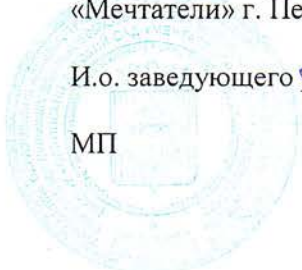


«СОГЛАСОВАНО»

МАДОУ «Савинский детский сад
«Мечтатели» г. Перми

И.о. заведующего  А.П. Головина/

МП



«УТВЕРЖДЕНО»

Индивидуальный предприниматель

МП



/Ж.В.Штебе/

Примерное десятидневное меню

Период ВЕСНА-ЛЕТО 2025 г.

(действует с 01 апреля 2025г)

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)

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: МЕНЮ САД ВЕСНА 2025 ДС МЕЧТАТЕЛИ

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная 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	576,21
	Сыр порционный	10	2	3		36	75,21
	Итого за Завтрак	435	13	14	56	389	
Завтрак2	Сок	170	1		17	73	501,18
	Итого за Завтрак2	170	1		17	73	
Обед	Рассольник домашний,	200	2	4	11	86	101,18
	Котлеты "Школьные"(гр)	70	11	8	9	148	347,18
	Каша гречневая рассыпчатая	130	8	6	34	216	202,18
	Соус томатный с овощами	30		2	1	27	420,21
	Компот из свежих плодов	180			10	41	486,18
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574,21
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573,21
	Итого за Обед	660	25	20	87	629	
Полдник	Молоко кипяченое	200	6	5	9	107	469,18
	Пряники	50	3	2	38	183	581,21
	Итого за Полдник	250	9	7	47	290	
Ужин	Котлеты рыбные любительские,	70	9	1	4	59	308,21
	Рагу из овощей,	130	3	6	13	124	176,21
	Чай с лимоном	200			10	40	459,18
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574,21
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573,21
	Итого за Ужин	450	16	7	49	334	
Итого за день	1 965	64	48	256	1715		

Рацион: МЕНЮ САД ВЕСНА 2025 ДС МЕЧТАТЕЛИ Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	200	7	7	33	219	220,18
	Чай с молоком,	200	2	1	12	64	460,18
	Батон нарезной	25	2	1	13	65	576,21
	Повидло фруктовое	10			7	26	86,21
Итого за Завтрак		435	11	9	65	374	
Завтрак2	Фрукт()	1 шт.					82,21
	Итого за Завтрак2						
Обед	Икра морковная	60	1	3	6	57	54,18
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	4	3	49	104,21
	Сметана	10		2		16	433,18
	Плов из отварной птицы (гр)	200	20	17	25	333	375,21
	Компот из смеси сухофруктов,	180	1		18	76	495,18
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574,21
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573,21
Итого за Обед		700	27	26	74	642	
Полдник	Кефир	190	6	5	8	96	470
	Булочка домашняя	60	5	8	36	233	542,21
	Итого за Полдник		250	11	13	44	329
Ужин	Винегрет овощной (ог)	60	1	4	4	53	47
	Омлет натуральный	150	13	21	3	260	268,18
	Чай с сахаром	200			9	38	457,18
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574,21
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573,21
Итого за Ужин		460	18	25	38	462	
Итого за день		1 845	67	73	221	1807	

Рацион: МЕНЮ САД ВЕСНА 2025 ДС МЕЧТАТЕЛИ Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая вязкая,	200	9	8	32	232	213,18
	Кофейный напиток с молоком,,	200	3	3	14	88	465,21
	Батон нарезной	25	2	1	13	65	576,21
	Масло сливочное	5		4		33	79,21
Итого за Завтрак		430	14	16	59	418	
Завтрак2	Сок	170	1		17	73	501,18
	Итого за Завтрак2		170	1		17	73
Обед	Салат из квашеной капусты с луком	60	1	4	5	56	9,21
	Свекольник	200	2	4	8	75	98,18
	Сметана	10		2		16	433,18
	Суфле из печени	70	12	6	7	130	104,01
	Макаронные изделия отварные	130	5		26	165	256,18
	Компот из свежих плодов	180			10	41	486,18
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574,21
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573,21
Итого за Обед		700	24	16	78	594	
Полдник	Молоко кипяченое	200	6	5	9	107	469,18
	Шанежка с картофелем,	60	6	5	27	181	540,18
	Итого за Полдник		260	12	10	36	288
Ужин	Огурец соленый	60			1	7	149,21
	Рагу из птицы(гр),	200	17	21	14	313	376,18
	Чай с лимоном	200			10	40	459,18
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573,21
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574,21
Итого за Ужин		510	21	21	47	471	
Итого за день		2 070	72	63	237	1844	

Рацион: МЕНЮ САД ВЕСНА 2025 ДС МЕЧТАТЕЛИ Неделя: 1

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	227,18
	Какао с молоком,	180	3	3	12	85	462,18
	Батон нарезной	25	2	1	13	65	576,21
	Повидло фруктовое	10			7	26	86,21
Итого за Завтрак		415	11	11	63	385	
Завтрак2	Фрукт()	1 шт.					82,21
	Итого за Завтрак2						
Обед	Суп-пюре из картофеля	200	4	5	14	117	132,18
	Гренки	10	1		9	41	143,18
	Кнели мясные с рисом	70	9	8	5	131	338,21
	Рагу из овощей,	130	3	6	13	124	176,21
	Напиток из шиповника	200	1		18	78	496,18
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573,21
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574,21
Итого за Обед		660	22	19	81	602	
Полдник	Йогурт	200	6	5	8	101	470,18
	Булочка российская	60	4	4	29	168	544,18
	Итого за Полдник		260	10	9	37	269
Ужин	Запеканка из творога,	150	32	9	25	310	279,18
	Кисель	50			4	15	484,18
	Чай с сахаром	200			9	38	457,18
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573,21
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574,21
Итого за Ужин		450	36	9	60	474	
Итого за день		1 785	79	48	241	1730	

Рацион: МЕНЮ САД ВЕСНА 2025 ДС МЕЧТАТЕЛИ 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	226,18
	Кофейный напиток с молоком,,	200	3	3	14	88	465,21
	Батон нарезной	25	2	1	13	65	576,21
	Сыр порционный	10	2	3		36	75,21
Итого за Завтрак		435	12	14	55	380	
Завтрак2							
	Сок	160	1		16	69	501,18
Итого за Завтрак2		160	1		16	69	
Обед	Салат из свеклы с чесноком.	60	1	4	5	54	34,18
	Суп картофельный с макаронными изделиями,	200	2	2	13	81	116,18
	Суфле рыбное	80	11	5	2	90	303,18
	Картофельное пюре,	130	3	5	8	91	377,21
	Компот из смеси сухофруктов,	180	1		18	76	495,18
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574,21
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573,21
Итого за Обед		700	22	16	68	503	
Полдник							
	Молоко кипяченое	200	6	5	9	107	469,18
	Печенье	50	4	5	37	208	582,21
Итого за Полдник		250	10	10	46	315	
Ужин							
	Биточки куриные (гр)	70	11	7	6	128	372,18
	Капуста тушеная,	130	3	4	11	94	380,18
	Чай с лимоном	200			10	40	459,18
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573,21
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574,21
Итого за Ужин		450	18	11	49	373	
Итого за день		1 995	63	51	234	1640	

Рацион: МЕНЮ САД ВЕСНА 2025 ДС МЕЧТАТЕЛИ

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	200	7	7	33	219	220,18
	Чай с молоком,	180	1	1	10	58	460,18
	Батон нарезной	25	2	1	13	65	576,21
	Сыр порционный	10	2	3		36	75,21
Итого за Завтрак		415	12	12	56	378	
Завтрак2							
	Сок	170	1		17	73	501,18
Итого за Завтрак2		170	1		17	73	
Обед	Суп-лапша домашняя	200	2	3	9	71	128,21
	Бигус (св)	220	20	15	6	234	329,21
	Компот из смеси сухофруктов,	180	1		18	76	495,18
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574,21
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573,21
Итого за Обед		650	27	18	55	492	
Полдник							
	Молоко кипяченое	200	6	5	9	107	469,18
	Печенье	50	4	5	37	208	582,21
Итого за Полдник		250	10	10	46	315	
Ужин							
	Запеканка картофельная с печенью,	200	14	6	18	178	354,18
	Соус томатный	50	1	2	2	26	419,18
	Чай с лимоном	200			10	40	459,18
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573,21
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574,21
Итого за Ужин		500	19	8	52	355	
Итого за день		1 985	69	48	226	1613	

Рацион: МЕНЮ САД ВЕСНА 2025 ДС МЕЧТАТЕЛИ 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	462,18
	Батон нарезной	25	2	1	13	65	576,21
	Повидло фруктовое	10			7	26	86,21
Итого за Завтрак		435	11	11	63	385	
Завтрак2							
	Фрукт()	1 шт.					82,21
Итого за Завтрак2							
Обед	Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	55	26,18
	Суп картофельный с бобовыми,	200	5	3	12	93	113,21
	Птица в соусе с томатом,	70	10	10	2	136	367,18
	Каша гречневая рассыпчатая	130	8	6	34	216	202,18
	Напиток из шиповника	200	1		18	78	496,18
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574,21
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573,21
Итого за Обед		710	29	23	93	689	
Полдник							
	Кефир	200	6	5	8	101	470
	Шанежка наливная	60	5	4	25	156	538
Итого за Полдник		260	11	9	33	257	
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	457,18
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573,21
Хлеб ржаной	25	2		10	52	574,21	
Итого за Ужин		450	34	13	88	614	
Итого за день		1 855	85	56	277	1945	

Рацион: МЕНЮ САД ВЕСНА 2025 ДС МЕЧТАТЕЛИ Неделя: 2

День: среда

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	232,18
	Кофейный напиток с молоком,,	200	3	3	14	88	465,21
	Батон нарезной	25	2	1	13	65	576,21
	Масло сливочное	5		4		33	79,21
Итого за Завтрак		430	11	16	53	388	
Завтрак2							
	Сок	170	1		17	73	501,18
Итого за Завтрак2		170	1		17	73	
Обед	Огурец соленый	60			1	7	149,21
	Борщ с капустой и картофелем,	200	1	4	6	60	95,21
	Сметана	10		2		16	433,18
	Жаркое по-домашнему (св)	200	19	14	26	307	328,21
	Компот из яблок с лимоном,	180			13	54	487,18
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574,21
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573,21
Итого за Обед		700	24	20	68	555	
Полдник							
	Молоко кипяченое	200	6	5	9	107	469,18
	Ватрушки с повидлом	50	3	1	29	138	530,21
Итого за Полдник		250	9	6	38	245	
Ужин	Соус молочный к блюдам(1-й вариант),	50	2	3	3	47	403,21
	Кнели рыбные припущенные,	70	9	1	2	52	302,18
	Рис отварной	130	3	5	34	190	385,18
	Чай с лимоном	200			10	40	459,18
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573,21
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574,21
Итого за Ужин		500	18	9	71	440	
Итого за день		2 050	63	51	247	1701	

Рацион: МЕНЮ САД ВЕСНА 2025 ДС МЕЧТАТЕЛИ Неделя: 2

День: четверг

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
	Чай с молоком,	200	2	1	12	64	460,18
	Батон нарезной	25	2	1	13	65	576,21
	Повидло фруктовое	10			7	26	86,21
Итого за Завтрак		435	9	8	58	336	
Завтрак2	Фрукт()	1 шт.					82,21
	Итого за Завтрак2						
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2	4	11	88	100,21
	Суфле из кур (к)	70	9	9	3	129	368,21
	Капуста тушеная,	130	3	4	11	94	380,18
	Компот из смеси сухофруктов,	180	1		18	76	495,18
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574,21
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573,21
Итого за Обед		630	19	17	65	498	
Полдник	Йогурт	200	6	5	8	101	470,18
	Булочка Алтайская	60	5	3	32	174	577,13
	Итого за Полдник		260	11	8	40	275
Ужин	Запеканка из творога,	150	32	9	25	310	279,18
	Кисель	50			4	15	484,18
	Чай с сахаром	200			9	38	457,18
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573,21
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574,21
Итого за Ужин		450	36	9	60	474	
Итого за день		1 775	75	42	223	1583	

Рацион: МЕНЮ САД ВЕСНА 2025 ДС МЕЧТАТЕЛИ Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	6	7	33	214	234,18
	Кофейный напиток с молоком,,	200	3	3	14	88	465,21
	Батон нарезной	25	2	1	13	65	576,21
	Сыр порционный	10	2	3		36	75,21
Итого за Завтрак		435	13	14	60	403	
Завтрак2							
	Сок	160	1		16	69	501,18
Итого за Завтрак2		160	1		16	69	
Обед	Винегрет овощной (кап)	60	1	4	4	53	47,21
	Суп крестьянский с крупой	200	2	4	8	77	119,18
	Фрикадельки рыбные	70	10	1	5	76	353,13
	Картофельное пюре,	130	3	5	8	91	377,21
	Компот из апельсинов с яблоками	180			14	60	488,21
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574,21
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573,21
Итого за Обед		690	20	14	61	468	
Полдник							
	Молоко кипяченое	200	6	5	9	107	469,18
	Вафли	50	2	15	31	271	580,21
Итого за Полдник		250	8	20	40	378	
Ужин	Голубцы ленивые,	70	7	8	3	115	333,18
	Макаронные изделия отварные	130	5		26	165	256,18
	Соус томатный	50	1	2	2	26	419,18
	Чай с лимоном	200			10	40	459,18
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573,21
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574,21
Итого за Ужин		500	17	10	63	457	
Итого за день		2 035	59	58	240	1775	

Итого за период	19 360	696	538	2402	17353	
Среднее значение за период		69,6	53,8	240,2	1735,3	

Составил _____ Елышева Вера Г

Утвердил _____

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 651630489533221723568905051781519580762169777252

Владелец Былинкина Елена Александровна

Действителен с 16.07.2024 по 16.07.2025