

1. Сборник технических нормативов- Сборник рецептур на продукцию питания для детей в дошкольных образовательных учреждениях.

2. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, оздоровительных уч

8.07-21.07.25

1 день

	1,6 до 3	белки	жиры	углеводы	ккал
завтрак					
каша мол. Геркулесовая	150,00	5,24	6,20	21,32	162,15
бутерброд с маслом	35,00	1,60	11,00	10,00	146,00
коф.напиток с молоком	150,00	9,60	1,88	10,20	66,00
итого завтрак	335,00	16,44	19,08	41,52	374,15
10-00					
компот из ягоды и яблок	100,00	0,05	0,05	5,45	
обед					
суп с клецками	180,00	1,91	2,52	6,80	57,60
рыба, туш.с овощами	60,00	5,87	0,99	2,87	44,14
картоф. пюре	120,00	3,24	4,80	6,96	84,00
компот из вишни	150,00	0,45	0,08	15,08	63,00
хлеб отрубной	40,00	2,72	0,52	15,92	79,20
итого обед	550,00	14,19	8,90	47,63	327,94
полдник					
чай с молоком	150,00	1,20	0,98	8,63	48,00
вафли	20,00	0,78	6,12	12,50	108,20
итого полдник	170,00	1,98	7,10	21,13	156,20
ужин					
омлеть с сыром	65,00	11,40	19,11	1,77	225,43
хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,20
чай с сахаром	150,00	0,15	0,08	6,98	28,50
итого ужин	245,00	13,83	19,43	23,51	324,13
итого за день	1400,00	46,49	54,55	139,23	1182,42
2 день					
завтрак					
каша мол. Ячневая	150,00	5,30	4,86	24,23	161,85
бутерброд с маслом и повидлом	45,00	1,60	3,80	23,40	134,00

какао с молоком	150,00	2,48	2,18	10,35	70,50
итого завтрак	345,00	9,37	10,83	57,98	366,35
10-00					
компот из ягод	100,00	0,10	0,05	5,35	
обед					
щи	180,00	1,08	3,24	2,74	44,46
плов	160,00	13,06	14,59	27,71	294,40
огурец свежий	40,00	0,28	0,04	0,76	4,40
компот из с/ф	150,00	0,45	0,08	15,08	63,00
хлеб отрубной	40,00	2,72	0,52	15,92	79,20
итого	570,00	17,59	18,47	62,20	485,46
полдник					
компот из апельсинов с яблоками	150,00	0,38	0,15	11,70	50,25
итого	150,00	0,38	0,15	11,70	50,25
ужин					
макароны отварные с сыром	150,00	9,00	7,50	26,48	210,00
чай с лимоном	150,00	0,23	0,08	7,13	30,00
яблоки		1,00	3,00	42,00	
итого	300,00	10,23	10,58	75,60	240,00
ИТОГО за день	1465,00	37,66	40,08	212,84	1142,06
3 день					
завтрак					
каша мол. Геркулесовая	150,00	5,24	6,20	21,32	162,15
бутерброд с маслом и повидлом	45,00	1,60	3,80	23,40	134,00
коф.напиток с молоком	150,00	9,60	1,88	10,20	66,00
итого завтрак	345,00	16,44	11,88	54,92	362,15
10-00					
сок	100,00	0,50	0,10	10,10	
обед					
уха рыбацкая	180,00	5,27	1,66	5,99	59,94

тефтели с соусом	60,00	6,30	4,88	7,28	98,25
капуста туш.	110,00	2,20	3,74	8,36	75,90
напиток из шиповника	150,00	0,50	0,20	13,73	58,50
хлеб отрубной	40,00	2,72	0,52	15,92	79,20
итого	540,00	17,00	10,99	51,27	371,79
полдник					
молоко	150,00	4,35	3,75	7,20	80,25
печенье	20,00	1,50	1,96	14,88	83,00
итого	170,00	5,85	5,71	22,08	163,25
ужин					
запеканка рисовая с творогом	130,00	8,75	3,99	34,15	207,13
кисель	150,00			11,25	45,00
молоко сгущ.	20,00				
итого	300,00	8,75	3,99	45,40	252,13
итого за день	1455,00	48,54	32,67	183,77	1149,32
4 день					
завтрак					
каша мол. дружба	150,00	3,80	4,83	20,20	139,46
бутерброд с маслом и сыром	45,00	6,90	9,00	10,00	149,00
какао с молоком	150,00	2,48	2,18	10,35	70,50
итого завтрак	345,00	13,18	16,00	40,55	358,96
10-00					
компот из ягоды и яблок	100,00	0,05	0,05	5,45	
обед					
рассольник	180,00	1,57	3,29	5,85	59,22
рыба в омлете	60,00	8,85	2,20	2,30	64,50
картоф. пюре	120,00	3,24	4,80	6,96	84,00
соус томатный	20,00	0,19	0,66	0,92	10,38
компот из с/ф	150,00	0,45	0,08	15,08	63,00
хлеб отрубной	40,00	2,72	0,52	15,92	79,20

итого	570,00	17,02	11,55	47,03	360,30
полдник					
молоко	150,00	4,35	3,75	7,20	80,25
итого	150,00	4,35	3,75	7,20	80,25
ужин					
суп мол. с вермишелью	150,00	4,32	4,86	14,78	120,15
батон	35,00	2,63	1,02	17,99	91,35
компот из ягоды	150,00	0,15	0,08	8,03	33,00
яйцо вареное	40,00	5,08	4,60	0,28	62,80
итого	375,00	12,18	10,55	41,07	307,30
итого за день	1540,00	46,77	41,90	141,29	1106,81
5 день					
завтрак					
каша мол. Геркулесовая	150,00	5,24	6,20	21,32	162,15
бутерброд с маслом	35,00	1,60	11,00	10,00	146,00
коф.напиток с молоком	150,00	9,60	1,88	10,20	66,00
итого завтрак	335,00	16,44	19,08	41,52	374,15
10-00					
сок	100,00	0,50	0,10	10,10	
обед					
суп гороховый	180,00	5,33	2,36	11,36	88,02
котлета мясная	60,00	10,56	7,38	9,00	145,80
гречневый гарнир	110,00	6,24	4,66	27,65	177,59
соус томатный	20,00	0,19	0,66	0,92	10,38
компот из яблок с изюмом	150,00				
хлеб отрубной	40,00	2,72	0,52	15,92	79,20
итого	560,00	25,04	15,58	64,85	500,99
полдник					
чай с молоком	150,00	1,20	0,98	8,63	48,00
конфета	20,00	0,96	6,94	11,32	112,38

итого	170,00	2,16	7,92	19,95	160,38
ужин					
макароны, запеч.с яйцом	150,00	7,20	5,18	28,65	190,50
чай с сахаром	150,00	0,15	0,08	6,98	28,50
итого	300,00	7,35	5,25	35,63	219,00
ИТОГО за день	1465,00	51,49	47,92	172,04	1254,51
6 день					
завтрак					
каша мол. гречневая	150,00	6,53	5,62	23,56	170,78
бутерброд с маслом и джемом	45,00	1,60	3,80	23,40	134,00
какао с молоком	150,00	2,48	2,18	10,35	70,50
итого завтрак	345,00	10,60	11,59	57,31	375,28
10-00					
компот из ягод	100,00	0,10	0,05	5,35	22,00
обед					
свекольник	180,00	1,67	3,40	7,43	67,14
котлета рыбная	60,00	7,50	0,90	3,12	50,40
перловый гарнир	110,00	3,14	3,44	21,99	131,47
соус томатный	20,00	0,19	0,66	0,92	10,38
компот из с/ф	150,00	0,45	0,08	15,08	63,00
хлеб отрубной	40,00	2,72	0,52	15,92	79,20
итого	560,00	15,68	8,99	64,46	401,59
полдник					
молоко	150,00	4,35	3,75	7,20	80,25
итого	150,00	4,35	3,75	7,20	80,25
ужин					
картоф. пюре	120,00	3,24	4,80	6,96	84,00
хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,20

компот из ягоды	150,00	0,15	0,08	8,03	33,00
помидор свежий	40,00	0,28	0,04	0,76	4,40
итого	340,00	5,95	5,16	30,51	191,60
итого за день	1495,00	36,68	29,54	164,82	1070,72
7 день					
завтрак					
каша мол. манная	150,00	4,55	4,83	22,86	152,93
бутерброд с маслом	35,00	1,60	11,00	10,00	146,00
коф.напиток с молоком	150,00	9,60	1,88	10,20	66,00
итого завтрак	335,00	15,75	17,70	43,06	364,93
100-00					
компот из ягоды и яблок		0,05	0,05	5,45	22,50
обед					
суп овощной с фасолью	180,00	2,88	3,55	6,64	70,02
гуляш из мяса	60,00	12,00	11,70	1,98	154,80
картоф. пюре	120,00	3,24	4,80	6,96	84,00
помидор свежий	40,00	0,28	0,04	0,76	4,40
компот из вишни	150,00	0,45	0,08	15,08	63,00
хлеб отрубной	40,00	2,72	0,52	15,92	79,20
итого	590,00	21,57	20,68	47,34	455,42
полдник					
чай с молоком	150,00	1,20	0,98	8,63	48,00
вафли	20,00	0,78	6,12	12,50	108,20
итого	170,00	1,98	7,10	21,13	156,20
ужин					
омлет	65,00	5,60	8,50	1,40	104,00
хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,20
чай с сахаром	150,00	0,15	0,08	6,98	28,50
кукуруза конс.	20,00	0,58	1,24	1,61	19,86
итого	265,00	8,61	10,05	24,74	222,56
итого за день	1360,00	47,96	55,58	141,71	1221,61

8 день					
завтрак					
каша мол. пшеничная	150,00	5,46	5,44	26,14	175,32
бутерброд с маслом и сыром	45,00	6,90	9,00	10,00	149,00
какао с молоком	150,00	2,48	2,18	10,35	70,50
итого завтрак	345,00	14,83	16,62	46,49	394,82
10-00					
компот из яблок	250,00	0,13	0,13	13,88	57,50
обед					
борщ с фасолью	180,00	2,65	3,33	7,88	72,00
сердцев соусе	60,00	10,80	3,30	3,42	87,00
макароны отварные	110,00	4,07	3,63	21,67	135,30
огурец свежий	40,00	0,28	0,04	0,76	4,40
компот из с/ф	150,00	0,45	0,08	15,08	63,00
хлеб отрубной	40,00	2,72	0,52	15,92	79,20
итого	580,00	20,97	10,90	64,73	440,90
полдник					
компот из ягоды	150,00	0,15	0,08	8,03	33,00
итого	150,00	0,15	0,08	8,03	33,00
ужин					
запеканка овощная	120,00	4,32	5,88	14,28	127,20
хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,20
чай с лимоном	150,00	0,23	0,08	7,13	30,00
итого	300,00	6,83	6,20	36,17	227,40
итого за день	1625,00	42,90	33,91	169,28	1153,62
9 день					
завтрак					
каша мол. пшеничная	150,00	5,46	4,86	26,53	171,66
бутерброд с маслом	35,00	1,60	11,00	10,00	146,00

коф.напиток с молоком	150,00	9,60	1,88	10,20	66,00
итого завтрак	335,00	16,66	17,73	46,73	383,66
10-00					
компот из ягод	100,00	0,10	0,05	5,35	22,00
обед					
рассольник домашний	180,00	1,80	3,65	6,61	66,42
рыба с картофелем	180,00	13,25	5,33	14,18	156,96
компот из вишни	150,00	0,45	0,08	15,08	63,00
хлеб отрубной	40,00	2,72	0,52	15,92	79,20
итого	550,00	18,22	9,58	51,79	365,58
полдник					
молоко	150,00	4,35	3,75	7,20	80,25
итого	150,00	4,35	3,75	7,20	80,25
ужин					
пирожки с капустой	100,00	5,93	6,35	31,29	206,57
чай с сахаром	150,00	0,15	0,08	6,98	28,50
банан		0,80	0,80	19,60	
итолго	250,00	6,88	7,23	57,87	235,07
итого за день	1385,00	46,21	38,34	168,94	1086,56
10 день					
завтрак					
каша мол. Геркулесовая	150,00	5,24	6,20	21,32	162,15
бутерброд с маслом	35,00	1,60	11,00	10,00	146,00
какао с молоком	150,00	2,48	2,18	10,35	70,50
итого завтрак	335,00	9,31	19,38	41,67	378,65
10-00					
сок	100,00	0,50	0,10	10,10	43,00
обед					

суп крестьянский с крупой	180,00	0,14	0,37	1,10	8,23
оладьи из печени	60,00	10,20	3,18	8,40	103,80
перловый гарнир	110,00	3,14	3,44	21,99	131,47
соус томатный	20,00	0,19	0,66	0,92	10,38
компот из с/ф	150,00	0,45	0,08	15,08	63,00
хлеб отрубной	40,00	2,72	0,52	15,92	79,20
итого	560,00	16,84	8,24	63,41	396,08
полдник					
молоко	150,00	4,35	3,75	7,20	80,25
печенье	20,00	1,50	1,96	14,88	83,00
итого	170,00	5,85	5,71	22,08	163,25
ужин					
омлет	65,00	5,60	8,50	1,40	104,00
хлеб пшеничный	30,00	2,28	0,24	14,76	70,20
чай с лимоном	150,00	0,23	0,08	7,13	30,00
зел. горошек	20,00	0,60	1,04	1,25	16,72
итого	265,00	8,70	9,85	24,54	220,92
итого за день	1430,00	40,70	43,18	151,69	1158,90
итого за 10 дней	14620,00	445,40	417,66	1645,62	11526,53
среднее в день	1462,00	44,54	41,77	164,56	1152,65

МАДОУ ЦРР д/с "Теремок"

Утверждаю: _____

Заведующий _____ Лебедь Е.Н.

/Под ред. М.П. Могильного, В.А. Тутельяна.- М.:ДеЛи плюс,2016

еждений. Пермь 2021г.

3-7лет	белки	жиры	углеводы	ккал	№ т/к
182,14	6,36	7,53	25,89	196,89	234
42,50	1,94	13,36	12,14	177,29	69
182,14	11,66	2,28	12,39	80,14	465
406,79	19,96	23,17	50,42	454,32	
100,00	0,06	0,06	6,62		
218,57	2,32	3,06	8,26	69,94	115
72,86	7,13	1,20	3,49	53,60	299
145,71	3,93	5,83	8,45	102,00	377
182,14	0,55	0,09	18,31	76,50	495
48,57	3,30	0,63	19,33	96,17	575
667,86	17,23	10,81	57,84	398,22	
182,14	1,46	1,18	10,47	58,29	460
24,29	0,95	7,43	15,18	131,39	580
206,43	2,40	8,62	25,65	189,67	
78,93	13,84	23,21	2,15	273,74	230
36,43	2,77	0,29	17,92	85,24	573
182,14	0,18	0,09	8,47	34,61	457
297,50	16,79	23,59	28,54	393,59	
1678,57	56,45	66,24	169,07	1435,79	
182,14	6,43	5,90	29,43	196,54	227
54,64	1,94	4,61	28,41	162,71	72

182,14	3,01	2,64	12,57	85,61	462
418,93	11,38	13,16	70,41	444,86	
100,00	0,12	0,06	6,50		
218,57	1,31	3,93	3,32	53,99	104
194,29	15,85	17,72	33,65	357,49	330
48,57	0,34	0,05	0,92	5,34	148
182,14	0,55	0,09	18,31	76,50	495
48,57	3,30	0,63	19,33	96,17	575
692,14	21,35	22,42	75,53	589,49	
182,14	0,46	0,18	14,21	61,02	488
182,14	0,46	0,18	14,21	61,02	
182,14	10,93	9,11	32,15	255,00	259
182,14	0,27	0,09	8,65	36,43	459
	1,21	3,64	51,00		
364,29	12,42	12,84	91,80	291,43	
1757,50	45,73	48,66	251,95	1386,79	
182,14	6,36	7,53	25,89	196,89	234
54,64	1,94	4,61	28,41	162,71	72
182,14	11,66	2,28	12,39	80,14	465
418,93	19,96	14,43	66,69	439,75	
100,00	0,61	0,12	12,26		
218,57	6,40	2,01	7,28	72,78	120

72,86	7,65	5,92	8,83	119,30	350
133,57	2,67	4,54	10,15	92,16	380
182,14	0,61	0,25	16,67	71,04	496
48,57	3,30	0,63	19,33	96,17	575
655,71	20,64	13,35	62,26	451,46	
182,14	5,28	4,55	8,74	97,45	468
24,29	1,82	2,38	18,07	100,79	582
206,43	7,10	6,93	26,81	198,23	
157,86	10,63	4,84	41,46	251,52	282
182,14			13,66	54,64	484
24,29					
364,29	10,63	4,84	55,12	306,16	
1745,36	58,94	39,67	223,15	1395,60	
182,14	4,62	5,86	24,52	169,35	229
54,64	8,38	10,93	12,14	180,93	63
182,14	3,01	2,64	12,57	85,61	462
418,93	16,00	19,43	49,23	435,88	
100,00	0,06	0,06	6,62		
218,57	1,90	4,00	7,10	71,91	100
72,86	10,75	2,67	2,79	78,32	300
145,71	3,93	5,83	8,45	102,00	377
24,29	0,23	0,80	1,12	12,60	419
182,14	0,55	0,09	18,31	76,50	495
48,57	3,30	0,63	19,33	96,17	575

692,14	20,66	14,02	57,10	437,51	
182,14	5,28	4,55	8,74	97,45	468
182,14	5,28	4,55	8,74	97,45	
182,14	5,25	5,90	17,94	145,90	139
42,50	3,19	1,23	21,85	110,93	576
182,14	0,18	0,09	9,74	40,07	491
48,57	6,17	5,59	0,34	76,26	306
455,36	14,78	12,81	49,87	373,15	
1848,57	56,79	50,88	164,95	1343,99	
182,14	6,36	7,53	25,89	196,89	234
42,50	1,94	13,36	12,14	177,29	69
182,14	11,66	2,28	12,39	80,14	465
406,79	19,96	23,17	50,42	454,32	
100,00	0,61				
218,57	6,47	2,86	13,79	106,88	113
72,86	12,82	8,96	10,93	177,04	339
133,57	7,58	5,66	33,57	215,64	202
24,29	0,23	0,80	1,12	12,60	419
182,14					
48,57	3,30	0,63	19,33	96,17	575
680,00	30,40	18,92	78,74	608,34	
182,14	1,46	1,18	10,47	58,29	460
24,29	1,17	8,43	13,75	136,46	

206,43	2,62	9,61	24,22	194,75	
182,14	8,74	6,28	34,79	231,32	260
182,14	0,18	0,09	8,47	34,61	457
364,29	8,93	6,38	43,26	265,93	
1757,50	62,52	58,07	196,64	1523,34	
182,14	7,93	6,82	28,61	207,38	213
54,64	1,94	4,61	28,41	162,71	72
182,14	3,01	2,64	12,57	85,61	462
418,93	12,87	14,08	69,59	455,70	
100,00	0,12	0,06	6,50	26,71	
218,57	2,03	4,13	9,03	81,53	98
72,86	9,11	1,09	3,79	61,20	308
133,57	3,81	4,17	26,70	159,64	207
24,29	0,23	0,80	1,12	12,60	419
182,14	0,55	0,09	18,31	76,50	495
48,57	3,30	0,63	19,33	96,17	575
680,00	19,03	10,92	78,27	487,65	
182,14	5,28	4,55	8,74	97,45	468
182,14	5,28	4,55	8,74	97,45	
145,71	3,93	5,83	8,45	102,00	377
36,43	2,77	0,29	17,92	85,24	573

182,14	0,18	0,09	9,74	40,07	491
48,57	0,34	0,05	0,92	5,34	148
412,86	7,23	6,26	37,04	232,66	
1793,93	44,54	35,87	193,65	1273,45	
182,14	5,53	5,86	27,76	185,70	230
42,50	1,94	13,36	12,14	177,29	69
182,14	11,66	2,28	12,39	80,14	465
406,79	19,13	21,50	52,29	443,13	
100,00	0,06	0,05	5,45	22,50	
218,57	3,50	4,31	8,07	85,02	117
72,86	14,57	14,21	2,40	187,97	327
145,71	3,93	5,83	8,45	102,00	377
48,57	0,34	0,05	0,92	5,34	148
182,14	0,55	0,09	18,31	76,50	495
48,57	3,30	0,63	19,33	96,17	575
716,43	26,19	25,11	57,48	553,01	
182,14	1,46	1,18	10,47	58,29	460
24,29	0,95	7,43	15,18	131,39	580
206,43	2,40	8,62	25,65	189,67	
78,93	6,80	10,32	1,70	126,29	268
36,43	2,77	0,29	17,92	85,24	573
182,14	0,18	0,09	8,47	34,61	457
24,29	0,70	1,50	1,95	24,12	12
321,79	10,45	12,20	30,05	270,25	
1751,43	58,23	67,43	165,46	1456,06	

182,14	6,63	6,61	31,74	212,89	235
54,64	8,38	10,93	12,14	180,93	63
182,14	3,01	2,64	12,57	85,61	462
418,93	18,01	20,18	56,45	479,42	
250,00	0,15	0,13	13,88	57,50	
218,57	3,21	4,04	9,57	87,43	96
72,86	13,11	4,01	4,15	105,64	361
133,57	4,94	4,41	26,31	164,29	256
48,57	0,34	0,05	0,92	5,34	148
182,14	0,55	0,09	18,31	76,50	495
48,57	3,30	0,63	19,33	96,17	575
704,29	25,46	13,23	78,60	535,38	
182,14	0,18	0,09	9,74	40,07	491
182,14	0,18	0,09	9,74	40,07	
145,71	5,25	7,14	17,34	154,46	200
36,43	2,77	0,29	17,92	85,24	573
182,14	0,27	0,09	8,65	36,43	459
364,29	8,29	7,52	43,91	276,13	
1919,64	52,09	41,15	202,58	1331,00	
182,14	6,63	5,90	32,22	208,44	232
42,50	1,94	13,36	12,14	177,29	69

182,14	11,66	2,28	12,39	80,14	465
406,79	20,23	21,53	56,75	465,87	
100,00	0,12	0,05	5,35	26,71	
218,57	2,19	4,44	8,02	80,65	101
218,57	16,09	6,47	17,22	190,59	312
182,14	0,55	0,09	18,31	76,50	495
48,57	3,30	0,63	19,33	96,17	575
667,86	22,12	11,63	62,88	443,92	
182,14	5,28	4,55	7,20	80,25	468
182,14	5,28	4,55	7,20	80,25	
121,43	7,20	7,71	38,00	250,83	
182,14	0,18	0,09	8,47	34,61	457
	0,97	0,97	23,80		
303,57	8,36	8,77	70,27	285,44	
1660,36	56,11	46,49	197,10	1275,48	
182,14	6,36	7,53	25,89	196,89	234
42,50	1,94	13,36	12,14	177,29	69
182,14	3,01	2,64	12,57	85,61	462
406,79	11,31	23,53	50,60	459,78	
100,00	0,61	0,12	12,26	52,21	

218,57	0,17	0,45	1,34	10,00	160
72,86	12,39	3,86	10,20	126,04	357
133,57	3,81	4,17	26,70	159,64	207
24,29	0,23	0,80	1,12	12,60	419
182,14	0,55	0,09	18,31	76,50	495
48,57	3,30	0,63	19,33	96,17	575
680,00	20,45	10,00	76,99	480,96	
182,14	5,28	4,55	8,74	97,45	468
24,29	1,82	2,38	18,07	100,79	582
206,43	7,10	6,93	26,81	198,23	
78,93	6,80	10,32	1,70	126,29	268
36,43	2,77	0,29	17,92	85,24	573
182,14	0,27	0,09	8,65	36,43	459
24,29	0,72	1,26	1,52	20,30	10
321,79	10,57	11,96	29,79	268,26	
1615,00	49,43	52,43	184,20	1407,23	
17527,86	540,84	506,89	1948,74	13828,73	
1752,79	54,08	50,69	194,87	1382,87	