

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****1. Понедельник**

№ Рецеп- туры	Наименование блюда	Объем порци и (гр)	Белки (гр)	Жиры (гр)	Угле- воды (гр)	Калорий - ность ккал	Витами н С (мг)
	Завтрак						
7.н080	Каша гречневая молочная со слив.маслом	250	10,570	8,64	29,40	276,92	0,42
7.354/5	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	12,94	50,72	0,8
7.035/9	Батон с маслом	45/5	5,0	7,28	24,73	142,89	0,00
		500,00	15,61	15,92	67,07	470,53	1,22
	Обед						
7.017/1	Зеленый горошек	60	1,72	0,12	3,48	23,66	5,88
7.264	Суп крестьянский со сметаной	250	4,82	4,50	32,64	263,86	6,41
7.061/1	Бигус с мясом	240	16,68	11,11	50,72	398,85	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	2,66	0,32	17,54	80,85	0,00
7.044	Соль	5	0,00	0,000	0,00	0,00	0,00
		820,00	19,88	27,88	117,28	822,96	108,32
	Полдник						
7.н039	Запеканка из творога	150	6,41	5,95	35,77	219,02	0,42
7.004	Сгущенное молоко	15	1,11	1,31	8,60	49,15	0,23
7.363-6	Ряженка	180	4,20	4,80	6,00	84,62	0,70
7.131-1	Яблоко	150	3,85	3,95	16,75	117,50	20,0
		465,0	11,72	12,06	50,37	352,79	1,35
	Итого	1820,0	51,06	59,81	251,47	1763,78	125,89

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	250	8,58	10,58	29,63	244,24	0,42
7.067	Кофейный напиток с молоком	200	1,98	2,00	16,80	103,04	0,52
7.189-9	Батон	50	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
7.031-4	Сок	200	3,85	3,95	16,75	117,50	6,0
		709,00	15,79	16,00	67,75	470,43	1,01
	Обед						
7.275-3	Икра кабачковая	60	1,00	4,49	4,69	60,90	8,9
7.258	Свекольник вегетар. со сметаной	250	2,78	5,10	17,76	151,72	5,45
7.041	Запеканка картофельная фаршированная отварным мясом	240	18,36	16,38	48,34	392,36	14,40
7.6/11/2	Соус сметанный	20	0,23	1,32	1,80	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	2,66	0,32	17,54	80,85	0,00
		840,00	27,09	28,05	117,47	823,00	78,84
	Полдник						
7.н038/5	Омлет натуральный	150	6,78	6,29	13,80	154,13	0,21
7.270/1/5	Биойогурт	180	4,49	4,79	12,74	94,29	0,70
2021/015	Вафли	20	0,56	0,84	24,27	105,00	0,00
		350	11,83	11,92	50,81	353,42	0,91
	Итого	1900,00	58,56	59,92	252,78	1764,35	83,76

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

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						
7.162/1	Каша рисовая вязкая молочная	250	7,56	5,40	29,20	188,16	0,00
7.285	Какао с молоком	200	3,08	3,12	15,78	120,94	0,52
7.175/1	Батон с маслом с сыром	40/5/9	4,90	7,34	22,62	161,42	0,07
		504,00	15,54	15,86	67,60	470,52	0,59
	Обед						
7.14/1	Салат из свежих огурцом с растительным маслом	60	0,88	10,13	6,79	69,04	2,89
7.20/2/5	Суп-лапша	250	3,10	3,60	29,22	184,42	0,38
7.382	Пюре из гороха	150	5,66	4,52	34,29	186,41	4,30
7. 203	Птица отварная	100	12,86	8,84	4,52	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	2,66	0,32	17,54	80,85	0,00
		830,00	27,14	27,77	117,62	823,26	58,78
	Полдник						
2022/550	Манник	130	11,63	11,93	37,49	301,95	2,56
7.354/5	Чай с сахаром	250	0,04	0,00	12,94	50,72	0,8
7.031-4 7.183-1	Сок или фрукты в ассортименте	150	3,85	3,95	16,75	117,50	20,0
		530,00	11,67	11,93	50,43	352,67	2,56
	Итого	2064,00	58,20	59,51	252,40	1763,95	74,93

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

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	250	10,94	7,74	30,20	229,76	0,53
7.067	Кофейный напиток с молоком	200	1,98	2,00	16,80	103,04	0,52
7.035	Батон с маслом	40/5	3,00	6,28	20,73	137,59	0,00
		495,00	15,92	16,02	67,73	470,39	1,05
	Обед						
7.15/1	Салат из свежих помидор с растительным маслом	60	0,56	3,13	2,75	7,95	3,19
7.165-1	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250	3,94	5,50	24,00	131,80	3,69
7.64с	Картофельное пюре	150	4,96	2,74	26,89	244,65	10,74
7.14/7/4	Суфле из рыбы	90	13,85	15,86	20,92	250,02	0,07
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	2,66	0,32	17,54	80,85	0,00
7.044	Соль	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		820,00	27,95	27,91	117,36	822,63	67,23
	Полдник						
7.43-2/3	Макаронные изделия отварные с сыром	180	7,45	7,08	37,80	225,46	0,048
7.082-3	Снежок	180	4,49	4,79	12,74	127,29	0,70
7.131-2 7.012	Фрукты в ассортименте	150	3,85	3,95	16,75	117,50	20,0
		510,00	11,94	11,87	50,54	352,75	0,748
	Итого	2025,00	59,66	59,75	252,38	1763,27	84,03

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.н043	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	250	11,54	9,68	33,35	275,34	0,42
7.354/5	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	12,94	50,72	0,8
7.035	Батон с маслом	50/5	4,0	6,28	20,73	143,94	0,00
7.031-4	Сок	150,00	3,85	3,95	16,75	117,50	6,00
		655,00	15,58	15,96	67,02	470,00	1,22
	Обед						
7.130/2	Салат из свежих помидор и огурцов с растительным маслом	60	0,76	4,45	5,37	71,01	1,43
7.195-1	Суп картофельный с зеленым горошком со сметаной	250	5,68	6,69	16,96	157,96	9,04
7.4/9/1	Плов с мясом куры	240	16,03	16,08	52,68	405,48	0,38
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	2,66	0,32	17,54	80,85	0,00
7.044	Соль	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		820,00	27,11	27,90	117,81	822,66	57,82
	Полдник						
7.103	Ватрушка с творогом	80	4,34	7,15	37,57	343,83	0,12
7.403/7	Биокефир	180	7,49	4,79	12,74	8,87	0,70
		260,00	11,83	11,94	50,31	352,70	0,82
	Итого	1935,00	58,37	59,75	251,89	1762,86	62,86

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

6. Понедельник

№	Наименование	Объем	Белки	Жиры	Угле-	Калорий-	Витамин
---	--------------	-------	-------	------	-------	----------	---------

Рецеп- туры	блюда	порции (гр)	(гр)	(гр)	воды (гр)	ность ккал	С (мг)
	Завтрак						
7.н123-с	Каша из овсяных хлопьев молочная со сливочным маслом	250	11,84	9,65	33,40	281,71	0,52
7.354/5	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	12,94	50,72	0,8
7.035	Батон с маслом	50/5	4,0	6,28	20,73	137,59	0,00
		505,00	15,88	15,93	67,07	470,02	0,52
	Обед						
7.375/1	Кукуруза консервированная	60	1,40	0,46	11,15	78,57	5,88
7.27/2	Суп-пюре из разных овощей	250	4,34	7,90	10,35	122,64	5,45
7.н243	Голубцы ленивые в молочном соусе	240	16,58	18,65	53,57	433,34	3,84
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	2,66	0,32	17,54	80,85	0,00
7.044	Соль	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		820,0	26,96	27,69	117,87	822,76	65,23
	Полдник						
7.17/5	Пудинг из творога	150	7,02	6,02	35,86	294,62	0,15
7.004	Сгущенное молоко	15	1,11	1,31	8,60	49,15	0,23
7.403/7	Биокефир	180	3,74	4,79	6,14	8,87	0,70
7.131-2	Яблоко	150,00	3,85	3,95	16,75	117,50	20,00
		495,00	11,87	12,12	50,60	352,64	1,08
	Итого	2020,00	58,56	59,69	252,29	1762,92	81,83

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.н119с	Каша пшенная молочная со сливочным маслом	250	8,27	10,58	29,24	244,31	0,52
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	10	2,15	2,22	0,00	29,15	0,07
7.031-4	Сок	150,00	3,85	3,95	16,75	117,50	6,00
		650,00	15,48	16,00	67,37	470,50	1,01
	Обед						
7.143	Салат из отварной свеклы с чесноком с растит. маслом	60	0,90	4,82	7,87	85,54	1,16
7.н146	Щи вегетарианские со сметаной	250	3,90	3,48	29,70	155,90	0,48
7.н076/1	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,92	8,55	18,91	233,46	3,84
7.190-1с/3	Гуляш из мяса куры	90	9,64	10,30	16,58	150,89	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	2,66	0,32	17,54	80,85	0,00
7.044	Соль	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		820,00	27,08	27,91	117,94	822,72	55,56
	Полдник						
7.118р	Плюшка с маком	80	11,87	11,92	30,94	276,84	11,20
7.354/5	Чай с сахаром	250	0,06	0,00	19,41	76,08	0,8
		330,00	11,93	11,92	50,35	352,92	11,20
	ИТОГО	2000,00	58,34	59,78	252,41	1763,64	70,77

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

№	Наименование	Объем	Белки	Жиры	Угле-	Калорий-	Витамин
---	--------------	-------	-------	------	-------	----------	---------

Рецеп- туры	блюда	порции (гр)	(гр)	(гр)	воды (гр)	ность ккал	С (мг)
	Завтрак						
7.19/5/1	Суфле творожное	150	8,02	8,47	20,43	206,83	0,35
7.185	Повидло	20	0,08	0,00	13,31	50,40	0,10
7.285	Какао с молоком	250	3,08	3,12	15,78	91,94	0,52
7.175/1	Батон с маслом с сыром	50/5/10	4,50	4,34	17,62	121,42	0,07
		485,00	15,68	15,93	67,23	470,59	1,04
	Обед						
7.15/1	Салат из свежих помидор с растительным маслом	50	1,00	4,49	8,69	60,90	8,9
7.н136	Борщ вегетарианский со сметаной	250	1,82	6,80	25,28	177,00	3,69
7.64с	Картофельное пюре	150	4,36	9,74	32,89	291,65	10,74
7.355	Биточки рыбные (горбуша)	90	15,10	6,13	20,21	156,74	0,51
7.343/2	Кисель «Валетек»	200	0,03	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
		810,00	26,95	27,84	117,51	822,88	73,87
	Полдник						
7.н132/4	Макаронные изделия в молоке со слив. маслом	180	11,52	11,86	25,39	261,41	0,31
7.354/5	Чай с сахаром	200	0,06	0,00	19,41	76,08	0,8
7.308/6	Печенье	20	0,21	0,10	5,54	15,16	0,00
7.131-2	Яблоко	150,00	3,85	3,95	16,75	117,50	20,00
		550,0	11,79	11,96	50,34	352,50	0,31
	Итого	2045,00	58,27	39,96	251,83	1763,47	88,22

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-	Наименование блюда	Объем порции	Белки (гр)	Жиры (гр)	Угле- воды	Калорий -	Витам ин
-------------	-----------------------	-----------------	---------------	--------------	---------------	--------------	-------------

туры		(гр)			(гр)	ность ккал	С (мг)
	Завтрак						
7.н026	Каша из гречи и риса молочная (Дружба 2) со сливочным маслом	250	7,56	9,41	29,09	210,65	0,53
7.067	Кофейный напиток с молоком	200	1,98	2,00	16,80	103,04	0,52
7.189-5	Батон	50	3,78	2,20	21,32	121,20	0,00
7.435/5	Сыр	9	2,15	2,22	0,00	35,15	0,07
		509,00	15,47	15,83	67,21	470,04	1,12
	Обед						
7.14/1	Салат из свежих огурцом с растительным маслом	60	0,67	4,98	7,00	79,74	1,86
7.30/2	Уха «рыбацкая»	250	2,44	3,90	15,30	127,44	5,45
7.н151	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,45	5,68	42,22	223,57	0,00
7.н163/5	Котлета из мяса	90	13,90	12,51	10,14	203,64	1,01
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	2,66	0,32	17,54	80,85	0,00
7.044	Соль	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		820,00	27,10	27,75	117,46	822,60	58,40
	Полдник						
7.н038/5	Омлет натуральный	150	6,08	6,09	13,60	120,13	0,21
7.082-3	Снежок	180	4,55	4,79	12,54	127,49	0,70
2021/015	Вафли	20	0,96	1,00	24,27	105,00	0,00
7.131-2 7.012	Фрукты в ассортименте	150	3,85	3,95	16,75	117,50	6,00
		500,00	11,59	11,88	50,41	452,62	0,91
	Итого	2030,00	58,01	59,41	251,83	1762,76	72,43

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

туры		(гр)			(гр)	ккал	
	Завтрак						
7.5/4/4	Каша манная молочная со сливочным маслом	250	6,57	7,38	27,24	210,31	0,42
7.285	Какао с молоком	200	3,08	3,12	15,50	110,94	0,07
7.035	Батон с маслом	50/5	5,78	5,33	24,36	149,40	0,00
7.031-4	Сок	150	3,85	3,95	16,75	117,50	6,00
		655,00	15,43	15,83	67,10	470,65	0,49
	Обед						
7.130/2	Салат из свежих помидор и огурцов с растительным маслом	60	0,81	4,10	11,55	97,54	2,65
7.н086/2	Суп гороховый	250	4,97	7,50	28,70	205,40	0,48
7.н070-3	Жаркое по домашнему с мясом кури	240	16,54	15,41	34,58	331,32	17,20
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	2,66	0,32	17,54	80,85	0,00
7.044	Соль	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		820,00	26,96	27,69	117,63	822,77	70,39
	Полдник						
7.8/12/1	Сдоба обыкновенная	90	11,65	11,90	40,04	300,46	0,13
7.354/5	Чай с сахаром	250	0,00	0,00	10,32	52,28	0,00
		340,00	11,65	11,90	50,36	352,74	0,13
	Итого	2015,00	57,89	59,37	251,84	1763,66	74,00

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ №553
/Н.Н. Зорина/

**«Основное (организованное) меню МАДОУ- детского сада №553,
включающее горячие питание.»
Лагерь 2026 (дети 8 -9 лет)**