

Руководитель ОУ

[Handwritten signature]

Директор МАУ «Центр питания»

В.И.Суровцева
2025г

193525012362, ИД 35180
* «Юридическая область»
Вологодская область

МБДОУ «Юбилейный детский сад «Журавушка»

(согласно «Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений»

Пермская государственная медицинская академия Уральский региональный центр питания, 2004г.

"Сборника рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях",

Московский государственный университет технологии и управления, Научно-исследовательский институт питания, 2016 г.

"Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций

и детских оздоровительных учреждений", Уральский региональный центр питания, 2013 г.).

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
1 неделя, 1 день - понедельник							
Завтрак							
Каша пшеничная молочная	205	6,08	7,3	34,3	227,2		96
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Кондитерское изделие (печенье, пряники)	20	3,5	1,8	25,6	153		
Итого завтрак:	440	9,7	9,1	71,94	428,84	0,03	
2 завтрак							
Сок натуральный	100	0,5	0	10,6	44	2	707
Обед							
Суп гороховый	200/12,5	9	5,4	22,2	175	4,6	36/181
Биточек по-школьному	70	11,4	15,6	10,03	246,09	1,2	тгк
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Макароны отварные	150	5,8	0,8	31,2	155,08		218
Итого за обед:	450	26,5	22,1	65,83	598,56	6,5	
Полдник							
Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	2	241
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за полдник:	240	0,56	0,5	44,39	194,28	2	
Итого за обед:	802,5	30,06	23,6	120,82	836,76	10,5	
Полдник							
Омлет натуральный	107	9,8	15,17	2,6	187,3	0,16	110
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
Напиток кисломолочный (снежок или йогурт)	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251
Итого за полдник:	462	14,92	19,33	41,12	394,74	0,96	
Всего за день:	1704,5	54,68	52,03	233,88	1660,34	11,49	
1 неделя, 2 день - вторник							
Завтрак							
Каша манная молочная	205	7,3	7,3	40,7	257		88
Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,9	1,6	248
Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,4	18,3	170	0	1
Итого завтрак:	455	14,13	20,63	84,95	580,9	1,6	
2 завтрак							
Фрукт	100	1,5	0,5	21	95	10	
Обед							
Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	200/12,5/8	5,7	9,1	9	141	15	56/ 181
Грудка курицы в соусе с томатом	70	19,7	23,8	3,08	304,9	2,8	тгк
Греча отварная (каша гречневая рассыпчатая)	150	9	5,4	45	263,8		186
Напиток «Витошка»	200	0	0	15	260	21,4	29
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед:	780,5	38,4	39,3	109,58	1145,1	49,2	
Полдник							
Вермишель на молоке	200	5,6	6,1	19,7	156,01	0,9	44
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
Кондитерское изделие (печенье, пряники)	20	3,5	1,8	25,6	153		
Итого за полдник:	475	11,72	8,86	72,42	437,45	1	
Всего за день:	1710,5	65,75	69,29	287,95	2258,45	61,8	
1 неделя, 3 день - среда							
Завтрак							
Каша «Дружба»	205	6,6	8,3	35,05	241,1		84
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
Итого завтрак:	460	9,22	9,26	62,17	369,54	0,1	
2 завтрак							

Фрукт	100	1,5	0,5	21	95	10	
Обед							
Суп картофельный с рыбными консервами	200	5	6,6	14,7	137	6,7	71
Жаркое по-домашнему	150	10,6	25	14,2	328,3	5,8	153
Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87	100	256
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед	690	20,28	32,6	87,41	687,57	122,5	
Полдник							
Оладьи с повидлом	150/20	9,3	8,7	95,6	497	0,6	286
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Напиток кисломолочный (снежок или йогурт)	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251
Итого за полдник	485	11,92	11,9	119,04	624,64	1,33	
Всего за день	1635	42,92	54,26	289,62	1776,75	133,93	
1 неделя, 4 день-четверг							
Завтрак							
Каша пшеничная молочная	205	7,4	8,07	35,3	244	0	91
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
Итого завтрак:	460	10,02	9,03	62,42	372,44	0,1	
2 завтрак							
Фрукт	100	1,5	0,5	21	95	10	
Обед							
Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной	200/12,5/8	5,5	9,5	9,09	143,5	8,2	27/ 181
Куриная котлета	70	11,02	12,45	7,52	186,09	0,5	498
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Рис отварной	150	3,9	5,08	40,3	225		191
Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	2	241
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед	810,5	25,28	29,33	124,7	866,18	21,4	
Полдник							
Запеканка творожно-пшеничная со сгущенным молоком	150/20	14,4	12,3	43,6	337,8	0,2	ттк
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Напиток кисломолочный (снежок или йогурт)	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251
Итого за полдник	485	17,02	15,5	67,04	465,44	0,93	
Всего за день	1755,5	53,82	54,36	275,16	1799,06	32,43	
1 неделя, 5 день-пятница							
Завтрак							
Каша пшеничная молочная	205	6,08	7,3	34,3	227,2		96
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Кондитерское изделие(печенье, пряники)	15	2,6	1,3	19	114		
Итого завтрак:	435	6,2	7,3	46,34	275,84	0,03	
2 завтрак							
Сок натуральный	100	0,5	0	10,6	44	2	707
Обед							
Суп крестьянский с крупой	200/12,5/8	7,4	11,5	5,5	156,3	8	134/181
Митболы, запеченные в соусе	70	10,3	9,3	7,2	182	1,2	ттк
Картофельное пюре	150	3,2	6,1	23,3	160,4	18,1	206
Напиток яблочный	200	0,1	0	26,4	102	4	701
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед	780,5	24	27,4	89,5	725,1	33,3	
Полдник							
Макаронны с сыром	150	9,3	10,05	22,7	218,03	0,2	220
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263

Напиток кисломолочный (снежок или йогурт)	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251
Итого за полдник	465	11,92	13,25	46,14	345,67	0,93	
Всего за день	1680,5	42,62	47,95	192,58	1390,61	36,26	
2 неделя, 1 день – понедельник							
Завтрак							
Каша пшеничная молочная	205	6,08	7,3	34,3	227,2		96
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Кондитерское изделие (печенье, пряники)	20	3,5	1,8	25,6	153		
Итого завтрак:	440	9,7	9,1	71,94	428,84	0,03	
2 завтрак							
Сок натуральный	100	0,5	0	10,6	44	2	707
Обед							
Суп гороховый	200/12,5	9	5,4	22,2	175	4,6	36/181
Биштекс по-домашнему	70	9,8	23,8	8,4	294,7	0,1	тгк
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Макаронные изделия	150	5,8	0,8	31,2	155,08		218
Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	2	241
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед	802,5	28,46	31,8	119,19	885,37	9,4	
Полдник							
Омлет натуральный	107	9,8	15,17	2,6	187,3	0,16	110
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Напиток кисломолочный (снежок или йогурт)	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251
Итого за полдник	462	14,92	19,33	41,12	394,74	0,96	
Всего за день	1704,5	53,58	60,23	242,85	1752,95	12,39	
2 неделя, 2 день – вторник							
Завтрак							
Каша манная молочная	205	7,3	7,3	40,7	257		88
Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,9	1,6	248
Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,4	18,3	170	0	1
Итого завтрак:	455	14,13	20,63	84,95	580,9	1,6	
2 завтрак							
Фрукт	100	1,5	0,5	21	95	10	
Обед							
Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	200/12,5/8	5,7	9,1	9	141	15	56/ 181
Куриная котлета	70	11,02	12,45	7,52	186,09	0,5	498
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Рис отварной	150	3,9	5,08	40,3	225		191
Напиток «Витюшка»	200	0	0	15	260	21,4	29
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед	810,5	24,92	28,93	111,72	1009,89	47,6	
Полдник							
Вермишель на молоке	200	5,6	6,1	19,7	156,01	0,9	44
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
Кондитерское изделие (печенье, пряники)	20	3,5	1,8	25,6	153		
Итого за полдник	475	11,72	8,86	72,42	437,45	1	
Всего за день	1740,5	52,27	58,92	290,09	2123,24	60,2	
2 неделя, 3 день – среда							
Завтрак							
Каша «Дружба»	205	6,6	8,3	35,05	241,1		84
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
Итого завтрак:	460	9,22	9,26	62,17	369,54	0,1	
2 завтрак							
Фрукт	100	1,5	0,5	21	95	10	
Обед							
Суп Харчо	200/12,5/8	4,7	10,3	11,6	161,8	2,4	тгк/181

Тесто в соусе	70	10,01	16,7	11	232,5	4,2	461
Картофельное пюре	150	3,2	6,1	23,3	160,4	18,1	206
Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87	100	256
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед	780,5	22,59	34,1	104,41	776,97	134,7	
Полдник							
Блины с повидлом	150/20	8	5,7	66,8	349,2	0,1	265
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Напиток кисломолочный (снежок или йогурт)	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251
Итого за полдник	485	10,62	8,9	90,24	476,84	0,83	
Всего за день	1725,5	43,93	52,76	277,82	1718,35	145,63	
2 неделя, 4 день-четверг							
Завтрак							
Каша гречневая молочная	205	8	8,2	35	244,2	0	86
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
Итого завтрак:	460	10,62	9,16	62,12	372,64	0,1	
2 завтрак							
Фрукт	100	1,5	0,5	21	95	10	
Обед							
Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной	200/12,5/8	5,5	9,5	9,09	143,5	8,2	27/ 181
Котлета рыбная «Диетическая»	70	8,8	3,08	3,6	77,8	0,5	тгк
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Макароны отварные	150	5,8	0,8	31,2	155,08		218
Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	2	241
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед	810,5	24,96	15,68	111,68	687,97	21,4	
Полдник							
Запеканка творожно-пшеничная со сгущенным молоком	150/20	14,4	12,3	43,6	337,8	0,2	тгк
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Напиток кисломолочный (снежок или йогурт)	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251
Итого за полдник	485	17,02	15,5	67,04	465,44	0,93	
Всего за день	1755,5	54,1	40,84	261,84	1621,05	32,43	
2 неделя, 5 день-пятница							
Завтрак							
Каша овсяная из «Геркулеса»	205	6,3	9	25,5	207,6		93
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Кондитерское изделие(печенье, пряники)	15	2,6	1,3	19	114		
Итого завтрак:	435	9,02	10,3	56,54	370,24	0,03	
2 завтрак							
Сок натуральный	100	0,5	0	10,6	44	2	707
Обед							
Суп крестьянский с крупой	200/12,5/8	7,4	11,5	5,5	156,3	8	134/181
Голубцы ленивые	70	5,6	16,5	7,7	205	28,6	тгк
Картофельное пюре	150	3,2	6,1	23,3	160,4	18,1	206
Напиток яблочный	200	0,1	0	26,4	102	4	701
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед	780,5	19,3	34,6	90	748,1	60,7	
Полдник							
Манник	150	28,5	13,4	77,1	472	0,3	тгк
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Напиток кисломолочный (снежок или йогурт)	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251
Итого за полдник	465	31,12	16,6	100,54	599,64	1,03	
Всего за день	1680,5	59,94	61,5	257,68	1761,98	63,76	

Всего в среднем за 10 дней		52,36	55,21	260,95	1786,28	59,03	
завтрак		10,2	11,4	66,6	415,0	0,4	
обед		25,8	29,7	106,9	836,9	51,1	
полдник		15,3	13,8	71,7	464,2	1,0	