

«СОГЛАСОВАНО»

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



«УТВЕРЖДЕНО»

Индивидуальный предприниматель

/Ж.В.Штебе/
МП



Примерное десятидневное меню

Период ЛЕТО-ОСЕНЬ 2024 г.

(действует с 10 июня 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. 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 ЯСЛИ 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	150	5	5	21	150	233,18
	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	10	12	43	314	
Завтрак2							
	Сок	160	1		12	52	501
Итого за Завтрак2		160	1		12	52	
Обед							
	Овощи свежие порционные (огурец)	30			1	3	148
	Суп крестьянский с крупой	150	1	3	6	57	119
	Котлеты "Школьные"(гр)	50	8	6	7	106	347,18
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6	5	29	183	202
	Соус томатный с овощами	30		2	1	27	420
	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		560	19	16	70	499	
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		1 685	49	42	186	1300	

Рацион: МЕНЮ ЯСЛИ 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,	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 (гр)	170	17	14	21	283	375
	Компот из смеси сухофруктов,	150			15	63	495,18
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
	Итого за Обед	550	26	27	71	638	
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	Салат из моркови,	40		2	4	42	21,18
	Омлет натуральный	150	13	21	3	260	268
	Чай с сахаром	200			9	38	457
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
Итого за Ужин	430	17	23	34	428		
Итого за день	1 710	65	70	198	1713		

Рацион: МЕНЮ ЯСЛИ 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	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 капусты белокочанной	40	1	2	3	37	1,21
	Свекольник со сметаной	150	1	3	6	56	98,02
	Печень по-строгановски,,	50	10	7	4	113	356,18
	Макаронные изделия отварные	110	4		22	140	256
	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	20	12	61	469	
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	200			10	40	459
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
Итого за Ужин		420	19	19	41	410	
Итого за день		1 688	57	46	192	1444	

Рацион: МЕНЮ ЯСЛИ 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	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							
	Суп-пюре из картофеля	150	3	4	11	88	132
	Гренки	10	1		9	41	143
	Кнели мясные с рисом	50	7	6	4	94	338,21
	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		510	18	14	65	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							
	Салат из моркови,	40		2	4	42	21,18
	Запеканка из творога,	150	32	9	25	310	279,18
	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		460	36	11	58	487	
Итого за день		1 700	73	44	210	1531	

Рацион: МЕНЮ ЯСЛИ ЛЕТО ОСЕНЬ 2024

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
	Суп картофельный с макаронными изделиями,	150	2	2	10	60	116
	Суфле рыбное	50	7	3	2	56	303,18
	Картофельное пюре,	110	2	4	7	75	377
	Компот из смеси сухофруктов,	150			15	63	495,18
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
Хлеб ржаной	20	2		8	41	574	
Итого за Обед		540	16	11	54	376	
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 куриные припущенные(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	56	38	179	1257	

Рацион: МЕНЮ ЯСЛИ 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	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 свежих огурцов с луком,	40		2	1	28	15,21
	Суп картофельный с крупой	150	2	2	6	49	114,21
	Бигус (св)	180	16	12	5	192	329,21
	Компот из смеси сухофруктов,	150			15	63	495,18
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
Итого за Обед	560	22	16	45	420		
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	Запеканка картофельная с печенью,	150	11	4	13	134	354,18
	Соус сметанный,	30		3	1	30	408,18
	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	15	7	41	288		
Итого за день	1 675	52	41	161	1216		

Рацион: МЕНЮ ЯСЛИ 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	150	5	5	21	150	233,18
	Какао с молоком,	180	3	3	12	85	462
	Батон нарезной	30	2	1	15	78	576
	Сыр порционный	10	2	3		36	75
Итого за Завтрак		370	12	12	48	349	
Завтрак2							
	Фрукт()	160			16	70	82
Итого за Завтрак2		160			16	70	
Обед	Салат из свеклы отварной	40	1	2	3	36	26
	Суп-лапша домашняя	150	5	5	17	133	128,21
	Птица в соусе с томатом,	50	9	9	2	121	367
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6	5	29	183	202
	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	26	21	83	620	
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
	Молоко сгущенное	30	2	3	17	98	471,21
	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	32	12	72	521	
Итого за день		1 680	79	53	250	1792	

Рацион: МЕНЮ ЯСЛИ 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	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 капусты белокочанной и огурцов	40		2	1	28	5
	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 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	23	24	68	587	
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							
	Кнели рыбные припущенные,	50	6	1	1	37	302,18
	Рагу из овощей,	110	3	5	11	105	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		400	13	6	40	270	
Итого за день		1 655	55	48	192	1428	

Рацион: МЕНЮ ЯСЛИ 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	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							
	Суп картофельный с бобовыми,	150	4	2	9	69	113,21
	Суфле из кур (к)	80	10	10	4	147	368,21
	Капуста тушеная,	110	2	4	9	79	380
	Компот из смеси сухофруктов,	150			15	63	495,18
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
Хлеб ржаной	20	2		8	41	574	
Итого за Обед		530	20	16	55	446	
Полдник							
	Йогурт	150	4	4	6	76	470
	Булочка Алтайская	60	5	3	32	174	577,13
Итого за Полдник		210	9	7	38	250	
Ужин							
	Салат из моркови,	40		2	4	42	21,18
	Запеканка из творога,	150	32	9	25	310	279,18
	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		460	36	11	58	487	
Итого за день		1 720	73	41	217	1546	

Рацион: МЕНЮ ЯСЛИ 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	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 овощной	40			3	14	75,13
	Рассольник ленинградский со сметаной	150	2	3	8	66	100,21
	Фрикадельки рыбные	50	7	1	4	54	353,13
	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	15	8	52	347	
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	Голубцы ленивые,	50	5	6	2	82	333
	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	13	7	53	366	
Итого за день		1 690	46	33	176	1215	

Итого за период	16 858	605	456	1961	14442	
Среднее значение за период		60,5	45,6	196,1	1444,2	

Составил _____  Елышева Вера Г

Утвердил _____ 

