

«СОГЛАСОВАНО»

МАДОУ «Детский сад № 22» г. Перми

Заведующий  / С.П. Чегодаева /



«УТВЕРЖДЕНО»

Индивидуальный предприниматель

 /Штебе Ж.В./



## Примерное десятидневное меню

**Период ВЕСНА 2024 г.**

**(действует с 04 марта 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)

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: МЕНЮ ЯСЛИ ВЕСНА 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	6	6	27	180	233
	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>		<b>355</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>49</b>	<b>344</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	Огурец соленый	50	1		2	11	149
	Суп крестьянский с крупой	150	1	3	6	57	119
	Котлеты "Школьные"(гр)	70	11	8	9	148	347,18
	Макаронные изделия отварные	110	4		22	140	256
	Соус томатный с овощами	30		2	1	27	420
	Компот из смеси сухофруктов,	150			15	63	495
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
<b>Итого за Обед</b>		<b>600</b>	<b>21</b>	<b>13</b>	<b>73</b>	<b>534</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 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>		<b>410</b>	<b>13</b>	<b>7</b>	<b>43</b>	<b>287</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 725</b>	<b>52</b>	<b>40</b>	<b>195</b>	<b>1365</b>	

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 (к)	170	10	7	21	190	375,21
	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>550</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>64</b>	<b>517</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	Икра кабачковая (консерв.)	30	1	3	2	35	150
	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>420</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>32</b>	<b>421</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 700</b>	<b>59</b>	<b>64</b>	<b>189</b>	<b>1585</b>	

Рацион: МЕНЮ ЯСЛИ ВЕСНА 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 квашеной капусты с луком	40	1	2	3	38	9,21
	Суп-пюре из разных овощей	150	2	3	4	50	134,21
	Гренки	10	1		9	41	143
	Печень по-строгановски,,	50	10	7	4	113	356,18
	Макаронные изделия отварные	110	4		22	140	256
	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>550</b>	<b>23</b>	<b>12</b>	<b>74</b>	<b>529</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	Запеканка картофельная с мясом(св)	180	21	14	15	270	334
	Соус томатный	30		1	1	16	419
	Чай с лимоном	180			9	36	459
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
<b>Итого за Ужин</b>		<b>430</b>	<b>25</b>	<b>15</b>	<b>43</b>	<b>410</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 708</b>	<b>66</b>	<b>42</b>	<b>207</b>	<b>1504</b>	

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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>360</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>36</b>	<b>281</b>	
Завтрак2	Фрукт()	160			16	70	82
	<b>Итого за Завтрак2</b>	<b>160</b>			<b>16</b>	<b>70</b>	
Обед	Салат картофельный с огурцами солеными	40	1	3	3	38	43,18
	Суп картофельный с крупой	150	2	2	6	49	114,21
	Кнели мясные с рисом	50	7	6	4	94	338,21
	Капуста тушеная,	110	2	4	9	79	380
	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>16</b>	<b>15</b>	<b>48</b>	<b>383</b>		
Полдник	Йогурт	150	4	4	6	76	470
	Булочка российская	60	4	4	29	168	544,18
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>210</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>35</b>	<b>244</b>	
Ужин	Запеканка из творога,	150	32	9	25	310	279,18
	Кисель	30			2	9	484
	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>	<b>400</b>	<b>36</b>	<b>9</b>	<b>53</b>	<b>441</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 670</b>	<b>71</b>	<b>43</b>	<b>188</b>	<b>1419</b>		

Рацион: МЕНЮ ЯСЛИ ВЕСНА 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	Икра морковная	40	1	2	4	38	54,18
	Свекольник со сметаной	150	1	3	6	56	98,02
	Суфле рыбное	50	7	3	2	56	303,18
	Рис отварной	110	3	4	28	161	385
	Соус молочный к блюдам(1-й вариант),	30	1	2	2	28	403,21
	Компот из смеси сухофруктов,	150			15	63	495
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
<b>Итого за Обед</b>		<b>570</b>	<b>17</b>	<b>14</b>	<b>75</b>	<b>490</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							
	Рагу из птицы(гр),	180	15	19	13	282	376
	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>420</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>40</b>	<b>408</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 705</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>188</b>	<b>1405</b>	

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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>45</b>	<b>308</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	Рассольник ленинградский со сметаной	150	5	12	32	255	100,18
	Голубцы ленивые,	50	5	6	2	82	333
	Рис отварной	110	3	4	28	161	385
	Соус томатный	30		1	1	16	419
	Компот из смеси сухофруктов,	150			15	63	495
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
<b>Итого за Обед</b>	<b>530</b>	<b>17</b>	<b>23</b>	<b>96</b>	<b>665</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	Запеканка картофельная с печенью,	150	11	4	13	134	354,18
	Соус сметанный,	30		3	1	30	408
	Чай с лимоном	180			9	36	459
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>400</b>	<b>15</b>	<b>7</b>	<b>41</b>	<b>288</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 645</b>	<b>47</b>	<b>48</b>	<b>212</b>	<b>1461</b>		

Рацион: МЕНЮ ЯСЛИ ВЕСНА 2024

Неделя: 2

День: вторник

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
	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>		<b>360</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>49</b>	<b>353</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 отварной	40	1	2	3	36	26
	Суп картофельный с макаронными изделиями,	150	2	2	10	60	116
	Птица в соусе с томатом(к)	50	5	6	1	73	367,21
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6	5	29	183	202
	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>		<b>540</b>	<b>18</b>	<b>15</b>	<b>72</b>	<b>485</b>	
Полдник	Кефир	150	4	4	6	76	470
	Шанежка наливная	60	5	4	25	156	538
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>210</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>31</b>	<b>232</b>
Ужин	Пудинг из творога с рисом,	150	26	9	29	301	284,18
	Соус молочный сладкий	30	1	1	2	25	406,21
	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>420</b>	<b>31</b>	<b>10</b>	<b>58</b>	<b>452</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 690</b>	<b>71</b>	<b>46</b>	<b>226</b>	<b>1592</b>	



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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>41</b>	<b>315</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 квашеной капусты с луком	40	1	2	3	38	9,21
	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 смеси сухофруктов,	150			15	63	495
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
	<b>Итого за Обед</b>	<b>540</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>74</b>	<b>615</b>	
Полдник							
	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>		
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
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>400</b>	<b>13</b>	<b>6</b>	<b>40</b>	<b>270</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 655</b>	<b>56</b>	<b>48</b>	<b>198</b>	<b>1456</b>		

Рацион: МЕНЮ ЯСЛИ ВЕСНА 2024

Неделя: 2

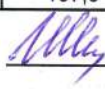
День: четверг

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	20	2	1	10	52	576
	Повидло фруктовое	10			7	26	86
<b>Итого за Завтрак</b>		360	8	7	50	293	
<b>Завтрак2</b>							
	Фрукт()	160			16	70	82
<b>Итого за Завтрак2</b>		160			16	70	
<b>Обед</b>							
	Винегрет овощной (кап)	40	1	2	3	35	47,21
	Суп картофельный с бобовыми,	150	4	2	9	69	113,21
	Суфле из кур (к)	50	6	6	2	92	368,21
	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>		540	18	14	55	422	
<b>Полдник</b>							
	Йогурт	150	4	4	6	76	470
	Булочка Алтайская	50	4	3	26	145	577,13
<b>Итого за Полдник</b>		200	8	7	32	221	
<b>Ужин</b>							
	Запеканка из творога,	150	32	9	25	310	279,18
	Кисель	30			2	9	484
	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	36	9	53	441	
<b>Итого за день</b>		1 660	70	37	206	1447	

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
<b>Итого за Завтрак</b>		360	11	11	41	302	
Завтрак2							
	Сок	160	1		12	52	501
<b>Итого за Завтрак2</b>		160	1		12	52	
Обед	Огурец соленый	30			1	7	149
	Суп картофельный с клецками	150	2	2	6	48	115
	Фрикадельки рыбные	50	7	1	4	54	353,13
	Макаронные изделия отварные	110	4		22	140	256
	Соус томатный	30		1	1	16	419
	Компот из апельсинов с яблоками	150			12	50	488,21
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
<b>Итого за Обед</b>		560	17	4	64	403	
Полдник							
	Молоко кипяченое	175	5	5	8	94	469
	Кондитерское изделие	25	1	1	8	48	580
<b>Итого за Полдник</b>		200	6	6	16	142	
Ужин	Котлеты из говядины с овощами	50	10	10	2	132	340,18
	Картофельное пюре,	110	2	4	7	75	377
	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	16	14	37	335	
<b>Итого за день</b>		1 680	51	35	170	1234	

Итого за период	16 838	595	455	1979	14468	
Среднее значение за период		59,5	45,5	197,9	1446,8	

Составил \_\_\_\_\_  Елышева Вера Г

Утвердил  \_\_\_\_\_