



«СОГЛАСОВАНО»
МАДОУ «Центр развития ребенка-Детский сад
№ 35» г. Пермь
Заведующий
МП _____ / Е.И.Гарбулева /

«УТВЕРЖДЕНО»

Индивидуальный предприниматель
Штебе Ж.В./
МП _____



Примерное десятидневное меню

Период ВЕСНА 2024

(действует с 18 марта 2024г)

Возраст от 3-х до 7 лет

На основе «Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в специальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений.

(сост. А.Я. Первалов, Н.В. Тапешкина, изд-е 3-е доп. и испр.- Пермь, 2018)

На основе «Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в специальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений.

(сост. А.Я. Первалов, Н.В. Тапешкина, изд-е 4-е доп. и испр.- Пермь, 2021)

г. Пермь

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: МЕНЮ САД ВЕСНА 2024 (35 ГМ)

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	Огурец соленый	50	1		2	11	149
	Суп крестьянский с крупой	200	2	4	8	77	119
	Котлеты "Школьные"(гр)	70	11	8	9	148	347,18
	Макаронные изделия отварные	130	5		26	165	256
	Соус томатный с овощами	30		2	1	27	420
	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		710	24	14	86	615	
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							
	Морковная запеканка	150	5	4	24	152	188,21
	Молоко сгущенное	50	4	4	28	164	471,21
	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	13	8	84	467	
Итого за день		2 010	58	45	271	1766	

Рацион: МЕНЮ САД ВЕСНА 2024 (35 ГМ)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая вязкая,	200	9	8	32	232	213
	Чай с молоком,	200	2	1	12	64	460
	Батон нарезной	25	2	1	13	65	576
	Сыр порционный	15	3	4		54	75
Итого за Завтрак		440	16	14	57	415	
Завтрак2							
	Фрукт()	160			16	70	82
Итого за Завтрак2		160			16	70	
Обед	Салат из свеклы с чесноком.	60	1	4	5	54	34
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	5	14	18	224	104,21
	Плов из отварной птицы (к)	200	12	8	25	223	375,21
	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	22	26	80	653	
Полдник							
	Кефир	190	6	5	8	96	470
	Шанежка с картофелем,	60	6	5	27	181	540,01
Итого за Полдник		250	12	10	35	277	
Ужин							
	Икра кабачковая (консерв.)	50	1	4	4	59	150
	Омлет натуральный	150	13	21	3	260	268
	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	18	25	38	468	
Итого за день		1 990	68	75	226	1883	

Рацион: МЕНЮ САД ВЕСНА 2024 (35 ГМ)

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
	Батон 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 квашеной капусты с луком	60	1	4	5	56	9,21
	Суп-пюре из разных овощей	200	2	4	6	66	134,21
	Гренки	10	1		9	41	143
	Печень по-строгановски,,	70	14	9	5	158	356,18
	Макаронные изделия отварные	130	5		26	165	256
	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		700	28	17	89	667	
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							
	Запеканка картофельная с мясом(св)	200	23	16	17	300	334
	Соус томатный	50	1	2	2	26	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		500	28	18	51	477	
Итого за день		2 065	78	54	248	1820	

Рацион: МЕНЮ САД ВЕСНА 2024 (35 ГМ)

Неделя: 1

День: четверг

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,	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	14	13	44	348	
Завтрак2	Фрукт()	160			16	70	82
	Итого за Завтрак2	160			16	70	
Обед	Салат картофельный с огурцами солеными	60	1	4	5	58	43,18
	Суп с рыбными консервами,	200	7	9	11	153	123
	Кнели мясные с рисом	70	9	8	5	131	338,21
	Капуста тушеная,	130	3	4	11	94	380
	Компот из свежих плодов	200			11	46	486,18
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
	Итого за Обед	710	24	25	65	593	
Полдник	Йогурт	200	6	5	8	101	470
	Булочка российская	60	4	4	29	168	544,18
	Итого за Полдник	260	10	9	37	269	
Ужин	Запеканка из творога,	150	32	9	25	310	279,18
	Соус молочный сладкий	50	1	2	4	42	406,21
	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	37	11	60	501		
Итого за день	2 000	85	58	222	1781		

Рацион: МЕНЮ САД ВЕСНА 2024 (35 ГМ)

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	Икра кабачковая (консерв.)	50	1	4	4	59	150
	Свекольник со сметаной	200	2	4	8	75	98,02
	Рагу из птицы(гр),	200	17	21	14	313	376
	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	25	29	66	634	
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							
	Суфле рыбное	80	11	5	2	90	303,18
	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		460	29	8	58	424	
Итого за день		1 980	73	60	216	1690	

Рацион: МЕНЮ САД ВЕСНА 2024 (35 ГМ)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	6	7	33	214	234
	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	9	13	56	370	
Завтрак2							
	Сок	170	1		13	55	501
Итого за Завтрак2		170	1		13	55	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	200	6	16	42	340	100,18
	Запеканка картофельная с печенью,	150	11	4	13	134	354,18
	Соус сметанный,	50	1	5	1	50	408
	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		630	23	25	96	711	
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							
	Бигус (св)	200	18	13	5	213	329,21
	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	22	13	37	364	
Итого за день		1 910	63	59	227	1703	

Рацион: МЕНЮ САД ВЕСНА 2024 (35 ГМ)

Неделя: 2

День: вторник

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
	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	15	15	63	453	
Завтрак2	Фрукт()	160			16	70	82
	Итого за Завтрак2		160			16	70
Обед	Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	55	26
	Суп картофельный с макаронными изделиями,	200	2	2	13	81	116
	Птица в соусе с томатом(к)	70	7	8	2	103	367,21
	Каша гречневая рассыпчатая	130	8	6	34	216	202
	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	22	20	90	626	
Полдник	Кефир	200	6	5	8	101	470
	Шанежка наливная	60	5	4	25	156	538
	Итого за Полдник		260	11	9	33	257
Ужин	Пудинг из творога с рисом,	150	26	9	29	301	284,18
	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	30	9	64	465	
Итого за день		2 020	78	53	266	1871	

Рацион: МЕНЮ САД ВЕСНА 2024 (35 ГМ)

Неделя: 2

День: среда

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
	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	11	16	53	388	
Завтрак2							
	Сок	170	1		13	55	501
Итого за Завтрак2		170	1		13	55	
Обед							
	Салат из квашеной капусты с луком	60	1	4	5	56	9,21
	Борщ с капустой и картофелем,	200	6	14	22	240	95,21
	Жаркое по-домашнему (св)	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		690	31	32	93	790	
Полдник							
	Молоко кипяченое	200	6	5	9	107	469
	Булочка дорожная	50	4	7	24	171	543
Итого за Полдник		250	10	12	33	278	
Ужин							
	Рыба тушеная в томате с овощами	70	7	1	3	52	299,21
	Рис отварной	130	3	5	34	190	385
	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	14	6	69	393	
Итого за день		1 990	67	66	261	1904	

Рацион: МЕНЮ САД ВЕСНА 2024 (35 ГМ)

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	Винегрет овощной (кап)	60	1	4	4	53	47,21
	Суп-лапша домашняя	200	5	5	18	141	129,18
	Суфле из кур(гр),	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		690	23	22	74	598	
Полдник							
	Йогурт	200	6	5	8	101	470
	Булочка Алтайская	50	4	3	26	145	577,13
Итого за Полдник		250	10	8	34	246	
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		1 985	79	48	251	1769	

Рацион: МЕНЮ САД ВЕСНА 2024 (35 ГМ)

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							
	Огурец соленый	50	1		2	11	149
	Суп картофельный с бобовыми,	200	5	3	12	93	113,21
	Котлеты из говядины с овощами	70	14	13	2	184	340,18
	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	27	21	60	547	
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							
	Фрикадельки рыбные	70	10	1	5	76	353,13
	Макаронные изделия отварные	130	5		26	165	256
	Соус томатный с овощами	50	1	4	2	45	420
	Чай с лимоном	200			10	40	459
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
Итого за Ужин		500	20	5	65	437	
Итого за день		2 030	69	48	215	1627	

Итого за период	19 980	718	566	2403	17814	
Среднее значение за период		71,8	56,6	240,3	1781,4	

Составил _____  Елышева Вера Г

Утвердил _____ 

