

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 40 «Улыбка» г. Светлоград
356530, Ставропольский край, Петровский район, г. Светлоград, ш. Выставочная, 18 «А» ОГРН 1122651036584 ИНН 2617800392 КПП 261701001

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ ДС №40
«Улыбка» г. Светлоград

 /Сергеева Л.В./
Приказ № 74 от 01.09.18 г.

**10- дневное меню для детей от 3-х до 7 лет,
с 10,5 - часовым пребыванием детей, посещающих
МКДОУ ДС № 40 «Улыбка» г. Светлоград
(зима-весна)**

Разработано на основании «Сборника рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях»
под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2016.

						0,4	0,40	9,80	97,2	0,54	0,04	0,23	223,20	0,18
386	<i>Яблоко свежее</i>	100	Яблоко	114	100									
						0,20	0,20	44,00	10,00	0,03	0,02	16,00	2,20	44,00
	<i>ИТОГО ПОЛДНИК</i>					14,34	20,16	34,05	374	2,5	0,12	0,38	277,2	1,05
	<i>ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ</i>					57,05	56,12	204,7	1550,24	27,34	0,611	1,666	663,49	9,72

ВТОРОЙ ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Продукты	брутто	нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества		
						белки	жиры	углеводы		С	В1	В2	Са	Fe	
ЗАВТРАК															
251	<i>Запеканка из творога</i>	150	творог	142	140										
			крупа манная	10	10										
			сахар	10	10										
			яйцо	4	4										
			масло сливочное	6	6										
			сметана	6	6										
			сметана	15	15										
			Соль	1	1										
						7,12	4,89	7,0	100,34	0,097	0,02	0,1	59,8	0,28	
369	<i>Соус молочный</i>	40	Молоко	8,2	8,2										
			Масло сливочное	1	1										
			Мука пшеничная	1	1										
			Вода	7,5	7,5										
			Сахар	14	1,4										
			Ванилин	0,001	0,001										
						0,29	0,68	1,99	15,22	0,05	0,004	0,004	9,41	0,02	
416	<i>Какао с молоком</i>	180	Какао порошок	2	2										
			Сахар	10	10										
			Молоко	110	110										
			Вода	80	80										
						3,67	3,19	15,82	107	1,43	0,05	0,17	137,0	0,43	
1	<i>Бутерброд с маслом</i>	40	Масло сливочное	10	10										
			Хлеб пшеничный	30	30										
						5,34	6,76	15,51	144	0,09	0,06	0,06	113,9	0,77	

			Масло сливочное	5,2	5,2									
			Соль	1	1									
						3,40	53,35	20,52	152,5	20,17	0,155	0,12	41,08	1,12
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	40									
						3,95	0,5	24,15	118	0,00	0,08	0,8	11,5	1,0
	Хлеб ржаной	40	Хлеб окский	40	40									
						3,3	0,6	16,7	87	0,00	0,09	0,04	17,5	1,95
394	Компот из сушеных фруктов	180	Фрукты сушеные	18	45									
			Сахар	14,4	14,4									
			Кислота лимонная	0,18	0,18									
			Вода	182,7	182,7									
						0,5	0	28,2	111,6	0,18	0,001	0,0012	22,6	0,54
	ИТОГО ОБЕД					23,92	63,76	108,03	677,6	34,06	0,512	1,111	229,48	6,42
ПОЛДНИК														
	Печенье	70	Печенье	70	70									
420	Кефир	180	Кефир	185	180									
						5,22	4,50	7,20	95,40	1,26	0,07	0,31	216,00	0,18
386	Банан	100	Банан	167	100									
						1,50	0,50	8,00	95,00	10,00	0,04	0,05	8,00	0,60
	ИТОГО ПОЛДНИК					10,47	8,23	22,17	204,73	1,337	0,064	0,244	183,38	0,66
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ					56,54	91,37	203,33	1436,93	35,95	0,79	1,649	677,47	10,94

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Продукты	брутто	нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества	
						белки	жиры	углеводы		С	В1	В2	Са	Fe
ЗАВТРАК														
199	<i>Каша жидкая молочная гречневая</i>	180	Крупа гречневая	40	40									
			Молоко	140	140									
			Вода	30	30									
			Сахар	6	6									
			Масло сливочное	6	6									
			Соль	1,2	1,2									
									5,43	4,23	33,38	193	0,0	0,2
3	<i>Бутерброды с сыром</i>	55	Сыр российский.	16	15									
			Масло сливочное	10	10									
			Хлеб пшеничный	30	30									
									6,68	8,45	19,39	180	0,11	0,07
414	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	Кофейный напиток	3	3									
			Сахар	10	10									
			Молоко	120	120									
			Вода	78	78									
									2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	0,04
	<i>ИТОГО ЗАВТРАК</i>													
						13,62	13,4	63,25	428	1,26	0,3	0,3	243,9	4,69
2-ой ЗАВТРАК														
418	<i>Сок фруктовый</i>	100	Сок яблочный	100	100									
						0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	0,02	0,02	12,6	2,52

	фруктов		Кислота лимонная	0,18	0,18									
			Вода	182,7	182,7									
							0,5	0	28,2	111,6	0,18	0,001	0,0012	22,6
	ИТОГО ОБЕД					32,63	32,24	113,1	873	11,14	0,375	1,083	98,15	7,181

ПОЛДНИК

239	Оладьи из творога со сметаной прокипяченной	70/10	Творог	41,7	41,3										
			Мука пшеничная	21	21										
			Сахар	6	6										
			Молоко	24	24										
			Масло растительное	3	3										
			Сметана	12	10										
									13,98	9,71	22,42	233	0,31	0,08	0,22
420	Ряженка	180	Ряженка	185	180										
						0,4	0,40	9,80	97,2	0,54	0,04	0,23	223,20	0,18	
386	Яблоко свежее	80	Яблоко	87	80										
						0,20	0,20	4,90	22,00	5,00	0,01	0,01	8,00	1,10	
	ИТОГО ПОЛДНИК					10,47	8,23	22,17	204,73	1,337	0,064	0,244	183,38	0,66	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ					51,73	50,52	185,42	1403	14,86	0,755	1,663	568,85	76,69	

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Продукты	брутто	нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества		
						белки	жиры	углеводы		С	В1	В2	Са	Fe	
ЗАВТРАК															
182	Каша вязкая молочная овсяная	200	хлопья овсяные	44	44										
			Молоко	100	100										
			Вода	54	54										
			Сахар	6	6										
			Масло сливочное	6	6										
			Соль	0,8	0,8										
									6,07	6,68	29,02	200	0,00	0,17	0,05
416	Какао с молоком	180	Какао порошок	2	2										
			Сахар	10	10										
			Молоко	110	110										
			Вода	80	80										
									3,67	3,19	15,82	107	1,43	0,05	0,17
1	Бутерброды с маслом	40	Масло сливочное	10	10										
			Хлеб пшеничный	30	30										
									5,34	6,76	15,51	144	0,09	0,06	0,06
	ИТОГО ЗАВТРАК														
						17,63	16,04	55,54	437	1,6	0,14	0,26	269,5	2,31	
2-ой ЗАВТРАК															
418	Сок фруктовый	100	Сок яблочный	100	100										
						0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	0,02	0,02	12,6	2,52	

						3,3	0,6	16,7	87	0,00	0,09	0,04	17,5	1,95		
394	Компот из сушеных фруктов	180	Фрукты сушеные	18	45											
			Сахар	14,4	14,4											
			Кислота лимонная	0,18	0,18											
			Вода	182,7	182,7											
						0,5	0	28,2	111,6	0,18	0,001	0,0012	22,6	0,54		
ИТОГО ОБЕД						21,67	13,62	109,2	662,99	16,96	0,404	1,052	118,27	6,43		
ПОЛДНИК																
	Вафли	70	Вафли	70	70											
420	Кефир	180	Кефир	185	180											
						0,4	0,40	9,80	97,2	0,54	0,04	0,23	223,20	0,18		
386	Банан	100	Банан	167	100											
						1,50	0,50	8,00	95,00	10,00	0,04	0,05	8,00	0,60		
ИТОГО ПОЛДНИК						5,34	6,877	33,78	216,17	0,025	0,15	0,03	37,29	1,9		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						45,42	36,357	201,64	1331,56	18,585	0,714	1,362	398,99	10,89		

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Продукты	брутто	нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества		
						белки	жиры	углеводы		С	В1	В2	Ca	Fe	
ЗАВТРАК															
100	<i>Суп молочный с вермишелью</i>	180	Молоко	140	140										
			Вода	60	60										
			Вермишель	16	16										
			Сахар	1,6	1,6										
			Масло сливочное	2	2										
			Соль	1	1										
									5,74	5,21	18,83	145,6	0,9	0,08	0,2
3	<i>Бутерброды с сыром и маслом</i>	55	Сыр российский.	16	15										
			Масло сливочное	10	10										
			Хлеб пшеничный	30	30										
								6,68	8,45	19,39	180	0,11	0,07	0,08	142,4
411	<i>Чай с сахаром</i>	180	Чай-заварка №410,	30	30										
			Сахар,	10	10										
			Вода	150	150										
								0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	0,00	0,00	9,47
<i>ИТОГО ЗАВТРАК</i>															
						10,48	17,68	37,86	351,89	8,42	0,256	0,196	189,41	2,612	
2-ой ЗАВТРАК															
418	<i>Сок фруктовый</i>	100	Сок яблочный	100	100										
									0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	0,02	0,02

ОБЕД

144	<i>Сельдь с луком</i>	60	Сельдь	43,2	43,2										
			Лук репчатый	15,6	13,2										
			Масло растительное	3,6	3,6										
						7,4	7,2	1,2	99,6	0,02	0,06	1,4	38,2	0,6	
63	<i>Борщ с капустой и картофелем со сметаной прокипячённой</i>	200/5	Свекла	50	40										
			Картофель	26,75	20										
			Капуста белокочанная	25	20										
			Морковь	15,75	12,5										
			Лук репчатый	12	10										
			Томатное пюре	7,5	7,5										
			Сахар	2,5	2,5										
			Масло растительное или сливочное	5	5										
			Сметана	5	5										
			Бульон или вода	200	200										
			Соль	1,7	1,7										
									1,7,82	6,68	4,82,0	20,04	0,003	0,003	50,02
299	<i>Котлета</i>	70	Говядина	70	59										
			Хлеб пшеничный	14	14										
			Молоко или вода	19	19										
			Сухари	8	8										
			Масло сливочное	5	5										
			Соль	1,5	1,5										
						12,44	9,24	12,56	183,00	0,12	0,08	0,13	35,00	1,20	
333	<i>Рис припущенный</i>	150	Крупа рисовая	53,5	53,5										
			Вода	-	110,2										
			Масло сливочное	5,2	5,2										
			Соль	1,4	1,4										
						3,64	4,3	36,67	199,95	0,00	0,02	0,018	2,41	0,51	
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	Хлеб пшеничный	40	40										
						3,95	0,5	24,15	118	0,00	0,08	0,8	11,5	1,0	

	<i>Хлеб ржаной</i>	40	Хлеб окский	40	40									
						3,3	0,6	16,7	87	0,00	0,09	0,04	17,5	1,95
394	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	180	Фрукты сушеные	18	45									
			Сахар	14,4	14,4									
			Кислота лимонная	0,18	0,18									
			Вода	182,7	182,7									
						0,5	0	28,2	111,6	0,18	0,001	0,0012	22,6	0,54
	<i>ИТОГО ОБЕД</i>					22,24	20,69	128,17	806,35	21,29	0,2795	0,999	145,38	6,051

ПОЛДНИК

452	<i>Булочка домашняя</i>	70	Мука пшеничная высшего сорта	45	45									
			Мука пшеничная высшего сорта (на подпыл)	2,4	2,4									
			Сахар	7,7	7,7									
			Сахар (для отделки)	2,2	2,2									
			Масло сливочное	10,4	10,4									
			Яйцо	1,3	1,3									
			Соль	0,4	0,4									
			Дрожжи (прессованные)	1,2	1,2									
						5,1	8,76	37,74	249,2	0,00	0,08	0,06	13,72	0,90
420	<i>Кефир</i>	180	Кефир	185	180									
						0,4	0,40	9,80	97,2	0,54	0,04	0,23	223,20	0,18
386	<i>Яблоко свежее</i>	100	Яблоко	114	100									
						0,20	0,20	44,00	10,00	0,03	0,02	16,00	2,20	44,00
	<i>ИТОГО ПОЛДНИК</i>					7,54	4,99	31,41	202	0,81	0,118	0,198	152,35	1,05
	<i>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</i>					42,41	44,08	209,01	1421,84	30,61	0695	1,2952	507,91	10,163

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Продукты	брутто	нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества		
						белки	жиры	углеводы		С	В1	В2	Са	Fe	
ЗАВТРАК															
199	<i>Каша жидкая молочная пшенная</i>	200	Крупа пшено	36	36										
			Молоко	90	90										
			Вода	130,5	130,5										
			Сахар	6	6										
			Масло сливочное	6	6										
			Соль	1	1										
								3,9	8,2	22,8	187,2	0,00	0,15	0,08	14,7
411	<i>Чай с сахаром</i>	180	Чай-заварка №410, (мл)	30	30										
			Сахар	10	10										
			Вода	150	150										
						0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	0,00	0,00	9,47	0,27	
1	<i>Бутерброды с маслом</i>	40	Масло сливочное	10	10										
			Хлеб пшеничный	30	30										
						5,34	6,76	15,51	144	0,09	0,06	0,06	113,9	0,77	

	<i>ИТОГО ЗАВТРАК</i>					11,17	12,54	45,55	339,12	5,71	0,1	0,18	73,6	2,62
2–ой ЗАВТРАК														
418	<i>Сок фруктовый</i>	100	Сок яблочный	100	100									
						0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	0,02	0,02	12,6	2,52
ОБЕД														
71	<i>Огурцы свежие</i>	60	Огурцы свежие	60	56,8									
						0,8	0	3,4	16	25,0	0,06	0,04	14	0,9
91	<i>Суп картофельный с клецками</i>	200	Картофель	67	50									
			Морковь	12,5	10									
			Лук репчатый	12	10									
			Масло растительное	2,5	2,5									
			Бульон или вода	187,5	187,5									
			Мука пшеничная	7,7	7,7									
			Масло сливочное	0,9	0,9									
			Яйца	2,2	2,2									
			Вода или молоко	12,1	12,1									
			Соль	1,5	1,5									
						2,09	3,36	12,14	87,25	5,75	0,08	0,05	23,47	0,81

						3,3	0,6	16,7	87	0,00	0,09	0,04	17,5	1,95		
394	Компот из сушеных фруктов	180	Фрукты сушеные	18	45											
			Сахар	14,4	14,4											
			Кислота лимонная	0,18	0,18											
			Вода	182,7	182,7											
						0,5	0	28,2								
								111,6	0,18	0,001	0,0012	22,6	0,54			
	ИТОГО ОБЕД					22,28	13,7	93,75			0,331	1,021	110,07	5,5		
								586,85	6,05							

ПОЛДНИК

	Пряник	70	Пряник	70	70										
420	Кефир	150	Кефир	185	180										
						0,4	0,40	9,80	97,2	0,54	0,04	0,23	223,20	0,18	
386	Банан	100	Банан	167	100										
						1,50	0,50	8,00	95,00	10,00	0,04	0,05	8,00	0,60	
	ИТОГО ПОЛДНИК					3,35		6,917	26,28	187,57	0,025	0,12	0,06	20,19	1,72
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ					37,4		34,457	169,98	1144,75	11,785	0,381	1,281	206,26	10,14

			Вода	182,7	182,7									
						0,5	0	28,2	111,6	0,18	0,001	0,0012	22,6	0,54
	<i>ИТОГО ОБЕД</i>					23,4	18,47	85,19	686,4	48,13	0,412	1,041	235,78	6,371
ПОЛДНИК														
239	<i>Оладьи из творога со сметаной прокипяченной</i>	70/10	Творог	41,7	41,3									
			Мука пшеничная	21	21									
			Сахар	6	6									
			Молоко	24	24									
			Масло растительное	3	3									
			Сметана	12	10									
						13,98	9,71	22,42	233	0,31	0,08	0,22	124,4	0,91
420	<i>Ряженка</i>	180	Ряженка	185	180									
						0,4	0,40	9,80	97,2	0,54	0,04	0,23	223,20	0,18
386	<i>Яблоко свежее</i>	80	Яблоко	87	80									
						0,20	0,20	4,90	22,00	5,00	0,01	0,01	8,00	1,10
	<i>ИТОГО ПОЛДНИК</i>					8,21	10,33	34,52	263	2,05	0,13	0,27	198,8	0,8
	<i>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</i>					47,51	46,13	193,9	1465,6	52,11	0,722	1,631	737,8	9,111

			Кислота лимонная	0,18	0,18									
			Вода	182,7	182,7									
						0,5	0	28,2	111,6	0,18	0,001	0,0012	22,6	0,54
	<i>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</i>					29,13	28,67	120,64	859,4	16,81	0,491	1,131	166,2	8,63

ПОЛДНИК

244	<i>Вареники ленивые (отварные) со сметаной прокипячённой</i>	65/5	Творог	47	46										
			Мука пшеничная	8,32	8,32										
			Сахар	4,9	4,9										
			Яйца	4,9	4,9										
			Соль	0,2	0,2										
			Сметана	7	5										
								8,87	4,45	13,94	131	0,12	0,03	0,13	56,8
420	<i>Ряженка</i>	180	Ряженка	185	180										
						0,4	0,40	9,80	97,2	0,54	0,04	0,23	223,20	0,18	
386	<i>Банан</i>	100	Банан	167	100										
						1,50	0,50	8,00	95,00	10,00	0,04	0,05	8,00	0,60	
	<i>ИТОГО ПОЛДНИК</i>					18,46	10,61	40,65	332	1,62	0,11	0,38	231,6	1,02	
	<i>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</i>					61,21	52,68	224,54	1619,4	19,69		0,811	1,751	646,4	

						0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	0,00	0,00	9,47	0,27
	<i>ИТОГО ЗАВТРАК</i>					8,49	10,85	57,06	358,89	0,12	0,09	0,08	129,07	1,49
2-ой ЗАВТРАК														
418	<i>Сок фруктовый</i>	100	Сок яблочный	100	100									
						0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	0,02	0,02	12,6	2,52
ОБЕД														
71	<i>Помидоры свежие</i>	50	Помидоры свежие	50	46,8									
						0,8	0	3,4	16	25,0	0,06	0,04	14	0,9
73	<i>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной прокипяченной</i>	200/5	Капуста белокочанная	62,5	50									
			Картофель	40	30									
			Морковь	15,75	12,5									
			Лук репчатый	12	10									
			Томатное пюре	2,5	2,5									
			Масло растительное	5	5									
			Сметана	5	5									
			Бульон или вода	200	200									
			Соль	2	2									
						1,73	4,88	8,48	84,75	18,47	0,05	0,045	43,32	0,8

			Кислота лимонная	0,18	0,18										
			Вода	182,7	182,7										
						0,5	0	28,2	111,6	0,18	0,001	0,0012	22,6	0,54	
	<i>ИТОГО ОБЕД</i>					20,54	63,18	100,25	627,85	40,78	0,426	1,046	158,1	5,34	
ПОЛДНИК															
229	<i>Омлет на натуральном молоке</i>	70	Яйца	3/2	60										
			Молоко	23	23										
			Масло сливочное	4	4										
						7,52									
							13,46	1,51	157	0,15	0,05	0,31	62,8	1,54	
420	<i>Ряженка</i>	180	Ряженка	185	180										
						0,4	0,40	9,80	97,2	0,54	0,04	0,23	223,20	0,18	
386	<i>Яблоко свежее</i>	100	Яблоко	114	100										
						0,20									
							0,20	44,00	10,00	0,03	0,02	16,00	2,20	44,00	
	<i>ИТОГО ПОЛДНИК</i>					10,78	17,087	29,26	313,81	5,415	0,118	0,358	105,59	2,84	
	<i>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</i>					39,81	91,117	186,57	1300,55	46,315	0,634	1,484	392,76	9,67	

			Лук репчатый	12	10										
			Масло растительное	2,5	2,5										
			Бульон или вода	175	175										
			Соль	1,5	1,5										
						2,9	2,5	21,0	120	8,0	0,10	0,06	19,2	1,0	
303	<i>Тефтели мясные (1-й вариант)</i>	80	Говядина	70	51										
			Хлеб пшеничный	10	10										
			Молоко или вода	16	16										
			Лук репчатый	20	16										
			Мука пшеничная	4	4										
			Вода	16	16										
			Соль	1	1										
						5,89	6,45	7,45	116,5	0,56	0,035	0,065	28,90	0,63	
179	<i>Каша гречневая рассыпчатая с маслом</i>	110	Крупа гречневая	69	69										
			Масло сливочное	5	5										
			Соль	1,5	1,5										
						8,57	5,79	38,52	240	0,00	0,24	0,12	15,39	4,64	
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	40												
					3,95	0,5	24,15	118	0,00	0,08	0,8	11,5	1,0		

	Хлеб ржаной	40	Хлеб окский	40	40									
						3,3	0,6	16,7	87	0,00	0,09	0,04	17,5	1,95
394	Компот из сушеных фруктов	180	Фрукты сушеные	18	45									
			Сахар	14,4	14,4									
			Кислота лимонная	0,18	0,18									
			Вода	182,7	182,7									
						0,5	0	28,2			0,001	0,0012	22,6	0,54
								111,6	0,18					
	ИТОГО ОБЕД					25,11	15,84	136,02			0,546	1,086	115,09	9,76
								793,1	8,74					
ПОЛДНИК														
	Печенье	70	Печенье	70	70									
420	Кефир	180	Кефир	185	180									
						0,4	0,40	9,80	97,2	0,54	0,04	0,23	223,20	0,18
386	Банан	100	Банан	167	100									
						1,50	0,50	8,00	95,00	10,00	0,04	0,05	8,00	0,60
	ИТОГО ПОЛДНИК					5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	0,08	0,28	226,8	0,19
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ					42,06	38,02	210,09	1299,86	32,61	0,95	1,678	616,28	12,72