



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

1. Понедельник

№ Рецеп- туры	Наименование блюда	Объем порци и (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	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
		450,0	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							
7.31/1	Салат из картоф. с солен. огурцом	60/6,	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.н76с	Капуста тушеная	150	29,25	4,82	13,94	108,77	31,30
7.н163/ 5	Котлета из мяса	80	13,62	12,50	4,14	202,54	1,01
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
		771,0	18,11	19,35	67,16	510,01	99,33
Полдник							
7.н039	Запеканка из творога	150	19,41	20,61	28,77	409,02	0,42
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	0,65
		315,0	24,26	26,71	43,51	467,04	1,30
	Итого	1686	52,52	60,95	187,56	1461,10	116,20

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

2. Вторник

№ 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
7.067	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	13,79	13,50	65,75	458,79	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							
7.275/1	Икра кабачковая	50	1,00	4,49	4,69	60,90	8,9
7.30/2	Уха рыбацкая	200	6,84	2,32	11,04	110,10	5,35
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
7,044	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
		740,00	27,01	23,67	84,83	696,73	79,46
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	484,10	0,91
Итого							
		1664,00	62,48	58,04	206,54	1708,62	84,38

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							
7.162/1	Каша рисовая вязкая молочная	200/5	4,56	5,40	24,20	173,16	0,00
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	12,54	15,86	62,60	445,52	0,59
Второй завтрак (10 часов)							
7.031-4	Сок или фрукты в	150	0,75	0,15	15,15	69,00	3,0
7.183-1	ассортименте	150	1,50	0,50	21,00	62,30	10,00
		150	2,25	0,65	36,15	131,30	13,0
Обед							
7.24/1	Салат из отварной свеклы и яблок с растительным маслом	60/4,0	0,67	4,98	7,00	79,74	1,86
7.н146	Щи вегетарианские со сметаной	200/5	1,72	2,83	8,34	66,60	11,11
7.н076/1	Каша гречневая рассыпчатая	150	13,92	12,65	8,91	223,46	3,84
7. 203	Птица отварная	80	13,86	13,11	0,52	195,18	0,89
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
		765,40	33,67	34,11	60,05	718,54	68,02
Полдник							
2022/550	Манник	130	5,53	7,12	39,99	263,35	2,56
7.354/5	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,82	49,28	0,00
		330,00	5,53	7,12	51,81	312,63	2,56
	Итого	1704,40	53,99	57,74	210,61	1607,99	84,17

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	Витам ин С (мг)
Завтрак							
7.091/1	Каша из пшена и риса молочная «Дружба 3» со сливочным маслом	200/5	4,94	6,44	24,20	188,76	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	0,00
7.435/5	Сыр	9	2,15	2,22	0,00	29,15	0,07
		454,00	12,15	11,86	62,32	436,75	1,12
Второй завтрак (10 часов)							
7.131-2 7.012	Фрукты в ассортименте	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 растит. маслом	60/2,5	0,81	4,1	11,30	77,54	2,65
7.165-1	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200/5	1,94	3,00	14,00	95,80	3,69
7.64с	Картофельное пюре	150	2,96	3,74	21,89	141,65	10,74
7.14/7/4	Суфле из рыбы	80	11,02	9,06	2,22	149,02	0,07
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
		772,50	20,73	20,44	90,69	640,97	67,23
Полдник							
7.17/5/1	Пудинг из творога	150	7,79	11,19	21,58	312,18	0,15
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
		340,00	15,57	16,08	49,17	380,61	0,95

	Итого	1716,50	48,98	48,91	217,77	1517,73	84,30
--	--------------	----------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------

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

Рецептуры	Наименование блюда	Объем порции (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	Калорийность 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
7.022-3	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	7,58	12,96	54,67	367,65	1,22
	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						
7.23/1	Салат из отварной свеклы с соленым огурцом с растительным маслом	60/5	0,76	4,45	5,37	66,41	1,43
7.20/2/5	Суп-лапша	200	2,10	3,60	16,22	112,42	0,38
7.3/9	Рагу из мяса кури	200	19,76	21,81	19,21	354,00	5,69
7.115/1	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	12,72	53,06	50,32
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
		735	26,12	30,40	76,08	686,39	57,82
	Полдник						
7.085	Пирожок с яблоком	80	3,05	4,15	20,36	213,59	0,42
7.363-6	Ряженка	150	4,2	4,8	6,0	84,00	0,70
		230	7,25	8,95	26,36	297,59	1,12
	Итого	1565,00	41,70	52,46	172,26	1420,63	63,16

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 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	7,88	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 малом	60/2,5	0,81	4,1	11,30	77,54	2,65
7.н086/2	Суп гороховый	200	3,90	3,48	15,70	115,90	0,48
7.152	Азу	230	16,51	15,85	23,32	327,93	0,90
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 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

7. Вторник

№ 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
7.067	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
		452,00	11,81	11,44	53,16	370,43	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							
7.017/1	Зеленый горошек	60	1,72	0,12	3,48	3,48	5,88
7.н136	Борщ вегетарианский со сметаной	200/5	1,82	2,80	11,28	77,00	3,69
7.4/9/1	Плов с мясом курицы	200	19,36	18,08	29,68	384,48	0,38
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
		735,00	27,62	38,77	89,32	661,89	60,03
Полдник							
7.118р	Плюшка с маком	80	5,87	5,42	41,94	260,84	11,20
7.354/5	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,82	49,28	0,00
		280,00	5,87	5,42	41,94	260,84	11,20
ИТОГО							
		1617,00	46,05	55,78	131,26	1362,16	75,24

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	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 или фрукты в	150	0,75	0,15	15,15	69,00	3,0
7.183-1	ассортименте	150	1,50	0,50	21,00	62,30	10,00
		150	2,25	0,65	36,15	131,30	13,0
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
7.64с	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
7.343/2	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	25,41	19,87	77,94	607,38	68,85
Полдник							
7.19/5/1	Суфле творожное	150	18,02	27,77	20,43	450,83	0,35
7.185	Повидло	20	0,08	0,00	13,31	50,40	0,10
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
		340,0	25,80	32,66	48,02	519,26	1,15
Итого							
		1719	66,71	70,22	222,75	1717,61	84,10

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

9. Четверг

№ 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	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	94,0	0,00
7.435/5	Сыр	9	2,15	2,22	0,00	29,15	0,07
		454,00	11,77	13,68	62,21	418,79	1,12
Второй завтрак (10 часов)							
7.131-2 7.012	Фрукты в ассортименте	150	0,53	0,53	15,58	59,4	15,0
		150	0,53	0,53	15,59	59,4	15,0
Обед							
7.289	Салат из моркови и яблок с растительным маслом	60/3,0	0,56	3,13	2,75	7,95	3,19
7.27/2	Суп-пюре из разных овощей	200	2,44	3,90	10,30	91,44	5,45
7.н151	Макаронные изделия отварные с овощами	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	0,00
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	2,66	0,32	17,54	80,85	0,00
7.044	Соль	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		763,0	22,01	21,31	94,25	643,76	58,72
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	1687	54,54	56,24	212,27	1574,37	75,75

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							
7.5/4/4	Каша манная молочная со сливочным маслом	200/5	5,27	6,58	22,24	187,31	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							
7.375/1	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
7.2/10	Компот из яблок и изюма	200	0,10	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
		765,00	21,11	19,71	89,90	638,84	65,23
Полдник							
7.8/12/1	Сдоба обыкновенная	80	7,40	5,35	45,04	280,66	0,13
7.354/5	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,82	49,28	0,00
		280,00	7,40	5,35	56,86	329,94	0,13
	Итого	1645,00	39,99	38,34	220,05	1455,46	16,50

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 305635189186826168010400438383193104950455390146

Владелец Зорина Наталья Николаевна

Действителен с 03.04.2024 по 03.04.2025