

«СОГЛАСОВАНО»

МАДОУ «Центр развития ребенка-Детский сад

№ 35» г. Пермь

Заведующий / Е.И.Гарбулева /



«УТВЕРЖДЕНО»

Индивидуальный предприниматель

/ Штебе Ж.В./
МП



Примерное десятидневное меню

Период ЛЕТО-ОСЕНЬ 2024

(действует с 10 июня 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 ЛЕТО ОСЕНЬ 2024

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6	7	29	200	233,18
	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	15	56	386	
Завтрак2							
	Сок	170	1		13	55	501
Итого за Завтрак2		170	1		13	55	
Обед	Овощи свежие порционные (огурец)	60			1	7	148
	Суп крестьянский с крупой	200	2	4	8	77	119
	Котлеты "Школьные"(гр)	70	11	8	9	148	347,18
	Каша гречневая рассыпчатая	130	8	6	34	216	202
	Соус томатный с овощами	30		2	1	27	420
	Компот из свежих плодов	180			10	41	486,18
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
Итого за Обед		720	25	20	85	627	
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							
	Котлеты рыбные любительские,	70	8	1	4	63	308
	Рагу из овощей,	130	3	6	13	124	176,21
	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	15	7	49	338	
Итого за день		2 020	60	50	228	1609	

Рацион: МЕНЮ САД ЛЕТО ОСЕНЬ 2024

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 (гр)	200	20	17	25	333	375
	Компот из смеси сухофруктов,	180	1		18	76	495,18
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
	Итого за Обед	690	31	35	88	798	
Полдник	Кефир	200	6	5	8	101	470
	Шанежка с картофелем,	60	6	5	27	181	540,01
	Итого за Полдник	260	12	10	35	282	
Ужин	Салат из моркови,	60	1	4	7	62	21,18
	Омлет натуральный	150	13	21	3	260	268
	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	18	25	41	471		
Итого за день	2 010	77	84	237	2036		

Рацион: МЕНЮ САД ЛЕТО ОСЕНЬ 2024

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 капусты белокочанной	60	1	4	5	56	1,21
	Свекольник со сметаной	200	2	4	8	75	98,02
	Печень по-строгановски,,	70	14	9	5	158	356,18
	Макаронные изделия отварные	130	5		26	165	256
	Компот из свежих плодов	180			10	41	486,18
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573	
Итого за Обед		690	26	17	76	606	
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							
	Рагу из птицы(гр),	200	17	21	14	313	376
	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	21	21	46	464	
Итого за день		2 005	69	57	230	1746	

Рацион: МЕНЮ САД ЛЕТО ОСЕНЬ 2024

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,	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	14	13	46	357	
Завтрак2	Фрукт()	160			16	70	82
	Итого за Завтрак2		160			16	70
Обед	Суп-пюре из картофеля	200	4	5	14	117	132
	Гренки	10	1		9	41	143
	Кнели мясные с рисом	70	9	8	5	131	338,21
	Капуста тушеная,	130	3	4	11	94	380
	Напиток из шиповника	200	1		18	78	496
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
Итого за Обед		660	22	17	79	572	
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	Салат из моркови,	60	1	4	7	62	21,18
	Запеканка из творога,	150	32	9	25	310	279,18
	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		510	37	13	67	536	
Итого за день		2 030	83	52	245	1804	

Рацион: МЕНЮ САД ЛЕТО ОСЕНЬ 2024

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	170	1		13	55	501
	Итого за Завтрак2		170	1		13	55
Обед	Салат витаминный,	60	1	4	4	51	2,18
	Суп картофельный с макаронными изделиями,	200	2	2	13	81	116
	Суфле рыбное	80	11	5	2	90	303,18
	Картофельное пюре,	130	3	5	8	88	377
	Компот из смеси сухофруктов,	180	1		18	76	495,18
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
Итого за Обед		700	22	16	67	497	
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	Котлеты куриные припущенные(гр)	70	11	7	6	128	372,18
	Пюре из гороха с маслом	130	14	3	25	185	389,18
	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	29	10	63	464	
Итого за день		2 000	70	49	223	1596	

Рацион: МЕНЮ САД ЛЕТО ОСЕНЬ 2024

Неделя: 2

День: понедельник

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
	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	10	13	56	375	
Завтрак2							
	Сок	170	1		13	55	501
Итого за Завтрак2		170	1		13	55	
Обед							
	Салат из свежих огурцов с луком,	60		4	2	41	15,21
	Суп картофельный с крупой	200	2	3	8	66	114,21
	Бигус (св)	200	18	13	5	213	329,21
	Компот из смеси сухофруктов,	180	1		18	76	495,18
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573	
Итого за Обед	690	25	20	55	507		
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							
	Запеканка картофельная с печенью,	150	11	4	13	134	354,18
	Соус сметанный,	50	1	5	1	50	408,18
	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	16	9	46	335		
Итого за день	1 970	60	50	195	1475		

Рацион: МЕНЮ САД ЛЕТО ОСЕНЬ 2024

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6	7	29	200	233,18
	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	14	15	56	413	
Завтрак2							
	Фрукт()	160			16	70	82
Итого за Завтрак2		160			16	70	
Обед							
	Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	55	26
	Суп-лапша домашняя	200	7	6	23	177	128,21
	Птица в соусе с томатом,	70	12	13	2	169	367
	Каша гречневая рассыпчатая	130	8	6	34	216	202
	Напиток из шиповника	200	1		18	78	496
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573	
Итого за Обед		710	33	29	104	806	
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
	Молоко сгущенное	50	4	4	28	164	471,21
	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	34	13	88	614	
Итого за день		2 020	92	66	297	2160	

Рацион: МЕНЮ САД ЛЕТО ОСЕНЬ 2024

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 капусты белокочанной и огурцов	60	1	4	2	42	5
	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 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	30	32	85	754	
Полдник							
	Молоко кипяченое	200	6	5	9	107	469
	Сдоба обыкновенная	50	4	1	24	124	545
Итого за Полдник		250	10	6	33	231	
Ужин	Кнели рыбные припущенные,	70	9	1	2	52	302,18
	Рагу из овощей,	130	3	6	13	124	176,21
	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	16	7	47	327	
Итого за день		1 990	68	61	231	1755	

Рацион: МЕНЮ САД ЛЕТО ОСЕНЬ 2024

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	30	2	1	15	78	576
	Повидло фруктовое	15			10	39	86
Итого за Завтрак		445	10	9	68	390	
Завтрак2							
	Фрукт()	160			16	70	82
Итого за Завтрак2		160			16	70	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми,	200	5	3	12	93	113,21
	Суфле из кур (к)	70	9	9	3	129	368,21
	Капуста тушеная,	130	3	4	11	94	380
	Компот из смеси сухофруктов,	180	1		18	76	495,18
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573	
Итого за Обед		630	22	16	66	503	
Полдник							
	Йогурт	200	6	5	8	101	470
	Булочка Алтайская	60	5	3	32	174	577,13
Итого за Полдник		260	11	8	40	275	
Ужин							
	Салат из моркови,	150	2	9	17	156	21,18
	Запеканка из творога,	150	32	9	25	310	279,18
	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		600	38	18	77	630	
Итого за день		2 095	81	51	267	1868	


Рацион: МЕНЮ САД ЛЕТО ОСЕНЬ 2024

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	30	2	1	15	78	576
	Сыр порционный	15	3	4		54	75
Итого за Завтрак		445	13	14	55	401	
Завтрак2							
	Сок	160	1		12	52	501
Итого за Завтрак2		160	1		12	52	
Обед	Салат овощной	60	1		4	22	75,13
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2	4	11	88	100,21
	Фрикадельки рыбные	70	10	1	5	76	353,13
	Картофельное пюре,	130	3	5	8	88	377
	Компот из апельсинов с яблоками	180			14	60	488,21
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
Итого за Обед		690	20	10	64	445	
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							
	Голубцы ленивые,	70	7	8	3	115	333
	Макаронные изделия отварные	130	5		26	165	256
	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	17	10	63	457	
Итого за день		2 045	59	42	219	1558	

Итого за период	20 185	719	562	2372	17607	
Среднее значение за период		71,9	56,2	237,2	1760,7	

Составил _____  Елышева Вера Г.

Утвердил _____ 