

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



Утверждаю
Заведующий МАДОУ- д
№ 55
Н.Н. Зорин

Примерное десятидневное меню
МАДОУ – детского сада № 553
(ясли)

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	150/3	4,08	5,78	16,86	149,12	0,63
7.022/3	Чай с лимоном	150	0,03	0,00	11,09	46,8	0,6
7.035/9	Батон с маслом	35/5	3,02	5,33	18,43	122,30	0,00
		343,00	7,15	11,11	46,38	318,22	1,23
	Второй завтрак (10 часов)						
7.346	Яблоко	100	0,35	0,35	10,38	39,6	2,0
		100	0,35	0,35	10,38	39,6	2,0
	Обед						
7.057/2	Салат из отварной моркови с растительным маслом	40/1,8	0,53	1,68	4,63	31,79	2,65
7.20/2/5	Суп-лапша	150	1,58	2,7	12,17	84,32	0,38
7.061/1	Бигус с мясом	180	9,14	8,68	13,09	170,70	36,00
7.248	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,00	0,00	19,10	82,91	7,50
7.н003-1	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,20	0,00
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65	0,00
7.044	Соль	5	0,00	0,000	0,00	0,00	0,00
		561,8	13,71	13,44	64,87	440,57	46,53
	Полдник						
7.н039-6	Запеканка из творога	80	10,26	13,46	7,49	215,00	0,22
7.004	Молоко сгущенное	15	1,11	1,31	8,60	49,15	0,23
7.403/5	Биокефир	130	2,80	3,20	5,20	72,8	0,61
		225,00	14,17	17,97	21,29	336,95	1,06
	Итого	1257,80	35,38	42,87	142,92	1135,34	50,82

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	Витами н С (мг)
	Завтрак						
7.5/4/4	Каша манная молочная со сливочным маслом	150/3	5,12	6,47	21,23	176,48	0,63
7.067	Кофейный напиток с молоком	150	2,10	2,15	12,66	81,66	0,39
7.189-9	Батон	35	2,70	1,05	18,66	82,60	0,00
7.435/4	Сыр	6	1,43	1,48	0,00	19,43	0,07
		344,00	11,35	11,15	52,55	360,04	1,09
	Второй завтрак (10 часов)						
7.031/1	Сок	100	0,5	0,10	10,10	46,00	2,0
		100	0,5	0,10	10,10	46,0	2,0
	Обед						
7.31/1	Салат из отварного картоф. с реп. луком, сол. огурцом с растительным маслом	40/2,7	0,59	2,43	4,53	46,03	1,12
7.264	Суп крестьянский со сметаной	150/5	9,48	10,85	9,32	187,49	9,93
7.н113/1	Свекла тушеная со сметаной	120/8	2,03	4,43	14,00	100,16	8,86
7.н114	Котлета из мяса куры	60	11,49	3,04	3,25	93,55	0,18
7,044	Соль	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
7.197/2	Компот из яблок	150	0,06	0,06	11,10	46,34	75,12
7.н003-1	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,20	0,00
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65	0,00
		575,70	26,11	21,19	58,08	544,69	95,21
	Полдник						
7.н038	Омлет натуральный	110	8,64	11,07	2,78	161,14	0,15
7.270/1/3	Биоюгурт	130	3,9	3,9	24,70	146,90	0,61
2021/015	Вафли	20	0,96	0,84	24,27	105,00	0,00
		260	13,50	15,81	51,75	413,04	0,76
	Итого	1279,70	51,46	48,25	172,48	1363,77	99,06

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

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	150/3	3,54	5,66	14,03	128,57	0,78
7.285	Какао с молоком	150	2,31	2,34	11,84	83,21	0,39
7.357/6	Батон с маслом с сыром	35/8/7	3,90	5,34	20,94	159,88	0,04
		353,00	9,75	13,34	46,81	371,66	1,21
	Второй завтрак (10 часов)						
7.031/1 7.183-1	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,5	0,10	10,10	46,00	2,0
		100	0,5	0,10	10,10	46,0	2,0
	Обед						
7.289	Салат из свежей моркови и яблок с растительным маслом	45/2,3	0,42	2,35	5,96	42,52	2,93
7.2/2/3	Борщ со сметаной	150/5	1,31	3,42	9,12	74,66	12,98
7.64с	Картофельное пюре	120	2,36	2,99	17,51	113,32	8,59
7.355	Биточки рыбные (горбуша)	60	11,30	4,33	5,40	117,55	0,38
7.115/1	Компот из сухофруктов	150	0,00	0,00	9,54	39,80	37,74
7.044	Соль	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
7.н003-1	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,20	0,00
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65	0,00
		552,3	17,85	13,47	62,41	458,70	62,62
	Полдник						
4.17/5	Пудинг из творога	80	9,36	9,42	17,26	249,74	0,12
7.185	Повидло	20	0,08	0,00	13,31	50,4	0,1
7.354/5	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	3,94	16,43	0,00
7.308/6	Печенье	20	0,21	0,10	1,54	9,16	0,00
		270,00	9,65	9,52	36,05	325,73	0,22
	Итого:	1318,30	37,75	59,42	155,37	1202,09	66,05

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

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	150/3	3,86	4,82	16,28	137,06	0,32
7.067	Кофейный напиток с молоком	150	2,10	2,15	12,66	81,66	0,39
7.189-9	Батон	35	2,70	1,05	18,66	82,60	0,00
7.435/4	Сыр	6	1,43	1,48	0,00	19,43	0,07
		344,00	10,09	9,50	47,60	320,75	0,78
	Второй завтрак (10 часов)						
7.346	Яблоко	100	0,35	0,35	10,38	39,6	2,0
		100	0,35	0,35	10,38	39,6	2,0
	Обед						
7.23/1/2	Салат из отварной свеклы с соленым огурцом и растительным маслом	40/3,4	0,53	3,20	3,77	50,87	1,20
7.30/2	Уха рыбацкая	150	5,13	1,74	8,28	82,58	4,02
7.н151	Макаронные изделия отварные с овощами	120	3,41	4,04	23,48	153,50	0,00
7.н114	Котлета из мяса куры	60	11,49	3,04	3,25	93,55	0,18
7.110	Компот из кураги	150	0,50	0,00	18,72	76,46	50,08
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65	0,00
7.н003-1	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,20	0,00
7.044	Соль	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		588,40	25,50	12,76	85,92	582,11	55,48
	Полдник						
7.103/4	Манник	50	5,55	6,89	32,42	229,50	1,28
7.354/5	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	3,94	16,43	0,00
		200,00	5,55	6,89	36,36	245,93	1,28
	Итого	1232,40	41,49	29,50	180,26	1188,39	59,46

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

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	150/2	3,45	4,53	11,28	108,18	0,63
7.022-3	Чай с лимоном	150	0,03	0,00	11,09	46,8	0,6
7.035/9	Батон с маслом	35/5	3,02	5,33	18,43	122,30	0,00
		342,00	6,5	9,86	40,80	277,28	1,23
	Второй завтрак (10 часов)						
7.031/1	Сок	100	0,5	0,10	10,10	46,00	2,0
		100,00	0,5	0,10	10,10	46,0	2,0
	Обед						
7.367-4	Огурец консервированный	40	0,30	0,03	0,87	5,20	1,76
7.н086/2	Суп гороховый	150	2,92	2,61	11,78	86,92	0,36
7.041	Запеканка картофельная фаршированная отварным мясом	180	15,71	17,86	17,28	320,81	14,40
7.6/1/2	Соус сметанный	20	0,23	1,62	0,80	21,09	0,01
7.197/2	Компот из яблок	150	0,06	0,06	11,10	46,34	75,12
7.н003-1	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,20	0,00
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65	0,00
7.044	Соль	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		580,00	21,68	22,56	51,71	520,21	91,65
	Полдник						
7.6/12	Ватрушка со сметаной	60	5,95	9,26	31,4	256,12	0,08
7.363-7	Ряженка	130	3,9	0,07	5,2	72,80	0,91
		190,00	9,85	9,33	36,60	328,92	0,99
	Итого	1212,00	38,70	41,85	139,21	1172,41	95,87

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

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 слив.маслом	150/3	3,54	5,66	14,03	128,57	0,78
7.022-3	Чай с лимоном	150	0,03	0,00	11,09	46,8	0,6
7.035/9	Батон с маслом	35/5	3,02	5,33	18,43	122,30	0,00
		343,00	6,59	10,99	43,55	297,67	1,38
	Второй завтрак (10 часов)						
7.346	Яблоко	100	0,35	0,35	10,38	39,6	2,0
		100	0,35	0,35	10,38	39,6	2,0
	Обед						
7.057/2	Салат из отварной моркови с растительным малом	40/1,8	0,53	1,68	4,63	31,79	2,65
7.н146	Щи вегетарианские со сметаной	150/5	1,26	2,07	6,11	48,74	16,66
7.64с	Картофельное пюре	120	2,36	2,99	17,51	113,32	8,59
7.н163/5	Котлета из мяса	60	9,36	8,65	2,63	138,95	0,76
7.078	Компот из изюма	150	0,14	0,00	13,79	56,61	37,55
7.н003-1	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,20	0,00
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65	0,00
7.044	Соль	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		566,80	16,11	15,77	60,55	460,26	66,21
	Полдник						
4.17/5	Пудинг из творога	80	9,36	9,42	17,26	249,74	0,12
7.004	Молоко сгущенное	15	1,11	1,31	8,60	49,15	0,23
7.403/5	Биокефир	130	2,80	3,20	5,20	72,8	0,61
		225,00	13,27	13,93	31,06	371,69	0,96
	Итого	1234,8	36,32	41,04	145,54	1169,22	70,55

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- туры	Наименование блюда	Объем порции (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Угле- воды (гр)	Калорий- ность ккал	Витамин С (мг)
	Завтрак						
7.н026	Каша из гречи и риса молочная (Дружба 2) со сливочным маслом	150/3	5,56	7,26	24,09	192,60	0,53
7.067	Кофейный напиток с молоком	150	2,10	2,15	12,66	81,66	0,39
7.189-9	Батон	35	2,70	1,05	18,66	82,60	0,00
7.435/4	Сыр	6	1,43	1,48	0,00	19,43	0,07
		344,00	11,79	11,94	55,41	376,29	0,99
	Второй завтрак (10 часов)						
7.031/1	Сок	100	0,5	0,10	10,10	46,00	2,0
		100,00	0,5	0,10	10,10	46,0	2,0
	Обед						
7.375/2	Кукуруза консервированная	40	0,93	0,17	7,43	39,04	3,92
7.258	Свекольник вегетар. со сметаной	150/5	1,13	3,08	10,32	75,77	8,18
7.н243	Голубцы ленивые в молочном соусе	180	13,07	12,29	12,44	226,71	3,00
7.197/2	Компот из яблок	150	0,06	0,06	11,10	46,34	75,12
7.н003-1	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,20	0,00
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65	0,00
7.044	Соль	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		565,00	17,65	15,98	57,17	459,07	90,22
	Полдник						
7.148	Шанежка с картофелем	60	3,79	5,28	20,81	159,46	0,08
7.270/1/3	Биойогурт	130	3,9	3,9	24,70	146,90	0,61
7.17/12/1*	Пирожок печенный из дрожжевого теста с морковью и повидлом	60	4,11	2,45	26,21	152,84	0,20
		180,00	7,69	9,18	45,51	306,36	0,69
	ИТОГО	1189,00	37,63	37,20	168,19	1187,72	93,90

*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. Гращенко, 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 пшеничная молочная со сливочным маслом	150/3	3,86	4,82	16,28	137,06	0,32
7.285	Какао с молоком	150	2,31	2,34	11,84	83,21	0,39
7.357/6	Батон с маслом с сыром	35/8/7	3,90	5,34	20,94	159,88	0,04
		353,00	10,07	12,05	49,06	380,15	0,75
	Второй завтрак (10 часов)						
7.031/1 7.183-1	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,5	0,10	10,10	46,00	2,0
		100	0,5	0,10	10,10	46,0	2,0
	Обед						
7.143	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	40/1,5	0,58	1,36	4,31	30,4	0,46
7.264	Суп крестьянский со сметаной	150/5	9,48	10,85	9,32	187,49	9,93
7.227-1	Картофель и овощи, тушеные в соусе	120	2,49	4,25	16,74	123,26	6,00
7.14/7/4	Суфле из рыбы	60	8,27	6,79	1,66	111,77	0,04
7.248	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,00	0,00	19,10	82,91	7,50
7.н003-1	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,20	0,00
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65	0,00
7.044	Соль	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		566,50	23,28	23,63	67,01	606,68	23,93
	Полдник						
7.19/6	Суфле творожное	80	9,63	14,79	10,90	240,44	0,18
7.185	Повидло	20	0,08	0,00	13,31	50,4	0,1
7.403/5	Биокефир	130	2,80	3,20	5,20	72,8	0,61
7.308/6	Печенье	20	0,21	0,10	1,54	9,16	0,00
		250,0	12,72	18,09	30,95	372,80	0,89
	Итого	1269,50	46,57	53,87	157,12	1405,63	27,57

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	Витамин С (мг)
	Завтрак						
7.162/1	Каша рисовая вязкая со сливочным маслом	150/3	3,42	4,05	18,15	130,62	0,00
7.067	Кофейный напиток с молоком	150	2,10	2,15	12,66	81,66	0,39
7.035/9	Батон с маслом	35/5	3,02	5,33	18,43	122,30	0,00
		343,00	8,54	11,53	49,24	334,58	0,39
	Второй завтрак (10 часов)						
7.346	Яблоко	100	0,35	0,35	10,38	39,6	2,0
		100	0,35	0,35	10,38	39,6	2,0
	Обед						
7.27/1/2	Салат из отвар. картофеля, кукурузы и репчат. лука с растит. маслом	40/2,7	1,50	2,47	6,33	55,37	1,3
7.255	Суп-пюре картофельный вегетарианский	150	1,94	3,77	12,11	96,96	2,28
7.н076/1	Каша гречневая	120	4,24	3,85	26,06	150,18	0,00
7.190-1с/3	Гуляш из мяса птицы	60	5,57	5,06	3,56	89,38	0,00
7.110	Компот из кураги	150	0,50	0,00	18,72	76,46	50,08
7.н003-2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,20	0,00
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65	0,00
7.044	Соль	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		562,00	16,21	15,53	82,66	539,20	53,66
	Полдник						
7.н038/3	Омлет натуральный	110	8,64	11,07	2,78	161,43	0,23
7.268	Снежок	130	2,24	3,99	13,61	103,58	0,91
2021/015	Вафли	20	0,96	0,84	24,27	105,00	0,00
		260,00	11,84	15,90	40,66	370,01	1,14
	Итого	1265,00	36,94	43,31	182,94	1283,39	57,19

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****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	150/3	3,84	5,58	15,72	139,47	0,63
7.285	Какао с молоком	150	2,31	2,34	11,84	83,21	0,39
7.035/9	Батон с маслом	35/5	3,02	5,33	18,43	122,30	0,00
		343,00	9,17	13,25	45,99	344,98	1,02
	Второй завтрак (10 часов)						
7.031/1	Сок	100	0,5	0,10	10,10	46,00	2,0
		100,00	0,5	0,10	10,10	46,0	2,0
	Обед						
7.017/2	Зеленый горошек	40	1,29	0,08	2,61	17,66	4,41
7.165-1	Рассольник «Ленинградский» со смет.	150/5	1,46	2,25	10,5	71,85	5,54
7.4/9/1	Плов с мясом куры	180	17,42	16,27	26,71	346,32	0,68
7.2/10/2	Компот из яблок и изюма	150	0,21	0,01	13,86	4,52	37,55
7.н003-2	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,20	0,00
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	34,65	0,00
7.044	Соль	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		565,00	22,84	18,77	69,56	511,2	48,18
	Полдник						
7.124р/1	Булочка с сыром	60	8,05	12,49	25,44	272,86	0,05
7.354/5	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	3,94	16,43	0,00
		210,00	8,05	12,49	29,38	289,29	0,05
	Итого	1218,00	40,56	44,61	155,03	1191,47	51,25

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 239564588237167604692681941402602000088068307159

Владелец Зорина Наталья Николаевна

Действителен с 21.09.2022 по 21.09.2023