

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

Утверждаю:

Директор МАДОУ "СЦРР-ДС "Золотой ключик"

06.05.2025-21.05.2025

О.Г. Наполова

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

Сборник рецептов 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

[illegible]

итого			540	26,28	13,228	120,5	538,72	4,56	690	37,18	19,122	156,89	702,65	5,3	#ЗНАЧ!
кисель			150	0,09	0,07	20,25	82,05	1,35	200	0,12	0,1	27	109,4	1,8	396*
печенье			20	1,5	1,85	14,9	83,4	0	40	3	3,9	29,8	166,8	0	604
итого			170	1,59	1,92	35,15	165,45	1,35	240	3,12	4	56,8	276,2	1,8	#ЗНАЧ!
ужин															
голубцы ленивые			120	11,50	8,90	8,38	259,26	17,40	140	13,42	10,38	9,78	315,80	17,40	382
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*
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
итог			330	13,41	11,47	29,45	372,75	19,49	420	16,45	13,84	41,11	483,2	20,05	#ЗНАЧ!
итого за день			1400,6	53,7	39,118	232,34	1403,02	27,9	1790,7	75,75	50,742	310,03	1834,65	30,35	#ЗНАЧ!
2 день															
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
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
итого			360,60	10,78	17,87	49,21	394,50	2,06	440,70	13,57	22,30	60,56	484,84	2,75	897,00
обед															
суп перлов на мб			150	1,80	2,10	12,24	154,67	5,64	200	2,50	2,80	17,00	189,89	8,25	41
жаркое по дом			180	12,13	9,64	23,76	227,87	1,35	200	13,48	10,72	26,44	253,19	1,5	379
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
итого			520	16,9	12,155	72,9	543,29	7,29	650	19,9	14,04	91,3	651,08	10,15	1065
отвар шиповника			150	0,18	0,08	13,75	75	11	200	0,24	0,1	18,33	100	15	417*
итого			150	0,18	0,08	13,75	75	11	200	0,24	0,1	18,33	100	15	#ЗНАЧ!
ужин															
кулебяка с кап и яйц			160	4,51	5,04	28,47	189	21,6	170	4,51	5,04	28,47	226,8	21,6	212

[illegible]

итого			370	4,66	5,247	41	236,46	29,06	470	9,77	6,87	53,18	304,64	38,6	#3НАЧ!
итого за день			1450,6	33	38,432	215,2	1356,08	51,07	1860,7	46,44	51,643	286,04	1768,41	66,43	#3НАЧ!
4 день															
каша мол пшениная			180	4,56	5,45	25,71	170,3	0,9	200	6,08	7,27	34,29	207,39	0,11	282
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 сахаром			150	0,04	0	9,1	35	1,6	200	0,04	0	12,13	47	2	411*
Итого			360,6	7	12,95	50,01	342,4	2,5	440,7	8,52	15,77	61,62	395,99	2,11	#3НАЧ!
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
макароны отв			120	3,73	2,8	24	163,44	0	150	5,6	4,2	36	204,3	0	219*
оладьи из печени			70	10,99	6,66	6,78	129,32	0	80	13,16	8,13	8,38	157,26	0	83
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
компот из кураги			150	0,61	0,038	19,63	72,39	0,6	200	0,63	0,042	19,72	72,45	0,6	526
итого			560	21,59	16,088	76,52	561,64	8,7	720	27,27	20,722	96,88	681,74	10,64	#3НАЧ!
сок			200	1,5	0	30,2	53	6	200	1,5	0	30,2	53	6	418*
печенье			20	1,5	1,85	14,9	83,4	0	40	3	3,9	29,8	166,8	0	604
итого			200	3	1,85	45,1	136,4	6	250	4,5	3,9	60	219,8	6	#3НАЧ!
ужин															
суп рыбный из сайры			180	4,24	5,2	20,24	112,8	9,64	200	5,3	6,5	25,3	150,3	12,05	87
хлеб пшен			30	1,5	0,1	10	47,4	0	40	2,5	0,16	16,6	79	0	122
чай с сахаром			200	4	0	12,13	47	2	200	4	0	12,13	47	2	411*
итого			410	9,74	5,3	42,37	207,2	11,64	440	11,8	6,66	54,03	276,3	14,05	#3НАЧ!
итого за день			1530,6	41,33	36,188	214	1247,64	28,84	1850,7	52,09	47,052	272,53	1573,83	32,8	#3НАЧ!
5 день															
суп мол.гречневый			180	6,6	3,8	12,62	119,1	0,68	200	8,8	5,07	16,83	132,4	0,91	
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
итого			360,6	12,1	14,4	44,92	359,7	0,68	440,7	15,3	17,67	54,83	412	0,91	615

[illegible]

хлеб с отрубями		40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123
компот из кураги		150	0,61	0,038	19,63	72,39	0,6	200	0,63	0,042	19,72	72,45	0,6	526
итого		520	20,63	29,358	81,03	574,88	20,94	630	26,85	39,772	99,66	861,45	26,41	738
молоко		200	5,9	6,5	9,6	110	1,1	200	5,9	6,5	9,6	110	1,1	529
вафли		20	1,5	1,85	14,9	83,4	0	40	3	3,9	29,8	166,8	0	166
итого		220	7,4	8,35	24,5	193,4	1,1	240	8,9	10,4	39,4	276,8	1,1	695
ужин														
суп лапша дом	м/б	180	11,9	7,71	27,71	204,89	1,2	200	11,9	7,71	27,71	384	1,2	126*
хлеб пшен		30	1,5	0,1	10	47,4	0	40	2,5	0,16	16,6	79	0	122
чай с сахаром		200	4	0	12,13	47	2	200	4	0	12,13	47	2	411*
итого		410	17,4	7,81	49,84	299,29	3,2	440	18,4	7,87	56,44	510	3,2	#3НАЧ!
итого за день		1510,6	51,17	57,078	200,91	1374,67	27,54	1750,7	60,69	71,942	251,15	2016,85	33,61	#3НАЧ!
7 день														
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
коф-ый напиток		150	3,1	3,1	17,1	103,5	0	200	4,1	4,1	22,8	138	0	517/*396
бутерброд с сыром		43	2	3,1	27,88	141	0,48	54	2,5	3,39	28,88	161	0,48	*2
итого		373	10,8	12,3	63,98	389,3	1,18	454	12,8	14,39	94,11	474,7	1,18	#3НАЧ!
обед														
суп полевой		150	9,7	5,09	17,48	125,64	0	200	16,16	8,48	29,1	209,4	0	86*
жаркое по дом		180	12,13	9,64	23,76	227,87	1,35	200	13,48	10,72	26,44	253,19	1,5	379
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
итого		520	24,8	15,145	78,14	514,26	1,65	650	33,38	19,72	103,4	670,59	1,9	#3НАЧ!

фрукт			200	0,8	0,8	19,6	128	20	250	1	1	24,5	162	20,5	126
ИТОГО			200	0,8	0,8	19,6	128	20	250	1	1	24,5	162	20,5	126
ужин															
пирожок печеный из дрож			160	3,87	4,32	24,4	162	18,51	180	4,51	5,04	28,47	189	21,6	142
чай с сахаром			200	0,04	0	12,13	47	2	200	0,04	0	12,13	47	2	411*
итого			360	3,91	4,32	36,53	209	20,51	380	4,55	5,04	40,6	236	23,6	#3НАЧ!
итого день			1453	40,31	32,565	198,25	1240,56	43,34	1734	51,73	40,15	262,61	1543,29	47,18	#3НАЧ!
8 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
чай с сахаром			150	0,04	0	9,1	35	1,6	200	0,04	0	12,13	47	2	411*
итого			360,6	3,14	13,2	59,4	383,2	1,6	440,7	3,14	14,2	62,43	435,47	2,9	#3НАЧ!
обед															
щи на мб	с смет		150	2,95	4,8	6,87	94,49	15,54	200	3,68	7,07	8,58	131,23	19,41	73*
плов мясной			160	11,96	17,82	30,7	305,6	0,9	200	14,43	21,12	38,45	432,52	1,1	380
отвар шиповника			150	0,18	0,08	13,75	75	11	200	0,24	0,1	18,33	100	15	417*
хлеб с отрубями			40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123
итого			500	17,73	23,1	67,4	551,09	27,44	650	21,65	28,79	85,46	758,75	35,51	#3НАЧ!
молоко			200	5,9	6,5	9,6	110	1,1	200	5,9	6,5	9,6	110	1,1	529
печенье			20	1,5	1,85	14,9	83,4	0	40	3	3,9	29,8	166,8	0	604
ИТОГО			220	7,4	8,35	24,5	193,4	1,1	240	8,9	10,4	39,4	276,8	1,1	1133
ужин															
макароны с сыром			150	8,6	8	32,4	237,2	0	160	9	9	35,6	278,9	0	220*
хлеб пшен			30	1,5	0,1	10	47,4	0	40	2,5	0,16	16,6	79	0	122
чай с сахаром			150	0,04	0	9,1	35	1,6	200	0,04	0	12,13	47	2	411*

итого		330	10,14	8,1	51,5	319,6	1,6	400	11,54	9,16	64,33	404,9	2	#3НАЧ!	
итого за день		1410,6	38,41	52,75	202,8	1447,29	31,74	1730,7	45,23	62,55	251,62	1875,92	41,51	#3НАЧ!	
9 день															
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	
итого		360,6	15,98	16,2	53,04	393	1,5	440,7	23,76	18,68	0,75	461,46	2	896	
обед															
борщ на мб с смет		150	2,82	4,79	7,83	135,76	7,8	200	3,52	5,98	9,78	176,54	9,74	142	
перловый гарнир		120	2,49	3,66	22,86	137,42	0	150	3,4	4,62	31,18	183,6	0	84	
гуляш с печени		80	10,25	7,052	3,82	162,49	0	80	11,18	7,69	4,13	162,49	0	43	
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	
итого		540	18,53	15,917	71,41	596,42	8,1	680	21,84	18,81	92,95	730,63	10,14	914	
напиток лимонный		150	0,11	0,01	18,32	72	4,8	200	0,15	0,013	24,43	96	6,4	200	
вафли		20	1,5	1,85	14,9	83,4	0	40	3	3,9	29,8	166,8	0	166	
ИТОГО		170	1,61	1,86	33,22	155,4	4,8	240	3,15	3,913	54,23	262,8	6,4	366	
ужин															
суп картофель		150	0,75	0,927	7,5	87,96	8,95	200	1,26	1,83	12,58	114,35	15	158	
расстегай с сайрой		90,00	6,75	7,65	32,55	191,85	1,39	120,00	9,00	10,20	43,40	277,40	1,67	174	
чай с сахаром		150	0,04	0	9,1	35	1,6	200	0,04	0	12,13	47	2	411*	
итого		390	7,54	8,577	49,15	314,81	11,94	520	10,3	12,03	68,11	438,75	18,67	#3НАЧ!	

итого за день		1460,6	43,66	42,554	206,82	1459,63	26,34	1880,7	59,05	53,433	216,04	1893,64	37,21	#3НАЧ!
10 день														
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
итого		360,6	10,28	17,27	51,41	396,1	1,46	440,7	12,87	21,5	63,49	486,98	1,95	896
обед														
свекольник на мб с смет		150	3,38	5,2	11,03	62,5	7,97	200	4,22	6,5	13,77	83,33	9,95	145
картоф пюре		120	3,9	6	25,7	128,37	12,5	150	4,9	7,5	32,12	139,04	15,62	441
котлета рыбная		70	6,83	3,81	24,8	99,75	0,37	80	7,8	4,35	28,3	114	0,42	356
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*
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
итого		560	18,16	16,848	99,44	465,81	21,74	720	21,91	20,762	116,91	539,55	26,89	#3НАЧ!
сок		200	1,5	0	30,2	53	6	200	1,5	0	30,2	53	6	418*
ИТОГО		200	1,5	0	30,2	53	6	200	1,5	0	30,2	53	6	#3НАЧ!
ужин														
суп мол.гречневый		180	6,6	3,8	12,62	119,1	0,68	200	8,8	5,07	16,83	132,4	0,91	
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		150	0,04	0	9,1	35	1,6	200	0,04	0	12,13	47	2	411*
итого		380	10,25	10,7	45,62	283,68	2,28	450	12,45	11,97	52,86	308,98	2,91	#3НАЧ!
итого день		1500,6	40,19	44,818	226,67	1198,59	31,48	1810,7	48,73	54,232	263,46	1388,51	37,75	#3НАЧ!
за 10 дней		14588,40	414,71	414,77	2063,59	13315,00	338,06	17830,30	453,10	520,75	2577,13	17121,55	403,55	#3НАЧ!

[illegible]









