

Сборник рецептов  
 блюд и кулинарных изделий  
 для питания детей в ДЮОУ  
 под ред. М.П. Могильного и  
 Т.В. Тугельска Делфи принт,  
 2011-584с

Утверждаю  
 Заведующий МБДОУ  
 «Детский сад с. Стреленское»  
 Д. Г. Ганжа.  
 Приказ № 66 от 13.09.2023 г

День первый

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал л)	Витамин С
			Б	Ж	У		
№180	Каша геркулесовая молочная №27	200	8,14	9,68	38,39	273,00	1,46
№395	Кофейный напиток №47	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
№4	Бутерброд с маслом №4	55	2,5	5,0	15,00	116,20	0,0
Итого завтрак ( ккал)			13,49	17,09	67,75	480,20	2,63
Второй завтрак							
№368	Сок фруктовый №45	120	0,54	0,36	29,34	123,00	3,60
Итого второй завтрак (ккал)			0,54	0,36	29,34	123,00	3,6

		Обед									
№41	Салат из моркови №8	60	0,74	0,005	6,96	31,28	2,31				
№84	Суп гороховый с гречками №20	250	3,0	4,0	11,3	118,50	11,20				
№286	тефтели мясные с рисом №61	85	4,03	1,69	1,25	36,40	0,35				
№232	Макароньы отварные с маслом №55	130	3,5	3,2	0,7	128,00	0,00				
№372	Компот из сухофруктов №51	180	0,14	10,9	21,89	89,09	0,87				
№1	Хлеб ржано-пшеничный №1	35	2,45	0,350	15,40	73,50	0,00				
Итого обед (ккал)			13,86	20,15	57,50	476,77	14,73				
Ужин											
№248	Котлета рыбная №38	100	10,59	6,47	4,17	117,00	5,46				
№45	Салат из свеклы №11	60	0,71	3,04	4,18	46,95	4,75				
№392	Чай с сахаром №49	180	0,06	0,00	9,46	37,89	0,03				
№1	Хлеб ржано-пшеничный №1	35	2,45	0,350	15,40	73,50	0,00				
№371	Кондитерское изделие №70	29	2,92	3,33	31,68	167,20	0,00				
Итого ужин (ккал)			16,73	13,19	64,89	442,54	10,24				
Итого за день			44,62	90,87	219,48	1522,51	31,20				

День второй

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Витамин. С	
			Б	Ж	У			
№178	Завтрак		200	5,37	5,56	43,18	244,00	0,45
	Каша пшеничная молочная №25							
№393	Чай с лимоном № 50		180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83
№2	бутерброд с повидлом №2		55	4,31	0,066	48,28	215,30	0,1
	Итого завтрак (ккал)							
	Второй завтрак							
№368	Фрукты свежие : №69		140	1,5	0,50	8,0	95,00	10,00
	Итого второй завтрак							
	Обед							
№66	Борщ со сметаной №22		250	1,7	4,82	6,68	77,00	20,04
	№319							
№9	Плов с мясом №65		60	0,57	0,11	2,42	12,08	15,00
	№1							
№376	Хлеб ржано-пшеничный №1		180	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36
	№376							
	Кисель на соке фруктовым №52		180	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36
			26,90		21,22	99,13	597,80	36,36

		Ужин							
№238	Вареники ленивые № 37	130	11,66	10,29	23,78	234,00	0,71		
№401	Кисломолочный продукт « Ряженка» №43	120	5,22	4,5	7,56	97,20	0,54		
Итого ужин			16,88	14,79	31,34	331,20	1,25		
Итого за день			55,08	42,16	240,13	1524,30	50,99		

День третий

№ рецептур ы	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен н.(ккал)	Витамин, С
			Б	Ж	У		
№179	Каша манная молочная №29	200	5,52	5,92	29,63	194,00	1,99
№397	Какао на молоке №46	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43
№3	Бутерброд с сыром №3	63	6,68	8,45	19,39	180,00	0,19
	Итого завтрак		15,87	17,56	64,84	481,00	3,61
	Второй завтрак						
№368	Фрукты свежие №69	140	1,5	0,50	8,0	95,00	10,00
	Итого второй завтрак		1,5	0,50	8,0	95,00	10,00
	Обед						
№21	Салат: капуста квашенная №10	60	1,58	4,99	7,66	83,20	38,1
№84	Рассольник «Ленинградский» со сметаной №16	250	1,99	5,11	16,92	121,75	7,53
№318	Картофель отварной №54	150	2,90	4,40	2,08	146,00	1,5
№282	Котлета мясная №62	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,12
№283	Напиток лимонный №53	180	0,15	0,013	24,43	96,00	6,4
№1	Хлеб ржано-пшеничный №1	35	2,45	0,350	15,40	68,00	0,00

Итого обед			21,51	24,10	79,05	697,95	53,65
Ужин							
№250	Рыбные тефтели №40	130	6,35	5,10	7,87	103,00	2,18
№45	Салат: винеррет овощной №13	100	2,73	12,35	16,88	189,60	20,5
№372	Компот из сухофруктов №51	180	0,14	10,9	21,89	89,09	0,87
№1	Хлеб ржано-пшеничный №1	35	2,45	0,350	7,31	68,00	0,00
№371	Кондитерское изделия № 70	29	2,92	3,33	31,68	167,20	0,00
Итого ужин			14,59	32,03	85,63	616,89	23,55
Итого за день			47,40	62,28	274,34	1910,14	90,58

День четвертый

№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценн (ккал)	Витамин. С
			Б	Ж	У		
№315	Завтрак Суп молочный с макаронными изделиями №24	200	7,18	6,51	23,54	182,00	1,13
№395	Кофейный напиток №47	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
№4	Бутерброд с маслом №4	45/10	2,5	5,0	15,00	116,20	0,00
	Итого завтрак		12,53	13,92	52,90	389,20	2,30
	Второй завтрак						
№368	Фрукты свежие №69 Итого второй завтрак	140	1,5	0,50	8,0	95,00	10,00
	Итого второй завтрак		1,5	0,50	8,0	95,00	10,00
	Обед						
№473	Суп рисовый №18	250	2,6	3,7	12,70	119,00	18,4
№387	Каша перловая №74	100	2,3	1,29	20,5	122,20	0,012
№282	Гуляш из мяса курицы или говядины №60	100	13,75	10,86	3,49	166,66	0,74
№372	Компот из сушеных фруктов №51	180	0,14	10,9	21,89	89,09	0,87

№21	Салат: квашеная капуста №10	60	1,58	4,99	7,66	83,20	38,1
№1	Хлеб ржано-пшеничный № 1	35	2,45	0,350	7,31	68,00	0,00
Итого обед			22,82	32,09	73,55	648,15	58,12
Ужин							
№213	Яйцо отварное №31	60	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00
№53	Салат: икра кабачковая №14	60	0,8	2,8	4,4	46,8	7,38
№393	Чай с лимоном №50	180	0,3	0,00	6,70	27,90	1,16
№1	Хлеб пшеничный №11	35	2,45	0,350	7,31	68,00	0,00
№371	Кондитерское изделия № 70	29	2,92	3,33	31,68	167,20	0,00
Итого ужин			11,50	11,08	50,37	372,90	8,54
Итого за день			48,35	57,59	134,45	1132,35	78,96



День пятый

№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн.(ккал)	Витамин. С
			Б	Ж	У		
№172	Завтрак		5,70	9,06	28,90	220,00	1,03
	Каша ячневая молочная №23	200					
№392	Чай с сахаром №49		0,06	0,002	9,46	37,89	0,03
	Бутерброд с сыром №3	63					
Итого завтрак			12,44	17,51	57,74	437,89	1,25
Второй завтрак							
№368	Сок фруктовый №45		0,90	0,36	29,34	123,00	3,60
	Итого второй завтрак						
Обед							
№67	Суп гречневый №5		2,79	8,0	12,38	141,25	1,25
	№274	Ленивые голубцы с мясом №59					
№283	Напиток лимонный №53		0,15	0,013	24,43	96,00	6,4
№1	Хлеб ржано-пшеничный №1		4,9	0,7	30,80	147,00	0,00
	Итого обед						
Ужин							

№239	Ватрушка с творогом №34	100	9,6	4,30	24,48	182,30	0,3
№ 401	Кисломолочный напиток «Снежок» №43	120	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26
Итого ужин			14,82	8,80	31,68	267,70	1,56
Итого за день			57,71	51,93	201,39	1508,84	19,26

День шестой

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Витами. С
			Б	Ж	У		
№179	Завтрак Каша манная молочная №29	200	Б	Ж	У	194,00	1,99
			5,52	5,92	29,63		
№397	Какао на молоке № 46	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43
№2	бутерброд с повидлом №2	55	4,29	0,66	45,03	180,00	0,08
Итого завтрак(ккал)			13,48	9,77	90,48	481,00	3,50
Второй завтрак							
№368	Сок фруктовый №45	119	0,90	0,36	29,34	123,00	3,60
Итого второй завтрак			0,90	0,36	29,34	123,00	3,60
Обед							
№86	Суп вермишелевый № 22	250	2,68	2,83	17,14	104,70	8,25
№282	Жаркое по домашнему № 67	200	11,37	7,37	20,88	195,00	9,24
№21	Салат: квашеная капуста №15	60	1,58	4,99	7,66	83,20	38,1
№372	Компот из сушеных фруктов №51	180	0,14	10,9	21,89	89,09	0,87

№1	Хлеб ржано-пшеничный №1	35	2,45	0,35	7,31	68,00	0,00
Итого обед			18,22	26,44	74,88	539,99	56,46
Ужин							
№248	Котлета рыбная №38	100	10,69	6,47	4,17	117,00	5,46
№33	Салат из свеклы №11	60	0,71	3,04	4,18	46,95	4,75
№392	Чай с сахаром №49	180	0,2	0,00	6,5	26,8	0,03
№1	Хлеб ржано-пшеничный №1	35	2,45	0,35	7,31	68,00	0,00
№371	Кондитерское изделия №70	29	1,74	2,2	21,0	110,20	0,00
Итого ужин			15,79	12,06	43,16	368,95	10,24
Итого за день			48,39	48,63	237,86	1512,94	73,80

День сельмой

№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценн (ккал)	Витамин. С
			Б	Ж	У		
№180	Завтрак Каша геркулесовая молочная №30	250	8,14	9,68	38,39	273,00	1,46
№395	№47 Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
№3	№3 Бутерброд с сыром	63	6,68	8,45	19,39	180,00	0,19
	Итого завтрак		17,67	20,54	72,14	544,00	2,82
	Второй завтрак						
№368	Фрукты свежие №69	140	1,5	0,50	8,0	95,00	10,00
	Итого второй завтрак		1,5	0,50	8,0	95,00	10,00
	Обед						
№76	Рассолыник Ленинградский со сметаной №16	250	1,99	5,11	16,92	121,75	7,53
№336	Капустя тушеная с мясом № 64	200	3,98	7,42	18,98	158,00	32,74
№376	№52 Кисель из сока фруктового № 52	180	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36
№1	№1 Хлеб ржано- пшеничный	35	2,45	0,35	7,31	68,00	0,00
	Итого обед		12,83	12,89	68,45	382,47	40,63
	Ужин						

№216	Омлет на молоке №33	150	12,7	17,9	3,2	225,2	0,3
№53	Салат: икра кабачковая №14	60	0,8	2,8	4,4	46,8	7,38
№393	Чай с лимоном №50	200	0,3	0,00	6,70	27,90	1,16
№1	Хлеб ржано- пшеничный №1	35	2,45	0,35	7,31	68,00	0,00
№371	Кондитерское изделия №70	29	1,45	0,78	22,33	118,00	0,00
Итого ужин			17,70	21,83	43,94	485,90	8,84
Итого за день			49,70	55,76	192,53	1507,37	62,29

День восьмой

№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценн. (ккал)	Витамин. С
			Б	Ж	У		
№315	Завтрак Суп молочный с макаронными изделиями №24	200	7,18	6,51	23,54	182,00	1,13
			2,85	2,41	14,36		
№395	Чай с сахаром №	200	0,04	4,12	0,04	137,40	0,00
№4	Бутерброд с маслом №4	45/10	10,07	13,04	37,94	410,04	2,30
			1,5	0,50	8,0		
Итого завтрак			1,5	0,50	8,0	95,00	10,00
Итого второй завтрак			1,5	0,50	8,0	95,00	10,00
Обед							
№73	Суп Крестьянский №19	250	2,31	7,73	15,42	140,58	18,4
			7,46	5,61	35,84		
№321	Каша гречневая с мясом №66	200	0,38	0,07	1,61	8,05	10,00
№9	Салат: соленые помидоры №9	60	0,15	0,013	24,43	96,00	4,8
			0,15	0,013	24,43		
№282	Напиток лимонный №53	180	4,8	3,1	14,62	136,00	0,00
№1	Хлеб ржано-пшеничный №1	70					

Итого обед		15,10	16,52	91,82	611,08	33,20	
Ужин							
№239	Запеканка творожная со сгущенным молоком №36	100/30	17,54	12,05	17,15	247,00	0,24
№ 401	Кисломолочный напиток «Снежок» №43	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,26
Итого ужин			19,20	14,21	29,62	328,40	1,50
Итого за день			45,87	44,27	167,38	1444,52	47,00



День девятый

№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценн. (ккал)	Витамин. С	
			Б	Ж	У			
№ 172	Завтрак		Б	Ж	У			
	Каша ячневая молочная № 23		200	5,7	9,06	28,90	220,00	1,03
№ 397	Какао с молоком №46		180	4,6	3,6	12,6	100,4	0,11
	Бутерброд с сыром № 3		63	6,68	8,45	19,39	180,00	0,19
Итого завтрак			16,98	31,11	60,89	500,40	2,04	
Второй завтрак								
№368	Фрукты свежие №69		140	1,5	0,50	8,0	95,00	10,00
	Итого второй завтрак			1,5	0,50	8,0	95,00	10,00
Обед								
№66	Борщ со сметаной №22		250	1,70	4,82	6,68	77,00	20,04
	Запеканка из печени (говяжье)		150	19,43	6,7	16,8	225,00	0,00
№21	Салат: капуста квашенная № 10		60	1,58	4,99	7,66	83,20	38,1
	Кисель из сока фруктового № 52		180	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36
№1	Хлеб ржаной- пшеничный №1		70	4,8	3,1	14,62	136,00	0,00

		Итого обед	27,91	19,63	71,00	623,92	58,50
		Ужин					
№248	Пирожок с повидлом №42	80	5,82	10,01	43,13	286,00	0,00
№45	Кисломолочный напиток «Кефир» №43	150	5,22	2,5	7,2	95,40	1,26
Итого ужин			11,04	14,51	50,33	381,40	1,23
Итого за день			57,43	65375	190,22	1600,72	71,81

День десятый

№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. денн. (ккал)	Витамин. С	
			Б	Ж	У			
№172	Завтрак							
	Каша пшеничная молочная №25	200	5,70	5,06	28,90	220,00	1,03	
№395	Кофейный напиток №47		180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
	Бутиерброд с маслом №4		45/10	0,04	4,12	0,04	137,40	0,00
Итого завтрак			8,59	11,59	43,30	448,40	2,20	
Второй завтрак								
№368	Сок фруктовый №45		119	0,90	0,36	29,34	123,00	3,60
	Итого второй завтрак			0,90	0,36	29,34	123,00	3,60
Обед								
№77	Суп картофельный с клепками №17		250	3,64	3,68	0,14	48,20	1,13
	Каша перловая №72		100	2,3	4,29	20,5	122,15	0,012
№282	Гуляш из мяса или говядины №60		90	13,75	10,86	3,49	166,66	0,40
	Компот из сушеных фруктов №51		180	0,14	10,9	21,89	89,09	0,87

№41	Салат из моркови № 8	60	0,74	0,05	6,96	31,28	2,31
№1	Хлеб ржано-пшеничный №1	70	4,8	3,1	14,62	136,00	0,00
	Итого обед		25,37	32,88	67,60	593,38	4,72
	Ужин						
№237	Пудинг из творога с яблоками № 35	120	13,61	10,67	14,63	209,00	1,33
№400	Молоко №44	120	3,0	2,5	4,7	222,00	0,00
№371	Кондитерское изделия № 70	29	1,45	0,78	22,33	118,00	0,00
	Итого ужин		18,06	13,95	41,66	549,00	1,33
	Итого обед		52,92	58,78	181,90	1713,73	11,85