

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение – детский сад № 553**

Утверждаю
Заведующий
МАДОУ – д/с № 5
Н.Н. Зорина



**Примерное десятидневное меню
МАДОУ – детского сада № 553**

Екатеринбург, 2022 г.

Наименование сборника рецептур:
«Сборник технологических нормативов для питания
детей в дошкольных организациях»
Методические рекомендации и технические документы часть 1, 2.
Д.В. Гращенко, Л.И. Николаева
г. Екатеринбург, 2011

1. Понедельник

№ Рецеп- туры	Наименование блюда	Объем порции (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Угле- воды (гр)	Калорий- ность ккал	Витамин С (мг)
	Завтрак						
7.127	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200/5	6,58	8,08	27,63	232,24	0,42
7.022-3	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	12,94	54,72	0,8
7.035	Батон с маслом	40/5	3,0	6,28	20,73	137,59	0,00
		450,00	9,62	14,36	61,30	424,55	1,22
	Второй завтрак (10 часов)						
7.131-2	Яблоко	150	0,53	0,53	15,58	59,4	15,0
		150	0,53	0,53	15,59	59,4	15,0
	Обед						
7.057/1	Салат из отварной моркови с растительным маслом	60/2,5	0,81	4,1	11,30	77,54	2,65
7.20/2/5	Суп-лапша	200	2,10	3,6	16,22	112,42	0,38
7.061/1	Бигус с мясом	230	11,68	11,11	16,72	218,11	46,00
7.343/2	Кисель «Валетек»	200	0,02	0,00	0,36	1,44	50,03
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,30	0,00
7.052-1	Хлеб пшеничный	35	1,52	0,18	10,02	46,20	0,00
7.044	Соль	5	0,00	0,000	0,00	0,00	0,00
		762,5	18,11	19,35	67,16	510,01	99,33
	Полдник						
7.н039-5	Запеканка из творога	100	13,27	16,27	12,66	278,79	0,28
7.004	Сгущенное молоко	15	1,11	1,31	8,60	49,15	0,23
7.403/7	Биокефир	150	3,74	4,79	6,14	8,87	0,70
		265,0	18,12	22,37	27,40	336,81	1,21
	Итого	1627,5	46,38	56,61	171,45	1330,77	116,76

Наименование сборника рецептур:**«Сборник технологических нормативов для питания
детей в дошкольных организациях»****Методические рекомендации и технические документы часть 1, 2.****Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева****г. Екатеринбург, 2011****2. Вторник**

№ Рецеп- туры	Наименование блюда	Объем порции (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Угле- воды (гр)	Калорий- ность ккал	Витамин С (мг)
	Завтрак						
7.5/4/4	Каша манная молочная со сливочным маслом	200/5	5,27	6,58	22,24	187,31	0,42
7.067	Кофейный напиток с молоком	200	1,98	2,00	16,80	103,04	0,52
7.189-5	Батон	40	3,08	1,2	21,32	94,0	0,00
7.435/5	Сыр	9	2,15	2,22	0,00	29,15	0,07
		454,00	10,07	12,00	53,54	401,19	1,01
	Второй завтрак (10 часов)						
7.031-4	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69,00	3,0
		150	0,75	0,15	15,15	69,00	3,0
	Обед						
7.31/1	Салат из отварного картоф. с реп. луком, сол. огурцом с растительным маслом	60/4	0,88	10,13	6,79	69,04	2,89
7.264	Суп крестьянский со сметаной	200/5	1,82	4,50	11,54	96,86	6,41
7.н113/1	Свекла тушеная со сметаной	150/10	2,5	5,5	11,50	125,20	5,72
7.н114	Котлета из мяса кури	80	15,32	4,05	4,33	124,73	0,30
7.044	Соль	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
7.197	Компот из яблок	200	0,08	0,08	14,80	61,78	50,08
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,30	0,00
7.052-1	Хлеб пшеничный	35	1,52	0,18	10,02	46,20	0,00
		779,00	24,1	24,80	71,52	578,11	65,40
	Полдник						
7.н038/5	Омлет натуральный	150	11,78	15,09	3,80	220,13	0,21
7.270/1/5	Биойогурт	150	7,49	4,79	12,74	127,29	0,70
2021/015	Вафли	20	0,96	0,84	24,27	105,00	0,00
		320	20,23	20,72	40,81	484,1	0,91
	Итого	1703,00	57,56	59,67	187,84	1491,28	70,32

Наименование сборника рецептур:

3. Среда

№ Рецеп- туры	Наименование блюда	Объем порции (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Угле- воды (гр)	Калори й- ность ккал	Витами н С (мг)
	Завтрак						
7.н123-с	Каша из овсяных хлопьев молочная со слив.маслом	200/5	4,84	7,73	20,40	175,71	0,52
7.285	Какао с молоком	200	3,08	3,12	15,78	110,94	0,52
7.175/1	Батон с маслом с сыром	40/5/9	4,90	7,34	22,62	161,42	0,07
		459,00	12,82	18,19	58,8	448,07	1,11
	Второй завтрак (10 часов)						
7.031-4	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69,00	3,0
		150	0,75	0,15	15,15	69,00	3,0
	Обед						
7.289	Салат из свежей моркови и яблок с растительным маслом	60/3,0	0,56	3,13	7,95	56,67	3,19
7.2/2	Борщ со сметаной	200/5	1,73	4,33	10,28	99,54	10,85
7.64с	Картофельное пюре	150	2,96	3,74	21,89	141,65	10,74
7.355	Биточки рыбные (горбуша)	80	15,07	6,13	7,20	156,74	0,51
7.115/1	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	12,72	53,06	50,32
7.044	Соль	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,30	0,00
7.052-1	Хлеб пшеничный	35	1,52	0,18	10,02	46,20	0,00
		768,00	23,82	17,87	82,6	608,16	75,61
	Полдник						
4.17/5	Пудинг из творога	100	11,69	16,78	21,58	312,18	0,15
7.185	Повидло	20	0,08	0,00	13,31	50,4	0,1
7.354/5	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,82	49,28	0,00
7.308/6	Печенье	20	0,21	0,10	1,54	9,16	0,00
		340,00	11,98	16,88	48,25	421,02	0,25
	Итого:	1717,00	49,37	53,09	204,80	1546,25	79,97

4. Четверг

№ Рецеп- туры	Наименование блюда	Объем порции (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Угле- воды (гр)	Калорий- ность ккал	Витамин С (мг)
	Завтрак						
7.н119с	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200/5	5,14	6,42	21,70	182,74	0,42
7.067	Кофейный напиток с молоком	200	1,98	2,00	16,80	103,04	0,52
7.189-5	Батон	40	3,08	1,2	21,32	94	0,00
7.435/5	Сыр	9	2,15	2,22	0,00	29,15	0,07
		454,00	12,35	11,84	59,82	436,75	1,01
	Второй завтрак (10 часов)						
7.131-2	Яблоко	150	0,53	0,53	15,58	59,4	15,0
		150	0,53	0,53	15,59	59,4	15,0
	Обед						
7.23/1	Салат из отварной свеклы с соленым огурцом	60/5	0,76	4,45	5,37	66,41	1,43
7.30/2	Уха рыбацкая	200	6,84	2,32	11,04	110,10	5,35
7.н151	Макаронные изделия отварные с овощами	150	4,23	3,30	29,22	173,27	0,00
7.40/9	Сосиски отварные	100	10,34	21,03	1,46	266,00	0,00
7.110	Компот из кураги	200	0,50	0,00	18,72	76,46	50,08
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,30	0,00
7.052-1	Хлеб пшеничный	35	1,52	0,18	10,02	46,20	0,00
7.044	Соль	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		785,00	26,17	31,64	88,37	792,74	56,86
	Полдник						
7.103/4	Манник	68	11,10	13,78	64,84	458,99	2,56
7.354/5	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,82	49,28	0,00
		268,00	11,10	13,78	76,66	508,27	2,56
	Итого	1655,00	50,15	57,79	240,44	1797,16	75,43

Наименование сборника рецептов:

«Сборник технологических нормативов для питания
детей в дошкольных организациях»

Методические рекомендации и технические документы часть 1, 2.

Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева

г. Екатеринбург, 2011

5. Пятница

Рецеп- туры	Наименование блюда	Объем порции (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Угле- воды (гр)	Калорий- ность ккал	Витамин С (мг)
	Завтрак						
7.н132	Макаронные изделия в молоке со сливочным маслом	200/3	4,6	6,04	15,04	144,24	0,42
7.022-3	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	12,94	54,72	0,8
7.035	Батон с маслом	40/5	3,0	6,28	20,73	137,59	0,00
		448,00	7,6	12,32	47,59	331,11	0,42
	Второй завтрак (10 часов)						
7.031-4	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69,00	3,0
		150	0,75	0,15	15,15	69,00	3,0
	Обед						
7.367-3	Огурец консервированный	60	0,45	0,05	1,31	7,80	4,40
7.н086/2	Суп гороховый	200	3,90	3,48	15,70	115,90	0,48
7.041	Запеканка картофельная фаршированная отварным мясом	200	15,36	14,38	31,34	342,36	14,40
7.6/1/2	Соус сметанный	20	0,23	1,62	0,80	21,09	0,01
7.197	Компот из яблок	200	0,08	0,08	14,80	61,78	50,08
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,30	0,00
7.052-1	Хлеб пшеничный	35	1,52	0,18	10,02	46,20	0,00
7.044	Соль	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		750	23,52	20,15	81,89	649,43	69,37
	Полдник						
7.6/12/1	Ватрушка со сметаной	80	7,93	12,35	41,87	341,49	0,10
7.363-6	Ряженка	150	4,2	4,8	6,0	84,00	0,70
7.118p*	Плюшка с маком	80	5,87	5,42	41,94	260,84	11,20
		230	12,13	17,15	47,86	425,49	0,80
	Итого	1578,00	44,00	49,77	192,49	1475,03	73,59

***Ватрушку со сметаной, чередовать с плюшкой маком, через неделю**

Наименование сборника рецептов:

**«Сборник технологических нормативов для питания
детей в дошкольных организациях»**

Методические рекомендации и технические документы часть 1, 2.

Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева

г. Екатеринбург, 2011

6. Понедельник

№ Рецеп- туры	Наименование блюда	Объем порции (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Угле- воды (гр)	Калорий- ность ккал	Витамин С (мг)
	Завтрак						
7.н123-с	Каша из овсяных хлопьев молочная со сливочным маслом	200/5	4,84	7,73	20,40	175,71	0,52
7.022-3	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	12,94	54,72	0,8
7.035	Батон с маслом	40/5	3,0	6,28	20,73	137,59	0,00
		450,00	7,84	14,01	52,95	362,58	0,52
	Второй завтрак (10 часов)						
7.131-2	Яблоко	150	0,53	0,53	15,58	59,4	15,0
		150	0,53	0,53	15,59	59,4	15,0
	Обед						
7.057/1	Салат из отварной моркови с растительным маслом	60/2,5	0,81	4,1	11,30	77,54	2,65
7.н146	Щи вегетарианские со сметаной	200/5	1,72	2,83	8,34	66,60	11,11
7.64с	Картофельное пюре	150	2,96	3,74	21,89	141,65	10,74
7.н163/5	Котлета из мяса	80	13,62	12,50	4,14	202,54	1,01
7.078	Компот из изюма	200	0,18	0,00	18,38	75,48	50,06
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,30	0,00
7.052-1	Хлеб пшеничный	35	1,52	0,18	10,02	46,20	0,00
7.044	Соль	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		767,5	22,79	23,73	86,61	664,31	75,57
	Полдник						
4.17/5	Пудинг из творога	100	14,02	20,12	25,86	347,62	0,15
7.004	Сгущенное молоко	15	1,11	1,31	8,60	49,15	0,23
7.403/7	Биокефир	150	3,74	4,79	6,14	8,87	0,70
		265,00	18,87	26,22	40,60	405,64	1,08
	Итого	1632,5	50,03	64,49	195,75	1491,93	92,17

Наименование сборника рецептов:

**«Сборник технологических нормативов для питания
детей в дошкольных организациях»**

Методические рекомендации и технические документы часть 1, 2.

Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева

г. Екатеринбург, 2011

7. Вторник

№ Рецеп-	Наименование блюда	Объем порции	Белки (гр)	Жиры (гр)	Угле- воды	Калорий- ность	Витамин С (мг)
-------------	-----------------------	-----------------	---------------	--------------	---------------	-------------------	-------------------

туры		(гр)			(гр)	ккал	
	Завтрак						
7.н026	Каша из гречи и риса молочная (Дружба 2) со сливочным маслом	200/5	5,56	7,26	24,09	192,60	0,53
7.067	Кофейный напиток с молоком	200	1,98	2,00	16,80	103,04	0,52
7.189-5	Батон	40	3,08	1,20	21,32	94,00	0,00
7.435/5	Сыр	9	2,15	2,22	0,00	29,15	0,07
		454,00	12,77	12,68	62,21	419,15	1,12
	Второй завтрак (10 часов)						
7.031-4	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69,00	3,0
		150	0,75	0,15	15,15	69,00	3,0
	Обед						
7.375/1	Кукуруза консервированная	60	1,40	0,26	11,15	58,57	5,88
7.258	Свекольник вегетар. со сметаной	200/5	1,78	4,10	13,76	101,02	5,45
7.н243	Голубцы ленивые в молочном соусе	230	13,19	14,65	17,57	272,34	3,84
7.197	Компот из яблок	200	0,08	0,08	14,80	61,78	50,08
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,30	0,00
7.052-1	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,54	80,85	0,00
7.044	Соль	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		765,00	22,09	20,07	87,36	628,86	65,25
	Полдник						
7.148/1	Шанежка с картофелем	80	5,05	7,05	27,74	212,63	0,11
7.270/1/5	Биойогурт	150	7,49	4,79	12,74	127,29	0,70
7.15/12/1	Пирожок с морковью и повидлом	80	5,48	3,27	34,94	203,78	0,34
		230,00	12,54	7,05	40,48	339,92	0,81
	ИТОГО	1599,00	48,15	39,95	205,20	1456,93	70,18

***Шанежка с картофелем, чередовать с пирожком с морковью и повидлом, через неделю**

Наименование сборника рецептур:

«Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях»

Методические рекомендации и технические документы часть 1, 2.

Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева

г. Екатеринбург, 2011

8. Среда

№ Рецеп- туры	Наименование блюда	Объем порции (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Угле- воды (гр)	Калорий- ность ккал	Витамин С (мг)
---------------------	-----------------------	-------------------------	---------------	--------------	-----------------------	---------------------------	-------------------

	Завтрак						
7.н119с	Каша пшенная молочная со сливочным маслом	200/5	5,27	6,58	22,24	187,31	0,52
7.285	Какао с молоком	200	3,08	3,12	15,78	110,94	0,52
7.175/1	Батон с маслом с сыром	40/5/9	4,90	7,34	22,62	161,42	0,07
		459,00	13,25	17,04	60,64	459,67	1,11
	Второй завтрак (10 часов)						
7.031-4	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69,00	3,0
		150	0,75	0,15	15,15	69,00	3,0
	Обед						
7.143	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	60/5	0,90	4,82	6,87	75,54	1,16
7.264	Суп крестьянский со сметаной	200/5	1,82	4,50	11,54	96,86	6,41
7.227-1	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	2,49	4,25	16,74	123,26	6,00
7.14/7/4	Суфле из рыбы	80	11,02	9,06	2,22	149,02	0,07
7.343/2	Кисель «Валетек»	200	0,02	0,00	0,36	1,44	50,03
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,30	0,00
7.052-1	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,54	80,85	0,00
7.044	Соль	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		770,00	20,89	23,31	67,81	581,27	63,67
	Полдник						
7.19/5	Суфле творожное	100	12,01	18,49	13,63	224,00	0,23
7.185	Повидло	20	0,08	0,00	13,31	50,4	0,1
7.403/7	Биокефир	150	7,49	4,79	12,74	8,87	0,70
7.308/6	Печенье	20	0,21	0,10	1,54	9,16	0,00
		290,0	19,79	23,38	41,19	292,43	10,3
	Итого	1669	54,68	63,88	184,79	1402,37	68,81

Наименование сборника рецептов:

«Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях»

Методические рекомендации и технические документы часть 1, 2.

Д.В. Гращенко, Л.И. Николаева

г. Екатеринбург, 2011

9. Четверг

№ Рецеп- туры	Наименование блюда	Объем порции (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Угле- воды (гр)	Калорий - ность ккал	Витами н С (мг)
	Завтрак						

7.162/1	Каша рисовая вязкая со сливочным маслом	200/5	4,56	5,4	24,20	173,16	0,00
7.067	Кофейный напиток с молоком	200	1,98	2,00	16,80	103,04	0,52
7.035	Батон с маслом	40/5	3,0	6,28	20,73	137,59	0,00
		450,00	9,54	13,68	61,73	413,79	0,52
	Второй завтрак (10 часов)						
7.131-2	Яблоко	150	0,53	0,53	15,58	59,4	15,0
		150	0,53	0,53	15,59	59,4	15,0
	Обед						
7.27/1	Салат из отвар. картофеля, кукурузы и репчат. лука с растит. маслом	60/4	11,4	3,71	9,49	83,05	1,96
7.27/2	Суп-пюре из разных овощей	200	2,44	3,90	10,30	91,44	6,24
7.076	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,23	3,30	29,22	173,27	0,00
7.190-1с/3	Гуляш из мяса птицы	80	9,64	10,30	3,18	159,49	0,89
7.110	Компот из кураги	200	0,50	0,00	18,72	76,46	50,08
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,30	0,00
7.052-1	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,54	80,85	0,00
7.044	Соль	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		764,0	32,85	21,89	100,99	718,86	59,17
	Полдник						
7.н038/5	Омлет натуральный	150	11,78	15,09	3,80	220,13	0,21
7.082-3	Снежок	150	7,49	4,79	12,74	127,29	0,70
2021/015	Вафли	20	0,96	0,84	24,27	105,00	0,00
		320	20,23	20,72	40,22	452,42	0,91
	Итого	1654	63,15	56,82	218,53	1644,47	75,60

Наименование сборника рецептур:

«Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях»

Методические рекомендации и технические документы часть 1, 2.

Д.В. Гращенко, Л.И. Николаева

г. Екатеринбург, 2011

10. Пятница

Рецеп-туры	Наименование блюда	Объем порции (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Угле-воды (гр)	Калорий-ность ккал	Витамин С (мг)
	Завтрак						

7.н043	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200/5	4,54	6,68	21,00	175,34	0,42
7.285	Какао с молоком	200	3,08	3,12	15,78	110,94	0,07
7.035	Батон с маслом	40/5	3,11	5,33	21,36	131,4	0,00
		450,00	10,73	15,13	58,14	417,68	0,49
	Второй завтрак (10 часов)						
7.031-4	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69,00	3,0
		150	0,75	0,15	15,15	69,00	3,0
	Обед						
7.017/1	Зеленый горошек	60	1,72	0,12	3,48	3,48	5,88
7.165-1	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200/5	1,94	3,00	14,00	95,80	3,69
7.4/9/1	Плов с мясом куры	200	3,56	4,77	28,76	178,91	0,38
7.2/10	Компот из яблок и изюма	200	0,1	0,02	17,34	71,76	50,06
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,30	0,00
7.052-1	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,54	80,85	0,00
7.044	Соль	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		735,00	11,96	8,59	93,66	485,10	60,0,1
	Полдник						
7.124р/2	Булочка с сыром	80	10,3	16,6	33,58	359,98	0,07
7.354/5	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,82	49,28	0,00
		280,00	10,3	16,6	45,4	409,26	0,07
	Итого	1615,00	33,74	40,47	212,35	1381,04	63,57

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 239564588237167604692681941402602000088068307159

Владелец Зорина Наталья Николаевна

Действителен с 21.09.2022 по 21.09.2023