

«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		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		355	10	12	43	314	
<b>Завтрак2</b>							
	Сок	160	1		12	52	501
<b>Итого за Завтрак2</b>		160	1		12	52	
<b>Обед</b>							
	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
<b>Итого за Обед</b>		560	19	16	70	499	
<b>Полдник</b>							
	Молоко кипяченое	170	5	5	8	91	469
	Кондитерское изделие	30	1	2	10	57	580
<b>Итого за Полдник</b>		200	6	7	18	148	
<b>Ужин</b>							
	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
<b>Итого за Ужин</b>		410	13	7	43	287	
<b>Итого за день</b>		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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>360</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>44</b>	<b>320</b>	
Завтрак2	Фрукт()	160			16	70	82
	<b>Итого за Завтрак2</b>	<b>160</b>			<b>16</b>	<b>70</b>	
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>550</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>71</b>	<b>638</b>	
Полдник	Кефир	150	4	4	6	76	470
	Шанежка с картофелем,	60	6	5	27	181	540,01
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>210</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>33</b>	<b>257</b>	
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
<b>Итого за Ужин</b>	<b>430</b>	<b>17</b>	<b>23</b>	<b>34</b>	<b>428</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 710</b>	<b>65</b>	<b>70</b>	<b>198</b>	<b>1713</b>		

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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>358</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>52</b>	<b>317</b>	
Завтрак2							
	Сок	160	1		12	52	501
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>160</b>	<b>1</b>		<b>12</b>	<b>52</b>	
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	
<b>Итого за Обед</b>		<b>540</b>	<b>20</b>	<b>12</b>	<b>61</b>	<b>469</b>	
Полдник							
	Молоко кипяченое	150	4	4	7	80	469
	Манник	60	3	3	19	116	550,21
<b>Итого за Полдник</b>		<b>210</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>26</b>	<b>196</b>	
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
<b>Итого за Ужин</b>		<b>420</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>41</b>	<b>410</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 688</b>	<b>57</b>	<b>46</b>	<b>192</b>	<b>1444</b>	

Рацион: МЕНЮ ЯСЛИ ЛЕТО ОСЕНЬ 2024

Неделя: 1

День: четверг

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
	Какао с молоком,	180	3	3	12	85	462
	Батон нарезной	20	2	1	10	52	576
	Сыр порционный	10	2	3		36	75
<b>Итого за Завтрак</b>		360	11	11	36	281	
<b>Завтрак2</b>							
	Фрукт()	160			16	70	82
<b>Итого за Завтрак2</b>		160			16	70	
<b>Обед</b>							
	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
<b>Итого за Обед</b>		510	18	14	65	449	
<b>Полдник</b>							
	Йогурт	150	4	4	6	76	470
	Булочка российская	60	4	4	29	168	544,18
<b>Итого за Полдник</b>		210	8	8	35	244	
<b>Ужин</b>							
	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
<b>Итого за Ужин</b>		460	36	11	58	487	
<b>Итого за день</b>		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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>355</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>43</b>	<b>307</b>	
Завтрак2							
	Сок	160	1		12	52	501
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>160</b>	<b>1</b>		<b>12</b>	<b>52</b>	
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	
<b>Итого за Обед</b>		<b>540</b>	<b>16</b>	<b>11</b>	<b>54</b>	<b>376</b>	
Полдник							
	Молоко кипяченое	170	5	5	8	91	469
	Кондитерское изделие	30	1	2	10	57	580
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>18</b>	<b>148</b>	
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	
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>52</b>	<b>374</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 655</b>	<b>56</b>	<b>38</b>	<b>179</b>	<b>1257</b>	

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 пшениная 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
<b>Итого за Завтрак</b>		370	12	12	48	349	
Завтрак2							
	Фрукт()	160			16	70	82
<b>Итого за Завтрак2</b>		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
<b>Итого за Обед</b>		540	26	21	83	620	
Полдник							
	Кефир	150	4	4	6	76	470
	Шанежка наливная	60	5	4	25	156	538
<b>Итого за Полдник</b>		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	
<b>Итого за Ужин</b>		400	32	12	72	521	
<b>Итого за день</b>		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		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		355	10	13	41	315	
<b>Завтрак2</b>							
	Сок	160	1		12	52	501
<b>Итого за Завтрак2</b>		160	1		12	52	
<b>Обед</b>							
	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
<b>Итого за Обед</b>		540	23	24	68	587	
<b>Полдник</b>							
	Молоко кипяченое	150	4	4	7	80	469
	Сдоба обыкновенная	50	4	1	24	124	545
<b>Итого за Полдник</b>		200	8	5	31	204	
<b>Ужин</b>							
	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
<b>Итого за Ужин</b>		400	13	6	40	270	
<b>Итого за день</b>		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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>360</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>50</b>	<b>293</b>	
Завтрак2	Фрукт()	160			16	70	82
	<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>160</b>			<b>16</b>	<b>70</b>
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>530</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>55</b>	<b>446</b>	
Полдник	Йогурт	150	4	4	6	76	470
	Булочка Алтайская	60	5	3	32	174	577,13
<b>Итого за Полдник</b>		<b>210</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>38</b>	<b>250</b>	
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
<b>Итого за Ужин</b>		<b>460</b>	<b>36</b>	<b>11</b>	<b>58</b>	<b>487</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 720</b>	<b>73</b>	<b>41</b>	<b>217</b>	<b>1546</b>	

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 \_\_\_\_\_  Ельшева Вера Г

Утвердил \_\_\_\_\_ 

