

«СОГЛАСОВАНО»

МАДОУ «Савинский детский сад
«Мечтатели» г. Перми

И.о. заведующего *Головина* А.П. Головина/

МП



«УТВЕРЖДЕНО»

Индивидуальный предприниматель

МП



/Ж.В.Штебе/

Примерное десятидневное меню

Период ВЕСНА - ЛЕТО 2025 г.

(действует с 01 апреля 2025 г.)

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. 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 ЯСЛИ ВЕСНА 2025 ДС МЕЧТАТЕЛ

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
	Батон нарезной	20	2	1	10	52	576,21
	Сыр порционный	8	2	2		29	75,21
	Итого за Завтрак	358	12	10	43	310	
Завтрак2	Сок	160	1		16	69	501,18
	Итого за Завтрак2	160	1		16	69	
Обед	Рассольник домашний,	150	1	3	8	64	101,18
	Котлеты "Школьные"(гр)	50	8	6	7	106	347,18
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6	5	29	183	202,18
	Соус томатный с овощами	30		2	1	27	420,21
	Компот из свежих плодов	150			8	35	486,18
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573,21
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574,21
	Итого за Обед	530	19	16	71	503	
Полдник	Молоко кипяченое	170	5	5	8	91	469,18
	Пряники	30	2	1	23	110	581,21
	Итого за Полдник	200	7	6	31	201	
Ужин	Котлеты рыбные любительские,	50	6	1	3	42	308,21
	Рагу из овощей,	120	3	6	12	114	176,21
	Чай с лимоном	200			10	40	459,18
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573,21
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574,21
	Итого за Ужин	410	13	7	43	284	
Итого за день	1 658	52	39	204	1367		

Рацион: МЕНЮ ЯСЛИ ВЕСНА 2025 ДС МЕЧТАТЕЛ Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	150	5	5	25	165	220,18
	Чай с молоком,	180	1	1	10	58	460,18
	Батон нарезной	20	2	1	10	52	576,21
	Повидло фруктовое	8			5	21	86,21
Итого за Завтрак		358	8	7	50	296	
Завтрак2	Фрукт()	1 шт.					82,21
	Итого за Завтрак2						
Обед	Икра морковная	40	1	2	4	38	54,18
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1	3	2	37	104,21
	Сметана	8		1		13	433,18
	Плов из отварной птицы (гр)	170	17	14	21	283	375,21
	Компот из смеси сухофруктов,	150			15	63	495,18
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573,21
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574,21
Итого за Обед		558	23	20	60	522	
Полдник	Кефир	150	4	4	6	76	470
	Булочка домашняя	60	5	8	36	233	542,21
	Итого за Полдник		210	9	12	42	309
Ужин	Винегрет овощной (ог)	40	1	2	3	35	47
	Омлет натуральный	150	13	21	3	260	268,18
	Чай с сахаром	200			9	38	457,18
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573,21
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574,21
Итого за Ужин		430	18	23	33	421	
Итого за день		1 556	58	62	185	1548	

Рацион: МЕНЮ ЯСЛИ ВЕСНА 2025 ДС МЕЧТАТЕЛ Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая вязкая,	150	7	6	24	174	213,18
	Кофейный напиток с молоком,,	180	3	2	12	79	465,21
	Батон нарезной	20	2	1	10	52	576,21
	Масло сливочное	5		4		33	79,21
Итого за Завтрак		355	12	13	46	338	
Завтрак2							
	Сок	160	1		16	69	501,18
Итого за Завтрак2		160	1		16	69	
Обед							
	Салат из квашеной капусты с луком	40	1	2	3	38	9,21
	Свекольник	150	1	3	6	56	98,18
	Сметана	8		1		13	433,18
	Суфле из печени	50	9	4	5	93	104,01
	Макаронные изделия отварные	110	4		22	140	256,18
	Компот из свежих плодов	150			8	35	486,18
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573,21
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574,21
Итого за Обед		548	19	10	62	463	
Полдник							
	Молоко кипяченое	150	4	4	7	80	469,18
	Шанежка с картофелем,	60	6	5	27	181	540,18
Итого за Полдник		210	10	9	34	261	
Ужин							
	Огурец соленый	40			1	4	149,21
	Рагу из птицы(гр),	180	15	19	13	282	376,18
	Чай с лимоном	200			10	40	459,18
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573,21
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574,21
Итого за Ужин		460	19	19	42	414	
Итого за день		1 733	61	51	200	1545	

Рацион: МЕНЮ ЯСЛИ ВЕСНА 2025 ДС МЕЧТАТЕЛ

Неделя: 1

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	227,18
	Какао с молоком,	180	3	3	12	85	462,18
	Батон нарезной	20	2	1	10	52	576,21
	Повидло фруктовое	8			5	21	86,21
Итого за Завтрак		358	10	9	50	315	
Завтрак2	Фрукт()	1 шт.					82,21
	Итого за Завтрак2						
Обед	Суп-пюре из картофеля	150	3	4	11	88	132,18
	Гренки	10	1		9	41	143,18
	Кнели мясные с рисом	50	7	6	4	94	338,21
	Рагу из овощей,	110	3	5	11	105	176,21
	Напиток из шиповника	150	1		14	59	496,18
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573,21
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574,21
Итого за Обед		510	19	15	67	475	
Полдник	Йогурт	150	4	4	6	76	470,18
	Булочка российская	60	4	4	29	168	544,18
Итого за Полдник		210	8	8	35	244	
Ужин	Запеканка из творога,	150	32	9	25	310	279,18
	Кисель	30			2	9	484,18
	Чай с сахаром	200			9	38	457,18
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573,21
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574,21
Итого за Ужин		420	36	9	54	445	
Итого за день		1 498	73	41	206	1479	

Рацион: МЕНЮ ЯСЛИ ВЕСНА 2025 ДС МЕЧТАТЕЛ 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	226,18
	Кофейный напиток с молоком,,	180	3	2	12	79	465,21
	Батон нарезной	20	2	1	10	52	576,21
	Сыр порционный	8	2	2		29	75,21
Итого за Завтрак		358	11	10	43	303	
Завтрак2							
	Сок	160	1		16	69	501,18
Итого за Завтрак2		160	1		16	69	
Обед	Салат из свеклы с чесноком.	40	1	2	3	36	34,18
	Суп картофельный с макаронными изделиями,	150	2	2	10	60	116,18
	Суфле рыбное	50	7	3	2	56	303,18
	Картофельное пюре,	110	2	4	6	77	377,21
	Компот из смеси сухофруктов,	150			15	63	495,18
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573,21
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574,21
Итого за Обед		540	16	11	54	380	
Полдник							
	Молоко кипяченое	170	5	5	8	91	469,18
	Печенье	50	4	5	37	208	582,21
Итого за Полдник		220	9	10	45	299	
Ужин							
	Биточки куриные (гр)	50	8	5	4	91	372,18
	Капуста тушеная,	110	2	4	9	79	380,18
	Чай с лимоном	200			10	40	459,18
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573,21
Хлеб ржаной	20	2		8	41	574,21	
Итого за Ужин		400	14	9	41	298	
Итого за день		1 678	51	40	199	1349	

Рацион: МЕНЮ ЯСЛИ ВЕСНА 2025 ДС МЕЧТАТЕП/ 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	220,18
	Чай с молоком,	180	1	1	10	58	460,18
	Батон нарезной	20	2	1	10	52	576,21
	Сыр порционный	8	2	2		29	75,21
	Итого за Завтрак	358	10	9	45	304	
Завтрак2	Сок	160	1		16	69	501,18
	Итого за Завтрак2	160	1		16	69	
Обед	Суп-лапша домашняя	150	2	2	7	54	128,21
	Бигус (св)	200	18	13	5	213	329,21
	Компот из смеси сухофруктов,	150			15	63	495,18
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573,21
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574,21
	Итого за Обед	540	24	15	45	418	
Полдник	Молоко кипяченое	170	5	5	8	91	469,18
	Печенье	30	2	3	22	125	582,21
	Итого за Полдник	200	7	8	30	216	
Ужин	Запеканка картофельная с печенью,	170	12	5	15	152	354,18
	Соус томатный	30		1	1	16	419,18
	Чай с лимоном	200			10	40	459,18
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573,21
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574,21
	Итого за Ужин	440	16	6	44	296	
Итого за день	1 698	58	38	180	1303		

Рацион: МЕНЮ ЯСЛИ ВЕСНА 2025 ДС МЕЧТАТЕЛ

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	462,18
	Батон нарезной	20	2	1	10	52	576,21
	Повидло фруктовое	8			5	21	86,21
Итого за Завтрак		358	10	9	48	308	
Завтрак2	Фрукт()	1 шт.					82,21
	Итого за Завтрак2						
Обед	Салат из свеклы отварной	40	1	2	3	36	26,18
	Суп картофельный с бобовыми,	150	4	2	9	69	113,21
	Птица в соусе с томатом,	50	7	7	1	97	367,18
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6	5	29	183	202,18
	Напиток из шиповника	150	1		14	59	496,18
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573,21
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574,21
Итого за Обед		540	23	16	74	532	
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	200			9	38	457,18
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573,21
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574,21
Итого за Ужин		420	32	12	73	525	
Итого за день		1 528	74	45	226	1597	

Рацион: МЕНЮ ЯСЛИ ВЕСНА 2025 ДС МЕЧТАТЕЛ 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	232,18
	Кофейный напиток с молоком,,	180	3	2	12	79	465,21
	Батон нарезной	20	2	1	10	52	576,21
	Масло сливочное	5		4		33	79,21
Итого за Завтрак		355	10	13	41	315	
Завтрак2							
	Сок	160	1		16	69	501,18
Итого за Завтрак2		160	1		16	69	
Обед	Огурец соленый	40			1	4	149,21
	Борщ с капустой и картофелем,	150	1	3	4	45	95,21
	Сметана	8		1		13	433,18
	Жаркое по-домашнему (св)	160	15	11	21	246	328,21
	Компот из яблок с лимоном,	150			11	45	487,18
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573,21
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574,21
Итого за Обед		548	20	15	55	441	
Полдник							
	Молоко кипяченое	150	4	4	7	80	469,18
	Ватрушки с повидлом	60	4	1	35	166	530,21
Итого за Полдник		210	8	5	42	246	
Ужин	Кнели рыбные припущенные,	50	6	1	1	37	302,18
	Рис отварной	110	3	4	28	161	385,18
	Соус молочный к блюдам(1-й вариант),	30	1	2	2	28	403,21
	Чай с лимоном	200			10	40	459,18
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573,21
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574,21
Итого за Ужин		430	14	7	59	354	
Итого за день		1 703	53	40	213	1425	

Рацион: МЕНЮ ЯСЛИ ВЕСНА 2025 ДС МЕЧТАТЕЛ Неделя: 2

День: четверг

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
	Чай с молоком,	180	1	1	10	58	460,18
	Батон нарезной	20	2	1	10	52	576,21
	Повидло фруктовое	8			5	21	86,21
Итого за Завтрак		358	7	7	44	266	
Завтрак2	Фрукт()	1 шт.					82,21
	Итого за Завтрак2						
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	150	2	3	8	66	100,21
	Суфле из кур (к)	50	6	6	2	92	368,21
	Капуста тушеная,	110	2	4	9	79	380,18
	Компот из смеси сухофруктов,	150			15	63	495,18
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573,21
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574,21
Итого за Обед		500	14	13	52	388	
Полдник	Йогурт	150	4	4	6	76	470,18
	Булочка Алтайская	60	5	3	32	174	577,13
	Итого за Полдник		210	9	7	38	250
Ужин	Запеканка из творога,	150	32	9	25	310	279,18
	Кисель	30			2	9	484,18
	Чай с сахаром	200			9	38	457,18
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573,21
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574,21
Итого за Ужин		420	36	9	54	445	
Итого за день		1 488	66	36	188	1349	

Рацион: МЕНЮ ЯСЛИ ВЕСНА 2025 ДС МЕЧТАТЕЛІ Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	4	5	24	161	234,18
	Кофейный напиток с молоком,,	180	3	2	12	79	465,21
	Батон нарезной	20	2	1	10	52	576,21
	Сыр порционный	8	2	2		29	75,21
	Итого за Завтрак	358	11	10	46	321	
Завтрак2	Сок	160	1		16	69	501,18
	Итого за Завтрак2	160	1		16	69	
Обед	Винегрет овощной (кап)	40	1	2	3	35	47,21
	Суп крестьянский с крупой	150	1	3	6	57	119,18
	Фрикадельки рыбные	50	7	1	4	54	353,13
	Картофельное пюре,	110	2	4	6	77	377,21
	Компот из апельсинов с яблоками	150			12	50	488,21
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573,21
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574,21
	Итого за Обед	540	15	10	49	361	
Полдник	Молоко кипяченое	170	5	5	8	91	469,18
	Вафли	30	1	9	19	162	580,21
	Итого за Полдник	200	6	14	27	253	
Ужин	Голубцы ленивые,	50	5	6	2	82	333,18
	Макаронные изделия отварные	110	4		22	140	256,18
	Соус томатный	30		1	1	16	419,18
	Чай с лимоном	200			10	40	459,18
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573,21
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574,21
	Итого за Ужин	430	13	7	53	366	
Итого за день	1 688	46	41	191	1370		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 651630489533221723568905051781519580762169777252

Владелец Былинкина Елена Александровна

Действителен с 16.07.2024 по 16.07.2025