

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
"Северобайкальский Центр развития ребенка - детский сад "Золотой ключик"

Утверждаю:

Директор МАДОУ "СЦРР-ДС "Золотой ключик"

11.11.2024-22.11.2024

\_\_\_\_\_ О.Г.Наполова

Сборник технических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений Пермь 2011.

Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях.

М.П. Могильного, В.А. Тктельяна - М: Де Ли плюс, 2015-640 с (обозначение \*).

1 день

завтрак	1	до Злет	белки	жиры	углеводы	ккал	вит С	3-7лет	белки	жиры	углевод	ккал	витС	№ т/к
каша мол пшениная		180	4,56	5,45	25,71	159,49	0,9	200	6,08	7,27	34,29	164,99	0,11	282
хлеб с маслом		30,6	2,4	7,5	15,2	137,1	0	40,7	2,4	8,5	15,2	141,6	0	108
какао с молоком		150	3,6	3,7	14,9	101,9	0,6	200	4,8	4,9	19,87	135,86	0,8	508
<b>итого</b>		<b>360,6</b>	<b>10,56</b>	<b>16,65</b>	<b>55,81</b>	<b>398,49</b>	<b>1,5</b>	<b>440,7</b>	<b>13,28</b>	<b>20,67</b>	<b>69,36</b>	<b>442,45</b>	<b>0,91</b>	<b>898</b>
<b>обед</b>														
рассольник на мб с смет		150	3,28	4,8	16,76	116,11	6,57	200	4,1	7,16	20,93	145	7,53	82*
гречка отварн		120	3	4,27	14,6	140,8	0	150	4,5	6,4	21,9	179,1	0	252
котлета мясной		60	6,83	3,81	24,8	99,75	0,37	70	7,8	4,35	28,3	114	0,42	391
соус том-смет		30	0,37	2,47	1,97	31,09	0,49	40	0,49	3,3	2,6	41,4	0,65	373*
хлеб с отрубями		40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123
напиток из ябл. ягод		150	0,12	0,12	11,92	45	4,95	200	0,16	0,16	15,89	60	6,6	391*
<b>итого</b>		<b>550</b>	<b>16,24</b>	<b>15,87</b>	<b>86,13</b>	<b>508,75</b>	<b>12,38</b>	<b>710</b>	<b>20,35</b>	<b>21,87</b>	<b>109,72</b>	<b>634,5</b>	<b>15,2</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>

отвар шиповника		150	0,18	0,08	13,75	75	11	200	0,24	0,1	18,33	100	15	417*
сухарики		20	1,5	1,85	14,9	83,4	0	40	3	3,9	29,8	166,8	0	144
<b>итого</b>		<b>170</b>	<b>1,68</b>	<b>1,93</b>	<b>28,65</b>	<b>158,4</b>	<b>11</b>	<b>240</b>	<b>3,24</b>	<b>4</b>	<b>48,13</b>	<b>266,8</b>	<b>15</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>
<b>ужин</b>														
макароны с сыром		150	8,6	8	32,4	237,2	0	160	8,9	8	36,7	267,2	0	220*
сыр		20	0,23	0,29	0	49,28	0,07	30	0,43	0,3	0	73,92	0,07	*7
чай с сахаром		200	4	0	12,13	47	2	200	4	0	12,13	47	2	411*
<b>итого</b>		<b>370</b>	<b>12,83</b>	<b>8,29</b>	<b>44,53</b>	<b>333,48</b>	<b>2,07</b>	<b>390</b>	<b>13,33</b>	<b>8,3</b>	<b>48,83</b>	<b>388,12</b>	<b>2,07</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>
<b>итого за день</b>		<b>1450,6</b>	<b>41,31</b>	<b>42,74</b>	<b>215,12</b>	<b>1399,12</b>	<b>26,95</b>	<b>1780,7</b>	<b>50,2</b>	<b>54,84</b>	<b>276,04</b>	<b>1731,87</b>	<b>33,18</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>
<b>2 день</b>														
каша мол геркулес		180	4,78	6,67	19,11	155,5	1,46	200	6,37	8,9	25,49	207,38	1,95	281
батон с маслом		30,6	2,4	7,5	15,2	137,1	0	40,7	2,4	8,5	15,2	141,6	0	108
чай с мол		150	3,1	3,1	17,1	103,5	0	200	4,1	4,1	22,8	138	0	507
<b>итого</b>		<b>360,60</b>	<b>10,28</b>	<b>17,27</b>	<b>51,41</b>	<b>396,10</b>	<b>1,46</b>	<b>440,70</b>	<b>12,87</b>	<b>21,50</b>	<b>63,49</b>	<b>486,98</b>	<b>1,95</b>	<b>896,00</b>
<b>обед</b>														
свекольник на мб с смет		150	3,38	5,2	11,03	123,21	7,97	200	4,22	6,5	13,77	167,56	9,95	145
плов мясной		160	11,96	17,82	30,7	290,25	0,9	200	14,43	21,12	38,45	308,09	1,1	380
солёный огурец		20	0,65	3,60	2,80	47,60	2,8	30	0,75	3,60	3,10	47,6	3	65
компот с/ф		150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	522
хлеб с отрубями		40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123
<b>итого</b>		<b>520</b>	<b>18,96</b>	<b>27,035</b>	<b>81,43</b>	<b>621,81</b>	<b>11,97</b>	<b>680</b>	<b>19,9</b>	<b>31,74</b>	<b>103,18</b>	<b>731,25</b>	<b>14,45</b>	<b>1235</b>
кисель		150	0,09	0,07	20,25	82,05	1,35	200	0,12	0,1	27	109,4	1,8	396*
вафли		20	1,5	1,85	14,9	83,4	0	40	3	3,9	29,8	166,8	0	3*
<b>итого</b>		<b>170</b>	<b>1,59</b>	<b>1,92</b>	<b>35,15</b>	<b>165,45</b>	<b>1,35</b>	<b>240</b>	<b>3,12</b>	<b>4</b>	<b>56,8</b>	<b>276,2</b>	<b>1,8</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>
<b>ужин</b>														
суп мол.гречневый		180	6,6	3,8	12,62	128,98	0,68	200	8,8	5,07	16,83	154,64	0,91	179
булочка дом		50	3,61	6,9	23,9	129,58	0	50	3,61	6,9	23,9	129,58	0	358

чай с сахаром		200	4	0	12,13	47	2	200	4	0	12,13	47	2	411*
<b>итого</b>		<b>430</b>	<b>14,21</b>	<b>10,7</b>	<b>48,65</b>	<b>305,56</b>	<b>2,68</b>	<b>450</b>	<b>16,41</b>	<b>11,97</b>	<b>52,86</b>	<b>331,22</b>	<b>2,91</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>
итого за день		1480,60	45,04	56,93	216,64	1488,92	17,46	1810,70	52,30	69,21	276,33	1825,65	21,11	#ЗНАЧ!
<b>3 день</b>														
суп мол вермиш		180	5,7	6,1	19	144,8	0,7	200	6,2	6,9	42,43	175,7	0,7	180
батон с маслом		30,6	2,4	7,5	15,2	137,1	0	40,7	2,4	8,5	15,2	141,6	0	108
коф-ый напиток		150	3,1	3,1	17,1	103,5	0	200	4,1	4,1	22,8	138	0	414*
сыр		7	0,23	0,29	0	24,64	0,07	7	0,23	0,29	0	24,64	0,07	*7
<b>итого</b>		<b>367,6</b>	<b>11,43</b>	<b>16,99</b>	<b>51,3</b>	<b>410,04</b>	<b>0,77</b>	<b>447,7</b>	<b>12,93</b>	<b>19,79</b>	<b>80,43</b>	<b>479,94</b>	<b>0,77</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>
<b>обед</b>														
суп карт на мб с фасолью		150	4,3	3,9	17,51	105,6	4,83	200	6,5	5,2	22,09	150	6,1	39
запеканка макар с сердц		160	14,7	14,97	39	337,28	1,01	190	16,54	18,2	45,62	401,03	1,32	76
соус том-смет		30	0,37	2,47	1,97	31,09	0,49	40	0,49	3,3	2,6	41,4	0,65	373*
икра из свеклы с чесноком		30	0,62	3,41	3,41	48,75	3,38	40	0,83	4,2	4,55	65	4,5	55*
компот из изюма		150	0,61	0,038	19,63	72,39	0,6	200	0,63	0,042	19,72	72,45	0,6	526
хлеб с отрубями		40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123
<b>Итого</b>		<b>560</b>	<b>23,24</b>	<b>25,188</b>	<b>97,6</b>	<b>671,11</b>	<b>10,31</b>	<b>720</b>	<b>28,29</b>	<b>31,442</b>	<b>114,68</b>	<b>824,88</b>	<b>13,17</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>
фрукт		200	0,8	0,8	10	128	20,00	200	0,8	0,8	10	128	20	126
<b>итого</b>		<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>10</b>	<b>128</b>	<b>20</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>10</b>	<b>128</b>	<b>20</b>	<b>126</b>
<b>ужин</b>														
суп уха из кр рыбы		180	3,18	3,9	15,18	112,76	6,7	200	4,24	5,2	20,24	156,98	9	165
чай с сахаром		200	4	0	12,13	47	2	200	4	0	12,13	47	2	411*
хлеб пшен		30	1,5	0,1	10	47,4	0	40	2,5	0,16	16,6	79	0	122
<b>итого</b>		<b>410</b>	<b>8,68</b>	<b>4</b>	<b>37,31</b>	<b>207,16</b>	<b>8,7</b>	<b>440</b>	<b>10,74</b>	<b>5,36</b>	<b>48,97</b>	<b>282,98</b>	<b>11</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>



суп перлов на мб		150	1,80	2,10	12,24	124,67	5,64	200	2,50	2,80	17,00	167,87	8,25	86*
азу по татарски		180	12,13	9,64	23,76	227,87	1,35	200	13,48	10,72	26,44	253,19	1,5	375
хлеб с отрубями		40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123
напиток из 3 ягод		150	0,12	0,12	11,92	45	4,95	200	0,16	0,16	15,89	60	6,6	*391
<b>итого</b>		<b>520</b>	<b>16,69</b>	<b>12,26</b>	<b>64</b>	<b>473,54</b>	<b>11,94</b>	<b>650</b>	<b>19,44</b>	<b>14,18</b>	<b>79,43</b>	<b>576,06</b>	<b>16,35</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>
сок		200	1,5	0	30,2	53	6	200	1,5	0	30,2	53	6	418*
<b>итого</b>		<b>220</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>30,2</b>	<b>53</b>	<b>6</b>	<b>200</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>30,2</b>	<b>53</b>	<b>6</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>
<b>ужин</b>														
кулебяка с кап и яйц		160	4,51	5,04	28,47	226,8	21,6	180	6,34	6,08	43,65	226,8	21,6	212
чай с сахаром		200	0,04	0	12,13	47	1,6	200	0,04	0	12,13	47	2	411*
<b>итого</b>		<b>360</b>	<b>4,55</b>	<b>5,04</b>	<b>31</b>	<b>273,8</b>	<b>23,2</b>	<b>380</b>	<b>6,38</b>	<b>6,08</b>	<b>55,78</b>	<b>273,8</b>	<b>23,6</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>
<b>итого за день</b>		<b>1471</b>	<b>32,5</b>	<b>29,29</b>	<b>190,96</b>	<b>1195,59</b>	<b>43,08</b>	<b>1682</b>	<b>40,13</b>	<b>35,48</b>	<b>244,8</b>	<b>1402,86</b>	<b>48,38</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>
<b>6 день</b>														
завтрак														
каша мол манная		180	4,68	6,03	23,31	166,5	0,7	200	6,24	8,05	31,09	222,02	0,9	278
батон с маслом		30,6	2,4	7,5	15,2	137,1	0	40,7	2,4	8,5	15,2	141,6	0	108
коф-ый напиток		150	3,1	3,1	17,1	103,5	0	200	4,1	4,1	22,8	138	0	414*
<b>итого</b>		<b>360,6</b>	<b>10,18</b>	<b>16,63</b>	<b>55,61</b>	<b>407,1</b>	<b>0,7</b>	<b>440,7</b>	<b>12,74</b>	<b>20,65</b>	<b>69,09</b>	<b>501,62</b>	<b>0,9</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>
<b>обед</b>														
суп карт с мак изд		150	2,82	4,79	7,83	93,69	7,8	200	3,52	5,98	9,78	117	9,74	82
капуста тушеная		120	2,41	4,52	8,11	103,31	14,64	150	3,02	5,66	10,14	109,5	18,3	435
биточек мясная		60	6,83	3,81	24,8	99,75	0,37	70	7,8	4,35	28,3	114	0,42	391
огурец		30	0,67	3,7	2,8	47,46	12,2	30	0,67	3,7	2,8	47,46	12,2	120

компот с/ф		150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	522
хлеб с отрубями		40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123
<b>итого</b>		<b>550</b>	<b>15,7</b>	<b>17,235</b>	<b>80,44</b>	<b>504,96</b>	<b>35,31</b>	<b>700</b>	<b>18,75</b>	<b>20,21</b>	<b>98,88</b>	<b>595,96</b>	<b>41,06</b>	<b>1673</b>
кисель		150	0,09	0,07	20,25	82,05	1,35	200	0,12	0,1	27	109,4	1,8	396*
<b>итого</b>		<b>150</b>	<b>0,09</b>	<b>0,07</b>	<b>20,25</b>	<b>82,05</b>	<b>1,35</b>	<b>200</b>	<b>0,12</b>	<b>0,1</b>	<b>27</b>	<b>109,4</b>	<b>1,8</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>
<b>ужин</b>														
суп картоф	м/б	150	0,75	0,927	7,5	112,11	8,95	200	1,26	1,83	12,58	134,23	15	83*
хачапури с сыром		70	12,6	5,7	36,3	246	0,1	17000	12,6	5,7	36,3	246	0,1	181
чай с сах.		200	0,04	0	12,13	61,63	2	200	0,04	0	12,13	61,63	2	412*
<b>итого</b>		<b>420</b>	<b>13,39</b>	<b>6,627</b>	<b>55,93</b>	<b>419,74</b>	<b>11,05</b>	<b>17400</b>	<b>13,9</b>	<b>7,53</b>	<b>61,01</b>	<b>441,86</b>	<b>17,1</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>
<b>итого за день</b>		<b>1480,6</b>	<b>39,36</b>	<b>40,562</b>	<b>212,23</b>	<b>1413,85</b>	<b>48,41</b>	<b>18740,7</b>	<b>45,51</b>	<b>48,49</b>	<b>255,98</b>	<b>1648,84</b>	<b>60,86</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>
<b>7 день</b>														
каша мол кукуруз		180	9,98	5	22,94	154	0,9	200	16,56	5,28	27,9	184	1,2	280
батон с маслом		30,6	2,4	7,5	15,2	137,1	0	40,7	2,4	8,5	15,2	141,6	0	108
какао с молоком		150	3,6	3,7	14,9	101,9	0,6	200	4,8	4,9	19,87	135,86	0,8	508
<b>итого</b>		<b>360,6</b>	<b>15,98</b>	<b>16,2</b>	<b>53,04</b>	<b>393</b>	<b>1,5</b>	<b>440,7</b>	<b>23,76</b>	<b>18,68</b>	<b>62,97</b>	<b>461,46</b>	<b>2</b>	<b>896</b>
<b>обед</b>														
суп с клецками		150	3,6	3,15	16,16	107,44	9,6	200	4	5,25	17,96	149,22	9,6	160
гречка отварн		120	3	4,27	14,6	140,8	0	150	4,5	6,4	21,9	179,1	0	252
котлета мясная		60	6,83	3,81	24,8	99,75	0,37	70	7,8	4,35	28,3	114	0,42	391
соус томат		30	0,8	1,4	2,2	26,8	0,3	40	1,06	1,87	2,9	35,73	0,3	366*
хлеб с отрубями		40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123
напиток из з ягод		150	0,12	0,12	11,92	45	4,95	200	0,16	0,16	15,89	60	6,6	*391
<b>итого</b>		<b>550</b>	<b>16,99</b>	<b>13,15</b>	<b>85,76</b>	<b>495,79</b>	<b>15,22</b>	<b>710</b>	<b>20,82</b>	<b>18,53</b>	<b>107,05</b>	<b>633,05</b>	<b>16,92</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>
молоко		200	5,9	6,5	9,6	110	1,1	200	5,9	6,5	9,6	110	1,1	419*



<b>итого</b>		<b>380</b>	<b>11,44</b>	<b>7,49</b>	<b>42,7</b>	<b>310,4</b>	<b>2,54</b>	<b>460</b>	<b>14,44</b>	<b>9,37</b>	<b>53,44</b>	<b>361,4</b>	<b>3,21</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>
итого за день		1350,6	40,07	42,462	168,27	1332	41,58	1660,7	48,35	51,85	211,35	1602,92	47,02	#ЗНАЧ!
9 день														
каша мол пшеничная		180	0,7	5,7	35,1	211,1	0	200	0,7	5,7	35,1	246,87	0,9	279
батон с маслом		30,6	2,4	7,5	15,2	137,1	0	40,7	2,4	8,5	15,2	141,6	0	108
коф-ый напиток		150	3,1	3,1	17,1	103,5	0	200	4,1	4,1	22,8	138	0	414*
<b>итого</b>		<b>360,6</b>	<b>6,2</b>	<b>16,3</b>	<b>67,4</b>	<b>451,7</b>	<b>0</b>	<b>440,7</b>	<b>7,2</b>	<b>18,3</b>	<b>0</b>	<b>526,47</b>	<b>0,9</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>
обед														
борщ на мб с смет		150	2,82	4,79	7,83	93,69	7,8	200	3,52	5,98	9,78	117	9,74	142
картоф пюре		120	3,9	6	25,7	128,37	12,5	150	4,9	7,5	32,12	139,04	15,62	441
рыба по польски		60	8,85	5,02	2,59	90,84	1,9	80	12,3	6,86	3,66	124,76	3	65
КОМПОТ ИЗ ВИШНИ		150	0,24	0	19	72,79	5,7	200	0,32	0	25,3	97,1	0	164
хлеб с отрубями		40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123
<b>итого</b>		<b>520</b>	<b>18,45</b>	<b>16,21</b>	<b>71,2</b>	<b>461,69</b>	<b>27,9</b>	<b>680</b>	<b>24,34</b>	<b>20,84</b>	<b>90,96</b>	<b>572,9</b>	<b>28,36</b>	<b>935</b>
сок		200	1,5	0	30,2	53	6	200	1,5	0	30,2	53	6	418*
<b>ИТОГО</b>		<b>200</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>30,2</b>	<b>53</b>	<b>6</b>	<b>200</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>30,2</b>	<b>53</b>	<b>6</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>
ужин														
макароны с сыром		150	8,6	8	32,4	237,2	0	160	8,6	8	32,4	237,2	0	220*
сыр		20	0,23	0,29	0	49,28	0,07	30	0,43	0,3	0	73,92	0,07	*7
чай с сахаром		150	0,04	0	9,1	35	1,6	200	0,04	0	12,13	47	2	411*
хлеб пшен		30	1,5	0,1	10	47,4	0	40	2,5	0,16	16,6	79	0	122
конфета		14	1,05	1,36	10,43	58		14	1,05	1,36	10,43	58		166
<b>итого</b>		<b>364</b>	<b>11,42</b>	<b>9,75</b>	<b>61,93</b>	<b>426,88</b>	<b>1,67</b>	<b>444</b>	<b>12,62</b>	<b>9,82</b>	<b>71,56</b>	<b>495,12</b>	<b>2,07</b>	<b>#ЗНАЧ!</b>
итого за день		1444,6	37,57	42,26	230,73	1393,27	35,57	1764,7	45,66	48,96	192,72	1647,49	37,33	#ЗНАЧ!

























