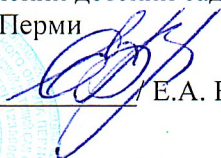
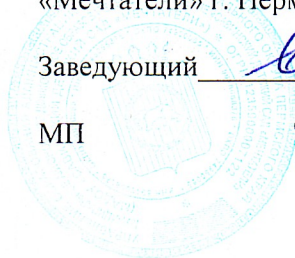


«СОГЛАСОВАНО»

МАДОУ «Савинский детский сад»
«Мечтатели» г. Перми

Заведующий  Е.А. Былинкина /

МП

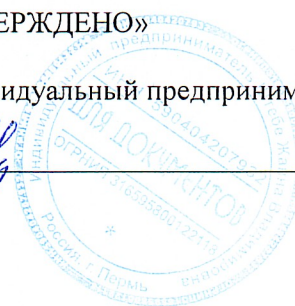


«УТВЕРЖДЕНО»

Индивидуальный предприниматель

 /Штебе Ж.В./

МП



Примерное десятидневное меню

Период ОСЕНЬ-ЗИМА 2025-2026 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 ОСЕНЬ-ЗИМА 2025-26 (б/м)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная 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	40	1	2	3	37	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	540	24	16	63	528		
Полдник	Молоко кипяченое	150	4	4	7	80	469,18
	Кондитерское изделие	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	1 638	51	41	195	1392		

Рацион: МЕНЮ ЯСЛИ ОСЕНЬ-ЗИМА 2025-26 (б/м)

Неделя: 1

День: вторник

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.														82,21	
Итого за Завтрак2																							
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 (гр)								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								1 516			69			47			205			1533			

Рацион: МЕНЮ ЯСЛИ ОСЕНЬ-ЗИМА 2025-26 (б/м)

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								
		Суп картофельный с макаронными	150	1	1	9	61	87,135
		Котлеты "Школьные"(гр)	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	11	51	369	
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 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			1 715	50	48	192	1386	

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	Свекольник со сметаной	150	1	3	6	56	98,18
	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	500	14	8	47	322	
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	14	5	23	198	280,18
	Соус молочный сладкий	30	1	1	2	25	406,21
	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	400	19	6	52	349	
Итого за день		1 468	51	31	184	1230	

Рацион: МЕНЮ ЯСЛИ ОСЕНЬ-ЗИМА 2025-26 (б/м)

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	10	2	3		36	75,21
Итого за Завтрак		360	11	11	43	310	
Завтрак2							
	Сок	160	1		16	69	501,18
Итого за Завтрак2		160	1		16	69	
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной	150	2	3	8	66	100,21
	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	14	72	482	
Полдник							
	Чай с молоком,	170	1	1	10	54	460,18
	Кондитерское изделие	30	2	3	22	125	582,21
Итого за Полдник		200	3	4	32	179	
Ужин							
	Икра кабачковая (консерв.)	40	1	4	3	47	150,18
	Макаронные изделия отварные	150	6		30	190	256,18
	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	11	4	61	365	
Итого за день		1 650	43	33	224	1405	

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	10	2	3		36	75,21
Итого за Завтрак		360	10	10	45	311	
Завтрак2							
	Сок	160	1		16	69	501,18
Итого за Завтрак2		160	1		16	69	
Обед							
	Суп-лапша домашняя	150	4	4	14	106	128,21
	Бигус (св)	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	26	17	52	470	
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		1 660	54	35	188	1298	

Рацион: МЕНЮ ЯСЛИ ОСЕНЬ-ЗИМА 2025-26 (б/м)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная 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
	Рассольник домашний	150	1	3	8	64	101,18
	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 ржаной	20	2		8	41	574,21
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573,21
Итого за Обед		540	20	17	73	527	
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	30	1	2	3	29	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	420	18	23	33	415	
Итого за день		1 528	57	56	192	1500	

Рацион: МЕНЮ ЯСЛИ ОСЕНЬ-ЗИМА 2025-26 (б/м)

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								
	Чай с лимоном		150			7	30	459,18
	Сдоба обыкновенная		50	4	1	24	124	545
Итого за Полдник			200	4	1	31	154	
Ужин								
	Суп молочный с макаронными изделиями		150	4	4	14	108	140,18
	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			390	8	4	41	234
Итого за день			1 653	43	33	184	1213	

Рацион: МЕНЮ ЯСЛИ ОСЕНЬ-ЗИМА 2025-26 (б/м)

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.					82,21
Итого за Завтрак2							
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми,	150	4	2	9	69	113,21
	Суфле из кур (к)	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	468	
Полдник							
	Йогурт	150	4	4	6	76	470,18
	Кондитерское изделие	30	2	3	22	125	582,21
Итого за Полдник		180	6	7	28	201	
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		1 488	67	32	198	1406	

Рацион: МЕНЮ ЯСЛИ ОСЕНЬ-ЗИМА 2025-26 (б/м)

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	3	2	12	79	465,21
	Батон нарезной	20	2	1	10	52	576,21
	Сыр порционный	10	2	3		36	75,21
	Итого за Завтрак	360	11	11	41	302	
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"(гр)	50	8	6	7	106	347,18
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6	5	29	183	202,13
	Соус белый основной (эконом)	30		1		13	413,13
	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	19	15	72	497	
Полдник	Чай с сахаром	170			8	32	457,13
	Кондитерское изделие	30	2	3	22	125	582,21
	Итого за Полдник	200	2	3	30	157	
Ужин	Салат из капусты белокочанной и свеклы	40	1	3	2	32	4,21
	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	9	48	300	
Итого за день		1 660	42	38	207	1325	

Итого за период	15 976	527	394	1969	13688	
Среднее значение за период		52,7	39,4	196,9	1368,8	

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