



МЕНЮ



Согласовано:
 МАДОУ «Центр развития ребёнка «Детский сад
 № 335»
 г. Пермь

/Е.И.Гарбулева/



Индивидуальный предприниматель

/Ж.В. Штебе

1 День ЯСЛИ

Рацион: **МЕНЮ ЯСЛИ ОСЕНЬ-ЗИМА 2023-24** 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 белокочанной	40	1	2	3	37	1,21
	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	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	18	12	65	479	
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	49	39	187	1310	

Калькулятор _____ / _____ / Шеф повар _____ / _____



МЕНЮ



Согласовано:
МДОУ «Центр развития ребёнка «Детский сад №93» г.Пермь
 _____ /Е.И.Гарбулева/



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

Рацион: **МЕНЮ ЯСЛИ ОСЕНЬ-ЗИМА 2023-24**

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 со сметаной	150	1	3	5	50	117,18
	Плов из отварной птицы (гр)	170	17	14	21	283	375
	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	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 _____ / _____ /



МЕНЮ



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



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

3 День ЯСЛИ

Рацион: МЕНЮ ЯСЛИ ОСЕНЬ-ЗИМА 2023-24		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	Винегрет овощной	40	1	2	3	35	47
	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	23	16	72	514	
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	Рагу из птицы(гр),	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	60	50	202	1485	

Калькулятор _____ / _____ / Шеф повар _____ / _____ /



МЕНЮ



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



Утверждено:
 Индивидуальный предприниматель
 /Ж.В.Шребева/

4 День ЯСЛИ

Рацион: **МЕНЮ ЯСЛИ ОСЕНЬ-ЗИМА 2023-24** 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	Огурец соленый	30			1	7	149
	Суп с рыбными консервами,	150	5	7	8	115	123
	Котлеты 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	477	
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	1511	

Калькулятор _____ / _____ / Шеф повар _____ / _____ /



МЕНЮ



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



Утверждено:
 Индивидуальный предприниматель
 Владимировна
 /Ж.В. Шегобель/

5 День ЯСЛИ

Рацион: МЕНЮ ЯСЛИ ОСЕНЬ-ЗИМА 2023-24 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	Салат витаминный,	40	1	2	2	34	2,18
	Свекольник со сметаной	150	1	3	6	56	98,02
	Суфле рыбное	50	7	3	2	56	303,18
	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	15	12	46	354	
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	Биточки куриные (гр)	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	55	39	171	1235	

Калькулятор _____ / _____ / Шеф повар _____ / _____ /



МЕНЮ



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

Т.И.Гарбулева/



Утверждено:
 Индивидуальный предприниматель

Ж.В. Штебе

6 День ЯСЛИ

Рацион: МЕНЮ ЯСЛИ ОСЕНЬ-ЗИМА 2023-24		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 квашеной капусты с луком	40	1	2	3	38	9,21
	Рассольник ленинградский со сметаной	150	5	12	32	255	100,18
	Оладьи из печени по-кунцевски	50	9	3	7	87	357,21
	Картофельное пюре,	110	2	4	7	75	377
	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		380	10	14	68	444	
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)	160	14	11	4	170	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		540	29	18	45	456	
Итого за день		1 635	54	50	188	1408	

Калькулятор _____ / _____ / Шef повар _____ / _____



МЕНЮ



Согласовано
 МАДОУ «Центр развития ребёнка «Детский сад №165»
 г. Пермь
 /Е.И.Гарбулева/

Утверждено:
 Индивидуальный предприниматель
 /Ж.В. Штебе/

7 День ЯСЛИ

Рацион: МЕНЮ ЯСЛИ ОСЕНЬ-ЗИМА 2023-24 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
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150	4	11	14	168	104,21
	Птица 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	Пудинг из творога с рисом,	150	26	9	29	301	284,18
	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	31	10	57	448	
Итого за день		1 660	73	50	227	1683	

Калькулятор _____ / _____ / Шеф повар _____ / _____ /



МЕНЮ



Согласовано
МАДОУ Центр развития ребёнка «Детский сад
 №35»

/Е.И.Гарбулева/



Утверждено:
 Индивидуальный предприниматель

/Ж.В. Штгебе/

8 День ЯСЛИ

Рацион: МЕНЮ ЯСЛИ ОСЕНЬ-ЗИМА 2023-24		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
	Батон 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	Огурец соленый	30			1	7	149
	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		530	23	22	72	584	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4	4	7	80	469
	Кекс	50	3	10	25	200	548,21
Итого за Полдник		200	7	14	32	280	
Ужин	Рагу из овощей,	110	3	5	11	105	176,21
	Кнели рыбные припущенные,	50	6	1	1	37	302,18
	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	202	1524	

Калькулятор _____ / _____ / Шef повар _____ / _____ /



МЕНЮ



Составлено:
МАДОУ «Центр развития ребёнка «Детский сад
 № 304/50
 г.Пермь
 /Е.И.Гарбулева/



Утверждено:
 Индивидуальный предприниматель
 Штегалева
 Владимировна
 /Ж.В. Штегалева/

9 День ЯСЛИ

Рацион: МЕНЮ ЯСЛИ ОСЕНЬ-ЗИМА 2023-24		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	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 моркови,	40		2	4	42	21
	Суп картофельный с бобовыми,	150	4	2	9	69	113,21
	Суфле из кур(гр),	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	17	14	56	429	
Полдник	Йогурт	150	4	4	6	76	470
	Булочка ванильная	60	5	5	29	179	541,18
Итого за Полдник		210	9	9	35	255	
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	208	1483	

Калькулятор _____ / _____ / Шеф повар _____ / _____ /



МЕНЮ



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



Утверждено:
 Индивидуальный предприниматель

/Ж.В. Штебе/

10 Деня ЯСЛИ

Рацион: МЕНЮ ЯСЛИ ОСЕНЬ-ЗИМА 2023-24 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	40	1	2	3	37	1,21
	Суп 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	540	17	12	48	370		
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	10	2	132	340,18
	Макаронные изделия отварные	110	4		22	140	256
	Соус 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	11	53	416		
Итого за день	1 690	53	40	170	1282		
Итого за период	16 686	603	464	1934	14419		
Среднее значение за период		60,3	46,4	193,4	1441,9		

Калькулятор _____ / _____ / Шеф повар _____ / _____ /