

«СОГЛАСОВАНО»

МАДОУ «Детский сад № 22» г. Пермь

Заведующий \_\_\_\_\_ / С.П. Чегодаева /



«УТВЕРЖДЕНО»

Индивидуальный предприниматель

\_\_\_\_\_ /Штебе Ж.В./



## Примерное десятидневное меню

**Период ЛЕТО-ОСЕНЬ 2024 г.**

**(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. 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)

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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>430</b>	<b>11</b>	<b>15</b>	<b>56</b>	<b>386</b>	
Завтрак2	Сок	170	1		13	55	501
	<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>170</b>	<b>1</b>		<b>13</b>	<b>55</b>
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>720</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>85</b>	<b>627</b>	
Полдник	Молоко кипяченое	200	6	5	9	107	469
	Кондитерское изделие	50	2	3	16	96	580
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>25</b>	<b>203</b>	
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
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>15</b>	<b>7</b>	<b>49</b>	<b>338</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2 020</b>	<b>60</b>	<b>50</b>	<b>228</b>	<b>1609</b>	

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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>440</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>57</b>	<b>415</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.	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>690</b>	<b>31</b>	<b>35</b>	<b>88</b>	<b>798</b>	
Полдник	Кефир	200	6	5	8	101	470
	Шанежка с картофелем,	60	6	5	27	181	540,01
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>35</b>	<b>282</b>	
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
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>460</b>	<b>18</b>	<b>25</b>	<b>41</b>	<b>471</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>2 010</b>	<b>77</b>	<b>84</b>	<b>237</b>	<b>2036</b>		

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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>435</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>67</b>	<b>398</b>	
Завтрак2							
	Сок	170	1		13	55	501
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>170</b>	<b>1</b>		<b>13</b>	<b>55</b>	
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
	<b>Итого за Обед</b>		<b>690</b>	<b>26</b>	<b>17</b>	<b>76</b>	<b>606</b>
Полдник							
	Молоко кипяченое	200	6	5	9	107	469
	Манник	60	3	3	19	116	550,21
<b>Итого за Полдник</b>		<b>260</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	<b>223</b>	
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
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>46</b>	<b>464</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2 005</b>	<b>69</b>	<b>57</b>	<b>230</b>	<b>1746</b>	

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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>440</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>46</b>	<b>357</b>	
Завтрак2	Фрукт()	160			16	70	82
	<b>Итого за Завтрак2</b>	<b>160</b>			<b>16</b>	<b>70</b>	
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>660</b>	<b>22</b>	<b>17</b>	<b>79</b>	<b>572</b>	
Полдник	Йогурт	200	6	5	8	101	470
	Булочка российская	60	4	4	29	168	544,18
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>37</b>	<b>269</b>	
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
<b>Итого за Ужин</b>	<b>510</b>	<b>37</b>	<b>13</b>	<b>67</b>	<b>536</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>2 030</b>	<b>83</b>	<b>52</b>	<b>245</b>	<b>1804</b>		

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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>430</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>55</b>	<b>377</b>	
Завтрак2							
	Сок	170	1		13	55	501
<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>170</b>	<b>1</b>		<b>13</b>	<b>55</b>	
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	
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>22</b>	<b>16</b>	<b>67</b>	<b>497</b>	
Полдник							
	Молоко кипяченое	200	6	5	9	107	469
	Кондитерское изделие	50	2	3	16	96	580
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>25</b>	<b>203</b>	
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	
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>29</b>	<b>10</b>	<b>63</b>	<b>464</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2 000</b>	<b>70</b>	<b>49</b>	<b>223</b>	<b>1596</b>	

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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>410</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>56</b>	<b>375</b>	
Завтрак2	Сок	170	1		13	55	501
	<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>170</b>	<b>1</b>		<b>13</b>	<b>55</b>
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>690</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>55</b>	<b>507</b>	
Полдник	Молоко кипяченое	200	6	5	9	107	469
	Кондитерское изделие	50	2	3	16	96	580
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>25</b>	<b>203</b>	
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
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>16</b>	<b>9</b>	<b>46</b>	<b>335</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 970</b>	<b>60</b>	<b>50</b>	<b>195</b>	<b>1475</b>	



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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>440</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>56</b>	<b>413</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	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>710</b>	<b>33</b>	<b>29</b>	<b>104</b>	<b>806</b>	
Полдник	Кефир	200	6	5	8	101	470
	Шанежка наливная	60	5	4	25	156	538
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>260</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>33</b>	<b>257</b>
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
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>34</b>	<b>13</b>	<b>88</b>	<b>614</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2 020</b>	<b>92</b>	<b>66</b>	<b>297</b>	<b>2160</b>	

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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>430</b>	<b>11</b>	<b>16</b>	<b>53</b>	<b>388</b>	
Завтрак2	Сок	170	1		13	55	501
	<b>Итого за Завтрак2</b>		<b>170</b>	<b>1</b>		<b>13</b>	<b>55</b>
Обед	Салат из капусты белокачанной 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
<b>Итого за Обед</b>		<b>690</b>	<b>30</b>	<b>32</b>	<b>85</b>	<b>754</b>	
Полдник	Молоко кипяченое	200	6	5	9	107	469
	Сдоба обыкновенная	50	4	1	24	124	545
	<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>33</b>	<b>231</b>
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
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>16</b>	<b>7</b>	<b>47</b>	<b>327</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 990</b>	<b>68</b>	<b>61</b>	<b>231</b>	<b>1755</b>	

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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>445</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>68</b>	<b>390</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,	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>630</b>	<b>22</b>	<b>16</b>	<b>66</b>	<b>503</b>	
Полдник	Йогурт	200	6	5	8	101	470
	Булочка Алтайская	60	5	3	32	174	577,13
<b>Итого за Полдник</b>		<b>260</b>	<b>11</b>	<b>8</b>	<b>40</b>	<b>275</b>	
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
<b>Итого за Ужин</b>		<b>600</b>	<b>38</b>	<b>18</b>	<b>77</b>	<b>630</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2 095</b>	<b>81</b>	<b>51</b>	<b>267</b>	<b>1868</b>	

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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>445</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>55</b>	<b>401</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 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	
<b>Итого за Обед</b>		<b>690</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>64</b>	<b>445</b>	
Полдник							
	Молоко кипяченое	200	6	5	9	107	469
	Кондитерское изделие	50	2	3	16	96	580
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>25</b>	<b>203</b>	
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	
<b>Итого за Ужин</b>		<b>500</b>	<b>17</b>	<b>10</b>	<b>63</b>	<b>457</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2 045</b>	<b>59</b>	<b>42</b>	<b>219</b>	<b>1558</b>	

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 \_\_\_\_\_

