



Утверждаю:

Заведующий МАДОУ №553

/Н.Н. Зорина/

**«Основное
(организованное)
меню МАДОУ-
детского сада №553,
(ясли)
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	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 кури	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	Биойогурт	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)	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
7.285	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 отварной 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 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

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 кури	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 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)
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
7.6/11/2	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. 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 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 маслом	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 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 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
7.189-9	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	9,65	8,73	49,47	314,31	0,39
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							
7.27/1/2	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	1,83	2,93	7,73	96,96	2,28
7.н076/1	Каша гречневая	120	4,24	3,85	26,06	150,18	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
7.044	Соль	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		502,70	10,09	9,69	67,10	419,70	78,70
Полдник							
7.150/4	Ватрушка с повидлом	60	3,94	3,63	32,94	210,53	0,11
7.354/5	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	3,94	16,43	0,00
7.17/12/1*	Пирожок печенный из дрожжевого теста с морковью и повидлом	60	4,11	2,45	26,21	152,84	0,20
		210,00	3,94	3,63	36,88	226,96	0,11
ИТОГО							
		1156,70	24,18	22,15	163,55	1006,97	81,20

*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 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. 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
7.4/9/2	Плов с мясом кури	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