

Разработано в соответствии со сборником тех нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и дет оздоровительных учреждений Пермь 2011

УТВЕРЖДАЮ
Приказом № 152 - Д
от 06.10. 2023 год
Заведующий д/сада № 21
М.А. Турская

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЕНЬ 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	N рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 1 - дети с 1 до 3 лет							
Завтрак	Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	150	3,59	2,56	13,54	117,36	155
	хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,2	9,1	47,6	
	Бутерброд: багет нарезной сыр	20	4,2	3,1	10	87,2	3
		10					
	Кофейный напиток с молоком	150	2,08	0,02	14,85	67,9	497
Итого в завтрак	распределение калорийности - 22,13%	350	11,07	5,88	47,49	320,06	
второй завтрак	Нектар из яблок, персиков и нектаринов с мякотью для дет/питания Любимый "солнечный нектарин"	100	0,1	0	15,6	60	
Итого 2 завтрак	распределение калорийности - 4,04 %	100	0,1	0	15,6	60	
обед	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,34	1,85	1,04	22,17	30
	Борщ с капустой, картофелем	150	1,07	2,3	4,6	44,2	62
	Печень, тушеная в соусе 50/30	80	8,8	7,7	5,5	110,8	240
	Картофельное пюре	120	1,49	3,67	15,38	100,56	317
	Кисель из яблок сушеных	150	0,2	0	23,11	93,27	397
	Хлеб ржаной с морской капустой	40	2,88	0,44	18,72	92,8	
Итого в обед	распределение калорийности - 35,53 %	580	14,78	15,96	68,35	463,8	
полдник	Булочка "Веснушка"	50	3,48	2,91	26,08	144,5	424
	Ряженка	150	4,5	3,75	6,3	76,5	406
Итого в полдник	распределение калорийности - 15,04 %	200	7,98	6,66	32,38	221	
Ужин	Рыба тушеная в томате с овощами 60/20	80	4,9	3,44	2,31	59,85	224
	Рис отварной	110	2,38	3,4	22,3	130	303
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,8	0,3	13,65	71,4	
	Напиток из шиповника	180	0,6	0	20,7	85,4	409
Итого в ужин	распределение калорийности - 26,42 %	400	7,3	7,14	36,66	413,84	
	норма в день		42	47	203	1400	
Итого в день	распределение калорийности - 100,00%	1630,0	42,6	47,9	207,6	1478,7	

Разработано в соответствии со сборником тех нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и дет оздоровительных учреждений Пермь 2011

УТВЕРЖДАЮ
Приказом № 152 - Д
от 06.10.2023 г.
Заведующий д/сада № 21
М.А. Турская М.А. Турская

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЕНЬ 3

Вид пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	N рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 3 - дети с 1 до 3 лет			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,1	1,4	14,6	87,3	86
	Бутерброд: батон нарезной с сыром 20/10	30	3,1	4,7	4,8	74,5	497
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	0	17,8	81,5	391
В завтрак	распределение калорийности - 20,13%	360	9,7	6,1	37,2	243,3	
Второй завтрак	Напиток сок/сод. Из яблок, винограда и ч/пл. рябины осветленный для дет/пит. "Любимый виноградный дуэт"	100	0,1	0	15,6	60	
2 завтрак	распределение калорийности - 2,5 %	100	0,1	0	15,6	60	
Обед	Винегрет овощной	40	0,54	1,81	2,35	28,21	50
	Суп картофель с бобовыми на курином бульоне	150	3,46	2,5	9,4	74,16	67
	Котлеты натуральные из филе птицы	60	7,58	8,9	5,37	132,1	295
	Соус молочный	30	1	1,2	2,5	25,3	333
	Каша гречневая рассыпчатая	110	1,46	5,08	28,33	164,9	297
	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,36	0,21	10,55	45,51	398
	Хлеб ржаной с морской капустой	40	2,88	0,44	18,72	92,8	
В обед	распределение калорийности - 37,23%	580	17,28	20,14	77,22	562,98	
Полдник	Йогурт	150	4,2	0,15	21,75	105	
	Булочка Российская	50	3,2	3,8	27	155,2	432
В полдник	распределение калорийности - 18,74 %	200	7,4	3,95	48,75	260,2	
Ужин	Рагу овощное	180	3,23	9,92	16,25	174,24	91
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,02	9,84	46,2	
	Чай с сахаром, вареньем, медом.	200	0	0	15,4	62,2	380
В ужин	распределение калорийности - 21,43%	400	4,75	9,94	41,49	282,64	
В 3 день	распределение калорийности - 100,00%	1640	42,42	47,02	207,49	1459,33	
			42	47	203	1400	

Разработано в соответствии со сборником тех нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и дет оздоровительных учреждений Пермь 2011

УТВЕРЖДАЮ
Приказом № 152 - Д
от 06.10.2023 г.
Заведующий д/сада № 21
М.А. Турская

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЕНЬ 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 5 - дети с 1 до 3 лет							
Завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,5	3,4	23,8	147,4	161
	Хлеб пшеничный йодированный	10	0,6	0,1	4,55	23,8	
	Бутерброд: батон нарезной с сыром 20/8	28	3,92	2,89	9,3	81,38	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	0	17,8	81,5	391
Итого в завтрак	распределение калорийности - 22,53%	368	11,52	6,39	55,45	334,08	0
Второй завтрак	Нектар яблочный осветленный "Яблоко"	100	0,1	0	15,6	60	143
Второй завтрак	распределение калорийности - 3,75%	100	0,1	0	15,6	60	
Обед	Салат овощной с зеленым горошком	40	0,86	2,57	4,01	43,08	46
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,25	3,41	4,29	52,96	82
	Суфле из отварной говядины в молочном соусе	60	10,2	11,5	1	148,6	264
	Макаронные изделия отварные	110	4,02	3,8	22,9	137,8	306
	Соус сметанный	30	0,7	2,5	2,9	37,05	372
	Напиток морковно - яблочный	150	0,45	0,07	10,2	43,17	412
	Хлеб ржаной с морской капустой	40	2,88	0,44	18,72	92,8	
Итого в обед	распределение калорийности - 28,24%	580	20,36	24,29	64,02	555,46	0
Итого в полдник	Молоко	180	4,2	3,28	6,13	70,9	406
	печенье сахарное	20	1,4	3,8	13,2	52	415
	распределение калорийности - 16,36 %	200	5,6	7,08	19,33	122,9	0
Итого в ужин	Запеканка из творога	120	14,54	3,37	25,9	192,03	195
	Соус молочный (сладкий)	60	1,48	2	8,87	59,4	338
	Чай с сахаром	180	0,11	0	13,9	56	381
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,4	19,36	95,36	
Итого в ужин	распределение калорийности - 29,73%	400	17,69	3,77	59,16	343,39	0
Итого 5 день	распределение калорийности - 100,00 %	1648	43,64	48,5	205,7	1401,06	0
норма			42,00	47	203,0	1400	0

Разработано в соответствии со сборником тех нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и дет оздоровительных учреждений Пермь 2011

УТВЕРЖДАЮ
Приказом № 152- Д
от 06.10.2023 г.
Заведующий д/сада № 21
М.А. Турская М.А. Турская

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЕНЬ 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 6 дети с 1 до 3 лет							
Завтрак	Каша рисовая молочная	130	3,5	3	19,8	120,78	167
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,16	9,84	46,2	
	Бутерброд: Хлеб пшеничный йод с маслом 20/5	25	1,57	3,78	10,54	138,6	495
	Чай с лимоном	180	0,06	0,01	13,78	55,45	383
итого в завтрак	распределение калорийности - 20,60%	355	6,65	6,79	53,96	361,03	
Второй завтрак	Нектар яблочный осветленный для дет/пит. Любимый "Яблоко"	100	0,1	0	15,6	60	
	распределение калорийности -3,75%	100	0,1	0	15,6	60	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	40	0,53	3,65	2,28	44,09	40
	Рассольник " Ленинградский"	150	1,46	3,6	9,12	74,8	64
	Оладьи из печени	60	8,86	10,45	6,8	166,1	290
	Соус молочный	25	0,8	1	2,1	21,08	333
	Картофельное пюре	110	1,47	3,68	15,36	100,92	317
	Хлеб ржаной с морской капустой	40	2,88	0,44	18,72	92,8	
	Компот из свежих плодов и ягод	150	0,36	0,17	8,75	37,74	398
итого в обед	распределение калорийности - 35,71%	575	16,36	22,99	63,13	537,53	
Полдник	Варенец	150	0,9	0,3	7,9	38,3	
	Ватрушка с яблочным фаршем из дрожжевого теста	50	8,7	1,5	37,9	175,8	450
итого в полдник	распределение калорийности - 15,47%	200	9,6	1,8	45,8	214,1	
Ужин	Огурец свежий	40	0,32	0,08	0,56	6,96	308
	Рыба запеченная с картофелем по - русски	180	10,94	11,57	9,92	187,5	221
	Кисель из яблок сушеных	160	0,21	0	24,65	99,48	397
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,16	9,84	46,2	
итого в ужин	распределение калорийности - 24,46%	400	12,99	11,81	44,97	340,14	
норма			42	47	203	1400	
итого в день	распределение калорийности - 100%	1630	42,63	47,38	205,4	1478,57	

Разработано в соответствии со сборником тех нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и дет оздоровительных учреждений Пермь 2011

УТВЕРЖДАЮ
Приказом № 152 - Д
от 06.10.2023г.
Заведующий д/сада № 21
М.А. Турская
М.А. Турская

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЕНЬ 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 7 дети с 1 до 3 лет							
	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,5	3,3	23,2	140,3	160
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,2	
	Бутерброд: батон нарезной с сыром 20/8	28	3,68	2,6	10	80,1	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	0,03	17,8	81,5	391
итого в завтрак	распределение калорийности - 25,28%	378	12,2	6,06	60,84	350,1	
Второй завтрак	Сок в ассортименте	100	0,1	0	15,6	60	
	распределение калорийности-3,75%	100	0,1	0	15,6	60	
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов	40	0,04	2,46	1,49	29,68	15
	Свекольник со сметаной	150	1,32	3,08	6,97	60,8	65
	Фрикадельки из кур	60	8,9	7,6	4,6	122,3	293
	Капуста тушеная	110	2,88	3,55	7,7	74,46	311
	Компот из плодов и ягод сушеных	150	0,2	0,15	16,4	67,9	403
	Хлеб ржаной с морской капустой	40	2,9	0,4	18,7	92,8	
итого в обед	распределение калорийности - 41,07%	550	16,24	17,24	55,86	447,94	
Полдник	Молоко	180	5,04	3,94	7,36	85,06	
	Печенье	20	1,4	4,6	13,2	92	
итого в полдник	распределение калорийности - 13,16%	200	6,44	8,54	20,56	177,06	
Ужин	Сырники творожные с повидлом 140/50	190	18,9	4,24	28,8	232,4	202
	Чай	180	0	0	0,06	0,24	382
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,3	14,5	71,4	
итого в ужин	распределение калорийности - 16,73%	400	21,2	15,51	43,36	365,01	
итого 7 день	распределение калорийности - 100%	1628	45,8	47,35	203,6	1400,11	
норма			42	47	203,0	1400	

Разработано в соответствии со сборником тех нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и дет оздоровительных

УТВЕРЖДАЮ

Приказом № 152 - Д

от 06.10.2023 г.

Заведующий д/сада № 21

М.А. Турская М.А. Турская

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЕНЬ 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	N рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 8 - дети с 1 до 3 лет							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,4	4	22,9	145,6	165
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,5	0,16	7,26	35,7	
	Бутербро: Хлеб пшеничный йод. с маслом 15/5	20	1,15	3,78	7,33	68,8	495
	Какао с молоком	170	2,15	0,41	22,1	100,58	387
итого в завтрак	распределение калорийности - 25,42%	355	9,2	8,35	59,59	350,68	
Второй завтрак	Нектар из яблок, персиков и нектаринов с мякотью для дет/питания Любимый "солнечный нектарин"	100	0,1	0	15,6	60	
	распределение калорийности - 2,8%	100	0,1	0	15,6	60	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,34	1,85	1,04	22,17	30
	Суп-лапша домашняя с отварной курицей 150/15	165	2,1	2,86	7,9	65,46	75
	Рулет из говядины (паровой)	60	8,3	8,9	6,3	138,4	262
	Пюре гороховое с маслом	110	11,7	2,7	27,3	180,7	179-180
	Хлеб ржаной с морской капустой	40	2,88	0,4	18,72	92,8	
	Компот из свежих плодов	150	0,36	0,21	10,55	45,51	398
итого в обед	распределение калорийности - 31,75%	565	25,68	16,92	71,81	467,28	
Полдник	Кефир	150	4,2	3,3	6,1	70,9	406
	Булочка "Октябренок"	50	6,3	13,1	29,5	186,7	471
итого в полдник	распределение калорийности - 18,02%	200	10,5	16,4	35,6	257,6	
Ужин	Зразы рыбные рубленые с соусом	60	6,2	4,9	8,3	101,9	225
	Соус белый основной	30	0,2	1,2	1,2	16,6	349
	Картофель отварной	110	2,1	3,5	18	112,3	314
	Компот из плодов и ягод сушеных	180	0,3	0,18	19,7	81,5	403
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,2	9,1	47,6	
итого в ужин	распределение калорийности - 22,30%	400	8,2	9,98	56,9	401,94	
итого 8 день	распределение калорийности - 100%	1620,00	43,63	48,04	204,80	1464,37	
норма			42,00	47,00	203,00	1400,00	

Разработано в соответствии со сборником тех нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и дет оздоровительных учреждений Пермь 2011

УТВЕРЖДАЮ
Приказом № 152 - Д
от 06.10.2023 г.
Заведующий д/сада № 21
М.А. Турская

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЕНЬ 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 9 - дети с 1 до 3 лет								
Завтрак	Омлет натуральный	130	11,64	16,6	2,4	205,6	188	
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,1	0,2	7,3	35,7		
	Бетерброд: батон нарезной с повидлом 20/5	25	0,7	1,32	13,8	69,37	497	
	Чай с лимоном	180	0,06	0,01	13,78	55,45	383	
итого в завтрак	распределение калорийности в % - 22,85 %	350	13,5	18,13	37,28	366,12		
Второй завтрак	Нектар из яблок, персиков и нектаринов с мякотью для дет/питания Любимый "Солнечный нектарин"	100	0,1	0	15,6	60		
	Винегрет овощной	40	0,5	3,66	2,78	46,09	50	
Обед	Суп-шоре из картофеля	150	2,06	2,61	12,32	81,15	76	
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,2	0,15	6,99	34,38	58	
	Плов из отварной говядины	150	14,57	12,7	18,4	246,26	258	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0	20,5	83,8	399	
	Хлеб ржаной с морской капустой	40	2,9	0,4	18,7	92,8		
итого в обед	распределение калорийности в % - 32,79	540	21,65	19,52	79,69	584,48		
Полдник	Бифивит	150	4,2	3,28	6,13	70,89	406	
	Крендель сахарный	50	2,89	5,3	26,3	164,36	415	
итого в полдник	распределение калорийности в % - 18,37%	200	7,09	8,58	32,43	235,25		
Ужин	Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	7,2		
	Гуляш из говядины 50/30	80	12,98	13,87	2,54	187,02	246	
	Рожки отварные	110	4,02	3,8	22,9	137,8	306	
	Кисель из яблок сушеных	160	0,21	0	24,6	99,48	397	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,2	9,1	47,6		
итого в ужин	распределение калорийности в % - 23,72%	400	18,74	17,93	60,28	479,1		
			норма	42	47	203	1400	
итого 9 дней	распределение калорийности в % - 100,0%	1590	42,93	48,44	207,7	1408,65		

Разработано в соответствии со сборником тех нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и дет оздоровительных учреждений Пермь 2011

УТВЕРЖДАЮ

Приказом № 152 - Д
от 06.10. 2023г.

Заведующий д/сада № 21
М.А. Гурская
М.А. Гурская

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЕНЬ 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10 с 1 до 3 лет							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,1	1,4	14,6	87,3	86
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,26	9,1	47,6	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	0,03	16,8	76,9	391
	Бутерброд: Батон нарезной с сыром 20/10	30	4,22	3,12	10,2	87,2	3
итого в завтрак	распределение калорийности - 22,35%	350	9,52	4,78	33,9	222,1	
Второй завтрак	Напиток сок/сод. Из яблок, винограда и ч/пл. рябины . осветленный для дет/пит." Любимый виноградный дуэт"	100	0,1	0	15,6	60	
	итого 2 зав.	распределение калорийности - 3,5%	100	0,1	0	15,6	60
Обед	Салат из свеклы с черносливом	40	0,63	2,08	7,9	52,86	29
	Суп картофельный с рыбой	150	5,7	2,7	8	79,8	73
	Шницель мясной	50	8,89	7,39	11,76	150,3	255
	Картофельное пюре	110	1,37	3,38	14,15	92,52	317
	Хлеб ржаной простой	40	2,9	0,4	18,72	92,8	
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	150	0,25	0,15	16,4	67,9	403
итого в обед	распределение калорийности - 38,38%	540	18,37	12,72	62,78	534,66	
	Печенье сахарное	20	1,4	3,8	13,2	52	
	Молоко цельное пастеризованное	180	4,2	3,3	6,13	70,9	406
итого пол.	распределение калорийности - 9,46%	200	5,6	7,1	19,33	122,9	
Ужин	Запеканка из печени с рисом с соусом 150/40	190	19,4	7,72	21,4	232,81	311
	Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0	20,73	85,41	409
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,3	14,5	71,4	
итого в ужин	распределение калорийности- 26,34%	400	22,3	8,02	56,63	389,62	
	норма		42	47	203	1400	
итого 10 день	распределение калорийности - 100,00%	1590	42,97	45,26	204,4	1400,27	