

Утверждено:
Приказ № 14 от 01.09.2023г.
Заведующим МКДОУ ДС № 34
«Золотой ключик» г.Светлоград
В.И.Трегуб

Утверждено:
Приказ № 14 от 01.09.2023г.
Заведующим МКДОУ ДС № 34
«Золотой ключик» г.Светлоград
В.И.Трегуб



10-ти дневное меню

для детей с 3 до 7 лет

с 10,5 часовым пребыванием детей

Разработано на основании:

сборника рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред.

М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М. ДеЛи плюс, 2016г. – 640 ст.

	фруктов		Сахар	12	12									
			Кислота лимонная	0,15	0,15	0,4	0	23,5	93	0,15	0,001	0,001	18,9	0,45
	ИТОГО ОБЕД					17,82	13,49	76,02	495,72	24,28	0,245	0,214	124,27	4,13
ПОЛДНИК														
411	Кондитерские изделия	50	Пряник или печенье	50	50									
	Молоко	150	молоко	150	150	0,05								
							0,017	7,88	31,57	0,025	0,00	0,00	7,89	0,22
	ИТОГО ПОЛДНИК					3,35	6,917	26,28	187,57	0,025	0,12	0,06	20,19	1,72
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ					29,46	29,464	137,27	934,73	28,03	0,435	0,404	207,45	7,78

	в		Хлеб пшеничный	8											
			Вода или молоко	12											
			лук	14											
			мука	4											
				11,37	7,37	20,88	195,00	9,24	0,13	0,14	53,40	1,93			
	Каша гречневая рассыпчатая	120	Крупа гречневая	54,7											
			Масло сливочное	5	8,57	5,79	38,52	240	0,00	0,24	0,12	15,39	4,64		
	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	40	30	3,95	0,5	24,15	118	0,00	0,08	0,8	11,5	1,0	
	Хлеб ржаной	30	Хлеб окский	30	30	3,3	0,6	16,7	87	0,00	0,09	0,04	17,5	1,95	
394	Компот из сушеных фруктов	150	Фрукты сушеные (смесь)	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	0,0012	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															
182	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	творог	125.5	125.5										
			яйцо	4.5	4.5										
			мука	13.8	13.8										
			Сахар	10	10										
			Масло сливочное	4.5	4.5	6,07	6,68	29,02	200	0,00	0,17	0,05	33,3	1,93	
411	какао с сахаром	150/7	какао порошок(мл)	2	2										
			Сахар,	7	7										
			Вода	130	130	0,05	0,017	7,88	31,57	0,025	0,00	0,00	7,89	0,22	
	ИТОГО ПОЛДНИК					6,12	6,697	36,9	231,57	0,025	0,17	0,05	11,22	2,15	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ					45,42	36,357	201,64	1331,56	18,585	0,714	1,362	398,99	10,89	

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 пшённая</i>	150	Крупа пшённая	36	36									
			Молоко	90	90									
			Вода	130,5	130,5									
			Сахар	6	6									
			Масло сливочное	5	5	4,73	4,73	29	177,6	0,00	0,09	0,03	19,27	2,02
1	<i>Бутерброды с маслом</i>	27	Масло сливочное	7	7									
			Хлеб пшеничный	20	20	3,61	4,56	10,47	97,2	0,06	0,04	0,04	96,1	0,52
411	<i>Чай с сахаром</i>	150/7	Чай-заварка №410, (мл)	20	20									
			Сахар,	7	7									
			Вода	130	130	0,05	0,017	7,88	31,57	0,025	0,00	0,00	7,89	0,22
<i>ИТОГО ЗАВТРАК</i>						8,39	9,307	47,35	306,37	0,085	0,13	0,07	123,26	2,76
2-ой ЗАВТРАК														
386	<i>Яблоко</i>	100	Яблоки	114	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	0,03	0,02	16,00	2,20
ОБЕД														
86	<i>Щи с капустой и картофелем</i>	150	Картофель	24	18									
			Масло растительное	3	3									
			Капуста	37,5	30									
			Морковь	9,45	7,5									
			Лук репчатый	7,2	6									
			Томатная паста	1,5	1,5									

			Бульон или вода:	120	120	1,31	1,7	8,57	54,9	4,95	0,07	0,03	14,4	0,58
271	Плов из птицы	60	Бройлер	96	69									
			крупа рисовая	40	40									
			лук репчатый	10.8	9.6									
			Морковь	12	9.6									
			Масло растительное	6	6	7,98	4,72	3,12	87,00	4,04	0,06	0,08	85,00	0,64
	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,3	14,49	71	0,00	0,048	0,018	6,9	0,6
	Хлеб ржаной	30	Хлеб окский	30	30	1,98	0,36	10,02	52	0,00	0,054	0,024	10,5	1,17
394	Компот из сушеных фруктов	150	Фрукты сушеные (смесь)	15	37,5									
			Сахар	12	12									
			Кислота лимонная	0,15	0,15	0,4	0	23,5			0,001	0,001	18,9	0,45
								93	0,15					
	ИТОГО ОБЕД					16,76	49,76	76,12	479,9	25,28	0,357	0,249	168,56	6,536
ПОЛДНИК														
251	Булочка домашняя Ряженка	50 150	мука пшеничная	45	45									
			дрожжи	0.9	0.9									
			Сахар	7	7									
			Яйца	0.9	0.9									
			Масло сливочное	7.4	7.4	7,12	4,89	7,0	100,34	0,097	0,02	0,1	59,8	0,28
			молоко	18.9	18.9									
			ряженка	155	150	3,06	2,66	13,18	89,17	1,19	0,04	0,14	114,17	0,36
	ИТОГО ПОЛДНИК					10,47	8,23	22,17	204,73	1,337	0,064	0,244	183,38	0,66
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ					35,62	67,297	145,64	991	26,702	0,531	0,563	475,2	9,956

			Бульон или вода	142,5	142,5	1,33	3,04	7,15	61,35	0,3	0,03	0,009	11,82	0,35	
317	Рагу из птицы	50/120	бройлер-цыпленок,	96	69										
148			Картофель	93.1	70										
			Морковь	12.4	9.6										
			Томатное пюре	7,6											
			Лук репчатый	14.4	12.4										
			Масло растительное	3	3										
			-	3	1,82	8,48	11,16	128,5	6,34	0,05	0,05	26,79	0,76		
	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,3	14,49	71	0,00	0,048	0,018	6,9	0,6	
	Хлеб ржаной	30	Хлеб окский	30	30	1,98	0,36	10,02	52	0,00	0,054	0,024	10,5	1,17	
394	Компот из сушеных фруктов	150	Фрукты сушеные (смесь)	15	37,5										
			Сахар	12	12										
			Кислота лимонная	0,15	0,15	0,4	0	23,5	93	0,15	0,001	0,001	18,9	0,45	
	ИТОГО ОБЕД					224,6	22,07	76,04	591,93	7,5	0,236	0,207	107,25	4,753	
ПОЛДНИК															
	Суп молочный рисовый	150	крупа рисовая	9	9										
			молоко	75	75										
			масло сливочное	1.2	1.2										
			сахар	1.8	1.8										
			хлеб	20	20										
	ИТОГО ПОЛДНИК					4,57	4,07	7,56	85,00	2,05	0,07	0,23	189,0	0,16	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ					37,74	26,44	135,04	1027,56	10,58	0,556	0,687	526,53	8,933	

			Вода	65	65	3,06	2,66	13,18	89,17	1,19	0,04	0,14	114,17	0,36
	<i>ИТОГО ПОЛДНИК</i>					11,93	7,11	27,12	220,17	1,31	0,07	0,27	170,97	0,71
	<i>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</i>					42,24	37,78	160,45	115,75	14,17	0,563	0,872	148,61	9,33

			Сахар	1	1									
			масло сливочное	1	1									
			Молоко	15	15									
			яйцо	1	1									
			Сахар	1	1									
			Дрожжи (прессованные)	0,9	0,9									
			Масло растительное	1	1									
			повидло	25	25	6,32	10,91	17,84	194,3	0,03	0,06	0,07	36	0,61
419	<i>Молоко кипяченое</i>	150	Молоко	155	150	4,57	4,07	7,56	85,00	2,05	0,07	0,23	189,0	0,16
	<i>ИТОГО ПОЛДНИК</i>					10,89	14,98	25,4	279,3	2,53	0,13	0,3	225	0,77
	<i>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</i>					41,91	42,267	154,53	1163,72	181,85	0,473	0,68	533,48	6,83

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Продукты	брутто	нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества		
						белки	жиры	углеводы		С	В1	В2	Са	Fe	
ЗАВТРАК															
	<i>Запеканка из творога со сметаной</i>	150	творог	115.2	115.2										
			Масло сливочное	4.8	4.8										
			яйцо	3.2	3.2										
			крупа манная	8	8	3,22	9,36	23,29	190	10,91	0,13	0,09	25,8	1,23	
			сахар	8	8										
			сметана	14.8	14.8										
								0,93	1,62	2,0	26,12	3,4	0,03	0,015	67,03
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	Хлеб пшеничный	20	20										
414	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150	Кофейный напиток	2	2										
			Сахар	7	7										
			Молоко	92	92										
			Вода	75	75	2,37	2,01	11,97	75,83	0,97	0,03	0,12	94,33	0,10	
	<i>ИТОГО ЗАВТРАК</i>					6,94	13,02	39,02	314,18	15,29	0,196	0,234	195,35	1,5	
2-ой ЗАВТРАК															
386	<i>Фрукты и ягоды свежие</i>	100	Яблоки	114	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	0,03	0,02	16,00	2,20	

ОБЕД

88	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>	150	Картофель	60	45										
			вермишель	6	6										
			Морковь	7,5	6										
			Лук репчатый	7,2	6										
			Масло сливочное	3	3										
			Бульон или вода	105	105	1,7	1,5	12,6	72,0	6,0	0,08	0,05	14,4	0,75	
303	<i>котлета рыбная</i>	60	минтай	84	39,6										
			Хлеб пшеничный	11	11										
			масло растительное	3	3										
			сухари	6	6										
			Вода	12	12	4,42	4,84	5,59	83,62	0,420	0,026	0,049	21,67	0,48	
179	<i>РАГУ ИЗ ОВОШЕЙ</i>	120	Картофель	72	44										
			капуста	17	13										
			лук	19	13										
			морковь	24	18										
			томат	4,5	4,5										
			Масло сливочное	4	4	6,86	4,63	30,82	192	0,00	0,19	0,09	12,3	3,71	
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,3	14,49	71	0,00	0,048	0,018	6,9	0,6	
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	Хлеб окский	30	30	1,98	0,36	10,02	52	0,00	0,054	0,024	10,5	1,17	

394	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	150	Фрукты сушеные (смесь)	15	37,5										
			Сахар	12	12										
			Кислота лимонная	0,15	0,15	0,4	0	23,5	93	0,15	0,001	0,001	18,9	0,45	
<i>ИТОГО ОБЕД</i>						17,73	11,63	73,52	563,62	6,57	0,399	0,23	84,67	7,16	
ПОЛДНИК															
419	<i>Каша жидкая молочная гречневая</i>	180 150 20	Молоко	126	126										
			крупа гречневая	36	36										
			сахар	6	6										
			сливочное	6	6										
			вода	27	27										
<i>Чай хлеб</i>			вода	130	130										
			сахар	7	7										
			чай	30	30										
					1	4,57	4,07	7,56	85,00	2,05	0,07	0,23	189,0	0,16	
<i>ИТОГО ПОЛДНИК</i>						4,57	4,07	7,56	85,00	2,05	0,07	0,23	189,0	0,16	
<i>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</i>						29,24	28,72	120,1	962,8	23,91	0,665	0,696	469,02	8,82	

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Продукты	брутто	нетто	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества		
						белки	жиры	углеводы		С	В1	В2	Са	Fe	
ЗАВТРАК															
	Каша «Дружба»	180	крупя пшеничная	14.2	14.2										
182			Крупа рисовая	10.5	10.5										
			Масло сливочное	7.5	7.5										
			сахар	4.5	4.5										
			Молоко	75	75										
			Вода	54	54	3,95	4,6	26,64	163,7	0,00	0,03	0,02	9,75	0,39	
1	Бутерброды с маслом	27	Масло сливочное	7	7										
			Хлеб пшеничный	20	20	3,61	4,56	10,47	97,2	0,06	0,04	0,04	96,1	0,52	
416	Чай с сахаром	150	чай заварка №410	30	30										
			Сахар	7	7										
			Вода	130	130	3,06	2,66	13,18	89,17	1,19	0,04	0,14	114,17	0,36	
	ИТОГО ЗАВТРАК					10,62	11,82	50,29	350,07	1,25	0,11	0,2	220,02	1,27	
2-ой ЗАВТРАК															
418	Сок фруктовый	150	Сок яблочный	150	150	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	0,02	0,02	12,6	2,52	

	фруктов		Сахар	12	12									
	ИТОГО ОБЕД					16,06	11,79	56,8	466	33,41	0,283	0,195	133,3	3,804
ПОЛДНИК														
452	Оладьи с повидлом	50	Мука пшеничная	23,8	23,8									
			повидло	5	5									
			Сахар	0,8	0,8									
			молоко	23,8	23,8									
			Масло растительное	3,2	3,2									
			Яйцо	1,1	1,1									
			Дрожжи (прессованные)	0,7	0,7	3,64	6,26	26,96	178	0,00	0,06	0,04	9,80	0,64
419	Ряженка	150	Молоко	155	150 ¹	4,57	4,07	7,56	85,00	2,05	0,07	0,23	189,0	0,16
	ИТОГО ПОЛДНИК					8,21	10,33	34,52	263	2,05	0,13	0,27	198,8	0,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ					34,89	33,94	141,61	1079,07	36,71	0,523	0,665	552,12	5,874

299	<i>котлета из говядины</i>	50 120	говядина	60	44										
			хлеб	11	11										
			вода или молоко	12.4	9.6										
			сухари	6	6										
			Масло растительное	5.8	5.8	9,33	6,93	9,42	137,25	0,09	0,06	0,097	26,25	0,9	
				1,02	2,89	4,01	46,2	12,02	0,002	0,002	30,01	0,4			
			томатная паста	7.5	7.5										
			морковь	2,2	1,8										
			лук	0,,7	0,6										
			Мука пшеничная	1,3	1,3										
			Масло сливочное	1,3	1,3										
	<i>Каша ячневая</i>	120	Крупа ячневая	40	40										
			Масло сливочное	6	6										
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,3	14,49	71	0,00	0,048	0,018	6,9	0,6	
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	Хлеб окский	30	30	1,98	0,36	10,02	52	0,00	0,054	0,024	10,5	1,17	
394	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	150	Фрукты сушеные (смесь)	15	37,5										
			Сахар	12	12										
			Кислота лимонная	0,15	0,15	0,4	0	23,5	93	0,15	0,001	0,001	18,9	0,45	
	<i>ИТОГО ОБЕД</i>					18,01	13,92	90,77	559,41	12,26	0,185	0,152	94,49	3,93	
ПОЛДНИК															
100	<i>Суп молочный вермишелевый</i>	180	Молоко	126	126										
			Вода	54	54										
			крупа вермишель	14.4	14.4										
			Сахар	1,4	1,4										
			Масло сливочное	1,8	1,8	5,17	4,69	16,95	131	0,81	0,07	0,18	145,45	0,45	
	<i>Хлеб пшеничный</i>	20	Хлеб пшеничный	20	20	2,37	0,3	14,49	71	0,00	0,048	0,018	6,9	0,6	
	<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>					33,8	33,607	151,88	1045,1	19,785	0,522	0,509	382,92	7,11	

ДЕСЯТЫЙ 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	<i>Каша вязкая молочная пшеничная</i>	150	Крупа пшеничная	33	33									
			Масло сливочное	5	5									
			сахар	5	5									
			Молоко	90	90									
			Вода	54	54	2,69	4,6	28,0	163,74	0,00	0,02	0,02	5,22	0,39
1	<i>Бутерброды с маслом</i>	27	Масло сливочное	7	7									
			Хлеб пшеничный	20	20	3,61	4,56	10,47	97,2	0,06	0,04	0,04	96,1	0,52
411	<i>Чай с сахаром</i>	150/7	Чай-заварка №410, (мл)	30	30									
			Сахар	7	7									
			Вода	130	130	0,05	0,017	7,88	31,57	0,025	0,00	0,00	7,89	0,22
	<i>ИТОГО ЗАВТРАК</i>					6,35	9,177	46,35	292,51	0,085	0,06	0,06	109,21	1,13
2-ой ЗАВТРАК														
418	<i>Сок фруктовый</i>	150	Сок яблочный	150	150	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60	0,02	0,02	12,6	2,52

			Кислота лимонная	0,15	0,15	0,4	0	23,5	93	0,15	0,001	0,001	18,9	0,45
	<i>ИТОГО ОБЕД</i>					14,25	49,16	71,06	443,82	28,62	0,297	0,196	111,95	3,936
411	<i>Хлеб йодированный</i>	50	хлеб йодированный	50	50									
	<i>Молоко</i>	150	молоко	150	150									
	<i>ИТОГО ПОЛДНИК</i>					6,32	13,187	12,44	193,44	3,495	0,05	0,26	72,29	1,71
	<i>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</i>					26,92	71,524	129,85	929,77	322	0,407	0,516	293,45	6,776