



Утверждаю:

И.Н. Лукьянова

И.Н. Лукьянова

2018 года.

Примерное

10- дневное меню

*Структурного подразделения ГБОУ СОШ с. Новый Сарбай
муниципального района Кинельский Самарской области*

ДЕТСКОГО САДА «СВЕТЛЯЧОК»

**Примерное меню на осенне-зимний период для
СП детский сад «Светлячок» ГБОУ СОШ с. Новый Сарбай**

Первый день с 1,5 до 3 –х лет

Наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Вит. С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
I Завтрак	Каша ячневая молочная	150	5,7	9,06	28,9	220,0	1,03	172
	Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	16,97	110,88	0,675	395
	Хлеб и масло	30/10	2,448	7,552	14,62	136	0	1
II Завтрак	Кефир 3,2 % жирности	150	4,2	4,8	6,15	88,5	1,05	119
Обед	Салат из свеклы	40	0,66	2,84	3,4	41,41	1,92	18
	Щи со сметаной	150	1,26	1,005	5,535	36,99	14,805	30
	Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему	150	12,39	11,24	13,04	210,11	5,91	100
	Компот из сухофруктов	150	0,78	-	20,22	80,58	0,6	122
	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	30/40	4,3	13,21	25,585	238	-	Приложение
Полдник	Пирожок с яблоком	50	3,25	5,34	18,71	144,90	0,42	139
	Яблоко	50	0,205	0,205	5,045	22,66	8,345	140
	Картофель запеченный в сметане с икрой овощной	100/45	3,61	5,97	17,44	138,6	3,97	51/4
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,05	47,35	-	Приложение
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69,0	3,0	130
Итого за первый день		1465	44,7	65,07	200,815	1584,98	41,725	

Второй день с 1,5 до 3 –х лет

Наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. (ккал)	Вит. С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
I Завтрак	Омлет натуральный	50	3,925	4,53	1,605	62,465	0,09	77
	Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	16,97	110,88	0,675	395
	Хлеб и масло	30/10	2,448	7,552	14,62	136	0	1
II Завтрак	Кефир 3,2 % жирности	150	4,2	4,8	6,15	88,5	1,05	119
Обед	Салат из капусты	30	0,49	2,127	1,473	27,23	7,728	11
	Борщ с фасолью со сметаной	150	2,31	1,31	4,07	48,74	7,48	28
	Тефтели из говядины	50	7,81	6,75	3,045	105,62	0,6	105
	Картофельное пюре	100	2,17	3,12	5,36	82,6	2,09	56
	Компот из сухофруктов	150	0,78	-	20,22	80,58	0,6	122
	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	30/40	4,965	0,55	31,155	147,025	-	Приложение
Полдник	Вареники ленивые из творога со сметанным соусом.	65/15	11,427	5,351	11,82	153,94	0,3055	229/ 115
	Яблоко	50	0,205	0,205	5,045	22,66	8,345	140
	Каша гречневая молочная	120	4,188	6,246	14,998	13,424	0,54	64
	Кисель	150	0,33	0,15	21,03	85,59	0,3	376
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,05	47,35	-	Приложение
Итого за второй день		141	50,398	45,591	167,611	1212,604	29,8	

Третий день с 1,5 до 3 –х лет

Наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Вит. С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
I Завтрак	Творожная запеканка со сгущенным молоком	80/15	12,13	8,505	16,34	194,56	0,22	79
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02-	7,88	31,57	0,03	392
II Завтрак	Кефир 3,2 % жирности	150	4,2	4,8	6,15	88,5	1,05	119
Обед	Салат из свеклы	40	0,66	2,84	3,4	41,41	1,92	18
	Суп с клецками на курином бульоне	150	5,1	1,72	16,9	114,24	4,24	43
	Суфле из курицы	60	12,54	10,74	2,64	141,96	0,426	110
	Рис с овощами	100	2,25	3,66	16,97	125,7	1,33	58
	Кисель	150	0,33	0,15	21,03	85,59	0,3	376
	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	30/40	4,965	0,55	31,155	147,025	-	Приложение
Полдник	Яблоко	50	0,205	0,205	5,045	22,66	8,345	140
	Вафли	10	0,33	2,93	6,26	51,4	0	152
	Рыба тушеная с овощами в томате	80	7,576	3,976	3,528	80,32	3,456	88
	Чай с молоком	150	2,34	2,43	13,28	81,96	0,495	134
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,05	47,35	-	Приложение
Итого за третий день		1275	54,236	42,626	160,968	1254,245	21,812	

Четвертый день с 1,5 до 3 –х лет

Наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Вит. С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
I Завтрак	Каша молочная «Дружба»	150	4,74	7,64	19,75	167,37	0,675	66
	Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	16,97	110,88	0,675	395
	Бутерброды с сыром и маслом	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
II Завтрак	Кефир 3,2 % жирности	150	4,2	4,8	6,15	88,5	1,05	119
Обед	Салат из моркови и капусты	30	0,49	2,127	1,473	27,23	7,728	11
	Суп свекольный на м/к/б со сметаной.	150	2,81	1,27	7,63	54,62	7,41	28
	Запеканка картофельная с отварным мясом	150	12,74	12,53	10,92	227,91	6,53	95
	Компот из сухофруктов	150	0,78	-	20,22	80,58	0,6	122
	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	30/40	4,965	0,55	31,155	147,025	-	Приложение
Полдник	Яблоко	50	0,205	0,205	5,045	22,66	8,345	140
	Печенье	10	0,204	0,233	5,425	24,79	0	Приложение
	Капуста тушеная	100	2,12	4,48	4,65	79,80	11,3	48
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0	213
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69,0	3,0	130
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,05	47,35	-	Приложение
Итого за четвертый день		1415	48,964	49,165	169,428	1349,655	47,383	

Пятый день с 1,5 до 3 –х лет

Наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Вит. С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
I Завтрак	Суп молочный вермишелевый	150	4,95	6,75	15,48	140,28	0,675	33
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02-	7,88	31,57	0,03	392
	Хлеб и масло	30/10	2,448	7,552	14,62	136,0	-	1
II Завтрак	Кефир 3,2 % жирности	150	4,2	4,8	6,15	88,5	1,05	119
Обед	Салат из картофеля с зеленым горошком	50	0,68	2,60	4,28	43,3	6,0	25
	Рассольник со сметаной на м\к\б	150	2,535	1,425	9,18	71,055	5,475	32
	Свекла тушеная	120	1,63	4,32	11,765	98,698	1,828	59
	кисель	150	0,33	0,15	21,03	85,59	0,3	376
	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	30/40	4,965	0,55	31,155	147,025	-	Приложение
Полдник	Ватрушка с творогом	50	10,48	10,90	33,11	287,30	0,05	136
	Яблоко	50	0,205	0,205	5,045	22,66	8,345	140
	Картофель тушеный в молоке	130	3,12	5,85	20,54	147,0	2,10	127
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,05	47,35	-	Приложение
	Чай с молоком	150	2,34	2,43	13,28	81,96	0,495	134
Итого за пятый день		1430	39,49	47,652	203,565	1428,288	26,348	

Шестой день с 1,5 до 3 –х лет

Наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Вит. С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
I Завтрак	Омлет натуральный с сыром	80	7,392	7,856	2,376	109,536	0,232	78
	Какао на молоке	150	4,65	4,8	16,77	127,365	0,81	120
	Хлеб и масло	30/10	2,448	7,552	14,62	136,0	-	1
II Завтрак	Кефир 3,2 % жирности	150	4,2	4,8	6,15	88,5	1,05	119
Обед	Салат из свеклы	40	0,66	2,84	3,4	41,41	1,92	18
	Щи со сметаной	150	1,26	1,005	5,535	36,99	14,805	30
	Гуляш из говядины	70	9,212	6,594	1,897	103,299	0,252	93
	Каша гречневая с маслом	100	5,70	4,82	27,45	180,34	0	65
	Компот из сухофруктов	150	0,78	-	20,22	80,58	0,6	122
	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	30/40	4,965	0,55	31,155	147,025	-	Приложение
Полдник	Печенье	10	0,204	0,233	5,425	24,79	0	Приложение
	Яблоко	50	0,205	0,205	5,045	22,66	8,345	140
	Каша молочная манная с маслом	150/8	4,32	8,34	2169	179,0	0,08	73
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02-	7,88	31,57	0,03	392
	Хлеб и масло	30/10	2,448	7,552	14,62	136,0	-	1
Итого за шестой день		1408	48,504	57,167	184,233	1445,065	28,124	

Седьмой день с 1,5 до 3 –х лет

Наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Вит. С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
I Завтрак	Каша молочная геркулесовая	150	4,995	8,25	16,98	162,33	0,675	67
	Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	16,97	110,88	0,675	395
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,448	7,552	14,62	136	0	1
II Завтрак	Кефир 3,2 % жирности	150	4,2	4,8	6,15	88,5	1,05	119
Обед	Икра овощная	40	0,76	3,56	3,08	47,6	2,8	4
	Суп гороховый вегетарианский	150	4,29	0,36	12,09	76,41	3,195	35
	Голубцы ленивые с мясом	150	10,965	10,98	14,01	199,815	2,34	92
	Кисель	150	0,33	0,15	21,03	85,59	0,3	376
	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	30/40	4,965	0,55	31,155	147,025	-	Приложение
Полдник	Булочка творожная	60	3,78	0,36	29,16	160	0	440
	Овощное рагу	150	3,75	5,085	14,445	126,315	8,43	59
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69,0	3,0	130
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,05	47,35	-	Приложение
	Яблоко	50	0,205	0,205	5,045	22,66	8,345	140
Итого за седьмой день		1480	46,588	45,702	209,935	1479,475	30,81	

Восьмой день с 1,5 до 3 –х лет

Наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Вит. С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
I Завтрак	Каша рисовая молочная	150	3,02	4,98	15,66	119,67	0,45	72
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02-	7,88	31,57	0,03	392
	Хлеб и масло	30/10	2,448	7,552	14,62	136,0	-	1
II Завтрак	Кефир 3,2 % жирности	150	4,2	4,8	6,15	88,5	1,05	119
Обед	Салат морковный	40	0,50	2,83	4,76	42,37	12,00	15
	Суп крестьянский на бул. цып.	150	1,815	1,215	9,9	69,06	5,31	37
	Котлета рыбная	60	13,41	1,866	3,576	81,978	0,372	86
	Макароны с маслом	100	3,90	4,10	20,84	138,25	0	204
	Компот из сухофруктов	150	0,78	-	20,22	80,58	0,6	122
	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	30/40	4,965	0,55	31,155	147,025	-	Приложение
Полдник	Печенье	10	0,204	0,233	5,425	24,79	0	Приложение
	Яблоко	50	0,205	0,205	5,045	22,66	8,345	140
	Сырники творожные со сгущенным молоком	100/15	18,37	14,745	21,46	299,41	0,23	83
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02-	7,88	31,57	0,03	392
Итого за восьмой день		1385	53,937	43,116	235,95	1313,433	28,417	

Девятый день с 1,5 до 3 –х лет

Наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Вит. С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
I Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	6,76	10,42	25,86	224,94	0,9	70
	Какао на молоке	150	4,65	4,8	16,77	127,365	0,81	120
	Хлеб и масло	30/10	2,448	7,552	14,62	136,0	-	1
II Завтрак	Кефир 3,2 % жирности	150	4,2	4,8	6,15	88,5	1,05	119
Обед	Салат морковный	40	0,50	2,83	4,76	42,37	12,00	15
	Суп рыбный	150	9,555	0,45	6,915	79,08	4,425	41
	Котлета мясная рубленая	50	7,917	7,443	3,055	111,00	0,42	12
	Картофельное пюре	100	2,17	3,12	5,36	82,6	2,09	56
	Компот из сухофруктов	150	0,78	-	20,22	80,58	0,6	122
	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	30/40	4,965	0,55	31,155	147,025	-	Приложение
Полдник	Сдоба обыкновенная	70	5,7	3,5	40,3	215,4	0	466
	Яблоко	50	0,205	0,205	5,045	22,66	8,345	140
	Винегрет с растительным маслом	100	1,61	5,19	8,40	91,51	11,00	2
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69,0	3,0	130
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,1	10,05	47,35	-	Приложение
Итого за девятый день		1440	49,11	51,11	213,81	1565,38	44,64	

Десятый день с 1,5 до 3 –х лет

Наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Вит. С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
I Завтрак	Пудинг творожный со сгущен. молоком	80/15	11,41	8,385	19,46	202,9	0,31	81
	Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	16,97	110,88	0,675	395
II Завтрак	Кефир 3,2 % жирности	150	4,2	4,8	6,15	88,5	1,05	119
Обед	Салат из моркови и капусты	30	0,49	2,127	1,473	27,23	7,728	11
	Суп вермишелевый на кур. б.	150	2,61	0,405	10,89	64,23	2,22	34
	Отварная курица	50	11,13	7,105	0	116,235	0,67	108
	Сложный гарнир	100	3,01	3,90	16,93	115,86	8,30	60
	Кисель	150	0,33	0,15	21,03	85,59	0,3	376
	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	30/40	4,965	0,55	31,155	147,025	-	Приложение
Полдник	Печенье	10	0,204	0,233	5,425	24,79	0	Приложение
	Яблоко	50	0,205	0,205	5,045	22,66	8,345	140
	Суфле из рыбы	80	17,52	2,501	3,4416	101,24	0,036	18
	Чай с молоком	150	2,34	2,43	13,28	81,96	0,495	134
Итого за десятый день		1235	62,014	36,391	151,25	1189,1	30,129	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
		Б	Ж	У		
Итого за весь период	13943	497,95	483,59	3704,9	13822,225	329,176
Среднее значение за период	1394,3	49,8	48,359	370,49	1382,2	32,92
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		3,6	3,4	27		

Наименование сборника рецептов : Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М. : ДеЛи принт ,2011 – 584 с.

**Примерное меню на осенне-зимний период
для СП детский сад «Светлячок» ГБОУ СОШ с. Новый Сарбай**

Первый день с 3 до 7 лет

Наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Вит. С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
I Завтрак	Каша ячневая молочная	200	7,34	11,68	37,29	283,87	1,329	172
	Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	21,96	147,84	0,9	395
	Хлеб и масло	30/10	2,448	7,552	14,62	136	-	1
II Завтрак	Кефир 3,2 %	180	5,04	5,76	7,38	106,2	1,26	119
Обед	Салат из свеклы	50	0,83	3,55	4,25	51,76	2,41	18
	Щи со сметаной	200	1,68	1,34	7,38	49,32	19,74	30
	Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему	180	14,86	13,48	15,64	378,19	7,09	100
	Компот из сухофруктов	180	1,04	-	29,04	107,44	0,8	122
	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	40/50	6,4	0,7	40,2	189,7	-	Приложение
Полдник	Пирожок с яблоком	70	4,55	7,48	26,19	202,86	0,58	139
	Яблоко	70	0,287	0,287	7,063	31,724	11,683	140
	Картофель запеченный в сметане с икрой овощной	150/40	4,275 /0,76	3,615 /3,56	21,54 /3,08	136,5 / 47,6	1,755 / 2,8	51/4
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,15	15,075	71,025	-	Приложение
	Сок фруктовый	180	1,0	0,2	20,2	92,00	4,0	392
Итого за первый день		1860	57,63	64,154	270,91	2032,03	54,347	

Второй день с 3 до 7 лет

Наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. Цен. (ккал)	Вит. С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
I Завтрак	Омлет натуральный	80	6,28	7,248	2,568	99,944	0,144	77
	Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	21,96	147,84	0,9	395
	Хлеб с маслом	30/10	2,448	7,552	14,62	136	-	1
II Завтрак	Кефир 3,2 %	180	5,04	5,76	7,38	106,2	1,26	119
Обед	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	50,0	0,825	3,545	2,455	45,385	12,88	11
	Борщ с фасолью со сметаной	200	3,08	1,74	5,42	64,98	9,98	28
	Тефтели из говядины	70	10,93	9,45	4,26	147,86	0,84	105
	Картофельное пюре	150	3,25	4,68	8,04	123,9	3,14	56
	Компот из сухофруктов	180	1,04	-	29,04	107,44	0,8	122
	Хлеб пшеничный и ржаной	30/50	5,625	0,65	35,175	166,025	-	Приложение
Полдник	Вареники ленивые из творога со сметанным соусом.	80/15	13,939	6,584	14,276	184,84	0	229/ 115
	Яблоко	70	0,287	0,287	7,063	31,724	11,683	140
	Каша гречневая молочная	150	5,235	7,808	19,470	16,781	0,675	64
	Кисель	180	0,4	0,18	25,24	102,72	0,36	376
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,15	15,075	71,025	-	Приложение
Итого за второй день		1755	65,5	60,434	212,042	1552,66	42,662	

Третий день с 3 до 7 лет

Наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Вит. С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
I Завтрак	Творожная запеканка	120	16,39	10,85	11,90	217,6	0,32	79
	Молоко сгущенное	15	1,2	1,275	8,4	49,5	-	Приложение
	Чай с сахаром	200	0,06	0,2	9,46	37,89	0,03	392
II Завтрак	Кефир 3,2 %	180	5,04	5,76	7,38	106,2	1,26	119
Обед	Салат из свеклы	50	0,83	3,55	4,25	51,76	2,41	18
	Суп с клецками на курином бульоне	200	7,65	2,58	25,35	171,36	6,36	43
	Суфле из курицы	70	14,63	12,53	3,08	156,62	0,497	110
	Рис с овощами	150	3,38	5,49	25,45	188,55	1,99	58
	Кисель	180	0,4	0,18	25,24	102,72	0,36	376
	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	40/50	6,4	0,7	40,2	189,7	-	Приложение
Полдник	Яблоко	70	0,287	0,287	7,063	31,724	11,683	140
	Вафли	20	0,584	0,666	15,5	70,834	0	152
	Рыба тушеная с овощами в томате	100	9,47	4,97	4,41	100,04	4,32	88
	Чай с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28	0,66	134
	Хлеб	30	2,32	0,15	15,075	71,025	-	Приложение
Итого за третий день		1675	71,76	52,428	220,458	1654,803	29,89	

Четвертый день с 3 до 7 лет

Наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Вит. С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
I Завтрак	Каша молочная «Дружба»	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,9	66
	Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	21,96	147,84	0,9	395
	Бутерброды с сыром и маслом	50	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
II Завтрак	Кефир 3,2 %	180	5,04	5,76	7,38	106,2	1,26	119
Обед	Салат из моркови и капусты с растительным маслом	50	0,825	3,545	2,455	45,385	12,88	11
	Винегрет	60	0,966	3,114	5,04	54,906	6,6	2
	Суп свекольный на м/к/б со сметаной	200	3,74	1,7	10,18	72,82	9,88	28
	Запеканка картофельная с отварным мясом	180	12,28	15,03	13,10	273,49	7,83	95
	Компот из сухофруктов	180	1,04	-	29,04	107,44	0,8	122
	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	30/50	5,625	0,65	35,175	166,025	-	Приложение
Полдник	Яблоко	70	0,287	0,287	7,063	31,724	11,683	140
	Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94	0	Приложение
	Капуста тушеная	150	3,18	6,72	6,975	119,7	16,95	48
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	0	213
	Сок фруктовый	180	1,0	0,2	20,2	92,00	4,0	130
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,15	15,075	71,025	-	Приложение
Итого за четвертый день		1870	63,283	67,486	232,853	1848,715	73,793	

Пятый день с 3 до 7 лет

Наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Вит. С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
I Завтрак	Суп молочный вермишелевый	200	6,6	9,0	20,64	187,04	0,9	33
	Чай с сахаром	200	0,06	0,2	9,46	37,89	0,03	392
	Хлеб с маслом	30/10	2,448	7,552	14,62	136	-	1
II Завтрак	Кефир 3,2 %	180	5,04	5,76	7,38	106,2	1,26	119
Обед	Салат из картофеля с зеленым горошком	50	0,68	2,60	4,28	43,3	6,0	25
	Рассольник со сметаной на м\к\б	200	3,38	1,9	12,24	94,74	7,3	32
	Сосиска отварная	50	8,0	11,0	0,06	122,5	21,5	97
	Свекла тушеная	150	2,445	4,5	12,255	102,81	1,905	59
	Кисель	180	0,4	0,18	25,24	102,72	0,36	376
	Хлеб пшеничный и ржаной	30/50	5,625	0,65	35,175	166,025	-	Приложение
Полдник	Ватрушка с творогом	100	10,48	10,90	33,11	287,3	0,05	136
	Яблоко	70	0,287	0,287	7,063	31,724	11,683	140
	Картофель тушеный в молоке	180	4,212	4,482	23,688	151,92	19,386	319
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,15	15,075	71,025	-	Приложение
	Чай с молоком сладкий	200	3,12	3,24	17,7	109,28	0,66	134
Итого за пятый день		1910	55,097	62,401	237,986	1750,474	71,034	

Шестой день с 3 до 7 лет

Наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Вит. С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
I Завтрак	Омлет натуральный с сыром	100	9,24	9,82	2,97	136,92	0,29	78
	Какао на молоке	180	5,58	5,76	20,124	152,838	0,972	120
	Хлеб и масло	30/10	2,448	7,552	14,62	136	-	1
II Завтрак	Кефир 3,2 %	180	5,04	5,76	7,38	106,2	1,26	119
Обед	Салат из свеклы	50	0,83	3,55	4,25	51,76	2,41	18
	Щи со сметаной	200	1,68	1,34	7,38	49,32	19,74	30
	Гуляш из говядины	70	9,212	6,594	1,897	103,299	0,252	93
	Каша гречневая с маслом	150	8,55	7,23	41,175	270,51	-	65
	Компот из сухофруктов	180	1,04	-	29,04	107,44	0,8	122
	Хлеб пшеничный и ржаной	30/50	5,625	0,65	35,175	166,025	-	Приложение
Полдник	Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94,0	0	Приложение
	Яблоко	70	0,287	0,287	7,063	31,724	11,683	140
	Каша жидкая манная с маслом	200/10	6,10	11,30	33,50	260,0	0,104	73
	Чай с сахаром	200	0,06	0,2	9,46	37,89	0,03	392
	Хлеб и масло	30/10	2,448	7,552	14,62	136,0	-	1
Итого за шестой день		1770	62,24	69,895	241,854	1839,926	37,541	

Седьмой день с 3 до 7 лет

Наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Вит. С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
I Завтрак	Каша молочная геркулесовая	200	6,66	11,0	22,64	216,44	0,9	67
	Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	21,96	147,84	0,9	395
	Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,448	7,552	14,62	136	-	1
II Завтрак	Кефир 3,2 %	180	5,04	5,76	7,38	106,2	1,26	119
Обед	Икра овощная	40	0,76	3,56	3,08	47,6	2,8	4
	Суп гороховый вегетарианский	200	5,72	0,48	16,12	101,88	4,26	35
	Голубцы ленивые с мясом	180	15,628	14,48	12,76	245,209	20,045	298
	Кисель	180	0,4	0,18	25,24	102,72	0,36	376
	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	30/50	5,625	0,65	35,175	166,025	-	Приложение
Полдник	Овощное рагу	180	4,5	6,102	17,334	151,578	10,116	59
	Булочка творожная	90	5,67	0,54	43,74	240	0,224	440
	Сок фруктовый	180	1,0	0,2	20,2	92,00	4,0	130
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,15	15,075	71,025	-	Приложение
	Яблоко	70	0,287	0,287	7,06	31,72	11,68	140
Итого за седьмой день		1850	60,858	55,741	262,684	1856,237	56,545	

Восьмой день с 3 до 7 лет

Наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Вит. С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
I Завтрак	Каша рисовая молочная	200	6,04	9,96	31,32	239,34	0,9	72
	Чай с сахаром	200	0,06	0,2	9,46	37,89	0,03	392
	Бутерброд с маслом	30/10	2,448	7,552	14,62	136	-	1
II Завтрак	Кефир 3,2 %	180	5,04	5,76	7,38	106,2	1,26	119
Обед	Салат морковный с сахаром	50	0,61	3,54	4,85	52,96	15,01	15
	Суп крестьянский на кур. бул.	200	2,42	1,62	13,2	92,08	7,8	37
	Котлета рыбная любительская	80	17,88	2,488	4,768	109,304	0,496	86
	Макароны с маслом	150	5,85	6,15	31,26	207,375	-	204
	Компот из сухофруктов	180	1,04	-	29,04	107,44	0,8	122
	Хлеб пшеничный и ржаной	40/50	6,4	0,7	40,2	189,7	-	Приложение
Полдник	Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94	0	152
	Яблоко	70	0,287	0,287	7,063	31,724	11,683	140
	Сырники творожные	100	17,17	13,47	13,06	249,91	0,23	83
	Молоко сгущенное	15	1,2	1,275	8,4	49,5	-	Приложение
	Чай с сахаром	200	0,06	0,2	9,46	37,89	0,03	392
Итого за восьмой день		1625	70,605	55,462	237,281	1741,313	37,239	

Девятый день с 3 до 7 лет

Наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Вит. С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
I Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	6,76	10,42	25,86	224,94	0,9	70
	Какао на молоке	180	5,58	5,76	20,124	152,838	0,972	120
	Бутерброд с маслом	30/10	2,448	7,552	14,62	136	-	1
II Завтрак	Кефир 3,2 %	180	5,04	5,76	7,38	106,2	1,26	119
Обед	Салат морковный	50	0,61	3,54	4,85	52,96	15,01	15
	Суп рыбный	200	12,74	0,6	9,22	105,44	5,9	41
	Котлета мясная рубленая	70	11,118	10,42	4,277	155,403	0,588	12
	Пюре картофельное	150	3,25	4,68	8,04	123,90	3,14	56
	Компот из сухофруктов	180	1,04	-	29,04	107,44	0,8	122
	Хлеб пшеничный и ржаной	30/50	5,625	0,65	35,175	166,025	-	Приложение
Полдник	Сдоба обыкновенная	70	5,7	3,5	40,3	215,4	0	466
	Яблоко	70	0,287	0,287	7,063	31,724	11,683	140
	Винегрет с растительным маслом	150	2,415	7,785	12,6	137,265	16,5	2
	Сок фруктовый	180	1,0	0,2	20,2	92,00	4,0	130
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,15	15,075	71,025	-	Приложение
Итого за девятый день		1830	65,933	61,304	253,824	1878,56	60,732	

Десятый день с 3 до 7 лет

Наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Вит. С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
I Завтрак	Пудинг творожный запеченный	150	19,14	13,34	20,73	287,63	0,58	81
	Молоко сгущенное	15	1,2	1,275	8,4	49,5	-	Приложение
	Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	21,96	147,84	0,9	395
II Завтрак	Кефир 3,2 %	180	5,04	5,76	7,38	106,2	1,26	119
Обед	Салат из моркови и капусты	50	0,825	2,545	2,455	45,385	12,88	11
	Икра овощная	40	0,76	3,56	3,08	47,6	2,8	4
	Суп вермишелевый на кур. б.	200	3,48	0,54	14,52	85,64	2,96	34
	Отварная курица	70	15,58	9,947	-	162,729	1,407	108
	Сложный гарнир	130	3,913	5,07	22,009	150,618	10,79	60
	Кисель	180	0,4	0,18	25,24	102,72	0,36	376
	Хлеб пшеничный /ржаной	40/50	6,4	0,7	40,2	189,7	-	Приложение
Полдник	Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94,0	0	Приложение
	Яблоко	70	0,287	0,287	7,063	31,724	11,683	140
	Суфле из рыбы	100	21,90	3,127	4,302	126,556	0,045	18
	Чай с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28	0,66	134
Итого за десятый день		1695	90,945	56,671	208,239	1737,122	46,325	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
		Б	Ж	У		
Итого за весь период	17840	663,852	605,976	2378,13	16891,84	510,099
Среднее значение за период	1784	66,385	60,59	237,8	1689,18	51,01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		3,9	3,58	14,07		

Примерное цикличное (десятидневное) меню СП детского сада «Светлячок» ГБОУ СОШ с. Новый Сарбай муниципального района Кинельский Самарской области составлено в соответствии со сборником рецептов для детского питания, указанным в технологических картах, а именно:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011 – 584 с