

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №2»
городского округа Нальчик Кабардино-Балкарской республики**

Согласовано:

Управляющий совет

МКДОУ «Д/С№2»

от 27.07. 2023г.

Утверждаю:

Завед. МКДОУ «Детский сад №2»

К.С.Кудаева

Пр. №45 от 01.08. 2023г.



**Примерное десятидневное меню на питание детей с 3-7 лет
МКДОУ «Детский сад №2» на 2023 - 2024г.г.**

г.о. Нальчик

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1		3 – 7 лет					
Завтрак							
	<i>Каша молочная геркулесовая</i>	200	6,66	10,99	22,64	216,4	96/2
	<i>Чай с лимоном</i>	200/5	0,20	0	14	28	83/3
	<i>Хлеб</i>	20					83/1
итого		425	6,86	10,99	36,64	244,4	14%
2й Завтрак							
	<i>Хлеб с джемом</i>	20/30	2,3	4,36	14,62	108	84/3
	<i>Чай</i>	200	0,20	0	14	28	63/1
итого		250	2,5	4,36	28,62	136	8%
Обед							
	<i>Суп гороховый</i>	250	2,21	2,44	16,1	185,8	38/2
	<i>Котлеты из говядины/ птица</i>	70	11,1	10,42	4,28	155,4	72/2
	<i>Каша пшенная с маслом</i>	150	8,55	7,23	41,17	270,5	44/2
	<i>Компот из сухофруктов витаминизированный</i>	200	0,31	0,01	24,37	96,76	14/2
	<i>Хлеб</i>	40					83/1
итого		710	22,17	20,1	86,82	853,46	47%
Полдник							
	<i>Суп молочный с макаронами</i>	200	6,58	9	26,12	187,04	94/2
	<i>Хлеб</i>	20	5,6	1,1	49,4	222	83/1
итого		220	12,8	10,1	87,4	409,04	23%
Итого за 1 день			44,33	45,55	239,48	1643,26	91%
	Среднее значение за 10 дней		46	46	215	1462	81%

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2		3 – 7 лет					
Завтрак							
	Каша манная мол. сладкая	200	5,86	9,95	26,8	221,38	92/2
	Чай	200	0,20	0	14	28	63/1
	Хлеб	20					83/1
итого		420	6,06	9,95	40,8	249,38	14%
2й Завтрак							
	Яблоко	100	0,35	-	9,91	41,04	96/3
итого		100	0,35	-	9,91	41,04	2%
Обед							
	Борщ со сметаной	250	1,95	2,13	10,53	70	26/2
	Котлета рыбная с пшениной кашей	80 150	21,7 8,55	6,23 7,23	5,17 41,17	165,2 275	62/2 44/2
	Св.помидор/огурец по сезону	60	0,68	3,71	2,83	47,46	138/2
	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,31	0,01	24,37	96,76	14/2
	Хлеб	40					83/1
итого		720	32,51	15,6	81,24	654,53	34%
Полдник							
	Булочка сдобная	90	6,79	9,16	41,7	295,75	118/1
	Чай	200	0,20	0	14	28	63/1
итого		290	12,57	11,5	74,4	444,4	33%
Итого за 1 день			57,81	48,43	224,1	1510	84%
	Среднее значение за 10 дней		46	46	215	1462	81%

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	
------------	--------------------	-----------	------------------	-------------------------	--

			Белки	Жиры	Углеводы		№ рецептуры
Неделя 1							
День 3		3 – 7 лет					
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная сладкая	200	6,76,	10,4	25,87	224,9	104/2
	Чай с лимоном	200	0,20	0	14	28	63/1
	Хлеб	25					83/1
итого		425	6,96	10,4	39,87	252,9	14%
2й Завтрак							
	Кисель фруктовый	200	0,4	0,018	25,24	102,72	81/3
итого		200	0,4	0,018	25,24	102,72	6%
Обед							
	Щи из св.капусты со сметаной	250	1,75	4,89	8,49	84,45	2/1
	Биточки мясные	70	16,82	19,83	21,57	306,38	66/2
	Соус сметанный с луком	50	2,26	3,21	4,27	27,45	122/2
	Св.помидор или огурец по сезону	60	068	3,71	2,83		138/2
	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,31	0,01	24,37	96,76	14/2
	Хлеб	50					83/1
итого		620	21,14	27,94	58,7	515,04	29%
Полдник							
	Суп ячневый молочный сладкий	200	6,87	8,04	25,92	214	106/2
	Хлеб	25	5,6	1,1	49,4	222	83/1
итого		225	12,47	9,14	75,32	436	24%
Итого за 1 день			40,97	47,14	199,13	1306,6	73%
	Среднее значение за 10 дней		46	46	215	1462	81%

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4		3 – 7 лет					

Завтрак							
	<i>Каша дружба молочная сладкая</i>	200	6,21	7,73	27,71	201	5/3
	<i>Чай с лимоном</i>	200	0,20	0	14	28	63/1
	<i>Хлеб</i>	20					83/1
итого		420	6,41	7,73	41,71	229	13%
2й Завтрак							
	<i>Яблоко</i>	100	0,35	-	9,91	41,04	96/3
		100	0,35	-	9,91	41,04	2%
итого							
Обед							
	<i>Суп свекольник с крупой со сметаной</i>	250	3,74	3,54	10,18	87,78	36/2
	<i>Куры отварные измельченные с отварными макаронами</i>	90 150	20,03 5,9	12,79 8,11	0 31,29	208,9 229,76	54/2 46/2
	<i>Компот из сухофруктов витаминизированный</i>	200	0,31	0,01	24,37	96,76	14/2
	<i>Хлеб</i>	40					83/1
итого		730	29,68	24,45	65,84	623,2	35%
Полдник							
	<i>Омлет</i>	60	4,71	5,44	1,92	75	75/1
	<i>Чай</i>	200	0,20	0	14	28	63/1
	<i>Хлеб</i>	20	5,6	1,1	49,4	222	83/1
итого		280	12,57	6,5	65,4	325,4	25%
Итого за 1 день			51,5	51,44	210,5	1458,3	81%
	Среднее значение за 10 дней		46	46	215	1462	81%

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5		3 – 7 лет					
Завтрак							
	<i>Каша манная молочная сладкая</i>	200	5,86	9,95	26,8	221,38	92/2

	Чай с лимоном	200/5	0,20	0	14	28	63/1
	Хлеб	25					
итого		430	7,07	8,04	39,92	242	13%
2й Завтрак							
	Яблоко	100	0,35	-	9,91	41,04	96/3
итого		100	0,35	-	9,91	41,04	2%
Обед							
	Суп крестьянский со сметаной	250	2,4	3,17	19,76	106,5	40/2
	Плов с птицей/мясом	230	9,45	5,85	26,88	195,15	70/2
	Св. огурец/помидор по сезону	60	2,1	1,5	3,27	48,77	138/2
	Хлеб	50	5,6	1,1	49,4	222	83/1
	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,31	0,01	24,37	96,76	14/2
итого		730	17,76	10,13	120,41	620,41	34%
Полдник							
	Рогалик с фруктовым повидлом	100	6,49	6,21	45	271,31	73/1
	Чай	200	0,20	0	14	28	63/1
итого		300	6,69	6,21	59	299,31	17%
Итого за 1 день			34,06	32,14	188,86	1328,8	74%
	Среднее значение за 10 дней		46	46	215	1462	81%

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 1		3 – 7 лет					
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная	200	6,76	10,41	25,86	224,94	100/2
	Чай с лимоном	200	0,20	0	14	28	63/1
	Бутерброд с маслом	20/7	2,34	7,76	14,53	139,1	2/2
итого		427	9,3	18,17	54,39	392,04	22%
2й Завтрак							

	<i>Хлеб с джемом</i>	20/30	2,3	4,36	14,62	108	84/3
	<i>Чай</i>	200	0,20	0	14	28	63/1
итого		250	2,5	4,36	28,62	136	8%
Обед							
	<i>Суп харчо со сметаной</i>	250/25	1,68	3,53	7,34	99	30/2
	<i>Куры/мясо отварные</i>	90	20,03	12,79	-	208,9	54/2
	<i>измельченные с отварной гречкой</i>	135	6,15	7,77	30,67	217,21	39/3
	<i>Хлеб</i>	40					
	<i>Компот из сухофруктов витаминизированный</i>	200	0,31	0,01	24,37	96,76	14/2
итого		605	16,39	15,87	87,06	620	34%
Полдник							
	<i>Суп рисовый молочный</i>	200	6,98	10,4	25	222,38	98/2
	<i>Хлеб</i>	20	5,6	1,1	49,4	222	83/1
итого		220	12,49	11,5	74,4	444,38	25%
Итого за 1 день			40,68	49,9	244,47	1592,4	88%
	Среднее значение за 10 дней		46	46	215	1462	81%

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 2		3 – 7 лет					
Завтрак							
	<i>Каша манная молочная сладкая</i>	200	5,86	9,95	26,8	221,38	92/2
	<i>Чай</i>	200	0,20	0	14	28	63/1
	<i>Хлеб</i>	20					83/1
итого		420	6,6	9,95	40,8	249,38	14%
2й Завтрак							
	<i>Бутерброд с маслом</i>	20/7	2,34	7,76	14,53	139,1	2/2
	<i>Чай</i>	200	0,20	0	14	28	63/1
итого		227	2,54	7,76	28,53	167,1	9%

Обед							
	<i>Борщ со сметаной</i>	250	1,95	2,13	10,53	70	26/2
	<i>Котлета рыбная с картофельным пюре</i>	80 150	21,7 3,39	6,23 4,69	5,17 27,66	165,27 128,92	62/2 48/2
	<i>Хлеб</i>	40					83/1
	<i>Компот из сухофруктов витаминизированный</i>	200	0,31	0,01	24,37	96,76	14/2
итого		720	32,51	33,31	81,24	602,53	33%
Полдник							
	<i>Суп молочный с макаронами</i>	200	6,58	9	26,12	187	94/2
	<i>Хлеб</i>	20	5,6	1,1	49,4	222	83/1
итого		220	12,18	10,1	75,52	409	23%
Итого за 1 день			53,29	61,12	226,09	1428	79%
	Среднее значение за 10 дней		46	46	215	1462	81%

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 3		3 – 7 лет					
Завтрак							
	<i>Каша мол. сладкая геркулесовая</i>	200	6,66	10,99	22,64	216,4	96/2
	<i>Чай с лимоном</i>	200	0,20	0	14	28	63/1
	<i>Бутерброд с маслом</i>	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1	2/2
итого		432	9,2	18,57	51,17	383,5	21%
2й Завтрак							
	<i>Яблоко</i>	100	0,35	-	9,91	41,04	96/3
итого		100	0,35	-	9,91	41,04	2%
Обед							
	<i>Суп вермишелевый и отв. курицей</i>	200/15	5,3	7,2	18,2	202,3	29/3
	<i>Запеканка творожная со сметанной подливой</i>	100 50	8,1 2,26	7,5 3,21	15,12 4,27	165,56 75,45	112/2 122/2
	<i>Хлеб</i>	50					

	<i>Компот из сухофруктов витаминизированный</i>	200	0,31	0,01	24,37	96,76	14/2
итого		615	15,97	17,92	62,28	540	30%
Полдник							
	<i>Суп рисовый молочный</i>	200	6,98	10,4	25	222,38	98/2
	<i>Хлеб</i>	25	5,6	1,1	49,4	222	83/1
итого		225	12,58	11,5	74,4	444,38	25%
Итого за 1 день			43,95	54,37	212,89	1549,06	86%
	Среднее значение за 10 дней		46	46	215	1462	81%

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 4		3 – 7 лет					
Завтрак							
	<i>Каша ячневая молочная сладкая</i>	200	6,87	8,04	25,92	214	106/2
	<i>Чай</i>	200	0,20	0	14	28	63/1
	<i>Хлеб</i>	25					83/1
итого		425	7,07	8,04	39,92	242	13%
2й Завтрак							
	<i>Кисель фруктовый</i>	200	0,4	0,018	25,24	102,72	81/3
итого		200	0,4	0,018	25,24	102,72	6%
Обед							
	<i>Суп гороховый</i>	250	2,21	2,44	16,1	185,8	38/2
	<i>Тефтеля мясная со сметанной подливой</i>	70 50	8,85 3,21	6,64 4,27	4,53 4,27	118,11 75,45	74/2 122/2
	<i>Хлеб</i>	50					
	<i>Компот из сухофруктов витаминизированный</i>	200	0,31	0,01	24,37	96,76	14/2
итого		620	14,28	13,36	49,27	475,36	26%

Полдник							
	<i>Суп гречневый</i>	250	7,46	6,85	21,35	177	45/1
	<i>Хлеб</i>	25	5,6	1,1	49,4	222	83/1
итого		225	12,85	7,95	72,61	405,5	22%
Итого за 1 день			36,4	29,37	187,04	1129,5	63%
	<i>Среднее значение за 10 дней</i>		46	46	215	1462	81%

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 5		3 - 7 лет					
Завтрак							
	<i>Макароны запеченные с сыром</i>	150/10	6,9	9,11	39,29	290,76	46/2
	<i>Чай с лимоном</i>	200	0,20	0	14	28	63/1
	<i>Хлеб</i>	25					83/2
итого		385	7,1	9,1	53,29	318,76	18%
2й Завтрак							
	<i>Печенье сахарное</i>	30	2,3	2,9	22,3	125,1	95/3
итого		69	0,9	-	4,8	57	3%
Обед							
	<i>Суп картофельный с крупой</i>	250	2,68	2,8	17,14	104,5	5/1
	<i>Курица отварная со сметанной подливой и пшенной кашей</i>	90,50 150	20,03 2,18	12,79 2,84	0 14,29	208,9 91,50	54/2 5/1
	<i>Хлеб</i>	50					
	<i>Компот из сухофруктов витаминизированный</i>	200	0,31	0,01	24,37	96,76	14/2
итого		790	25,2	18,44	55,8	501,66	28%
Полдник							

	<i>Ватрушка с творогом/повидлом</i>	<i>60</i>	<i>3,56</i>	<i>0,42</i>	<i>27,44</i>	<i>221,31</i>	<i>89/3</i>
	<i>Чай</i>	<i>200</i>	<i>0,20</i>	<i>0</i>	<i>14</i>	<i>28</i>	<i>63/1</i>
	<i>Хлеб</i>	<i>25</i>	<i>5,6</i>	<i>1,1</i>	<i>49,4</i>	<i>222</i>	<i>83/1</i>
<i>итого</i>		<i>225</i>	<i>12,58</i>	<i>11,5</i>	<i>74,4</i>	<i>444,38</i>	<i>25%</i>
<i>Итого за 1 день</i>			<i>47,38</i>	<i>41,95</i>	<i>219,8</i>	<i>1418</i>	<i>79%</i>
	<i>Среднее значение за 10 дней</i>		<i>46</i>	<i>46</i>	<i>215</i>	<i>1462</i>	<i>81%</i>