

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

Утверждаю:

Директор МАДОУ "СЦРР-ДС "Золотой ключик"

22.05.2025-04.06.2025

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 3лет	белки	жиры	углеводы	ккал	вит С	3-7лет	белки	жиры	углевод	ккал	витС	№ т/к
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 мас сыр			43	6,6	8,2	20,2	182,4	0,1	54	7,1	8,9	21,3	197,6	0,1	104
чай с сахаром			150	0,04	0	9,1	35	1,6	200	0,04	0	12,13	47	2	411*
итого			373	13,24	12	41,92	336,5	2,38	454	15,94	13,97	50,26	377	3,01	#3НАЧ!
обед															
суп харчо на мб с смет			150	3,93	4,9	16,84	121	7,12	200	4,97	6,19	21,3	153	9	*86
макароны отв			120	3,73	2,8	24	163,44	0	150	5,6	4,2	36	204,3	0	219*
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
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
итого			550	18,26	13,325	104,74	571,74	8,09	710	23,17	17,13	136,36	715,03	10,12	#3НАЧ!

[illegible]

чай с сахаром		200	4	0	12,13	47	2	200	4	0	12,13	47	2	411*
итого		360	7,87	4,32	36,53	209	20,51	370	8,51	5,04	40,6	236	23,6	#ЗНАЧ!
итого за день		1460,60	38,92	37,30	195,76	1179,90	35,78	1690,70	42,65	45,04	228,79	1387,49	41,05	#ЗНАЧ!
3 день														
каша мол пшенная		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 мол		150	3,1	3,1	17,1	103,5	0	200	4,1	4,1	22,8	138	0	507
итого		360,6	10,06	16,05	58,01	410,9	0,9	440,7	12,58	19,87	72,29	486,99	0,11	897
обед														
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
бигус с мясом		150	14,43	24,12	38,45	332	4,8	180	19,24	32,16	51,26	576	6,4	45
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
Итого		490	20,13	29,31	81,36	574,48	18,3	630	26,38	38,64	106,44	885,1	16,14	414
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														
суп мол рисовый		180	7,1	7,4	23,1	179,3	0,9	200	7,98	8,21	28,32	187,4	0,9	54
ватрушка с творогом		50	4,8	3,69	20,98	156,3	0,26	60	5,6	4,3	24,48	182	0,3	555
чай с сахаром		150	0,04	0	9,1	35	1,6	200	4	0	12,13	47	2	411*
итого		380	11,94	11,09	53,18	370,6	2,76	460	17,58	12,51	64,93	416,4	3,2	#ЗНАЧ!

[illegible]

суп овощной на мб с смет		150	4,28	6,54	8,30	98,32	0,30	200	7,54	9,08	11,53	122,67	0,30	40
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	19,38	16,595	68,96	486,94	1,95	650	24,76	20,32	85,83	583,86	2,2	1064
фрукт		200	0,8	0,8	19,6	128	20	250	1	1	24,5	162	20,5	126
итого		220	0,8	0,8	19,6	128	20	250	1	1	24,5	162	20,5	126
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	0,04	0	12,13	47	1,6	200	0,04	0	12,13	47	2	411*
итого		410	5,78	5,3	31	207,2	11,24	440	7,84	6,66	54,03	276,3	14,05	#3НАЧ!
итого за день		1523	33,3	36,595	183,96	1250,64	34,89	1794	41,44	42,58	232,89	1513,63	39,75	#3НАЧ!
6 день														
завтрак														
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
коф-ый напиток		150	3,1	3,1	17,1	103,5	0	200	4,1	4,1	22,8	138	0	517/*396
итого		360,6	12,1	14,4	44,92	359,7	0,68	440,7	15,3	17,67	54,83	412	0,91	#3НАЧ!
обед														
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
гороховое пюре		120	4,2	2,3	12,5	113	0	150	4,63	3,5	18,8	170	0	111
котлета мясная		60	6,83	3,81	24,8	99,75	0,37	70	7,8	4,35	28,3	114	0,42	391
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

хлеб с отрубями			40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123
итого			520	17,88	9,698	89,17	468,58	10,57	670	20,36	13,642	104,88	600,67	10,62	1311
напиток лимонный			150	0,11	0,01	18,32	72	4,8	200	0,15	0,013	24,43	96	6,4	200
итого			150	0,11	0,01	18,32	72	4,8	200	0,15	0,013	24,43	96	6,4	200
ужин															
голубцы ленивые			120	11,50	8,90	8,38	159,26	17,40	140	13,42	10,38	9,78	185,80	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			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
итого			380	17,37	11,47	32,48	284,75	19,89	420	20,41	13,84	41,11	353,2	20,05	#ЗНАЧ!
итого за день			1410,6	47,46	35,578	184,89	1185,03	35,94	1730,7	56,22	45,165	225,25	1461,87	37,98	#ЗНАЧ!
7 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
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	15,48	15,6	55,24	394,6	0,9	440,7	23,06	17,88	65,9	463,6	1,2	895
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
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
икра каб			30	0,75	3,6	3,1	48,2	2,8	40	0,75	3,6	3,1	60,25	2,8	129
отвар шиповника			150	0,18	0,08	13,75	75	11	200	0,24	0,1	18,33	100	15	417*
итого			590	22,47	20,14	76,94	581,26	22,07	760	28,33	24,9	102,58	735,87	28,05	#ЗНАЧ!
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	250	0,82	0,82	12,5	160	25	#ЗНАЧ!
ужин															
суп картоф			150	0,75	0,927	7,5	39,46	8,95	200	1,26	1,83	12,58	68,64	15	158
хачапури с сыром			100	12,6	5,7	36,3	246	0,1	100	12,6	5,7	36,3	246	0,1	181
чай с сахаром			200	0,04	0	12,13	47	2	200	0,04	0	12,13	47	2	411*
итого			450	13,39	6,627	55,93	332,46	11,05	500	13,9	7,53	61,01	361,64	17,1	#ЗНАЧ!
итого день			1600,6	52,84	42,367	218,31	1361,32	40,02	1950,7	66,11	51,13	241,99	1721,11	71,35	#ЗНАЧ!
8 день															
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
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
отвар шиповника	10 ча		100	0,12	0,05	9,16	50	7,5	100	0,12	0,05	9,16	50	7,5	417*
итого			460,6	10,8	17,28	62,57	455,5	8,8	540,7	13,56	21,5	75,32	549,48	9,2	#ЗНАЧ!
обед															
суп гороховый м/б			180	4,3	3,9	17,51	105,6	4,83	200	6,5	5,2	22,09	150	6,1	158
гречка отварн			120	3	4,27	14,6	175,33	0	150	4,5	6,4	21,9	210,39	0	252
котлета мясная	соус		60	6,83	3,81	24,8	99,75	0,37	70	7,8	4,35	28,3	114	0,42	391
хлеб с отрубями			40	2,64	0,4	16,08	76	0	50	3,3	0,5	20,1	95	0	123
компот из вишни			150	0,24	0	19	72,79	5,7	200	0,32	0	25,3	97,1	0	164
итого			550	17,01	12,38	91,99	529,47	10,9	670	22,42	16,45	117,69	666,49	6,52	1088
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															
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	#ЗНАЧ!
итого за день			1640,6	52,61	45,82	228,9	1477,66	24	1890,7	63,28	56,22	288,85	2002,77	20,02	#ЗНАЧ!
9 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 мас сыр			43	6,6	8,2	20,2	182,4	0,1	54	7,1	8,9	21,3	197,6	0,1	104
чай с сахаром			150	0,04	0	9,1	35	1,6	200	0,04	0	12,13	47	2	411*
отвар шиповника		10 ч.	100	0,12	0,05	9,16	50	7,5	200	0,24	0,1	18,33	100	15	417*
итого			473	11,54	14,92	57,57	422,9	10,66	654	13,75	17,9	0,75	551,98	19,05	#ЗНАЧ!
обед															
суп крестьянский на м/б			150	1,8	2	12,24	94,34	5,94	200	2,5	2,8	17	103,25	8,25	51
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
огурец свежий			30	0,67	3,7	2,8	47,46	12,2	30	0,67	3,7	2,8	47,46	12,2	120
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			530	17,68	23,958	81,45	595,79	19,64	680	21,53	28,162	98,07	750,68	22,15	1200
напиток лимонный			150	0,11	0,01	18,32	72	4,8	200	0,15	0,013	24,43	96	6,4	200
ИТОГО			150	0,11	0,01	18,32	72	4,8	200	0,15	0,013	24,43	96	6,4	200
ужин															
суп уха из кр рыбы			180	3,18	3,9	15,18	84,6	6,7	200	4,24	5,2	20,24	112,8	9	165
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	0,04	0	12,13	47	2	200	0,04	0	12,13	47	2	411*
итого			410	4,72	4	37,31	179	8,7	440	6,78	5,36	48,97	238,8	11	#ЗНАЧ!
итого за день			1563	34,05	42,888	194,65	1269,69	43,8	1974	42,21	51,435	172,22	1637,46	58,6	#ЗНАЧ!

[illegible]

[illegible]









