

**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.Кудасева

Пр. №45 от 01.08. 2023г.



**Примерное десятидневное меню на питание детей с 1,5-3 лет
МКДОУ «Детский сад №2» на 2023 - 2024г.г.**

г.о. Нальчик

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1года до 3лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День1		1-3года					
Завтрак							
	<i>Каша молочная геркулесовая</i>	150	4,99	8,24	16,98	162,33	95/2
	<i>Чай с лимоном</i>	150/5	0,36	0	0,072	50,4	83/3
	<i>Хлеб</i>	20					83/1
итого		325	5,35	8,24	17	212,73	15%
2й Завтрак							
	<i>Хлеб с джемом</i>	15/20	2,3	4,36	14,62	108	83/1
	<i>Чай</i>	150	0,36	0	0,072	50,4	83/3
итого		185	4,99	2,3	10,5	39,8	3%
Обед							
	<i>Суп гороховый</i>	180	1,66	1,83	12,1	92,9	37/2
	<i>Котлеты из говядины/птица</i>	60	9,5	8,93	3,67	133,2	71/2
	<i>Каша пшеничная с маслом</i>	120	6,84	2,82	16,47	108,2	43/2
	<i>Компот из сухофруктов витаминизированный</i>	150	0,23	0,01	18,28	72,57	13
	<i>Хлеб</i>	25					83/1
итого		535	18,23	13,59	50,52	406,87	29%
Полдник							
	<i>Суп молочный с макаронами</i>	150	4,95	6,75	27	140,28	93/2
	<i>Хлеб</i>	15	5,6	1,1	49,4	222	83/1
итого		165	10,55	7,85	76,4	362,28	26%
Итого за 1 день			39,12	31,98	154,42	1021,68	73%
	Среднее значение за 10 дней		38	36	205	1153	82%

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1года до 3лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2		1-3года					
Завтрак							
	Каша манная мол. сладкая	150	4,39	7,46	20,11	166	91
	Чай	150	0,36	0	0,072	50,4	83/3
	Хлеб	30					83/1
итого		320	4,75	7,46	20,18	216,4	15%
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	180/5	1,46	1,6	7,9	52,5	25
	Котлета рыбная с	60	21,7	6,23	5,17	165,27	71
	пшеничной кашей	100	6,84	2,89	16,47	108,2	43/2
	Св.огурец/помидор по сезону	40	0,68	3,71	2,83	47,46	138/2
	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	13
	витаминизированный						
	Хлеб	45	5,6	1,1	49,4	222	83/1
итого		520	30,23	11,72	47,82	398,54	28%
Полдник							
	Булочка сдобная	90	6,79	9,16	41,7	295,75	118/1
	Чай	150	0,36	0	0,072	50,4	83/3
итого		165	10,8	8,9	68,15	388,8	28%
Итого за 1 день			50,52	35,78	181,24	1183,3	84%
	Среднее значение за 10 дней		38	36	205	1153	82%

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1года до 3лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3		1-3года					
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная сладкая	150	3,4	5,2	12,23	113	48/1
	Чай с лимоном	150/5	0,36	0	0,072	50,4	83/3
	Хлеб	20					83
итого		325	3,76	5,2	12,30	163,4	12%
2й Завтрак							
	Кисель фруктовый	150	5,8	5,8	13,4	52	19
итого		150	5,8	5,8	13,4	52	4%
Обед							
	Щи из св.капусты со сметаной	180/5	1,45	3,93	6,79	67,80	2/1
	Биточки мясные	65	13,16	13,18	16,88	239,76	65/2
	Соус сметанный с луком	50	2,26	3,21	4,27	7,75	122
	Св.помидор или огурец по сезону	50	0,68	3,71	2,83	48,77	138/2
	Компот из сухофруктов витаминизированный	150	0,23	0,01	18,28	72,57	13
	Хлеб	35					83
итого		485	17,10	16,58	73,94	394,88	28%
Полдник							
	Суп ячневый молочный сладкий	150	5,15	6,03	19,44	160,5	105/2
	Хлеб	20	5,6	1,1	49,4	222	83/1
итого		170	10,75	7,13	68,84	382,5	27%
Итого за 1 день			37,41	35,31	168,48	992,72	71%
	Среднее значение за 10 дней		38	36	205	1153	82%

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1года до 3лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4		1-3года					
Завтрак							
	Каша дружба молочная сладкая	150	10,4	11,11	41,30	307	41/1
	Чай с лимоном	150/5	0,36	0	0,072	50,4	83/3
	Хлеб	20					
итого		325	10,76	11,11	41,37	357,4	25%
2й Завтрак							
	Яблоко	100	0,35	-	9,91	41,04	96/3
итого		100	0,35	-	9,91	41,04	2%
Обед							
	Суп свекольник с крупой со сметаной	180/5	2,8	2,65	7,64	65,83	35/2
	Куры отварные измельченные с отварными макаронами	60 120	13,35 4,69	8,5 6,84	0 25,03	139,3 183,81	53/2 45/2
	Компот из сухофруктов витаминизированный	150	0,23	0,01	18,28	72,57	13
	Хлеб	25					83
итого		540	21,07	18	50,95	460,8	33%
Полдник							
	Омлет	60	4,71	5,44	1,92	75	75/1
	Чай	150	0,36	0	0,072	50,4	83/3
	Хлеб	15	5,6	1,1	49,4	222	83/1
итого		225	10,67	8,9	51,3	347,4	28%
Итого за 1 день			53,24	45,55	254,87	1340	96%
	Среднее значение за 10 дней		38	36	205	1153	82%

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1года до 3лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5		1-3года					
Завтрак							
	<i>Каша манная молочная сладкая</i>	150	5,07	7,81	19,4	168,7	99/2
	<i>Чай с лимоном</i>	150/5	0,36	0	0,072	50,4	83/3
	<i>Хлеб</i>	20					83
итого		325	5,43	7,81	19,47	219,1	16%
2й Завтрак							
	<i>Бутерброд с маслом</i>	15/5	1,58	5,24	9,81	93,8	1
	<i>Чай</i>	150	0,36	0	0,072	50,4	83/3
итого		170	1,94	5,24	9,88	144,2	10%
Обед							
	<i>Суп крестьянский со сметаной</i>	180/5	1,8	2,38	9,88	79,87	39/2
	<i>Плов с птицей/мясом</i>	180	7,4	4,58	21,4	153,73	69/2
	<i>Св.огурец или помидор по сезону</i>	40	2,21	1,5	3,27	48,77	138/2
	<i>Хлеб</i>	35	5,6	1,1	49,4	222	83/1
	<i>Компот из сухофруктов витаминизированный</i>	150	0,23	0,01	18,28	72,57	13
итого		550	15,03	9,06	99,06	528,17	38%
Полдник							
	<i>Рогалик с фруктовым повидлом</i>	60	4,79	4,21	39,64	221,31	73/1
	<i>Чай</i>	150	0,36	0	0,072	50,4	83/3
итого		210	5,15	4,21	339,71	271,71	19%
Итого за 1 день			27,55	26,32	468,12	1163,18	83%
	Среднее значение за 10 дней		38	36	205	1153	82%

Менюготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1года до 3лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 1		1-3года					
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная	150	5,07	7,81	19,4	168,7	99/2
	Чай с лимоном	150	0,36	0	0,072	50,4	83/3
	Бутерброд с маслом	20/5	1,58	5,24	9,81	93,8	1
итого		325	7,01	13,05	29,28	313,9	22%
2й Завтрак							
	Хлеб с джемом	15/20	2,39	0,98	17,93	35,4	83
	Чай	150	0,36	0	0,072	50,4	83/3
итого		185	2,75	0,98	18	85,8	6%
Обед							
	Суп харчо со сметаной	180/20	5,83	4,56	13,59	118,80	29/2
	Куры/мясо отварные,	60	20,03	17,76	-	180	54/2
	измельченные с отварной гречкой	120	6,15	7,77	30,67	200,21	39/3
	Хлеб	25					831
	Компот из сухофруктов витаминизированный	150	0,23	0,01	18,28	72,57	13
итого		435	10,99	7,27	64,03	356,86	25%
Полдник							
	Суп рисовый молочный	200	5,23	7,8	18,75	166,78	97
	Хлеб	15	2,39	0,98	17,93	35,4	83/1
итого		165	7,62	8,78	36,68	202,18	14%
Итого за 1 день			28,37	30,53	147,99	958,9	68%
	Среднее значение за 10 дней		38	36	205	1153	82%

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1года до 3лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 2		1-3года					
Завтрак							
	Каша манная мол. сладкая	150	4,39	7,46	20,11	166	91/1
	Чай	150	0,36	0	0,072	50,4	83/3
	Хлеб	20					83/1
итого		320	4,75	7,46	20,18	216,4	15%
2й Завтрак							
	Бутерброд с маслом	15/5	1,58	5,24	9,81	93,8	83
	Чай	150	0,36	0	0,072	50,4	83/3
итого		170	1,94	5,24	9,88	144,2	10%
Обед							
	Борщ со сметаной	180/5	1,46	1,6	7,9	52,5	25/2
	Котлета рыбная с картофельным пюре	60 120	16,27 6,84	4,67 2,89	3,88 16,47	123,95 108,2	61/2 47/2
	Хлеб	25					83/1
	Компот из сухофруктов витаминизированный	150	0,23	0,01	18,28	72,57	13
итого		540	24,80	9,17	46,53	331	24%
Полдник							
	Суп молочный с макаронами	150	4,95	6,75	27	140,28	93/2
	Хлеб	15	5,6	1,1	49,4	222	83/1
итого		165	10,55	7,85	76,4	362,28	26%
Итого за 1 день			42,04	29,82	152,99	1053,8	75%
	Среднее значение за 10 дней		38	36	205	1153	82%

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1года до 3лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 3		1-3года					
Завтрак							
	Каша мол. сладкая геркулесовая	150	4,99	8,24	16,98	162,33	95/2
	Чай с лимоном	150/5	0,36	0	0,072	50,4	83/3
	Бутерброд с маслом	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87	1
итого		340	6,93	13,48	26,86	306,6	22%
2й Завтрак							
	Яблоко	100	0,35	-	9,91	41,04	96/3
итого		100	0,35	-	9,91	41,04	2%
Обед							
	Суп вермишелевый с отварной курицей	180/20	1,67 4,45	1,41 2,8	10,49 0	67,35 46,46	23 53
	Запеканка творожная со сметанной подливой	90 50	7,29 2,26	6,75 3,21	13,5 4,27	149 75,45	111 122
	Хлеб	35					83
	Компот из сухофруктов витаминизированный	150	0,23	0,01	18,28	72,57	13
итого		515	15,9	15,18	46,54	410,83	29%
Полдник	Суп рисовый молочный	250	7,46	6,85	21,35	177	45/1
	Хлеб	20	5,6	1,1	49,4	222	83/1
итого		170	10,55	7,85	76,4	362,28	26%
Итого за 1 день			37,49	41,15	168,8	1215,61	87%
	Среднее значение за 10 дней		38	36	205	1153	82%

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1года до 3лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 4		1-3года					
Завтрак							
	Каша ячневая молочная сладкая	150	5,07	7,81	19,4	168,7	105/2
	Чай	150	0,36	0	0,072	50,4	83/3
	Хлеб	20					1
итого		320	5,43	7,81	19,47	219,1	16%
2й Завтрак							
	Кисель фруктовый	150	5,8	5,8	13,4	52	19
итого		150	5,8	5,8	13,4	52	4%
Обед							
	Суп гороховый	180	1,66	1,83	12,1	92,9	37
	Тефтеля мясная со сметанной подливой	60 50	7,58 2,26	5,69 3,21	3,88 4,27	101,24 75,45	73 122
	Хлеб	40					83
	Компот из сухофруктов витаминизированный	150	0,23	0,01	18,28	72,57	13
итого		480	11,73	10,74	38,53	342,16	24%
Полдник							
	Суп гречневый молочный	150	5,80	5,48	18,57	146,8	45/1
	Хлеб	15	5,6	1,1	49,4	222	83/1
итого		165	11,4	6,58	67,97	368,8	26%
Итого за 1 день			34,36	30,93	139,37	981,96	70%
	Среднее значение за 10 дней		38	36	205	1153	82%

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1года до 3лет

<i>пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>№ рецептуры</i>
			<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>		
Неделя 2							
День 5		1-3года					
Завтрак							
	Макароны запеченные с сыром	150/10	9,67	10,19	41,36	281,3	39/1
	Чай с лимоном	150/5	0,36	0	0,072	50,4	83/3
	Хлеб	20					1
итого		335	10,67	10,19	41,37	331,7	24%
2й Завтрак	Печенье сахарное	30	2,3	2,9	22,3	125,1	95/3
итого		30	2,3	2,9	22,3	125,1	3%
Обед							
	Суп картофельный с крупой	180	5,83	4,56	13,59	118,80	5/1
	Курица отварная со сметанной подливой и пшенной кашей	60 30 100	13,35 1,36 8,55	8,5 10,93 7,23	- 2,56 41,17	139,3 45,3 275	53 121
	Хлеб	40					83
	Компот из сухофруктов витаминизированный	150	0,23	0,01	18,28	72,57	13
итого		560	29,32	31,23	75,6	650,97	46%
Полдник							
	Ватрушка с творогом/повидлом	60	3,56	0,42	27,44	221,31	89/3
	Чай	150	0,36	0	0,072	50,4	83/3
	Хлеб	15	5,6	1,1	49,4	222	83/1
итого		165	11,81	2,38	70,44	387,5	28%
Итого за 1 день			61,88	50,38	211,7	1615,1	115%
	Среднее значение за 10 дней		38	36	205	1153	82%