

«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 2022 г.**

**Действует с 06 июня 2022 года**

**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)

### Меню приготавливаемых блюд

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

Неделя:1

День:понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с крупой (рисом)	150	4	4	12	98	141
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	12	79	465
	Батон нарезной	30	2	1	15	78	576
	Сыр порционный	8	2	2		29	75
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>368</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>39</b>	<b>284</b>	
<b>Завтрак2</b>							
	Сок	170	1		17	73	501
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>170</b>	<b>1</b>		<b>17</b>	<b>73</b>	
<b>Обед</b>							
	Овощи свежие порционные	40			1	4	148,01
	Суп крестьянский с крупой(в)	150	1	3	6	58	119
	Шницели из говядины,	50	8	6		88	339
	Капуста тушеная,	110	2	4	9	79	380
	Компот из смеси сухофруктов	150			11	45	399
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
<b>Итого за Обед</b>		<b>540</b>	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>45</b>	<b>362</b>	
<b>Полдник</b>							
	Кефир	175	5	4	7	88	406
	Кондитерское изделие	25	1	1	8	48	409,01
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>15</b>	<b>136</b>	
<b>Ужин</b>							
	Котлеты рыбные любительские,	50	6	1	3	45	308
	Картофельное пюре(в)	120	3	5	7	82	377
	Чай с лимоном	180			9	36	459
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>13</b>	<b>6</b>	<b>41</b>	<b>274</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 678</b>	<b>46</b>	<b>33</b>	<b>157</b>	<b>1129</b>	

Рацион: 1,5-3г(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 пшениная молочная жидкая	150	6	6	27	180	233
	Какао с молоком,	180	3	3	12	85	462
	Батон нарезной	30	2	1	15	78	576
	Масло сливочное	5		4		33	79
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>365</b>	<b>11</b>	<b>14</b>	<b>54</b>	<b>376</b>	
Завтрак2	Фрукт()	140			14	62	82
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>140</b>			<b>14</b>	<b>62</b>	
Обед	Салат из свеклы с чесноком.	40	1	2	3	36	34
	Суп картофельный с макаронными изделиями(в)	150	2	2	4	43	116
	Плов из отварной птицы (гр)	170	17	14	21	283	375
	Компот из яблок с лимоном,	150			11	45	487
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
<b>Итого за Обед</b>		<b>550</b>	<b>24</b>	<b>18</b>	<b>57</b>	<b>495</b>	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4	4	7	80	469
	Ватрушка с творогом	60	3	1	19	101	531
<b>Итого за Полдник</b>		<b>210</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>26</b>	<b>181</b>	
Ужин	Омлет натуральный	150	13	21	3	260	268
	Овощи свежие порционные	40			1	4	148,01
	Чай с сахаром	200			9	38	457
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
<b>Итого за Ужин</b>		<b>430</b>	<b>17</b>	<b>21</b>	<b>31</b>	<b>390</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 695</b>	<b>59</b>	<b>58</b>	<b>182</b>	<b>1504</b>	

Рацион: 1,5-3г(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	150	5	5	25	165	220
	Кофейный напиток с молоком,	180	1	1	10	57	464,01
	Батон нарезной	30	2	1	15	78	576
	Повидло фруктовое	8			5	21	86
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>368</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>55</b>	<b>321</b>	
Завтрак2							
	Сок	170	1		17	73	501
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>170</b>	<b>1</b>		<b>17</b>	<b>73</b>	
Обед	Салат из свежих огурцов с луком,	40		2	1	28	15
	Суп из овощей(в)	150	1	3	5	49	117
	Печень по-строгановски	50	10	7	4	113	356
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6	5	29	183	202
	Компот из смеси сухофруктов,	180	1		18	76	495
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
<b>Итого за Обед</b>		<b>570</b>	<b>22</b>	<b>17</b>	<b>75</b>	<b>537</b>	
Полдник							
	Йогурт	175	5	4	7	88	470
	Кондитерское изделие	25	1	1	8	48	409,01
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>15</b>	<b>136</b>	
Ужин							
	Рагу из птицы,	170	14	18	12	266	376
	Чай каркаде	180			13	50	461
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>47</b>	<b>427</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 708</b>	<b>55</b>	<b>47</b>	<b>209</b>	<b>1494</b>	

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

Неделя:1

День:четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	150	5	6	19	151	232
	Чай с молоком,	180	1	1	10	58	460
	Батон нарезной	30	2	1	15	78	576
	Сыр порционный	10	2	3		36	75
<b>Итого за Завтрак</b>		370	10	11	44	323	
<b>Завтрак2</b>	Фрукт()	140			14	62	82
	<b>Итого за Завтрак2</b>		140			14	62
<b>Обед</b>	Салат из капусты белокочанной	40	1	2	3	37	1
	Свекольник(в)	150	1	3	6	56	98,01
	Котлеты из говядины	50	8	7	2	59	339
	Макаронные изделия отварные	110	4		22	140	256
	Соус томатный	30		1	1	16	419
	Компот из яблок с лимоном,	150			11	45	487
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
<b>Итого за Обед</b>		570	18	13	63	441	
<b>Полдник</b>	Молоко кипяченое	150	4	4	7	80	469
	Булочка российская	60	4	4	29	168	544
	<b>Итого за Полдник</b>		210	8	8	36	248
<b>Ужин</b>	Запеканка из творога,	150	32	9	25	310	279
	Соус молочный сладкий	50	1	2	4	45	338
	Чай с сахаром	180			8	34	457
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
<b>Итого за Ужин</b>		420	37	11	55	477	
<b>Итого за день</b>		1 710	73	43	212	1551	

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

Неделя:1

День:пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Каша "Дружба"	150	4	5	21	143	226
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>365</b>	<b>7</b>	<b>11</b>	<b>46</b>	<b>311</b>	
<b>Завтрак2</b>							
	Сок	170	1		17	73	501
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>170</b>	<b>1</b>		<b>17</b>	<b>73</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов,	40		2	1	30	18
	Суп картофельный с клецками(в)	150	2	2	6	47	67
	Рыбные хлебцы паровые	50	8	3	2	71	304
	Картофельное пюре(в)	110	2	4	7	75	377
	Напиток из шиповника	150	1		14	59	496
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
<b>Итого за Обед</b>		<b>540</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>49</b>	<b>345</b>	
<b>Полдник</b>							
	Молоко кипяченое	175	5	5	8	94	469
	Кондитерское изделие	25	1	1	8	48	409,01
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>142</b>	
<b>Ужин</b>							
	Макаронник(макаронные запеканка)	150	8	6	40	245	262
	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	
<b>Итого за Ужин</b>		<b>410</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>72</b>	<b>399</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 685</b>	<b>40</b>	<b>33</b>	<b>200</b>	<b>1270</b>	

Рацион: 1,5-3г(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	150	4	5	24	161	234
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		365	7	11	49	329	
Завтрак2	Сок	170	1		17	73	501
	<b>Итого за Завтрак2</b>		170	1		17	73
Обед	Овощи свежие порционные	40			1	4	148,01
	Суп картофельный с макаронными изделиями(в)	150	2	2	4	43	116
	Котлеты из говядины	50	8	7	2	59	339
	Капуста тушеная,	120	3	4	10	86	380
	Компот из смеси сухофруктов,	150			15	63	495
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
<b>Итого за Обед</b>		550	17	13	50	343	
Полдник	Кефир	175	5	4	7	88	406
	Кондитерское изделие	25	1	1	8	48	409,01
	<b>Итого за Полдник</b>		200	6	5	15	136
Ужин	Запеканка картофельная с печенью,	150	11	4	13	134	354
	Соус сметанный,	30		3	1	30	408
	Чай с сахаром	200			9	38	457
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
	<b>Итого за Ужин</b>		420	15	7	41	290
<b>Итого за день</b>		1 705	46	36	172	1171	

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		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		368	14	12	51	366	
<b>Завтрак2</b>							
	Фрукт()	140			14	62	82
<b>Итого за Завтрак2</b>		140			14	62	
<b>Обед</b>							
	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
<b>Итого за Обед</b>		540	19	14	60	480	
<b>Полдник</b>							
	Молоко кипяченое	150	4	4	7	80	469
	Булочка домашняя	50	3	6	23	157	542
<b>Итого за Полдник</b>		200	7	10	30	237	
<b>Ужин</b>							
	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
<b>Итого за Ужин</b>		400	11	12	46	350	
<b>Итого за день</b>		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		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>365</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>39</b>	<b>276</b>	
<b>Завтрак2</b>							
	Сок	170	1		17	73	501
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>170</b>	<b>1</b>		<b>17</b>	<b>73</b>	
<b>Обед</b>							
	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>560</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>70</b>	<b>619</b>	
<b>Полдник</b>							
	Молоко кипяченое	150	4	4	7	80	469
	Сдоба обыкновенная	50	4	1	24	124	545
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>31</b>	<b>204</b>	
<b>Ужин</b>							
	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
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>7</b>	<b>11</b>	<b>49</b>	<b>333</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 695</b>	<b>48</b>	<b>52</b>	<b>206</b>	<b>1505</b>	

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		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		370	8	7	55	319	
<b>Завтрак2</b>							
	Фрукт()	140			14	62	82
<b>Итого за Завтрак2</b>		140			14	62	
<b>Обед</b>							
	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
<b>Итого за Обед</b>		580	24	20	78	600	
<b>Полдник</b>							
	Молоко кипяченое	150	4	4	7	80	469
	Булочка ванильная	60	5	5	29	179	541
<b>Итого за Полдник</b>		210	9	9	36	259	
<b>Ужин</b>							
	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
<b>Итого за Ужин</b>		410	36	9	57	464	
<b>Итого за день</b>		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 пшеничная 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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>368</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>52</b>	<b>344</b>	
Завтрак2							
	Сок	170	1		17	73	501
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>170</b>	<b>1</b>		<b>17</b>	<b>73</b>	
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>560</b>	<b>19</b>	<b>7</b>	<b>63</b>	<b>480</b>	
Полдник							
	Йогурт	175	5	4	7	88	470
	Кондитерское изделие	25	1	1	8	48	409,01
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>15</b>	<b>136</b>	
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	
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>67</b>	<b>442</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 748</b>	<b>53</b>	<b>34</b>	<b>214</b>	<b>1475</b>	

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 \_\_\_\_\_

