



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 11 «КОЛОСОК»

Луговая ул., д.7, п. Железнодорожный, Усольский район, Иркутская область, 665483
тел. (839543) 9 -82-93, 9-81-31 E-mail: 83954398171@mail.ru
ОКПО, ОГРН 1023802140251, ИНН 3840002520, КПП 385101001

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

«Детский сад №11 «Колосок»

Е.В. Гаман

«17» января 2022г.



ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ 1 – 3 года на 2022г.

В меню использовано 2 сборника:
ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им. акад. Е.А.Вагнера
Уральский региональный центр питания
СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ,
РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ
ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ,
ШКОЛ-ИНТЕРНАТОВ, ДЕТСКИХ ДОМОВ
И ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
ПЕРМЬ 2008

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций (от 1 до 7 лет) г.Новосибирск 2021г.

№рецептуры	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С
					Б	Ж	У	Ценность (ккал)	
	понедельник 1 день (1 неделя)								
	завтрак								
54-16к-2020	каша "Дружба"			120					
	крупа рисовая	9	9						
	крупа пшенная	6,6	6,6						
	масло сливочное	3	3						
	Молоко 3.2%м.д.ж.	61,2	61,2						
	соль	0,6	0,6						
	сахар	1,8	1,8						
	итого				3	3,5	14,4	101,4	0,32
№53-19з-2020 пром.	масло сливочное	5	5	5	0,05	3,6	0,05	33,05	
	батон	40	40	40	3,2	7,2	26,4	185,28	
№54-2гн-2020	Чай с сахаром			150					
	Чай –заварка	0,4	0,4						
	сахар	5,2	5,2		0,1	0	4,8	19,6	0,01
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			315	6,35	14,3	45,7	339,33	0,33
Пром.	второй завтрак сок яблочный	100	100	100	0	0	12	48	
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК			100	0	0	12	48	16
	ОБЕД								
№54-2з-2020	Огурец в нарезке			30					
	огурец свежий	33,9	30		0,2	0	0,8	4,2	3
№56 (Пермь 2008)	Суп-лапша домашняя			160					
	лапша:								
	мука пш.в/с	11,2	11,2						
	мука на подпыл	4,8	4,8						
	Лук репч	4	3,2						
	Морковь	8	6,4						
	масло сливочное	3,2	3,2						
	соль повар.йод.	0,3	0,3						
	яйцо куриное	3	3						
	петрушка(корень)	2	1,6						
	вода	2,2	2,2						
	масса сухой лапши		14,4						
	масса вареной лапши		32						
	итого				1,57	3,13	8,92	70,11	
№54-4г-2020	каша гречневая рассыпчатая			100					

	макаронные изделия	46	46						
	масло сливочное	4,5	4,5						
	соль	0,3	0,3						
	итого				5,5	4,2	24	156	
№54-2м	Гуляш из говядины			40					
	говядина 1к	41,8	37						
	Лук репч	5,8	4,7						
	масло слив	2,15	2,15						
	соль повар.йод.	0,1	0,1						
	томат-пюре	3,65	3,65						
	мука пш.в/с	1,25	1,25						
	итого				6,75	6,55	1,6	92,8	0,6
№54-4хн-2020	Компот из изюма			150					
	сахар	5,2	5,2						
	изюм	15,3	15						
	итого				0,3	0,1	13,8	56,9	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	1,7	0,3	9,9	48,9	
	ИТОГО ЗА ОБЕД			505	16	14,3	59	428,91	3,6
Пром.	полдник								
	Печенье	25	25	25	0,7	0,85	19,4	87,55	
№54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром			150					
	сахар-песок	5,2	5,2						
	лимон	5,6	5,2						
	чай черный байховый	0,4	0,4		0,1	0	4,9	20,4	0,9
	итого за полдник			175	0,8	0,85	24,3	107,95	0,9
	Ужин								
№54-4т-2020	Пудинг из творога с яблоками			120					
	творог	81,6	81,6						
	яблоки	31,2	27,6						
	Сахар	4,8	4,8						
	Масло сл.	4,8	4,8						
	сахари панир.	4,8	4,8						
	сметана	4,8	4,8						
	соль	0,24	0,24						
	яйцо	13,2	12						
	итого				18,2	8,6	12,3	200,3	1,27
Пром	повидло	10	10	10	0	0	6,1	24	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,6	0,5	15,8	78,2	
№54-1гн-2020	Чай без сахара			150					
	чай черный байховый	0,4	0,4						
	итого				0,1	0	0	0,5	0,01
	ИТОГО ЗА УЖИН			320	20,9	9,1	34,2	303	1,28
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1415	44,1	38,5	175	1227,19	22,11

№ рецептуры	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	Витамин С
					Б	Ж	У	Ценность (ккал)	
	вторник 2 день (1 неделя0								
	завтрак								
54-6к-2020	каша вязкая молочная пшеничная			150					
	крупа пшеничная	37,5	37,5						
	масло сливочное	7,5	7,5						
	Молоко 3.2%м.д.ж.	78	78						
	соль	0,8	0,8						
	сахар	2,2	2,2						
	итого				6,3	7,6	28,2	206,2	0,41
№53-19з- 2020	масло сливочное	10	10	10	0,1	7,2	0,1	66,1	
пром.	батон	20	20	20	1,6	3,6	13,2	92,64	
№54-3гн- 2020	Чай с лимоном и сахаром			150					
	Чай –заварка	0,4	0,4						
	лимон	5,6	5,2						
	сахар-песок	5,2	5,2						
	итого				0,1	0	4,9	20,4	0,9
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			330	8,1	18,4	46,4	385,34	1,31
Пром.	второй завтрак яблоко	100	100		0	0	12	48	
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК			100	0	0	12	48	0
	ОБЕД								
№54-13з- 2020	Салат из свеклы отварной			30					
	свекла	35,6	28,5						
№54-1с- 2020	масло подсолнечное	1,5	1,5						
	соль повар.йод.	0,1	0,1						
	итого				0,4	1,35	2,3	22,8	1,14
№54-6с- 2020	суп картофельный с клецками			160					
	Лук репч	8	6,4						
	Морковь	8	6,4						
	Масло раст.	1,6	1,6						
	соль повар.йод.	0,1	0,1						
	лавровый лист	0,03	0,03						
	мука пш.в/с	4,9	4,9						
	картофель	43,52	32						
	яйцо	1,6	1,4						
	масло сливочное	0,56	0,56						
	итого				3,7	2,6	9,12	74,83	2,94

№54-9г-2020	Рагу из овощей			100					
	картофель св.	43,5	32						
	масло подсолнечное	2,7	2,7						
	масло сливочное	0,9	0,9						
	мука пш.в/с	0,9	0,9						
	соль повар.йод.	0,5	0,5						
	сметана	18	18						
	Лук репч	12	9,6						
	морковь	24	19,2						
	репа	24	19,2						
	капуста	30	24						
	итого				2,2	5,9	10,9	106,7	9,73
№54-16м-2020	печень говяжья по-строгановски			40					
	печень говяжья	38,95	37,45						
	мука пш.в/с	0,65	0,65						
	масло слив	0,65	0,65						
	сметана	13,35	13,35						
	соль повар.йод.	0,65	0,65						
	масло подсолнечное	3,35	3,35						
	итого				6,75	6,25	2,65	94,6	4,97
№54-1хн-2020	Компот из сухофруктов			150					
	сахар	5,2	5,2						
	смесь сухофруктов	20,1	18,8						
	итого				0,4	0	14,9	60,8	0,02
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,3	0,25	7,9	39,1	
	ИТОГО ЗА ОБЕД			500	15	16	48	398,83	18,8
№54-6г-2020	полдник								
	сырники			50					
	творог	45	45						
	яйцо	1,9	1,7						
	крупа манная	3,7	3,7						
	мука пш.в/с	3,3	3,3						
	сметана	1,7	1,7						
	сахар	5	5						
	масло сливочное	0,7	0,7						
	соль повар.йод.	0,1	0,1						
	итого				9,8	2,8	10,3	106,7	0,09
№54-7соус-2020	соус шоколадный			20					
	какао	2	2						
	молоко сгущенное	9,1	9,1						
	сахар	4	4						
	ванилин	0,005	0,005						
	итого				1,08	0,94	8,42	46,48	0,036
пром.	Молоко	157	150	150	4,8	4,2	7,05	88,5	

	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			220	16	7,9	26	241,68	0,126
	Ужин								
№54-2г-2020	макаронны отварные с овощами			120					
	макаронные изделия	29,4	29,4						
	горошек зел.консерв.	7,5	6,6						
	томат-пюре	7,2	7,2						
	Масло сл.	7,2	7,2						
	морковь	21	16,8						
	укроп	0,7	0,6						
	соль	0,4	0,4						
	итого				3,8	4,9	21,2	144,6	1,61
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,6	0,5	15,8	78,2	
№54-4гн-2020	чай с молоком и сахаром			150					
	чай черный байховый	0,4	0,4						
	сахар	5,2	5,2						
	молоко	37,5	37,5						
	итого				1,1	0,8	6,4	37,7	0,2
	ИТОГО ЗА УЖИН			310	7,5	6,2	43	260,5	1,81
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1460	46	49	175	1334,35	22,046

№54-3з-2020	помидор в нарезке			30					
	томаты	33,9	30						
	итого				0,3	0,1	1,1	6,4	7,5
№54-4с-2020	рассольник домашний			160					
	Лук репч	8	6,4						
	Морковь	8	6,4						
	Масло раст.	3,2	3,2						
	соль повар.йод.	0,24	0,24						
	лавровый лист	0,03	0,03						
	сол.огурец	12	9,6						
	картофель	65,28	48						
	капуста	16	12,8						
	сметана	8	8						
	итого				3,66	4,59	9,26	92,85	6,74
№54-10г-2020	Картофель отварной в молоке			100					
	картофель св.	121	89						
	масло подсолнечное	3	3						
	Молоко 3.2%м.д.ж.	30	30						
	мука пш.в/с	5	5						
	соль повар.йод.	0,3	0,3						
	итого				3	3,8	17,7	115,8	7,3
№54-9р-2020	Тефтели рыбные(горбуша)			50					
	горбуша (филе)	38,2	33,8						
	яйцо	3,3	3						
	масло подсолнечное	3,8	3,8						
	Лук репч	8,8	7						
	мука пш.в/с	4,2	4,2						
	соль повар.йод.	0,7	0,7						
	хлеб пшеничный	7	7						
№59-19з-2020	масло сливочное (заправка)	5	5	5	0,05	3,6	0,05	33,05	
	итого				7,8	5,8	6,3	107,7	0,4

№54-5соус-2020	соус молочный натуральный			20					
	молоко	20	20						
	мука пш.в/с	1,6	1,6						
	масло сливочное	1,6	1,6						
	соль повар.йод.	0,06	0,06						
	итого				0,72	1,48	1,92	23,84	0,104
№ 274 Пермь 2008	Кисель из концентрата плодового или ягодного			150					
	концентрат	19,2	19,2						
	сахар	8	8						
	итого				1,09	0	23,22	92,95	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,3	0,25	7,9	39,1	
	ИТОГО ЗА ОБЕД			535	17,9	19,62	67,5	511,69	22,044
	полдник								
Пром.	Сок яблочный	150	150	150	0	0	18	72	4
№54-9в-2020	Булочка школьная			60					
	сахар-песок	3	3						
	масло подсолнечное	0,2	0,2						
	дрожжи пресс.	1,5	1,5						
	мука пш.в/с	49	49						
	масло сливочное	1,5	1,5						
	соль повар.йод.	0,7	0,7						
	итого				5,2	1,8	34	172,6	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			210	5,2	1,8	52	244,6	4
№54-8г-2020	Ужин капуста тушеная			120					
	капуста	142,4	126						
	Лук репч	8,2	7,2						
	морковь	6	4,8						
	сахар	3,6	3,6						
	мука пш.в/с	1,4	1,4						
	петрушка(зелень)	2,7	2,4						
	том-пюре	9,6	9,6						

	масло слив	5,4	5,4						
	соль повар.йод.	0,5	0,5						
	итого				3	3,5	11,7	90,8	25,5
№54-5м-2020	Котлеты из курицы			30					
	куриная грудка(филе)	25,3	22,4						
	сухари паниров	3,3	3,3						
	масло подсолнечное	0,85	0,85						
	соль повар.йод.	0,1	0,1						
	хлеб пшеничный	3,7	3,7						
	Молоко 3.2%м.д.ж.	5,15	5,15						
№53-19з-2020	масло сливочное (для заправки)	5	5	5	0,05	3,6	0,05	33,05	
	итого				5,75	1,3	4,05	50,55	0,19
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,3	0,25	7,9	39,1	
№54-4гн-2020	чай с молоком и сахаром			150					
	чай черный байховый	0,4	0,4						
	сахар	5,2	5,2						
	молоко	37,5	37,5						
	итого				1,1	0,8	6,4	37,7	0,2
	ИТОГО ЗА УЖИН			325	11,2	9,45	30,1	251,2	25,89
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1530	47,7	49,47	214	1488,87	54,954

Рецептуры	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С
					Б	Ж	У	Ценность (ккал)	
	четверг 4 день (1 неделя)								
	завтрак								
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсянная			150					
	крупа овсянная	37,5	37,5						
	масло сливочное	7,5	7,5						
	Молоко 3.2%м.д.ж.	75	75						
	соль	0,8	0,8						
	сахар	2,2	2,2						
	итого				5,5	4,54	17,86	134,22	0,73
пром.	батон	20	20	20	1,6	3,6	13,2	92,64	
пром.	джем	10	10	10	0	0	7,6	30,4	
№54-1гн- 2020	Чай без сахара			150					
	чай черный байховый	0,4	0,4						
	итого				0,1	0	0	0,5	0,01
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			330	7,2	8,14	38,7	257,76	0,74
	второй завтрак								
Пром.	йогурт	100	100		3,4	2,5	5,5	58,1	
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК			100	3,4	2,5	5,5	58,1	0
	ОБЕД								
№54-5з- 2020	Салат из свежих помидоров и огурцов			30					
	огурец свежий	11,9	10,5						1,05
	томат	16,3	14,4						3,6
	лук зеленый	4,1	3,6						1,08
	масло подсолнечное	1,5	1,5						
	соль повар.йодир.	0,1	0,1						
	итого				0,3	1,5	0,9	18,8	5,73
№54-1с- 2020	Щи из свежей капусты со сметаной			160					
	Сметана	8	8						0,01
	мука пш.в/с	1,6	1,6						
	Капуста белокоч.	56	44,8						8,06
	Лук репч	8	6,4						0,23
	Морковь	8	6,4						0,13
	Масло раст.	3,2	3,2						
	соль повар.йод.	0,24	0,24						
	лавровый лист	0,03	0,03						0,006
	петрушка(корень)	0,4	0,32						0,04

	томат-пюре	0,96	0,96						0,1
	итого				3,7	4,5	4,6	73,8	8,6
№54-21г-2020	Горошница			100					
	горох	50	50						
	вода	103	103						
	соль повар.йод.	0,3	0,3						
	итого				9,7	0,8	22,5	136,5	
№54-6м-2020	Биточки из говядины			50					
	говядина 1к	48,6	43						
	хлеб пшеничный	9,5	9,5						
	масло слив	3,5	3,5						
	молоко	11,5	11,5						
	соль повар.йод.	0,2	0,2						
	сухари паниров	5,5	5,5						
	итого				9,2	8,8	8,3	147,5	0,06
№54-2соус-2020	соус белый основной			20					
	лук репч	0,9	0,8						
	мука пш.в/с	1	1						
	масло сливочное	1	1						
	соль повар.йод.	0	0						
	петрушка(корень)	0,68	0,6						
	итого				0,54	0,76	0,88	12,5	
№54-1хн-2020	Компот из сухофруктов			150					
	сахар	5,2	5,2						
	смесь сухофруктов	20,1	18,8						
	итого				0,4	0	14,9	60,8	0,02
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,3	0,25	7,9	39,1	
	ИТОГО ЗА ОБЕД			530	25,1	16,6	60	489	28,716
	<i>полдник</i>								
№54-10в-2020	Булочка ванильная			60					
	сахар-песок	5	5						
	яйцо куриное	4	3,6						
	дрожжи пресс.	0,8	0,8						
	мука пш.в/с	40,5	40,5						
	масло сливочное	5	5						
	соль повар.йод.	0,8	0,8						
	итого				4,6	4,1	30,5	177	
№54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком			150					
	Кофейный напиток	1,5	1,5						
	сахар	5,2	5,2						
	молоко	75	75						

	итого				2,3	1,9	8,2	58,9	0,39
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			210	6,9	6	38,7	235,9	0,39
№54-9м-2020	Ужин								
	Жаркое по домашнему			120					
	картофель	84,7	62,3						
	говядина 1 к	68,5	60,6						
	том.пюре	3,9	3,9						
	Лук репч	10,3	8,3						
	масло сливочное	3,9	3,9						
	соль повар.йод.	0,5	0,5						
	итого				12	11,2	10,2	190,7	5,72
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,6	0,5	15,8	78,2	
№54-4гн-2020	чай с молоком и сахаром			150					
	чай черный байховый	0,4	0,4						
	сахар	5,2	5,2						
	молоко	37,5	37,5						
		итого				1,1	0,8	6,4	37,7
	ИТОГО ЗА УЖИН			310	15,7	12,5	32,4	306,6	5,92
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1480	58,3	45,8	175	1347,36	35,766

№рецепту ры	Наименование	брутто	нетто	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	Витамин С
	блюда				Б	Ж	У	Ценность (ккал)	
	пятница 5день(1 неделя)								
	завтрак								
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке			10					
	сыр Российский	10,4	10						
	итого				2,3	3	0	35,8	0,07
№54-1о- 2020	омлет натуральный			120					
	яйцо куриное	81,24	73,8						
	молоко	46,2	46,2						
	масло сливочное	9,24	9,24						
	соль йод.повар	0,36	0,36						
	итого				10,2	14,3	2,52	180,12	0,24
пром.	батон	40	40	40	3,2	7,2	26,4	185,28	
№54-3гн- 2020	Чай с лимоном и сахаром			150					
	Чай –заварка	0,4	0,4						
	сахар	5,2	5,2						
	лимон	5,6	5,2						
	итого				0,1	0	4,9	20,4	0,9
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			320	15,8	24,5	33,8	421,6	1,21
	второй завтрак								
Пром.	сок	100	100		0	0	12	48	
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК			100	0	0	12	48	0
	ОБЕД								
№54-7з- 2020	салат из белокочанной капусты			30					
	морковь	3,8	3						
	лук репчатый	3,8	3						
	сахар-песок	0,9	0,9						
	капуста белокоч	46,9	37,5						
	масло подсолн	3	3						
	соль йод.повар	0,1	0,1						
	лимонная кислота	0,1	0,1						
	итого				0,7	3	3,1	42,9	17,4
№54-2с- 2020	борщ с капустой и картофелем со сметаной			160					
	Сметана	8	8						
	картофель	17,4	12,8						
	Капуста белокоч.	16	12,8						
	Лук репч	8	6,4						

	Морковь	10	8						
	Масло раст.	3,2	3,2						
	соль повар.йод.	0,24	0,24						
	лавровый лист	0,03	0,03						
	петрушка(корень)	0,4	0,32						
	томат-пюре	4,8	4,8						
	лимонная кислота	0,16	0,16						
	свекла	32	25,6						
	сахар-песок	1,6	1,6						
	итого				3,76	4,53	8,1	88,23	5,4
№54-11г-2020	Картофельное пюре			100					
	картофель св.	114,3	84						
	масло сливочное	4,5	4,5						
	Молоко 3.2%м.д.ж.	16	16						
	соль повар.йод.	0,3	0,3						
	итого				2,2	3,5	13,2	92,9	6,8
№54-3м-2020	Голубцы ленивые			60					
	говядина 1к	27,1	24						
	Лук репч	4,5	3,6						
	крупа рисовая	3	3						
	соль повар.йод.	0,2	0,2						
	Капуста белокач.	45	36						
	масло сливочное	1,8	1,8						
	итого				5	4,5	3,8	77	6,62
№54-3соус-2020	соус красный основной			20					
	Лук репч	0,9	0,8						
	мука пш.в/с	1	1						
	масло сливочное	0,6	0,6						
	соль повар.йод.	0	0						
	лавровый лист	0,1	0,1						
	петрушка(корень)	0,46	0,4						
	томат-пюре	4	4						
	морковь	2	2						
	сахар	0,5	0,5						
	итого				0,66	0,48	1,78	14,16	0,54
№54-2хн-2020	Компот из кураги			150					
	сахар	5,2	5,2						
	курага	16,1	15						
	итого				0,7	0	11,8	50,2	0,24
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,3	0,25	7,9	39,1	
	ИТОГО ЗА ОБЕД			540	14,3	16,3	49,7	404,49	37
	полдник								
Пром.	Вафли	40	40	40	3	3,9	29,8	166,3	
пром.	Молоко	157	150	150	4,8	4,2	7,05	88,5	

	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			190	7,8	8,1	36,9	254,8	0
	Ужин								
№54-3т-2020	Суфле из моркови с творогом			150					
	творог	34,1	34,1						
	морковь	119,4	95,5						
	Сахар	8,2	8,2						
	Масло сл.	4,1	4,1						
	сухари панир.	5,5	5,5						
	сметана	5,5	5,5						
	соль	0,4	0,4						
	яйцо	15	13,6						
	крупа манная	6,8	6,8						
	молоко	20,5	20,5						
	итого				11,5	7	23,3	201,2	2,1
пром.	молоко сгущеное	10	10	10	0,5	0,85	5,6	32	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,3	0,25	7,9	39,1	
№54-1гн-2020	Чай без сахара			150					
	чай черный байховый	0,4	0,4						
	итого				0,1	0	0	0,5	0,01
	ИТОГО ЗА УЖИН			330	13,4	8,1	36,8	272,8	2,11
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1480	51,3	56,9	169	1401,69	40,32

Нерецептурны	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С
					Б	Ж	У	Ценность (ккал)	
	понедельник 6 день (2-ая неделя)								
	завтрак								
54-18к-2020	Суп молочный с крупой			160					
	крупя рисовая	12,8	12,8						
	масло сливочное	1,6	1,6						
	Молоко 3.2%м.д.ж.	112	112						
	соль	0,1	0,1						
	сахар	1,28	1,28						
	итого				3,92	3,6	14,7	106,78	0,58
пром.	батон	20	20	20	1,6	3,6	13,2	92,64	
№54-19з-2020	масло сливочное(порциями)	10	10	10	0,1	7,2	0,2	66,1	
№54-21гн-2020	какао с молоком			150					
	какао-порошок	2,2	2,2						
	сахар	5,2	5,2						
	молоко	75	75						
	итого				2,5	2	8,3	60,8	0,39
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			340	8,12	16,4	36,4	326,32	0,97
	второй завтрак								
Пром.	яблоко	100	100		0,4	0,3	10,3	45,6	16
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК			100	0,4	0,3	10,3	45,6	16
	ОБЕД								
№54-3з-2020	помидор в нарезке			30					
	томаты	33,9	30						
	итого				0,3	0,1	1,1	6,4	7,5
№54-3с-2020	Рассольник Ленинградский			160					
	Сметана	8	8						
	картофель	65,28	48						
	крупя рисовая	3,2	3,2						

	Лук репч	8	6,4						
	Морковь	8	6,4						
	Масло раст.	3,2	3,2						
	соль повар.йод.	0,24	0,24						
	лавровый лист	0,03	0,03						
	огурец соленый	12	9,6						
	итого				3,8	4,64	10,9	100,42	4,43
№54-4г-2020	каша гречневая рассыпчатая			100					
	макаронные изделия	46	46						
	масло сливочное	4,5	4,5						
	соль	0,3	0,3						
	итого				5,5	4,2	24	156	
№54-15м-2020	тефтели из говядины с рисом (ежики)			50					
	говядина	37,25	33						
	крупа рисовая	4,5	4,5						
	масло слив	3	3						
	Лук репч	17,8	15,8						
	соль повар.йод.	0,2	0,2						
	итого				6,58	6,58	6	110,9	0,63
№54-2соус-2020	соус белый основной			20					
	Лук репч	0,9	0,8						
	мука пш.в/с	1	1						
	масло сливочное	1	1						
	соль повар.йод.	0	0						
	лавровый лист	0,1	0,1						
	петрушка(корень)	0,68	0,6						
	итого				0,54	0,76	0,88	12,5	0,13
№54-1хн-2020	Компот из сухофруктов			150					
	сахар	5,2	5,2						
	смесь сухофруктов	20,1	18,8						

	итого				0,4	0	14,9	60,8	0,02
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,3	0,25	7,9	39,1	
	ИТОГО ЗА ОБЕД			530	18,4	16,5	65,7	486,12	12,71
	полдник								
пром.	снежок	100	100	100	2,8	2,5	11	78	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			100	2,8	2,5	11	78	0
	Ужин								
№54-16з-2020	Винигрет с растительным маслом			90					
	картофель	27	19,8						
	Лук репч	16,8	13,5						
	Морковь	11,4	9						
	свекла	16,8	13,5						
	огурец соленый	33,6	27						
	масло подсолнечное	9	9						
	соль	0,3	0,3						
	итого				1,2	7,8	6	100,5	3,39
№54-5м-2020	Котлеты из курицы			30					
	куриная грудка(филе)	25,3	22,4						
	сухари паниров	3,3	3,3						
	масло подсолнечное	0,85	0,85						
	соль повар.йод.	0,1	0,1						
	хлеб пшеничный	3,7	3,7						
	Молоко 3.2%м.д.ж.	5,15	5,15						
	итого				5,75	1,3	4,05	50,55	0,19
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,3	0,25	7,9	39,1	
№54-2гн-2020	Чай с сахаром			150					
	Чай –заварка	0,4	0,4						
	сахар	5,2	5,2						
	итого				0,1	0	4,8	19,6	0,01
	ИТОГО ЗА УЖИН			290	8,35	9,35	22,8	209,75	3,59

ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1360	38,1	45,1	146	1145,79	33,27
------------------	--	--	------	------	------	-----	---------	-------

№рецепту ры	Наименование	брутто	нетто	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	Витамин С
	блюда				Б	Ж	У	Ценность (ккал)	
	вторник 7день (2 неделя)								
	завтрак								
54-13к- 2020	каша вязкая молочная пшеничная			150					
	крупа пшеничная	37,5	37,5						
	масло сливочное	7,5	7,5						
	Молоко 3.2%м.д.ж.	79,5	79,5						
	соль	0,8	0,8						
	сахар	2,2	2,2						
	итого				6,2	6,9	29	202,7	0,41
пром.	батон	20	20	20	1,6	3,6	13,2	92,64	
№54-13- 2020	сыр твердых сортов в нарезке	10,4	10	10	2,3	3	0	35,8	0,07
№54-23гн- 2020	Кофейный напиток с молоком			150					
	кофейный напиток	1,5	1,5						
	Молоко 3.2%м.д.ж.	75	75						
	сахар	5,2	5,2						
	итого				2,3	1,9	8,2	58,9	0,39
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			330	12,4	15,4	50,4	390,04	0,87
	второй завтрак								
Пром.	снежок	100	100		2,7	2,5	10,8	76,5	
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК			100	2,7	2,5	10,8	76,5	0
	ОБЕД								
№54-11з- 2020	Салат из моркови и яблок			30					
	морковь	22,9	18,3						
	яблоко	10,2	9						
	масло подсолнечное	3	3						
	соль повар.йод.	0,1	0,1						
	итого				0,2	3	2,2	37,2	1,82
№54-17с- 2020	Суп из овощей			160					
	картофель	43,52	32						
	горошек зел.консерв	7,44	4,8						
	Капуста белокач.	16	12,8						
	Лук репч	8	6,4						
	Морковь	8	6,4						
	масло подсолнечное	3,2	3,2						
	соль повар.йод.	0,8	0,8						
	итого				1,14	2,98	6,46	56,96	5,44

№54-11г-2020	Картофельное пюре			100					
	картофель св.	114,3	84						
	масло сливочное	4,5	4,5						
	Молоко 3.2%м.д.ж.	16	16						
	соль повар.йод.	0,3	0,3						
	итого				2,1	3,5	13,2	116,2	6,8
№173 Пермь	Хлебцы рыбные паровые (минтай)			50					
	минтай	59,3	42,1						
	яйцо	4	4						
	масло слив	2,1	2,1						
	молоко 3,2%м.д.ж.	10,7	10,7						
	хлеб	6,4	6,4						
	масса готовых изделий		50						
	итого				8,7	7,6	4,9	122,3	0,31
№54-4соус-2020	соус сметанный натуральный								
	Сметана	20	20	20					
	мука пш.в/с	1	1						
	масло сливочное	1	1						
	соль повар.йод.	0,06	0,06						
	итого				0,58	3,3	1,32	37,22	0,03
№54-4хн-2020	Компот из изюма			150					
	сахар	5,2	5,2						
	изюм	15,3	15						
	итого				0,3	0,1	13,8	56,9	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,3	0,25	7,9	39,1	
	ИТОГО ЗА ОБЕД			530	14,3	20,7	49,8	465,88	14,4
№ 54-13хн-2020	полдник								
	Напиток из шиповника			150					
	шиповник (сухой)	16,1	15						
	сахар	5,2	5,2						
	итого				0,5	0,2	11,4	49,1	60
№54-9в-2020	Булочка школьная			60					
	сахар-песок	3	3						
	масло подсолнечное	0,2	0,2						
	дрожжи пресс.	1,5	1,5						
	мука пш.в/с	49	49						
	масло сливочное	1,5	1,5						
	соль повар.йод.	0,7	0,7						
	итого				5,2	1,8	34	172,6	

	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			210	5,7	2	45,4	221,7	60
№54-12м-2020	Ужин								
	Плов с курицей			120					
	морковь	8	6,4						
	куриная грудка (филе)	72,3	64						
	крупа рисовая	27,2	27,2						
	томат-пюре	6,4	6,4						
	Лук репч	5	4						
	соль повар.йод.	0,5	0,5						
	масло подсолнечное	4	4						
		итого				16,4	4,8	19,9	188,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,6	0,5	15,8	78,2	
№54-1гн-2020	Чай без сахара			150					
	чай черный байховый	0,4	0,4						
пром.	итого				0,1	0	0	0,5	0,01
	конфета	20	20	20	1,2	5,8	12	104	
	ИТОГО ЗА УЖИН			330	20,3	11,1	47,7	371,5	1,43
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1500	55,4	51,7	204	1525,62	76,7

Нерецептурны	Наименование	брутто	нетто	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С
	блюда				Б	Ж	У	Ценность (ккал)	
	Среда 8 день (2 неделя)								
	завтрак								
№54-1о-2020	омлет натуральный			150					
	яйцо куриное	101,5	92,3						
	молоко	57,7	57,7						
	масло сливочное	11,5	11,5						
	соль йод.повар	0,5	0,6						
	итого				12,7	17,9	3,2	225,2	0,3
пром.	батон	20	20	20	1,6	3,6	13,2	92,64	
Пром.	молоко сгущеное	10	10	10	0,5	0,85	5,6	32	
№54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром			150					
	Чай –заварка	0,4	0,4						
	лимон	5,6	5,2						
	сахар-песок	5,2	5,2						
	итого				0,1	0	4,9	20,4	0,9
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			330	14,9	22,4	26,9	370,24	1,2
	второй завтрак								
Пром.	йогурт	100	100		3,4	2,5	5,5	59	
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК			100	3,4	2,5	5,5	59	0
	ОБЕД								
№54-8э-2020	салат из белокачанной капусты с морковью			30					
	морковь	3,8	3						
	Капуста белокач.	31,5	25,2						
	сахар-песок	1,5	1,5						
	масло подсолнечное	3	3						
	соль йод.повар	0,1	0,1						
	кислота лимонная	0,1	0,1						
	итого				0,5	3	2,9	40,8	11,6
№54-8с-2020	суп картофельный с горохом			160					
	горох	12,8	12,8						
	картофель	54,4	40						
	Лук репч	8	6,4						
	Морковь	8	6,4						
	Масло раст.	3,2	3,2						
	соль повар.йод.	0,24	0,24						
	лавровый лист	0,03	0,03						
	петрушка(корень)	0,4	0,32						
	итого				5,34	3,68	13	106,51	3,81

№54-9г-2020	Рагу из овощей			100					
	картофель св.	43,5	32						
	масло подсолнечное	2,7	2,7						
	масло сливочное	0,8	0,8						
	мука пш.в/с	0,8	0,8						
	соль повар.йод.	0,4	0,4						
	сметана	15	15						
	Лук репч	10	8						
	морковь	20	16						
	репа	20	16						
	капуста	25	20						
	итого				1,8	4,9	9	88,9	8,1
№54-4м-2020	Котлеты из говядины			50					
	говядина 1кат	48,6	43						
	хлеб пшеничный	9,5	9,5						
	молоко	11,5	11,5						
	сухари паниров.	5,5	5,5						
	масло сливочное	3,5	3,5						
	соль повар.йод.	0,16	0,16						
	итотго				9,2	8,8	8,25	147,5	0,06
№54-2соус-2020	соус белый основной			20					
	лук репч	0,9	0,8						
	мука пш.в/с	1	1						
	масло сливочное	1	1						
	соль повар.йод.	0	0						
	петрушка(корень)	0,68	0,6						
	итого				0,54	0,76	0,88	12,5	
№ 274 Пермь 2008	Кисель из концентрата плодового или ягодного			150					
	концентрат	19,2	19,2						
	сахар	8	8						
	итого				1,09	0	23,2	92,95	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,3	0,25	7,9	39,1	
	ИТОГО ЗА ОБЕД			530	19,8	21,4	65,2	528,26	23,57
	полдник								
№54-10в-2020	Булочка ванильная			60					
	сахар-песок	5	5						
	яйцо куриное	4	3,6						
	дрожжи пресс.	0,8	0,8						
	мука пш.в/с	40,5	40,5						
	масло сливочное	5	5						
	соль повар.йод.	0,8	0,8						

	итого				4,6	4,1	30,5	177	
№54-20гн-2020	Чай с грушей и апельсином			150					
	апельсин	11	7,5						
	груша	8,5	7,5						
	чай черный байховый	1	1						
	вода	135	135						
	итого				0,2	0	1,3	6,2	1,96
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			210	4,8	4,1	31,8	183,2	1,96
	Ужин								
№54-19к-2020	суп молочный с макаронными изделиями			160					
	макар изделия	12,8	12,8						
	молоко	112	112						
	сахар	1,28	1,28						
	соль	0,2	0,2						
	масло сливочное	1,6	1,6						
	итого				4,4	3,63	14,3	107,4	0,58
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,3	0,25	7,9	39,1	
№54-2гн-2020	Чай с сахаром			150					
	Чай –заварка	0,4	0,4						
	сахар	5,2	5,2						
	итого				0,1	0	4,8	19,6	0,01
	ИТОГО ЗА УЖИН			330	5,8	3,88	27	166,1	0,59
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1500	48,7	54,2	156	1306,8	27,32

Рецептуры	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С
					Б	Ж	У	Ценность (ккал)	
	четверг 9 день (2 неделя)								
	завтрак								
№115 Пермь	каша молочная вязкая ячневая			200					
	крупа ячневая	44,8	44,8						
	масло сливочное	5	5						
	Молоко 3.2%м.д.ж.	100	100						
	соль	0,8	0,8						
	сахар	5	5						
	итого				7,23	6,67	39,5	246,87	0,39
пром.	батон	20	20	20	1,6	3,6	13,1	92,64	
№53-19з- 2020	масло сливочное	10	10	10	0,1	7,2	0,1	66,1	
№54-2гн- 2020	Чай с сахаром			150					
	Чай –заварка	0,4	0,4						
	сахар	5,2	5,2						
	итого				0,1	0	4,8	19,6	0,01
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			380	9,03	17,5	57,5	425,21	0,4
Пром.	второй завтрак апельсин	100	100		0,9	0,14	7,6	35	16
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК			100	0,9	0,14	7,6	35	16
	ОБЕД								
№54-2з- 2020	Огурец в нарезке			30					
	огурец свежий	33,9	30		0,2	0	0,8	4,2	3
№54-10с- 2020	Суп крестьянский с крупой(перловая)			160					
	Сметана	8	8						
	Капуста белокач.	24	19,2						
	Лук репч	8	6,4						
	Морковь	8	6,4						
	Масло раст.	3,2	3,2						
	соль повар.йод.	0,24	0,24						
	лавровый лист	0,03	0,03						
	картофель	21,76	16						
	крупа перловая	6,4	6,4						
	итого				4,1	4,62	8,61	92,46	5,14
№54-26г- 2020	Картофельный пудинг			100					
	картофель	117	86						
	масло сливочное	6	6						
	соль повар.йод.	0,2	0,2						

	мука пшенич.в/с	6	6						
	Лук репч	13,75	11						
	яйцо куриное	11	10						
	итого				3,7	5,2	17,6	132,3	
№54-11р-2020	Тефтели рыбные(минтай)			50					
	минтай (филе)	38,2	33,8						
	яйцо	7	7						
	масло подсолнечное	3,8	3,8						
	Лук репч	8,8	7						
	мука пш.в/с	4,2	4,2						
	соль повар.йод.	0,7	0,7						
	хлеб пшеничный	7	7						
	итого				6,4	4	6,3	86,8	0,3
№54-2соус-2020	соус белый основной			20					
	лук репч	0,9	0,8						
	мука пш.в/с	1	1						
	масло сливочное	1	1						
	соль повар.йод.	0	0						
	петрушка(корень)	0,68	0,6						
	итого				0,54	0,76	0,88	12,5	
№54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов			150					
	сахар	5,2	5,2						
	смесь сухофруктов	20,1	18,8						
	итого				0,4	0	14,9	60,8	0,02
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,3	0,25	7,9	39,1	
	ИТОГО ЗА ОБЕД			530	16,6	14,8	57	428,16	8,46
	полдник								
Пром.	Пряник	40	40	40	1,12	1,36	31	140,08	
пром.	Молоко	157	150	150	4,8	4,2	7,05	88,5	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			190	5,92	5,56	38	228,58	0
	Ужин								
№54-1г-2020	макаронные изделия			100					
	макаронные изделия	34	34						
	масло сливочное	4,5	4,5						
	соль	0,3	0,3						
	итого				3,6	3,25	21,8	131,2	
№54-14м-2020	Фрикадельки из говядины			40					
	говядина 1к	32,55	28,8						
	хлеб пшеничный	6	6						
	масло слив	1,2	1,2						

	соль повар.йод.	0,2	0,2						
	итого				5,75	1,3	4,05	50,55	0,19
№54-2	соус белый основной			20					
	Лук репч	0,9	0,8						
	мука пш.в/с	1	1						
	масло сливочное	1	1						
	соль повар.йод.	0	0						
	лавровый лист	0,1	0,1						
	петрушка(корень)	0,68	0,6						
	итого				0,54	0,76	0,88	12,5	0,13
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,3	0,25	7,9	39,1	
№54-1гн-2020	Чай без сахара			150					
	чай черный байховый	0,4	0,4						
	итого				0,1	0	0	0,5	0,01
пром.	конфета	20	20	20	1,2	5,8	12	104	
	ИТОГО ЗА УЖИН			350	12,5	11,4	46,6	337,85	0,33
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1550	45	49,4	207	1454,8	25,19

№рецепту ры	Наименование блюда	брут то	нетто	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	Витамин С
					Б	Ж	У	Ценность (ккал)	
	пятница 10 день (2- ая неделя_								
	завтрак								
54-17к- 2020	Суп молочный с гречневой крупой			160					
	крупя гречневая ядрица	16	16						
	масло сливочное	1,6	1,6						
	Молоко 3.2%м.д.ж.	112	112						
	соль	0	0,1						
	сахар	1,28	1,28						
	итого				4,6	3,86	12,7	103,93	0,58
пром.	батон	20	20	20	1,6	3,6	13,2	92,64	
№54-13- 2020	Сыр твердых сортов в нарезке	10,4	10	10	2,3	3	0	35,8	0,07
№54-23гн- 2020	Кофейный напиток с молоком			150					
	Кофейный напиток	1,5	1,5						
	сахар	5,2	5,2						
	молоко	75	75						
	итого				2,3	1,9	8,2	58,9	0,39
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			340	10,8	12,4	34,1	291,27	1,04
Пром.	второй завтрак сок яблочный	100	100		0	0	12	48	
	ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК			100	0	0	12	48	0
	ОБЕД								
№54-13з- 2020	Салат из свеклы отварной			30					
	свекла	35,6	28,5						
	масло подсолнечное	1,5	1,5						
	соль повар.йод.	0,1	0,1						
	итого				0,4	1,3	2,3	22,9	1,14
№54-16с- 2020	Суп сливочный с рыбой (горбуша)			160					
	горбуша (филе)	27,12	24						
	картофель	59,84	44						
	масло сливочное	3,2	3,2						
	Лук репч	5	4						
	Морковь	5	4						
	молоко	12	12						
	соль повар.йод.	0,24	0,24						
	лавровый лист	0,03	0,03						

	итого				5,9	4,35	7,66	93,47	3,92
№54-2г-2020	макаронны отварные с овощами			100					
	макаронные изделия	24,5	24,5						
	горошек зел.консерв.	6,25	6,25						
	томат-пюре	6	6						
	Масло сл.	6	6						
	морковь	17,5	14						
	укроп	0,6	0,5						
	соль	0,4	0,3						
	итого				3,2	4,1	17,7	120,5	1,34
№54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые			60					
	говядина 1к	47,5	42						
	хлеб пшеничный	7,8	7,8						
	масло сливочное	1,8	1,8						
	Лук репч	24,8	19,8						
	соль повар.йод.	0,2	0,2						
№59-19з-2020	масло сливочное (заправка)	5	5	5	0,05	3,6	0,05	33,05	
	итого				8,2	7,1	5	117,1	0,79
№54-4хн-2020	Компот из изюма			150					
	сахар	5,2	5,2						
	изюм	15,3	15						
	итого				0,3	0,1	13,8	56,9	0,02
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,3	0,25	7,9	39,1	
	ИТОГО ЗА ОБЕД			525	19,4	20,8	54,4	483,02	7,21
№ 54-13хн-2020	полдник Напиток из шиповника			150					
	шиповник (сухой)	16,1	15						
	сахар	5,2	5,2						
	итого				0,5	0,2	11,4	49,1	
Пром.	печенье	40	40	40	3	3,9	29,8	166,3	
	итого				0,6	0,2	15,2	65,3	60
пром.	конфета	20	20	20	1,2	5,8	12	104	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			210	5,3	10,1	68,4	384,7	60
№54-3т-2020	Ужин Суфле из моркови с творогом			120					
	творог	27,3	27,3						
	морковь	95,5	76,4						
	Сахар	6,6	6,6						

	Масло сл.	3,3	3,3						
	сухари панир.	4,4	4,4						
	сметана	4,4	4,4						
	соль	0,3	0,3						
	яйцо	12	10,9						
	крупа манная	5,4	5,4						
	молоко	16,4	16,4						
	итого				9,2	5,6	18,6	161	1,68
Пром.	молоко сгущеное	10	10	10	0,5	0,85	5,6	32	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,3	0,25	7,9	39,1	
№54-1гн-2020	Чай без сахара			150					
	чай черный байховый	0,4	0,4						
	итого				0,1	0	0	0,5	0,01
	ИТОГО ЗА УЖИН			300	11,1	6,7	32,1	232,6	1,69
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1475	46,6	50	201	1439,59	69,94

В меню использовано 2 сборника:
 ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им. акад. Е.А.Вагнера
 Уральский региональный центр питания
 СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ,
 РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ
 ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ,
 ШКОЛ-ИНТЕРНАТОВ, ДЕТСКИХ ДОМОВ
 И ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
 ПЕРМЬ 2008

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций (от 1 до 7 лет) г.Новосибирск 2021г.