

«СОГЛАСОВАНО»

Заведующий МАДОУ



«Центр развития ребёнка- детский сад №35

Гарбулева Е.И. /

«УТВЕРЖДЕНО»

ООО «ТриАктив»



Исполнительный директор

Штебе Ж.В./

Примерное десятидневное меню

Период весна-лето 2022г

Действующие с 06 июня 2022г

Возраст от 3-х до 8 лет САД

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)

2013 г. 7-издание с дополнениями.

Менюготавливаемых блюд

Рацион: 3-7г(ЛЕТО) действующее с 01.06.2022

Неделя:1

День:понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (рисом)	200	5	5	16	130	141
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88	465
	Батон нарезной	30	2	1	15	78	576
	Сыр порционный	10	2	3		36	75
Итого за Завтрак		440	12	12	45	332	
Завтрак2							
	Сок	170	1		17	73	501
Итого за Завтрак2		170	1		17	73	
Обед							
	Овощи свежие порционные	60			1	7	148,01
	Суп крестьянский с крупой	200	2	4	8	77	119
	Шницели из говядины,	70	11	9		124	339
	Капуста тушеная,	130	3	4	11	94	380
	Компот из смеси сухофруктов	180			13	54	399
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
Итого за Обед		690	20	17	55	467	
Полдник							
	Кефир	200	6	5	8	101	406
	Кондитерское изделие	50	2	3	16	96	409,01
Итого за Полдник		250	8	8	24	197	
Ужин							
	Котлеты рыбные любительские,	70	8	1	4	63	308
	Картофельное пюре.	130	4	5	8	91	377
	Чай с лимоном	200			10	40	459
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
Итого за Ужин		450	16	6	44	305	
Итого за день		2 000	57	43	185	1374	

Рацион: 3-7г(ЛЕТО) действующее с 01.06.2022

Неделя:1

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	30	2	1	15	78	576
	Масло сливочное	5		4		33	79
Итого за Завтрак		435	12	15	65	445	
Завтрак2	Фрукт()	140			14	62	82
Итого за Завтрак2		140			14	62	
Обед	Салат из свеклы с чесноком.	60	1	4	5	54	34
	Суп картофельный с макаронными изделиями(в)	200	2	3	6	58	116
	Плов из отварной птицы (гр)	200	20	17	25	333	375
	Компот из яблок с лимоном,	180			13	54	487
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
Итого за Обед		690	27	24	71	610	
Полдник	Молоко кипяченое	200	6	5	9	107	469
	Ватрушка с творогом	60	3	1	19	101	531
Итого за Полдник		260	9	6	28	208	
Ужин	Омлет натуральный	150	13	21	3	260	268
	Овощи свежие порционные	60			1	7	148,01
	Чай с сахаром	200			9	38	457
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
Итого за Ужин		460	17	21	35	416	
Итого за день		1 985	65	66	213	1741	

Рацион: 3-7г(ЛЕТО) действующее с 01.06.2022

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	1	1	11	63	464,01
	Батон нарезной	30	2	1	15	78	576
	Повидло фруктовое	10			7	26	86
Итого за Завтрак		440	10	9	66	386	
Завтрак2							
	Сок	170	1		17	73	501
Итого за Завтрак2		170	1		17	73	
Обед							
	Салат из свежих огурцов с луком,	60		4	2	41	15
	Суп из овощей(в)	200	1	4	7	66	117
	Печень по-строгановски	70	14	9	5	158	356
	Каша гречневая рассыпчатая	130	8	6	34	216	202
	Компот из смеси сухофруктов,	180	1		18	76	495
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
Итого за Обед		690	28	23	88	668	
Полдник							
	Йогурт	200	6	5	8	101	470
	Кондитерское изделие	50	2	3	16	96	409,01
Итого за Полдник		250	8	8	24	197	
Ужин							
	Рагу из птицы,	200	17	21	14	313	376
	Чай каркаде	200			14	56	461
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
Итого за Ужин		450	21	21	50	480	
Итого за день		2 000	68	61	245	1804	

Рацион: 3-7г(ЛЕТО) действующее с 01.06.2022

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,	200	2	1	12	64	460
	Батон нарезной	30	2	1	15	78	576
	Сыр порционный	10	2	3		36	75
Итого за Завтрак		440	12	13	53	380	
Завтрак2							
	Фрукт()	140			14	62	82
Итого за Завтрак2		140			14	62	
Обед							
	Салат из капусты белокочанной	60	1	4	5	56	1
	Свекольник(в)	200	2	4	9	75	98,01
	Котлеты из говядины	70	11	9	3	83	339
	Макаронные изделия отварные	130	5		26	165	256
	Соус томатный	30		1	1	16	419
	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		720	23	18	79	560	
Полдник							
	Молоко кипяченое	200	6	5	9	107	469
	Булочка российская	60	4	4	29	168	544
Итого за Полдник		260	10	9	38	275	
Ужин							
	Запеканка из творога,	150	32	9	25	310	279
	Соус молочный сладкий	50	1	2	4	45	338
	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	504	
Итого за день		2 010	82	51	244	1781	

Рацион: 3-7г(ЛЕТО) действующее с 01.06.2022

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	1	1	11	63	464,01
	Батон нарезной	30	2	1	15	78	576
	Масло сливочное	5		4		33	79
Итого за Завтрак		435	8	13	54	365	
Завтрак2	Сок	170	1		17	73	501
Итого за Завтрак2		170	1		17	73	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов,	60	1	4	2	44	18
	Суп картофельный с клецками(в)	200	2	3	8	62	67
	Рыбные хлебцы паровые	80	7	6	3	114	304
	Картофельное пюре(в)	130	3	5	8	88	377
	Напиток из шиповника	180	1		16	70	496
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
Итого за Обед		700	19	14	61	449	
Полдник	Молоко кипяченое	200	6	5	9	107	469
	Кондитерское изделие	50	2	3	16	96	409,01
Итого за Полдник		250	8	8	25	203	
Ужин	Макаронник(макаронные запеканка)	150	8	6	40	245	262
	Соус из концентрата плодово-ягодного	50			4	15	484,01
	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	12	6	75	409	
Итого за день		2 005	48	41	232	1499	

Рацион: 3-7г(ЛЕТО) действующее с 01.06.2022

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
	Кофейный напиток с молоком,	200	1	1	11	63	464,01
	Батон нарезной	30	2	1	15	78	576
	Масло сливочное	5		4		33	79
Итого за Завтрак		435	9	13	59	388	
Завтрак2							
	Сок	170	1		17	73	501
Итого за Завтрак2		170	1		17	73	
Обед							
	Овощи свежие порционные	60			1	7	148,01
	Суп картофельный с макаронными изделиями(в)	200	2	3	6	58	116
	Котлеты из говядины	70	11	9	3	83	339
	Капуста тушеная,	130	3	4	11	94	380
	Компот из смеси сухофруктов,	180	1		18	76	495
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
Итого за Обед		690	21	16	61	429	
Полдник							
	Кефир	200	6	5	8	101	406
	Кондитерское изделие	50	2	3	16	96	409,01
Итого за Полдник		250	8	8	24	197	
Ужин							
	Залеканка картофельная с печенью,	150	11	4	13	134	354
	Соус сметанный,	50	1	5	1	50	408
	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	16	9	45	333	
Итого за день		1 995	55	46	206	1420	

Рацион: 1,5-3г(ЛЕТО) действующее с 01.06.2022

Неделя:2

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
	Какао с молоком,	180	3	3	12	85	462
	Батон нарезной	30	2	1	15	78	576
	Сыр порционный	8	2	2		29	75
Итого за Завтрак		368	14	12	51	366	
Завтрак2	Фрукт()	140			14	62	82
	Итого за Завтрак2		140			14	62
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов,	40		2	1	30	18
	Щи из свежей капусты с картофелем(в)	150	1	3	3	42	104
	Птица в соусе с томатом,	50	9	9	2	121	367
	Макаронные изделия отварные	110	4		22	140	256
	Напиток из шиповника	150	1		14	59	496
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
Итого за Обед		540	19	14	60	480	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4	4	7	80	469
	Булочка домашняя	50	3	6	23	157	542
	Итого за Полдник		200	7	10	30	237
Ужин	Голубцы ленивые,	50	5	6	2	82	333
	Картофель отварной	120	2	6	13	121	152
	Чай с лимоном	180			9	36	459
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
Итого за Ужин		400	11	12	46	350	
Итого за день		1 648	51	48	201	1495	

Рацион: 1,5-3г(ЛЕТО) действующее с 01.06.2022

Неделя:2

День:среда

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
	Кофейный напиток с молоком,	180	1	1	10	57	464,01
	Батон нарезной	30	2	1	15	78	576
	Масло сливочное	5		4		33	79
Итого за Завтрак		365	7	10	39	276	
Завтрак2							
	Сок	170	1		17	73	501
Итого за Завтрак2		170	1		17	73	
Обед							
	Салат из свежих огурцов с луком,	40		2	1	28	15
	Борщ с капустой и картофелем(в)	150	4	11	17	182	95
	Жаркое по-домашнему (св)(в)	180	17	13	23	276	328,01
	Компот из яблок с лимоном,	150			11	45	487
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
Итого за Обед		560	25	26	70	619	
Полдник							
	Молоко кипяченое	150	4	4	7	80	469
	Сдоба обыкновенная	50	4	1	24	124	545
Итого за Полдник		200	8	5	31	204	
Ужин							
	Рагу из овощей (в)	150	3	11	13	166	176
	Чай каркаде	200			14	56	461
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
Итого за Ужин		400	7	11	49	333	
Итого за день		1 695	48	52	206	1505	

Рацион: 1,5-3г(ЛЕТО) действующее с 01.06.2022

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	30	2	1	15	78	576
	Повидло фруктовое	10			7	26	86
Итого за Завтрак		370	8	7	55	319	
Завтрак2							
	Фрукт()	140			14	62	82
Итого за Завтрак2		140			14	62	
Обед	Салат из капусты белокочанной и огурцов	40		2	1	28	5
	Суп с рыбными консервами,	150	5	7	8	115	123
	Котлеты куриные припущенные(гр)	50	8	5	4	91	372
	Каша гречневая рассыпчатая	120	7	5	31	199	202
	Соус томатный	30		1	1	16	419
	Компот из смеси сухофруктов,	150			15	63	495
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
Итого за Обед		580	24	20	78	600	
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
	Соус из концентрата плодово-ягодного	30			2	9	484,01
	Чай с сахаром	180			8	34	457
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
Хлеб ржаной	25	2		10	52	574	
Итого за Ужин		410	36	9	57	464	
Итого за день		1 710	77	45	240	1704	

Рацион: 1,5-3г(ЛЕТО) действующее с 01.06.2022

Неделя:2

День:пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	150	6	6	27	180	233
	Кофейный напиток с молоком,	180	1	1	10	57	464,01
	Батон нарезной	30	2	1	15	78	576
	Сыр порционный	8	2	2		29	75
Итого за Завтрак		368	11	10	52	344	
Завтрак2							
	Сок	170	1		17	73	501
Итого за Завтрак2		170	1		17	73	
Обед	Салат из свежих помидоров	40		4	1	40	17
	Суп гороховый	150	4	2	10	77	128
	Гренки	10			2	12	58
	Биточки рыбные	50	7	1		76	307
	Макаронные изделия отварные	120	4		24	152	256
	Компот из свежих плодов или ягод	150			8	35	486
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
Итого за Обед		560	19	7	63	480	
Полдник							
	Йогурт	175	5	4	7	88	470
	Кондитерское изделие	25	1	1	8	48	409,01
Итого за Полдник		200	6	5	15	136	
Ужин							
	Фрикадельки мясные	50	8	7		93	107
	Рис с овощами	170	4	5	36	202	237
	Чай с лимоном	180			9	36	459
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
Хлеб ржаной	25	2		10	52	574	
Итого за Ужин		450	16	12	67	442	
Итого за день		1 748	53	34	214	1475	

Итого за период	16 982	548	429	1993	14298	
Среднее значение за период		54,8	42,9	199,3	1429,8	

Составил _____ Елышева Вера

Утвердил _____