



ДЛЯ НУЖД МБДОУ *х 16*

4. Сборник технологических нормативов, рецептов, блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений и детских оздоровительных организаций / Под ред. профессора А.Я. Перевалова. 2013 - 576 с.

 Т.Ю. Ткаченко
личная подпись

2023

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	130	1,7	6,07	27,73	173,33	204	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,0	4,0	14,4	102,4	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0.0	4,5	18,54	1	ТТК
Итого за прием пищи:	350	3,8	10,07	46,6	294,2		
II Завтрак							
РЯЖЕНКА	180	4.2	4,5	7,5	86,4	435	2008
Итого за прием пищи:	180	4.2	4,5	7,5	86,4		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	40	0,6	2,4	3,2	37,4	52	2011
СУП РЫБНЫЙ	150	4.1	3,4	12,6	97,9	101	2011
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	60	7,9	6,7	2,6	104,7	2	ТТК
РАГУ ОВОЩНОЕ	120	2.5	3.2	28,5	144,9	20	ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	4,3	17,5	3	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.5	0.2	8,1	42,2	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.6	0.2	10.6	50.1	114	2013
Итого за прием пищи:	600	18,2	16,1	69,9	494,7		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	130	5,8	6,7	21,9	168,3	18	ТТК
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4.8	3.7	33.7	192.0	469	2012
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	200	0.6	0.4	19.4	83.0	4	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0,2	8,1	42,2	115	2013
Итого за прием пищи:	410	12,5	11,0	83,1	485,5		
Всего за день:	1540	38,7	41,7	207,1	1360,8		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	2,4	4,0	21,0	130,1	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30	1,9	4,8	9,0	87,0	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,2	1,8	10,9	68,8	5	ТТК
Итого за прием пищи:	360	6,5	10,6	40,9	285,9		
II Завтрак							
ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0.4	0.4	7.8	37.6	118	2013
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	7.8	37.6		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,5	0.0	4,5	20,8	41	2012
БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	3,8	5,5	17,9	157,5	82	2011
РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	60	6,8	4.0	8,5	94,28	266	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	1,9	1,5	27,7	132,9	335	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0.1	21,4	88,3	6	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.3	8.1	42.2	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.6	0.2	10.6	50.1	114	2013
Итого за прием пищи:	600	16,3	11,6	98,7	586,1		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ	150	7,7	7,0	25,6	190,5	238	2012
ВАФЛИ	40	1.1	1.3	30.9	141.6	607	2013
МОЛОКО	180	5.3	4.6	7.3	82,5	434	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1.9	0,2	0,1	60,1	114	2013
Итого за прием пищи:	400	16,0	13,1	63,9	474,7		
Всего за день:	1460	39,2	35,7	181,3	1384,3		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	2,5	4,7	23,2	141,7	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.5	3,0	10,8	76,8	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.09	0.0	4,5	18,5	1	ТТК
Итого за прием пищи:	360	4,1	7,7	38,5	237,0		
II Завтрак							
ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0.4	0.4	7.8	37.6	118	2013
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	7.8	37.6		
Обед							
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	40	0,5	0.0	2,6	13,6	7	ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С МЯСОМ	150	3.2	6,1	15,2	128,1	102	2011
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ КУРИЦЫ	60	8,1	6,6	10,0	132,5	305	2012
МАКАРОНЫ С ОВОЩАМИ	100/20	3.9	4,3	24,4	152,8	8	ТТК
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	200	0.6	0.4	19.4	83.0	4	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.9	0.3	9.7	50.6	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.6	0.2	10.6	50.1	114	2013
Итого за прием пищи:	620	19,8	17,9	91,9	610,7		
Полдник							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	8,8	11,9	13,2	198,5	214	2008
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	3.2	3.0	33.0	168.5	453	2008
РЯЖЕНКА	180	4,2	4,5	7,5	86,5	435	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0,2	8,1	42,2	115	2013
Итого за прием пищи:	410	17,5	19,6	61,8	495,7		
Всего за день:	1490	41,8	45,6	200,0	1381,0		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	150	1.7	4.9	21.8	128.2	112	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30	1.9	4.8	9.0	87.0	3	2008
КАКАО НА МОЛОКЕ	180	3.6	4.5	6.0	83.7	9	ТТК
Итого за прием пищи:	360	7.2	14.2	36.8	298.9		
II Завтрак							
КЕФИР	180	5.2	4.5	7.2	95.4	435	2008
Итого за прием пищи:	180	5.2	4.5	7.2	95.4		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	40	0.6	2.4	3.2	37.4	52	2011
СУП-ЛАПША КУРИНЫЙ	150	3.3	4.9	15.6	120.0	11	ТТК
РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	60	9.0	4.8	3.6	101.8	12	ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	1.5	2.2	21.6	104.3	322	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	21.4	88.3	16	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.3	8.1	42.2	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.6	0.2	10.6	50.1	114	2013
Итого за прием пищи:	600	17.7	14.9	84.1	544.1		
Полдник							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	130	6.5	5.9	18.3	142.2	13	ТТК
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	60	4.2	8.0	35.7	231.9	415	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.09	0.0	4.5	18.5	1	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	9.7	50.6	115	2013
Итого за прием пищи:	400	12.7	14.2	68.2	443.2		
Всего за день:	1540	42.8	47.8	196.3	1381.6		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	140	3.0	3,2	21,5	123,8	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,5	4,4	15,9	112,9	1	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1.0	0,8	4,6	29,9	14	ТТК
Итого за прием пищи:	350	5,5	8,4	42,0	266,6		
II Завтрак							
ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0.4	0.4	7.8	37.6	118	2013
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	7.8	37.6		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	40	0,6	0,0	3,4	16,2	52	2011мс
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С МЯСОМ	150	4,0	4,2	10,0	89,6	98	2011
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	7,9	6,0	3,5	95,9	278	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	1,8	4,8	21,0	127,6	139	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,0	4,5	18,5	1	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,6	0,3	8,1	42,2	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,6	0,2	10,6	50,1	114	2013
Итого за прием пищи:	600	17,6	15,5	61,1	440,1		
Полдник							
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	150	10.1	11.1	34.6	280.0	219	2008
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	2.4	2.5	34.2	185.9	467	2012
МОЛОКО	180	5.9	5.1	9.8	110.0	434	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.2	0,2	8,4	40,0	114	2013
Итого за прием пищи:	410	19,6	18,9	87,0	615,9		
Всего за день:	1460	43,1	43,2	197,9	1360,1		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕНИЧНАЯ	150	2,4	3,6	19,5	113,5	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30	1,9	4,8	9,0	87,0	3	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0.0	4,5	18,5	1	ТТК
Итого за прием пищи:	360	4,4	8,4	33,0	219,0		
II Завтрак							
ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0.4	0.4	7.8	37.6	118	2013
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	7.8	37.6		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,5	0.0	4,5	20,8	41	2012
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ	180	4,8	7,2	22,1	171,0	136	2013
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	8,7	8,4	31,5	237,8	276	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	4,3	17,46	3	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.3	8.1	42.2	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.6	0.2	10.6	50.1	114	2013
Итого за прием пищи:	600	17,2	16,1	81,1	539,4		
Полдник							
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	130	7,5	7,3	25,5	225,0	15	ТТК
ВАФЛИ	40	1.1	1.3	30.9	141.6	607	2013
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	200	0.6	0.4	19.4	83.0	4	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	9.7	50.6	115	2013
Итого за прием пищи:	400	11,1	9,3	85,5	500,2		
Всего за день:	1100	33,1	34,2	207,4	1296,0		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	3,0	4,5	16,5	145,0	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,5	3,0	10,8	76,8	1	2008
КАКАО НА МОЛОКЕ	180	3,6	4,5	6,0	83,7	9	ТТК
Итого за прием пищи:	360	8,1	12,0	33,3	305,5		
II Завтрак							
КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4	435	2008
Итого за прием пищи:	180	5,2	4,5	7,2	95,4		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	40	0,6	0,0	3,4	16,2	52	2011мс
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ	150	4,5	7,2	18,3	152,1	84	2008
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ	60	7,5	5,0	1,5	83,9	19	ТТК
КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	120	2,0	5,1	28,1	183,3	139	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	21,4	88,3	16	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,6	0,3	8,1	42,2	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,6	0,2	10,6	50,1	114	2013
Итого за прием пищи:	600	17,9	17,9	91,4	616,1		
Полдник							
КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	3,1	6,7	24,5	196,0	146	2012
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	4,0	4,0	0,4	61,4	213	2008
ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ	60	4,8	4,5	36,8	213,9	451	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,0	4,5	18,5	1	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	6,5	33,7	115	2013
Итого за прием пищи:	430	13,3	15,4	72,7	523,5		
Всего за день:	1570	44,5	49,8	204,6	1540,5		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	140	3.1	3,7	18,1	114,2	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30	1,9	4,8	9,0	87,0	3	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1.0	0,8	4,6	29,9	14	ТТК
Итого за прием пищи:	350	6,0	9,3	31,7	34,4		
II Завтрак							
ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0.4	0.4	7.8	37.6	118	2013
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	7.8	37.6		
Обед							
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	40	0,5	0.0	2,6	13,6	7	ТТК
СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ С КУРИЦЕЙ	180	3,6	5,9	18,3	139,0	16	ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	7,8	9,6	31,2	231,5	304	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	4,3	17,46	3	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.3	8.1	42.2	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.6	0.2	10.6	50.1	114	2013
Итого за прием пищи:	600	15,1	16,0	75,1	493,9		
Полдник							
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50	7,8	8,3	1,2	130,6	255	2011
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	4.8	8.3	28.5	212.5	320	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0.0	4,5	18,5	1	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0,2	6,5	33,7	115	2013
Итого за прием пищи:	400	14,0	16,8	40,7	395,3		
Всего за день:	1450	35,5	42,5	155,3	961,2		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150	10.0	7.4	30.6	231.5	224	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,5	3,0	10,8	76,8	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,2	1,8	10,9	68,8	5	ТТК
Итого за прием пищи:	360	13,7	12,2	52,3	377,1		
II Завтрак							
РЯЖЕНКА	180	4.2	4,5	7,5	86,4	435	2008
Итого за прием пищи:	180	4.2	4,5	7,5	86,4		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	40	0,6	00	3,4	16,2	52	2011мс
СУП ОВОЩНОЙ С МЯСОМ	150	3,6	5,0	13,8	112,5	99	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	60	7,8	6,5	3,9	88,2	121	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	1,8	4,8	21,0	127,6	139	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0.0	4,5	18,5	1	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.3	8.1	42.2	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.6	0.2	10.6	50.1	114	2013
Итого за прием пищи:	600	17,0	16,8	65,3	455,3		
Полдник							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	3,7	4,5	27,8	181,5	324	2008
ПРЯНИКИ	40	1.3	1.8	33.0	166.0	608	2013
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	200	0.6	0.4	19.4	83.0	4	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	6.5	33.8	115	2013
Итого за прием пищи:	410	6,9	6,9	86,7	464,3		
Всего за день:	1550	41,8	40,4	211,8	1383,1		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
КАША "ДРУЖБА"	150	2,6	4,4	19,9	119,6	190	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,5	3,0	10,8	76,8	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0.0	4,5	18,5	1	ТТК
Итого за прием пищи:	360	5,1	8,2	35,3	226,3		
II Завтрак							
КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4	435	2008
Итого за прием пищи:	180	5,2	4,5	7,2	95,4		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,5	0.0	4,5	20,8	41	2012
СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	3,3	5,8	15,7	127,7	154	2013
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	60	9,3	4,0	1,2	78,9	245	2012
РИС С ОВОЩАМИ	100/20	2,1	4,8	25,6	153,6	17	ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	21,4	88,3	16	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.3	8.1	42.2	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.6	0.2	10.6	50.1	114	2013
Итого за прием пищи:	600	21.5	18.4	94.3	629.2		
Полдник							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	8,8	11,9	13,2	198,5	214	2008
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	60	4.2	8.0	35.7	231.9	415	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1.0	0.8	4,6	29,9	14	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	9.7	50.6	115	2013
Итого за прием пищи:	420	15,9	21,0	63,2	510,9		
Всего за день:	1560	47,7	52,1	200,0	1461,8		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	408,2	433,0	1961,7	13510,4
Среднее значение за период	40,8	43,3	196,2	1351,04

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
1-3 лет	357	140	602	409