

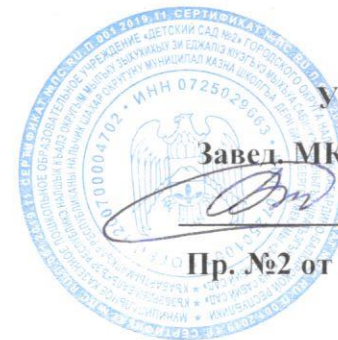
**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №2»
городского округа Нальчик Кабардино-Балкарской республики**

Согласовано:

Совет родителей

МКДОУ «Д/С №2»

от 12.01. 2026г.



Утверждаю:

Завед. МКДОУ «Детский сад №2»

К.С.Кудаева

Пр. №2 от 12.01. 2026г.

**Десятидневное меню на питание детей с 3-7 лет
МКДОУ «Детский сад №2» на 2026 - 2027г.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							
	Каша мол /сладкая геркулесовая	200	6,66	10,99	22,64	216,4	96/2
	Чай с лимоном	200/5	0,20	0	14	28	83/3
	Хлеб	20					
итого		425	6,86	10,99	36,64	244,4	
Обед							
	Суп гороховый	250	2,21	2,44	16,1	185,8	38/2
	Котлеты из говядины	70	11,1	10,42	4,28	155,4	72/2
	Каша пшенная с маслом	150	8,55	7,23	41,17	270,5	44/2
	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,31	0,01	24,37	96,76	14/2
	Хлеб	40					
итого		710	22,17	20,1	86,82	853,46	
Полдник							
	Суп молочный с макаронами	200	6,58	9	26,12	187,04	94/2
	Хлеб	20	5,6	1,1	49,4	222	83/1
итого		220	12,8	10,1	87,4	409,04	
Итого за 1 день			44,33	45,55	239,48	1643,26	
	Среднее значение за 10 дней		46	46	215	1462	

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	
Обед							
	Борщ со сметаной	250	1,95	2,13	10,53	70	26/2
	Котлета рыбная с пшеничной кашей	80 150	21,7 8,55	6,23 7,23	5,17 41,17	165,27 270,5	62/2 44/2
	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	602,53	
Полдник							
	Суп молочный гречневый	200	6,97	10,4	25	222,4	102/2
	Хлеб	20	5,6	1,1	49,4	222	83/1
итого		220	12,57	11,5	74,4	444,4	
Итого за 1 день			57,81	48,43	224,1	1973	
	Среднее значение за 10 дней		46	46	215	1462	

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 3		3 – 7 лет					
Завтрак							
	<i>Каша пшеничная молочная сладкая</i>	200	6,76,	10,4	25,87	224,9	104/2
	<i>Чай с лимоном</i>	200	0,20	0	14	28	63/1
	<i>Хлеб</i>	25					83/1
итого		425	6,96	10,4	39,87	252,9	
Обед							
	<i>Щи из св.капусты со сметаной</i>	250	1,75	4,89	8,49	84,45	2/1
	<i>Биточки мясные</i>	70	16,82	19,83	21,57	306,38	66/2
	<i>Соус сметанный с луком</i>	50	2,26	3,21	4,27	27,45	122/2
	<i>Компот из сухофруктов витаминизированный</i>	200	0,31	0,01	24,37	96,76	14/2
	<i>Хлеб</i>	50					83/1
итого		620	21,14	27,94	58,7	515,04	
Полдник							
	<i>Суп ячневый молочный сладкий</i>	200	6,87	8,04	25,92	214	106/2
	<i>Хлеб</i>	25	5,6	1,1	49,4	222	83/1
итого		225	12,47	9,14	75,32	436	
Итого за 1 день			40,97	47,14	199,13	1306,6	
	Среднее значение за 10 дней		46	46	215	1462	

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							
	Каша дружба молочная сладкая	200	6,21	7,73	27,71	201	5/3
	Чай с лимоном	200	0,20	0	14	28	63/1
	Хлеб	20					
итого		420	6,41	7,73	41,71	229	83/1
Обед							
	Суп свекольник с крупой со сметаной	250	3,74	3,54	10,18	87,78	36/2
	Куры отварные измельченные с отварными макаронами	90 150	20,03 5,9	12,79 8,11	0 31,29	208,9 229,76	54/2 46/2
	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,31	0,01	24,37	96,76	14/2
	Хлеб	40					83/1
итого		730	29,68	24,45	65,84	623,2	
Полдник							
	Гречка с молоком	200	6,97	10,4	25	222,4	102/2
	Хлеб	20	5,6	1,1	49,4	222	83/1
итого		220	12,57	11,5	74,4	444,4	
Итого за 1 день			51,5	51,44	210,5	1458,3	
	Среднее значение за 10 дней		46	46	215	1462	

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							
	Каша ячневая молочная сладкая	200	6,87	8,04	25,92	214	106/2
	Чай с лимоном	200/5	0,20	0	14	28	63/1
	Хлеб	25					
итого		430	7,07	8,04	39,92	242	
Обед							
	Суп крестьянский со сметаной	250	2,4	3,17	19,76	106,5	40/2
	Плов с птицей	230	9,45	5,85	26,88	195,15	70/2
	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	
Полдник							
	Рогалик с вареньем	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	
Итого за 1 день			34,06	32,14	188,86	1328,8	
	Среднее значение за 10 дней		46	46	215	1462	

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							
	<i>Каша пшеничная молочная</i>	200	6,76	10,41	25,86	224,94	100/2
	<i>Чай с лимоном</i>	200	0,20	0	14	28	63/1
	<i>Бутерброд с маслом</i>	20/7	2,34	7,76	14,53	139,1	2/2
итого		427	9,3	18,17	54,39	392,04	
Обед							
	<i>Суп с мясными фрикадельками</i>	250/25	7,29	5,70	16,99	148,50	9/1
	<i>Пирожок с картофелем</i>	90	8,79	10,16	45,7	375	118/2
	<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	
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	
Итого за 1 день			40,68	49,9	244,47	1592,4	
	Среднее значение за 10 дней		46	46	215	1462	

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							
	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	6,6	9,95	40,8	249,38	
Обед							
	Борщ со сметаной	250	1,95	2,13	10,53	70	26/2
	Котлета рыбная с пшенной кашей	80 150	21,7 8,55	6,23 7,23	5,17 41,17	165,27 270,5	62/2 44/2
	Хлеб	40					83/1
	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,31	0,01	24,37	96,76	14/2
итого		720	32,51	33,31	81,24	602,53	
Полдник							
	Суп молочный с макаронами	200	6,58	9	26,12	187	94/2
	Хлеб	20	5,6	1,1	49,4	222	83/1
итого		220	12,18	10,1	75,52	409	
Итого за 1 день			53,29	61,12	226,09	1428	
	Среднее значение за 10 дней		46	46	215	1462	

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	
Обед							
	<i>Суп с макаронами 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	
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	
Итого за 1 день			43,95	54,37	212,89	1549,06	
	Среднее значение за 10 дней		46	46	215	1462	

Менюготавливаемых 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							
	Каша ячневая молочная сладкая	200	6,87	8,04	25,92	214	106/2
	Чай	200	0,20	0	14	28	63/1
	Хлеб	25					83/1
итого		425	7,07	8,04	39,92	242	
Обед							
	Суп гороховый	250	2,21	2,44	16,1	185,8	38/2
	Тефтеля мясная	70	8,85	6,64	4,53	118,11	74/2
	со сметанной подливой	50	3,21	4,27	4,27	75,45	122/2
	Хлеб	50					
	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,31	0,01	24,37	96,76	14/2
итого		620	14,28	13,36	49,27	379,36	
Полдник							
	Суп пшеничный молочный	200	7,25	6,85	23,21	183,5	45/1
	Хлеб	25	5,6	1,1	49,4	222	83/1
итого		225	12,85	7,95	72,61	405,5	
Итого за 1 день			36,4	29,37	187,04	1129,5	
	Среднее значение за 10 дней		46	46	215	1462	

Менюготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

<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		3 - 7 лет					
Завтрак							
	<i>Макароны запеченные с сыром</i>	<i>150/10</i>	<i>6,9</i>	<i>9,11</i>	<i>39,29</i>	<i>290,76</i>	<i>46/2</i>
	<i>Чай с лимоном</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>83/2</i>
итого		385	7,1	9,1	53,29	318,76	
Обед							
	<i>Суп картофельный с крупой</i>	<i>250</i>	<i>2,68</i>	<i>2,8</i>	<i>17,14</i>	<i>104,5</i>	<i>5/1</i>
	<i>Курица отварная со сметанной подливой и пшенной кашей</i>	<i>90,50 150</i>	<i>20,03 2,18</i>	<i>12,79 2,84</i>	<i>0 14,29</i>	<i>208,9 91,50</i>	<i>54/2 5/1</i>
	<i>Хлеб</i>	<i>50</i>					
	<i>Компот из сухофруктов витаминизированный</i>	<i>200</i>	<i>0,31</i>	<i>0,01</i>	<i>24,37</i>	<i>96,76</i>	<i>14/2</i>
итого		790	25,2	18,44	55,8	501,66	
Полдник							
	<i>Суп рисовый молочный</i>	<i>200</i>	<i>6,98</i>	<i>10,4</i>	<i>25</i>	<i>222,38</i>	<i>98/2</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>
итого		225	12,58	11,5	74,4	444,38	
Итого за 1 день			47,38	41,95	219,8	1418	
	Среднее значение за 10 дней		46	46	215	1462	