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

УТВЕРЖДАЮ
Приказом № 195 - Д
от 28.12.2024 год
Заведующий д/сада № 21
М.А. Турская

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЕНЬ 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	N рецептуры
ДЕНЬ 1 - дети с 2 до 3 лет			**Б**	**Ж**	**У**		
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: батон нарезной	**20**	4,2	3,1	10	87,2	3
	сыр	**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**
	Каша пшенная рассыпчатая	**120**	5,26	5,14	30,8	190,42	**300**
	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**	**18,55**	**17,43**	**83,77**	**553,66**	
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**	**1568,6**	

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

УТВЕРЖДАЮ
Приказом № 195 - Д
от 28.12.2024 г.
Заведующий д/сада № 21
М.А. Турская

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЕНЬ 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	N рецептуры
	ДЕНЬ 2 - дети с 2 до 3 лет		**Б**	**Ж**	**У**		
Завтрак	Омлет натуральный	130	11,63	16,6	2,4	205,6	188
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,2	9,1	47,6	0
	Бутерброд: Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,2	9,1	47,6	0
	масло сливочное	5	0,86	4,5	0,06	38,4	
	Чай с молоком	180	1,2	0,02	14,2	61,7	384
итого в завтрак	**распределение калорийности - 24,16 %**	**355**	**16,09**	**21,52**	**34,86**	**400,9**	
Второй завтрак	Нектар Яблочный	100	0,1	0	15,6	60	
	распределение калорийности- 2,5%	**100**	**0,1**	**0**	**15,6**	**60**	
Обед	Салат из свежих помидор	40	0,4	3,68	2,3	43,6	17
	Суп "Сахалинский" со сметаной	150	3,2	5	14,2	120,5	У-О
	Жаркое по домашнему	180	17,23	14,99	13,78	259,06	247
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	20,5	83,8	399
	Хлеб ржаной с морской капустой	40	2,9	0,4	18,7	92,8	0
итого в обед	**распределение калорийности - 33,05 %**	**560**	**24,13**	**24,07**	**69,48**	**599,76**	
Полдник	Молоко пастеризованное	150	4,19	4,78	7,56	90,08	
	Корж молочный	50	3,1	5,5	36,5	208	435
итого в полдник	**распределение калорийности - 17,78 %**	**200**	**7,29**	**10,28**	**44,06**	**298,08**	
Ужин	Голубцы ленивые 130/70	200	11,46	7,4	16,46	177,9	315
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,2	9,1	47,6	
	Напиток морковно - яблочный	180	0,5	0,1	12,2	51,8	412
итого в ужин	**распределение калорийности - 22,52 %**	**400**	**13,16**	**7,6**	**37,76**	**277,3**	
итого 2 день	**распределение калорийности - 100,00 %**	**1615,0**	**42,9**	**47,50**	**204,1**	**1448,14**	
	норма в день		**42,0**	**47,00**	**203,0**	**1400,00**	

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

УТВЕРЖДАЮ
Приказом № 195 - Д
от 28.12.2024 г.
Заведующий д/сада № 21
М.А. Турская

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЕНЬ 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	N рецептуры
ДЕНЬ 3 - дети с 2 до 3 лет			**Б**	**Ж**	**У**		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,1	1,4	14,6	87,3	86
	Хлеб пшеничный йодированный	10	0,38	0,005	2,46	11,55	
	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
итого в завтрак	**распределение калорийности - 20,13%**	**370**	**9,7**	**6,1**	**37,2**	**243,3**	
Второй завтрак	Напиток сок/сод. Из яблок, винограда и ч/пл. рябины осветленныйдля дет/пит."Любимый виноградный дуэт"	100	0,1	0	15,6	60	
итого 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 картоф с бобовыми на курином бульоне	150	3,46	2,5	9,4	74,16	67
	Птица, тушенная в соусе с овощами 50/40	90	15,48	2,75	10,45	88,55	319
	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	
итого в обед	**распределение калорийности - 37,23%**	**580**	**24,18**	**12,79**	**79,8**	**494,13**	
полдник	Йогурт	150	4,2	0,15	21,75	105	
	Булочка Российская	50	3,2	3,8	27	155,2	432
итого в полдник	**распределение калорийности - 18,74 %**	**200**	**7,4**	**3,95**	**48,75**	**260,2**	
	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
итого в ужин	**распределение калорийности - 21,43%**	**400**	**4,75**	**9,94**	**41,49**	**282,64**	
итого в 3 день	**распределение калорийности- 100,00%**	**1650**	**42,42**	**47,02**	**207,49**	**1459,33**	
норма			**42**	**47**	**203**	**1400**	

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

УТВЕРЖДАЮ
Приказом № 195 - Д
от 28.12.2024 г.
Заведующий д/сада № 21
М.А. Турская

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЕНЬ 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
ДЕНЬ 4	**дети с 2 до 3 лет**		**Б**	**Ж**	**У**		
Завтрак	Каша овсянная из "Геркулеса" жидкая с маслом сливочным	150	4,6	4,38	20,7	140,9	162
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,1	0,2	7,3	35,7	
	Бутерброд: Хлеб пшеничный йодированный	15	1,1	0,2	7,3	35,7	
	масло сливочное	5	0,05	3,6	0,07	33,1	
	Какао с молоком	180	2,3	0,4	23,3	106,4	387
итого в завтрак	**распределение калорийности - 21,64%**	**365**	**9,15**	**8,78**	**58,67**	**351,8**	**0**
Второй завтрак	Нектар из яблок, персиков и нектаринов	100	0,1	0	15,6	60	
Второй завтрак	**распределение калорийности - 4%**	**100**	**0,1**	**0**	**15,6**	**60**	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	40	0,58	3,63	2,27	43,89	40
	Суп-пюре из картофеля на мясном бульоне	150	2,06	2,6	12,32	81,15	76
	Гренки из хлеба пшеничного	10	0,8	0,1	4,8	23,8	58
	Говядина, тушеная с капустой 48 / 102	150	12,7	40,2	13	367,8	283
	Компот из свежих ягод	150	0,36	0,21	10,55	45,51	375 -2012г.
	Хлеб ржаной с морской капустой	40	2,88	0,44	18,72	92,8	
итого в обед	**распределение калорийности - 37,79%**	**540**	**19,38**	**47,18**	**61,66**	**654,95**	**0**
Полдник	Кефир	150	4,2	3,28	6,14	70,89	406
	Пирожки печеные с повидлом	50	2,68	3,22	27,73	150,61	455
итого в полдник	**распределение калорийности - 14,88%**	**200**	**6,88**	**6,5**	**33,87**	**221,5**	**0**
Ужин	Рыба запеченая в омлете	70	9,35	5,89	2,74	101,15	218
	Картофельное пюре	110	1,47	3,68	15,36	100,92	317
	Кисель из яблок сухих	180	0,24	0	27,73	111,92	394
	Хлеб пшеничный йодированный	40	2,4	0,4	18,2	95,2	
итого в ужин	**распределение калорийности - 21,74%**	**400**	**13,46**	**9,97**	**64,03**	**409,19**	**0**
итого 4 день	**распределение калорийности - 100,00%**	**1605**	**44,16**	**57,88**	**222,1**	**1471,64**	**0**
НОРМА			**42,00**	**47**	**203,0**	**1400**	**0**

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

УТВЕРЖДАЮ
Приказом № 195 - Д
от 28.12.2024 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
ДЕНЬ 5 - дети с 2 до 3 лет			**Б**	**Ж**	**У**		
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**
	Молоко	180	4,2	3,28	6,13	70,9	406
	печенье сахарное	20	1,4	3,8	13,2	52	415
итого в полдник	**распределение калорийности - 16,36 %**	**200**	**5,6**	**7,08**	**19,33**	**122,9**	**0**
	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, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и дет оздоровительных учреждений Пермь 2011

УТВЕРЖДАЮ
Приказом № 195- Д
от 28.12.2024 г.
Заведующий д/сада № 21
_____ М.А. Турская

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЕНЬ 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
ДЕНЬ 6 дети с 2 до 3 лет			**Б**	**Ж**	**У**		
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 6 день	**распределение калорийности - 100%**	**1630**	**42,63**	**47,38**	**205,4**	**1478,57**	

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

УТВЕРЖДАЮ
Приказом № 195 - Д
от 28.12.2024 г.
Заведующий д/сада № 21
М.А. Турская

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЕНЬ 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
ДЕНЬ 7 дети с 2 до 3 лет			**Б**	**Ж**	**У**		
	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**	
	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
Обед	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**	
	Молоко	180	5,04	3,94	7,36	85,06	
Полдник	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**	
	Сырники из творога запеченные	140	18,9	4,24	28,8	232,4	203
	Соус молочный (сладкий)	50	1,23	1,66	7,38	49,42	338
Ужин	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 - 16,73%**	**400**	**21,8**	**15,51**	**64,03**	**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, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и дет оздоровительных

УТВЕРЖДАЮ
Приказом № 195- Д
от 28.12.2024 г.
Заведующий д/сада № 21
М.А. Турская

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЕНЬ 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	N рецептуры
ДЕНЬ 8 - дети с 2 до 3 лет			**Б**	**Ж**	**У**		
Завтрак	Каша пшенная 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	
	Бутерброд: 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 завтра	**распределение калорийности - 25,42%**	**355**	**9,2**	**8,35**	**59,59**	**350,68**	
Второй завтра	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 полдни	**распределение калорийности - 18,02%**	**200**	**10,5**	**16,4**	**35,6**	**257,6**	
Ужин	Шницель рыбный натуральный	60	8,98	2,68	5,84	83	274
	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**	**7,76**	**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, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и дет оздоровительных учреждений Пермь 2011

УТВЕРЖДАЮ
Приказом № 195 - Д
от 28.12.2024 г.
Заведующий д/сада № 21
М.А. Турская

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЕНЬ 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
ДЕНЬ 9 - дети с 2 до 3 лет			**Б**	**Ж**	**У**		
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 нарезнойс 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 нектринов с мякотью для дет/питания Любимый "Солнечный нектарин"	**100**	**0,1**	**0**	**15,6**	**60**	
Обед	Винегрет овощной	40	0.5	3,66	2,78	46,09	50
	Суп-пюре 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 день	**распределение калорийности в % - 100,0%**	**1590**	**42,93**	**48,44**	**207,7**	**1408,65**	

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

УТВЕРЖДАЮ
Приказом № 195- Д
от 28.12.2024 г.
Заведующий д/сада № 21
М.А.Турская

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЕНЬ 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
День 10 с 2 до 3 лет			**Б**	**Ж**	**У**		
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 осветленныйдля 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	150	19,4	7,72	21,4	233	311
	Соус сметанный	40	0,56	1,99	2,34	29,64	372
	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**	**389,81**	
	норма		**42**	**47**	**203**	**1400**	
итого 10 день	**распределение калорийности - 100,00%**	**1590**	**42,97**	**45,26**	**204,4**	**1400,27**	