обед		550	23	19	62	520	
Полдник	Кефир	150	4	4	6	76	470
	Ватрушка с творогом	60	3	1	19	101	531
	Итого за Полдник		210	7	5	25	177
Ужин	Салат из моркови,	40		2	4	42	21
	Омлет натуральный	150	13	21	3	260	268
	Кисель	200			15	60	484
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
Итого за Ужин		430	17	23	40	450	
Итого за день		1 710	58	58	179	1498	

Калькулятор _____ / _____ /

Шеф повар *Людмила Александровна Тихонова*



МЕНЮ



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

/Е.И.Гарбулева/

Утверждено:
Индивидуальный предприниматель

/Ж.В. Штебе/

Рацион: **МЕНЮ ЯСЛИ 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	150	5	5	25	165	220
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	12	79	465,21
	Бато + нарезной	20	2	1	10	52	576
	Поедло фруктовое	8			5	21	86
Итого за Завтрак		358	10	8	52	317	
Завтрак2							
	Сок	160	1		12	52	501
Итого за Завтрак2		160	1		12	52	
Обед							
	Салаг из свежих помидоров и огурцов,	40		2	1	30	18
	Суп картофельный с макаронными изделиями,	150	2	2	10	60	116
	Печень по-строгановски	50	10	7	4	113	356,18
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6	5	29	183	202
	Компот из свежих плодов	150			8	35	486,18
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
Итого за Обед		540	22	16	70	509	
Полдник							
	Мол.ко кипяченое	150	4	4	7	80	469
	Манник	60	3	3	19	116	550,21
Итого за Полдник		210	7	7	26	196	
Ужин							
	Рагу из птицы	180	15	19	13	282	376
	Чай с лимоном	180			9	36	459
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
Итого за Ужин		400	19	19	40	406	
Итого за день		1 668	59	50	200	1480	

Калькулятор _____ / _____ /

Шеф повар *Виктор Викторович*



МЕНЮ



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

Утверждено:
 Индивидуальный предприниматель
 /Ж.В.Штебель/

Рацион: МЕНЮ ЯСЛИ 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	150	5	6	19	151	232
	Чай с молоком,	180	1	1	10	58	460
	Батон нарезной	20	2	1	10	52	576
	Сыр порционный	10	2	3		36	75
Итого за Завтрак		360	10	11	39	297	
Завтрак2							
	Фрукт	160			16	70	82
Итого за Завтрак2		160			16	70	
Обед							
	Свощи свежие порционные (огурец)	30			1	3	148
	Суп с рыбными консервами,	150	5	7	8	115	123
	Хотлеты из говядины	50	9	6	8	122	339,21
	Капуста тушеная,	120	3	4	10	86	380
	Напиток из шиповника	150	1		14	59	496
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
Итого за Обед		540	22	17	59	473	
Полдник							
	Йогурт	150	4	4	6	76	470
	Булочка российская	50	3	3	24	140	544,18
Итого за Полдник		200	7	7	30	216	
Ужин							
	Запеканка из творога,	150	32	9	25	310	279,18
	Соус яблочный (из свежих яблок)	30			5	19	438
	Чай с сахаром	180			8	34	457
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
Итого за Ужин		400	36	9	56	451	
Итого за день		1 660	75	44	200	1507	

Калькулятор _____ / _____ /

Шеф повар *Евгений Сергеевич*



МЕНЮ



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



Индивидуальный предприниматель
 /Ж.В. Штебе/

Рацион: МЕНЮ ЯСЛИ ЛЕТО 2023

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба"	150	4	5	21	143	226
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	12	79	465,21
	Бетон нарезной	20	2	1	10	52	576
	Масло сливочное	5		4		33	79
Итого за Завтрак		355	9	12	43	307	
Завтрак2	Сок	160	1		12	52	501
	Итого за Завтрак2		160	1		12	52
Обед	Салат витаминный,	40	1	2	2	34	2,18
	Свекольник со сметаной	150	1	3	6	56	98,02
	Суфле рыбное	50	6	3	1	50	303
	Картофельное пюре,	110	2	4	7	75	377
	Компот из яблок с лимоном	150			11	45	487
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
Итого за Обед		540	14	12	45	348	
Полдник	Молоко кипяченое	170	5	5	8	91	469
	Кондитерское изделие	30	1	2	10	57	580
	Итого за Полдник		200	6	7	18	148
Ужин	Блишки куриные	50	8	5	4	91	372,18
	Пюре из гороха с маслом	110	12	3	21	157	389,18
	Чай с сахаром	200			9	38	457
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
Итого за Ужин		400	24	8	52	374	
Итого за день		1 655	54	39	170	1229	

Калькулятор _____ / _____ /

Шеф повар *Вера Сергеевна*



МЕНЮ



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



Утверждено:
 Индивидуальный предприниматель
 /Ж.В. Штебе/

Рацион: МЕНЮ ЯСЛИ 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	150	5	5	25	165	220
	Чай с молоком,	180	1	1	10	58	460
	Батон нарезной	20	2	1	10	52	576
	Масло сливочное	5		4		33	79
	Итого за Завтрак		355	8	11	45	308
Завтрак2	Сок	160	1		12	52	501
	Итого за Завтрак2		160	1		12	52
Обед	Салат из свежих огурцов с луком,	40		2	1	28	15
	Рассольник ленинградский со сметаной	150	5	12	32	255	100,18
	Бигус	150	5	3	1	53	329,21
	Компот из смеси сухофруктов,	150			15	63	495
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
	Итого за Обед		430	14	17	67	487
Полдник	Молоко кипяченое	170	5	5	8	91	469
	Кондитерское изделие	30	1	2	10	57	580
	Итого за Полдник		200	6	7	18	148
Ужин	Сладьи из печени по-кунцевски	50	9	3	7	87	357,21
	Картофельное пюре,	110	2	4	7	75	377
	Чай с лимоном	180			9	36	459
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
Итого за Ужин		380	15	7	41	286	
Итого за день		1 525	44	42	183	1281	

Калькулятор _____ / _____ /

Шеф повар *Людмила Александровна Тихонова*



МЕНЮ



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



Утверждено:
 Индивидуальный предприниматель
 /Ж.В. Штебе/

Рацион: **МЕНЮ ЯСЛИ ЛЕТО 2023**

Неделя: **2**

День: **вторник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшениная вязкая	150	7	9	28	224	273
	Соус молочный сладкий	30	1	1	2	25	406,21
	Закао с молоком	180	3	3	12	85	462
	Батон нарезной	20	2	1	10	52	576
	Сыр порционный	10	2	3		36	75
Итого за Завтрак		390	15	17	52	422	
Завтрак2	Фрукт	160			16	70	82
	Итого за Завтрак2		160			16	70
Обед	Салат из свеклы отварной	40	1	2	3	36	26
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150	4	11	14	168	104,21
	Грица в соусе с томатом	50	9	9	2	121	367
	Макаронные изделия отварные	110	4		22	140	256
	Компот из яблок с лимоном	150			11	45	487
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
Итого за Обед		540	22	22	70	598	
Полдник	Кефир	150	4	4	6	76	470
	Ватрушки с повидлом	50	3	1	29	138	530,21
	Итого за Полдник		200	7	5	35	214
Ужин	Гудинг из творога с рисом	150	26	9	29	301	284,18
	Картофель отварной	110	2	6	12	111	152
	Соус молочный сладкий	30	1	1	2	25	406,21
	Чай с сахаром	180			8	34	457
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
Итого за Ужин		510	33	16	69	559	
Итого за день		1 800	77	60	242	1863	

Калькулятор _____ / _____ /

Шеф повар *Евгений Евгеньевич Т.И.*



МЕНЮ



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



Утверждено:
 Индивидуальный предприниматель
 /Ж.В. Штебе/

8 день

Рацион: **МЕНЮ ЯСЛИ ЛЕТО 2023**

Неделя: **2**

День: **среда**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая вязкая,	150	7	6	24	174	213
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	12	79	465,21
	Безон нарезной	20	2	1	10	52	576
	Масло сливочное	5		4		33	79
Итого за Завтрак		355	12	13	46	338	
Завтрак2	Сок	160	1		12	52	501
	Итого за Завтрак2		160	1	12	52	
Обед	Овощи свежие порционные (огурец)	30			1	3	148
	Борщ с капустой и картофелем	150	4	11	17	180	95,21
	Жаркое по-домашнему	160	15	11	21	246	328,21
	Компот из смеси сухофруктов	150			15	63	495
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
Итого за Обед		530	23	22	72	580	
Полдник	Йогурт	150	4	4	6	76	470
	Кефир	50	3	10	25	200	548,21
	Итого за Полдник		200	7	14	31	276
Ужин	Рагу из овощей,	110	3	5	11	105	176,21
	Кнели рыбные припущенные	50	6	1	1	37	302
	Чай с лимоном	200			10	40	459
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
Итого за Ужин		400	13	6	40	270	
Итого за день		1 645	56	55	201	1516	

Калькулятор _____ / _____ /

Шеф повар *Александр Александрович*



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

/Е.И.Гарбулева/

9 день

МЕНЮ



Утверждено:
Индивидуальный предприниматель

/Ж.В. Шребе/

Рацион: МЕНЮ ЯСЛИ 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	150	5	5	23	157	227
	Чай с молоком	180	1	1	10	58	460
	Бетон нарезной	20	2	1	10	52	576
	Позидло фруктовое	8			5	21	86
Итого за Завтрак		358	8	7	48	288	
Завтрак2	Фрукт	160			16	70	82
	Итого за Завтрак2		160			16	70
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов,	40		2	1	30	18
	Сул картофельный с бобовыми,	150	4	2	9	69	113,21
	Суфле из кур	50	6	6	2	92	368,21
	Калуста тушеная,	110	2	4	9	79	380
	На титок из шиповника	150	1		14	59	496
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
Итого за Обед		540	17	14	53	417	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4	4	7	80	469
	Булочка ванильная	60	5	5	29	179	541
	Итого за Полдник		210	9	9	36	259
Ужин	Запеканка из творога	150	32	9	25	310	279,18
	Кисель	30			2	9	484
	Чай с сахаром	180			8	34	457
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
Итого за Ужин		400	36	9	53	441	
Итого за день		1 668	70	39	206	1475	

Калькулятор _____ / _____ /

Шеф повар

Суренда Суренда Т.Н.



МЕНЮ



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

10 день



Утверждено:
 Индивидуальный предприниматель

/Ж.В. Штебе/

Рацион: МЕНЮ ЯСЛИ 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	150	4	5	19	135	230,18
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	12	79	465,21
	Батон нарезной	20	2	1	10	52	576
	Сыр порционный	10	2	3		36	75
Итого за Завтрак		360	11	11	41	302	
Завтрак2	Сок	160	1		12	52	501
	Итого за Завтрак2		160	1		12	52
Обед	Салат из капусты белокочанной	30		2	2	28	1,21
	Сул картофельный с клецками	150	2	2	6	48	115
	Рыбные хлебцы(паровые)	50	8	4	2	72	304,21
	Картофельное пюре,	110	2	4	7	75	377
	Компот из апельсинов с яблоками	150			12	50	488,21
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
Итого за Обед		530	16	12	47	361	
Полдник	Молоко кипяченое	175	5	5	8	94	469
	Кондитерское изделие	25	1	1	8	48	580
Итого за Полдник		200	6	6	16	142	
Ужин	Котлеты из говядины с овощами	50	10	9	1	128	340,21
	Макаронные изделия отварные	110	4		22	140	256
	Салат томатный	30		1	1	16	419
	Чай с лимоном	200			10	40	459
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
Итого за Ужин		430	18	10	52	412	
Итого за день		1 680	52	39	168	1269	

Калькулятор _____ / _____ /

Шеф повар *Александр Александрович Т.Н.*