

«СОГЛАСОВАНО»

МАДОУ "Савинский детский сад "Мечтатели"

Заведующий  Былинкина Е.А./

МП



«УТВЕРЖДЕНО»

Индивидуальный предприниматель



МП

Ж.В.Штебе/



Примерное десятидневное меню

Период ЛЕТО – ОСЕНЬ 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 ЛЕТО-ОСЕНЬ с 01.06.25

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							
	Салат из капусты белокочанной	30		2	2	28	1,21
	Суп с рыбными консервами,	150	5	7	8	115	123,18
	Печень по-строгановски,,	50	10	7	4	113	356,18
	Макаронные изделия отварные	110	4		22	140	256,18
	Компот из свежих плодов	150			8	35	486,18
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574,21
Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573,21	
Итого за Обед		530	23	16	62	519	
Полдник							
	Молоко кипяченое	150	4	4	7	80	469,18
	Печенье	30	2	3	22	125	582,21
Итого за Полдник		180	6	7	29	205	
Ужин							
	Рагу из овощей,	160	4	8	16	152	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		400	8	8	44	280	
Итого за день		1 628	50	41	194	1383	

Рацион: МЕНЮ ЯСЛИ ЛЕТО-ОСЕНЬ с 01.06.25

Неделя: 1

День: вторник

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
	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	8	44	282	
Завтрак2	Фрукт()	1 шт			10	44	82,21
	Итого за Завтрак2	1 шт			10	44	
Обед	Салат из свеклы с чесноком.	40	1	2	3	36	34,18
	Щи из свежей капусты с картофелем,	150	1	3	3	42	104,18
	Сметана	8		1		13	433,18
	Плов из отварной птицы	170	17	14	21	283	375,21
	Компот из смеси сухофруктов,	150			15	63	495,18
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574,21
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573,21
	Итого за Обед	558	23	20	60	525	
Полдник	Кефир	150	4	4	6	76	470
	Кондитерское изделие	30	2	3	22	125	582,21
	Итого за Полдник	180	6	7	28	201	
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 ржаной	20	2		8	41	574,21
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573,21
	Итого за Ужин	420	32	12	73	525	
Итого за день	1 656	69	47	215	1577		

Рацион: МЕНЮ ЯСЛИ ЛЕТО-ОСЕНЬ с 01.06.25

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	220,18
	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	12	47	329	
Завтрак2							
	Сок	160	1		16	69	501,18
Итого за Завтрак2		160	1		16	69	
Обед	Свекольник со сметаной	150	1	3	6	56	98,18
	Котлеты "Школьные"	50	8	6	7	106	347,18
	Капуста тушеная,	110	2	4	9	79	380,18
	Компот из свежих плодов	150			8	35	486,18
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574,21
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573,21
	Итого за Обед	500	15	13	48	364	
Полдник							
	Кисель	180			14	54	484,18
	Шанежка наливная	60	5	4	25	156	538
Итого за Полдник		240	5	4	39	210	
Ужин							
	Огурец свежий	40			1	4	148
	Рагу из птицы	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	1 715	50	48	192	1386		

Рацион: МЕНЮ ЯСЛИ ЛЕТО-ОСЕНЬ с 01.06.25

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			10	44	82,21
Итого за Завтрак2		1 шт			10	44	
Обед	Салат из капусты белокачанной и огурцов	40		2	1	28	5,21
	Рассольник ленинградский со сметаной	150	2	3	8	66	100,21
	Котлеты рыбные любительские,	50	6	1	3	42	308,21
	Картофельное пюре,	110	2	4	6	77	377,21
	Напиток из шиповника	150	1		14	59	496,18
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574,21
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573,21
Итого за Обед		540	15	10	50	360	
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 морковная с творогом	130	23	5	41	302	195,02
	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		400	27	5	70	437	
Итого за день		1 648	60	32	215	1400	

Рацион: МЕНЮ ЯСЛИ ЛЕТО-ОСЕНЬ с 01.06.25

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	Суп картофельный с макаронными изделиями,	150	2	2	10	60	116,18
	Голубцы ленивые,	50	5	6	2	82	333,18
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6	5	29	183	202,18
	Компот из смеси сухофруктов,	150			15	63	495,18
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574,21
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573,21
	Итого за Обед	500	17	13	74	476	
Полдник							
	Чай с молоком,	170	1	1	10	54	460,18
	Вафли	30	1	9	19	162	580,21
Итого за Полдник	200	2	10	29	216		
Ужин							
	Пюре из гороха с маслом	160	17	4	31	228	389,18
	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	21	4	59	356		
Итого за день	1 618	52	37	221	1420		

Рацион: МЕНЮ ЯСЛИ ЛЕТО-ОСЕНЬ с 01.06.25

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	200	18	13	5	213	329,21
	Компот из смеси сухофруктов,	150			15	63	495,18
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574,21
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573,21
Итого за Обед		540	24	15	45	418	
Полдник							
	Кисель	150			11	45	484,18
	Кондитерское изделие	30	2	3	22	125	582,21
Итого за Полдник		180	2	3	33	170	
Ужин	Запеканка картофельная с печенью,	150	11	4	13	134	354,18
	Соус томатный	30		1	1	16	419,18
	Чай с лимоном	200			10	40	459,18
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574,21
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573,21
Итого за Ужин		420	15	5	42	278	
Итого за день		1 658	52	32	181	1239	

Рацион: МЕНЮ ЯСЛИ ЛЕТО-ОСЕНЬ с 01.06.25

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			10	44	82,21
	Итого за Завтрак2		1 шт			10	44
Обед	Салат из свеклы с сыром	40	1	3	3	46	32
	Рассольник ленинградский	150	1	3	8	64	100
	Сметана	8		1		13	433,18
	Птица в соусе с томатом,	50	7	7	1	97	367,18
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6	5	29	183	202,18
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574,21
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573,21
Итого за Обед		398	19	19	59	491	
Полдник	Кефир	150	4	4	6	76	470
	Булочка Алтайская	60	5	3	32	174	577,13
Итого за Полдник		210	9	7	38	250	
Ужин	Икра морковная	40	1	2	4	38	54,18
	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	34	424	
Итого за день		1 536	56	58	189	1517	

Рацион: МЕНЮ ЯСЛИ ЛЕТО-ОСЕНЬ с 01.06.25

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	1	1	10	57	464,01
	Батон нарезной	20	2	1	10	52	576,21
	Масло сливочное	5		4		33	79,21
Итого за Завтрак		355	8	12	39	293	
Завтрак2							
	Сок	160	1		16	69	501,18
Итого за Завтрак2		160	1		16	69	
Обед	Овощи свежие порционные (огурец)	40			1	4	148
	Борщ с капустой и картофелем,	150	1	3	4	45	95,21
	Сметана	8		1		13	433,18
	Жаркое по-домашнему	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							
	Чай с молоком,	150	1	1	9	48	460,18
	Сдоба обыкновенная	50	4	1	24	124	545
Итого за Полдник		200	5	2	33	172	
Ужин							
	Рис отварной с овощами	130	3	5	30	174	58
	Соус томатный	40		1	2	21	419,18
	Чай с лимоном	200			10	40	459,18
		20	2		8	41	574,21
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573,21
Итого за Ужин		410	7	6	60	323	
Итого за день		1 673	41	35	203	1298	

Рацион: МЕНЮ ЯСЛИ ЛЕТО-ОСЕНЬ с 01.06.25

Неделя: 2

День: четверг

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
	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	49	292	
Завтрак2	Фрукт()	1 шт			10	44	82,21
	Итого за Завтрак2		1 шт		10	44	
Обед	Суп картофельный с бобовыми,	150	4	2	9	69	113,21
	Суфле из кур	50	6	6	2	92	368,21
	Макаронные изделия отварные	110	4		22	140	256,18
	Соус томатный	30		1	1	16	419,18
	Компот из смеси сухофруктов,	150			15	63	495,18
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574,21
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573,21
	Итого за Обед		530	18	9	67	490
Полдник	Йогурт,	150	7	5	10	118	12,05
	Кондитерское изделие	30	2	3	22	125	582,21
	Итого за Полдник		180	9	8	32	243
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 ржаной	20	2		8	41	574,21
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573,21
Итого за Ужин		420	36	9	54	445	
Итого за день		1 668	70	35	216	1534	

Рацион: МЕНЮ ЯСЛИ ЛЕТО-ОСЕНЬ с 01.06.25

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	1	1	10	57	464,01
	Батон нарезной	20	2	1	10	52	576,21
	Сыр порционный	8	2	2		29	75,21
Итого за Завтрак		358	9	9	39	273	
Завтрак2							
	Сок	160	1		16	69	501,18
Итого за Завтрак2		160	1		16	69	
Обед	Суп крестьянский с крупой	150	1	3	6	57	119,18
	Котлеты "Школьные"	50	8	6	7	106	347,18
	Греча рассыпчатая	110	3	4	28	161	385,18
	Соус белый основной	30		1		13	418,18
	Компот из апельсинов с яблоками	150			12	50	488,21
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574,21
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573,21
Итого за Обед		530	16	14	71	475	
Полдник							
	Чай с сахаром	170			8	32	457,18
	Кондитерское изделие	30	2	3	22	125	582,21
Итого за Полдник		200	2	3	30	157	
Ужин	Салат витаминный	40	1	2	2	34	2
	Картофель отварной в молоке	130	4	6	18	140	154,18
	Чай с лимоном	200			10	40	459,18
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574,21
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573,21
Итого за Ужин		410	9	8	48	302	
Итого за день		1 658	37	34	204	1276	

Итого за период	16 458	537	399	2030	14030	
Среднее значение за период		53,7	39,9	203	1403	

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