



Утверждаю:

Заведующий МАДОУ №553

/Н.Н. Зорина/

**«Основное  
(организованное)  
меню МАДОУ-  
детского сада №553,  
включающее горячие  
питание.»**



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

## 2. Вторник

№ Рецеп- туры	Наименование блюда	Объем порции (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Угле- воды (гр)	Калорий- ность ккал	Витамин С (мг)
<b>Завтрак</b>							
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
		<b>454,00</b>	<b>10,07</b>	<b>12,00</b>	<b>53,54</b>	<b>401,19</b>	<b>1,01</b>
<b>Второй завтрак (10 часов)</b>							
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
<b>Обед</b>							
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
		<b>779,00</b>	<b>24,1</b>	<b>24,80</b>	<b>71,52</b>	<b>578,11</b>	<b>65,40</b>
<b>Полдник</b>							
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
		<b>320</b>	<b>20,23</b>	<b>20,72</b>	<b>40,81</b>	<b>484,1</b>	<b>0,91</b>
<b>Итого</b>							
		<b>1703,00</b>	<b>57,56</b>	<b>59,67</b>	<b>187,84</b>	<b>1491,28</b>	<b>70,32</b>

**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)	Калорий - ность ккал	Витамин С (мг)
<b>Завтрак</b>							
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
		<b>459,00</b>	<b>12,82</b>	<b>18,19</b>	<b>58,8</b>	<b>448,07</b>	<b>1,11</b>
<b>Второй завтрак (10 часов)</b>							
7.031-4	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69,00	3,0
		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69,00</b>	<b>3,0</b>
<b>Обед</b>							
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
		<b>768,00</b>	<b>23,82</b>	<b>17,87</b>	<b>82,6</b>	<b>608,16</b>	<b>75,61</b>
<b>Полдник</b>							
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
		<b>340,00</b>	<b>11,98</b>	<b>16,88</b>	<b>48,25</b>	<b>421,02</b>	<b>0,25</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1717,00</b>	<b>49,37</b>	<b>53,09</b>	<b>204,80</b>	<b>1546,25</b>	<b>79,97</b>

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

#### 4. Четверг

№ Рецеп- туры	Наименование блюда	Объем порции (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Угле- воды (гр)	Калорий- ность ккал	Витамин С (мг)
	<b>Завтрак</b>						
7.н119с	Каша пшенная 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
		<b>454,00</b>	<b>12,35</b>	<b>11,84</b>	<b>59,82</b>	<b>436,75</b>	<b>1,01</b>
	<b>Второй завтрак (10 часов)</b>						
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
	<b>Обед</b>						
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
		<b>785,00</b>	<b>26,17</b>	<b>31,64</b>	<b>88,37</b>	<b>792,74</b>	<b>56,86</b>
	<b>Полдник</b>						
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
		<b>268,00</b>	<b>11,10</b>	<b>13,78</b>	<b>76,66</b>	<b>508,27</b>	<b>2,56</b>
	<b>Итого</b>	<b>1655,00</b>	<b>50,15</b>	<b>57,79</b>	<b>240,44</b>	<b>1797,16</b>	<b>75,43</b>

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

5. Пятница

Рецеп- туры	Наименование блюда	Объем порции (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Угле- воды (гр)	Калорий- ность ккал	Витамин С (мг)
	<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Второй завтрак (10 часов)</b>						
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
	<b>Обед</b>						
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
7.6/11/2	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
	<b>Полдник</b>						
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
7.118р*	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
	<b>Итого</b>	1578,00	44,00	49,77	192,49	1475,03	73,59

\*Ватрушку со сметаной, чередовать с плюшкой маком, 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

### 7. Вторник

№ Рецеп- туры	Наименование блюда	Объем порци и (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Угле- воды (гр)	Калорий- ность ккал	Витами н С (мг)
<b>Завтрак</b>							
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
7.189-5	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
		<b>454,00</b>	<b>11,77</b>	<b>10,82</b>	<b>62,32</b>	<b>399,71</b>	<b>1,12</b>
<b>Второй завтрак (10 часов)</b>							
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
<b>Обед</b>							
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.н076/1	Каша гречневая рассыпчатая	150	13,92	12,65	8,91	223,46	0,00
7.190-1с/3	Гуляш из мяса птицы	80	9,64	10,30	3,18	159,49	0,89
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
		<b>765,00</b>	<b>42,12</b>	<b>31,32</b>	<b>76,76</b>	<b>754,37</b>	<b>59,17</b>
<b>Полдник</b>							
7.150/1	Ватрушка с повидлом	80	4,72	6,07	40,99	256,63	0,11
7.354/5	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,82	49,28	0,00
7.15/12/1	Пирожок с морковью и повидлом	80	5,48	3,27	34,94	203,78	0,34
		<b>280,00</b>	<b>10,20</b>	<b>9,34</b>	<b>52,81</b>	<b>305,91</b>	<b>0,45</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>1599,0</b>	<b>64,84</b>	<b>51,63</b>	<b>207,04</b>	<b>1223,58</b>	<b>63,74</b>

\*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

10. Пятница

Рецеп-туры	Наименование блюда	Объем порции (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Угле-воды (гр)	Калорий-ность ккал	Витамин С (мг)
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Второй завтрак (10 часов)</b>							
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
<b>Обед</b>							
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 курицы	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	60,01
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого</b>							
		1615,00	33,74	40,47	212,35	1381,04	63,57