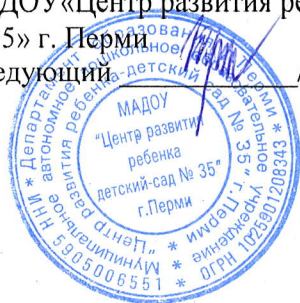


«СОГЛАСОВАНО»

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



«УТВЕРЖДЕНО»

Индивидуальный предприниматель
/Ж.В.Штебе/
МП



Примерное десятидневное меню

Период ВЕСНА 2024 г.

(действует с 18 марта 2024г)

Возраст от 1,5 до 3 лет (ЯСЛИ)

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. Перевалов, 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. Перевалов, Н.В. Тапешкина, изд-е 4-е доп. и испр.- Пермь, 2021)

г. Пермь

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: МЕНЮ ЯСЛИ 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	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	Огурец соленый	30			1	7	149
	Суп крестьянский с крупой	150	1	3	6	57	119
	Котлеты "Школьные"(гр)	50	8	6	7	106	347,18
	Макаронные изделия отварные	110	4		22	140	256
	Соус томатный с овощами	30		2	1	27	420
	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		560	17	11	70	488	
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							
	Морковная запеканка	130	4	3	21	131	188,21
	Молоко сгущенное	30	2	3	17	98	471,21
	Чай с лимоном	200			10	40	459
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
Хлеб ржаной	20	2		8	41	574	
Итого за Ужин		400	10	6	66	357	
Итого за день		1 675	45	37	215	1389	

Рацион: МЕНЮ ЯСЛИ 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,	150	7	6	24	174	213
	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	12	11	44	320	
Завтрак2	Фрукт()	160			16	70	82
	Итого за Завтрак2		160			16	70
Обед	Салат из свеклы с чесноком.	40	1	2	3	36	34
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150	4	11	14	168	104,21
	Плов из отварной птицы (к)	170	10	7	21	190	375,21
	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		550	19	20	64	517	
Полдник	Кефир	150	4	4	6	76	470
	Шанежка с картофелем,	60	6	5	27	181	540,01
Итого за Полдник		210	10	9	33	257	
Ужин	Икра кабачковая (консерв.)	30	1	3	2	35	150
	Омлет натуральный	150	13	21	3	260	268
	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	18	24	31	417	
Итого за день		1 680	59	64	188	1581	

Рацион: МЕНЮ ЯСЛИ 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	150	5	5	25	165	220
	Кофейный напиток с молоком,,	180	3	2	12	79	465,21
	Батон нарезной	20	2	1	10	52	576
	Повидло 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	Салат из квашеной капусты с луком	40	1	2	3	38	9,21
	Суп-пюре из разных овощей	150	2	3	4	50	134,21
	Гренки	10	1		9	41	143
	Печень по-строгановски,,	50	10	7	4	113	356,18
	Макаронные изделия отварные	110	4		22	140	256
	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		550	23	12	74	529	
Полдник							
	Молоко кипяченое	150	4	4	7	80	469
	Манник	60	3	3	19	116	550,21
Итого за Полдник		210	7	7	26	196	
Ужин	Запеканка картофельная с мясом(св)	180	21	14	15	270	334
	Соус томатный	30		1	1	16	419
	Чай с лимоном	180			9	36	459
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
Итого за Ужин		430	25	15	43	410	
Итого за день		1 708	66	42	207	1504	

Рацион: МЕНЮ ЯСЛИ 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	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 картофельный с огурцами солеными	40	1	3	3	38	43,18
	Суп с рыбными консервами,	150	5	7	8	115	123
	Кнели мясные с рисом	50	7	6	4	94	338,21
	Капуста тушеная,	110	2	4	9	79	380
	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	19	20	50	449	
Полдник	Йогурт	150	4	4	6	76	470
	Булочка российская	60	4	4	29	168	544,18
Итого за Полдник	210	8	8	35	244		
Ужин	Запеканка из творога,	150	32	9	25	310	279,18
	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	400	37	10	53	457		
Итого за день	1 670	75	49	190	1501		

Рацион: МЕНЮ ЯСЛИ 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"	150	4	5	21	143	226
	Кофейный напиток с молоком,,	180	3	2	12	79	465,21
	Батон 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	Икра кабачковая (консерв.)	30	1	3	2	35	150
	Свекольник со сметаной	150	1	3	6	56	98,02
	Рагу из птицы(гр),	180	15	19	13	282	376
	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		550	21	25	54	524	
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	Суфле рыбное	50	7	3	2	56	303,18
	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	23	6	50	339	
Итого за день		1 665	60	50	177	1370	

Рацион: МЕНЮ ЯСЛИ 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	150	4	5	24	161	234
	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	7	11	44	304	
Завтрак2							
	Сок	160	1		12	52	501
Итого за Завтрак2		160	1		12	52	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	150	5	12	32	255	100,18
	Запеканка картофельная с печенью,	150	11	4	13	134	354,18
	Соус сметанный,	30		3	1	30	408
	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		520	20	19	79	570	
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							
	Бигус (св)	180	16	12	5	192	329,21
	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	20	12	32	316	
Итого за день		1 635	54	49	185	1390	

Рацион: МЕНЮ ЯСЛИ 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	150	6	6	27	180	233
	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	13	13	49	353	
Завтрак2							
	Фрукт()	160			16	70	82
Итого за Завтрак2		160			16	70	
Обед							
	Салат из свеклы отварной	40	1	2	3	36	26
	Суп картофельный с макаронными изделиями,	150	2	2	10	60	116
	Птица в соусе с томатом(к)	50	5	6	1	73	367,21
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6	5	29	183	202
	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	18	15	72	485	
Полдник							
	Кефир	150	4	4	6	76	470
	Шанежка наливная	60	5	4	25	156	538
Итого за Полдник		210	9	8	31	232	
Ужин							
	Пудинг из творога с рисом,	150	26	9	29	301	284,18
	Кисель	30			2	9	484
	Чай с сахаром	200			9	38	457
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
Итого за Ужин		420	30	9	58	436	
Итого за день		1 690	70	45	226	1576	

Рацион: МЕНЮ ЯСЛИ 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	150	5	6	19	151	232
	Кофейный напиток с молоком,,	180	3	2	12	79	465,21
	Батон нарезной	20	2	1	10	52	576
	Масло сливочное	5		4		33	79
	Итого за Завтрак	355	10	13	41	315	
Завтрак2	Сок	160	1		12	52	501
	Итого за Завтрак2	160	1		12	52	
Обед	Салат из квашеной капусты с луком	40	1	2	3	38	9,21
	Борщ с капустой и картофелем,	150	4	11	17	180	95,21
	Жаркое по-домашнему (св)	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	540	24	24	74	615	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4	4	7	80	469
	Булочка дорожная	50	4	7	24	171	543
	Итого за Полдник	200	8	11	31	251	
Ужин	Рыба тушеная в томате с овощами	50	5	1	2	37	299,21
	Рис отварной	110	3	4	28	161	385
	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	12	5	58	326	
Итого за день	1 655	55	53	216	1559		

Рацион: МЕНЮ ЯСЛИ 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	150	5	5	23	157	227
	Чай с молоком,	180	1	1	10	58	460
	Батон нарезной	20	2	1	10	52	576
	Повидло фруктовое	10			7	26	86
Итого за Завтрак		360	8	7	50	293	
Завтрак2							
	Фрукт()	160			16	70	82
Итого за Завтрак2		160			16	70	
Обед							
	Винегрет овощной (кап)	40	1	2	3	35	47,21
	Суп-лапша домашняя	150	4	4	14	106	129,18
	Суфле из кур (к)	50	6	6	2	92	368,21
	Капуста тушеная,	110	2	4	9	79	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	18	16	60	459	
Полдник							
	Йогурт	150	4	4	6	76	470
	Булочка Алтайская	50	4	3	26	145	577,13
Итого за Полдник		200	8	7	32	221	
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	70	39	214	1494	

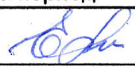
Рацион: МЕНЮ ЯСЛИ ВЕСНА 2024 (35 ГМ)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	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	Огурец соленый	30			1	7	149
	Суп картофельный с бобовыми,	150	4	2	9	69	113,21
	Котлеты из говядины с овощами	50	10	10	2	132	340,18
	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	20	16	49	421		
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	Фрикадельки рыбные	50	7	1	4	54	353,13
	Макаронные изделия отварные	110	4		22	140	256
	Соус томатный с овощами	30		2	1	27	420
	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	15	3	55	349		
Итого за день	1 680	53	36	173	1266		

Итого за период	16 718	607	464	1991	14630	
Среднее значение за период		60,7	46,4	199,1	1463	

Составил  Елышева Вера Г

Утвердил 