

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МКОУ "Прогимназия №1"
г.о. Нальчик



Приказ от "08" 08

Л.А. Шидугова

2023 г. № 52/04

**Примерное
перспективное десятидневное меню
для питания детей в возрасте от 3 до 7 лет
в Муниципальном казенном общеобразовательном учреждении
"Прогимназия №1"
на 2023-2024 учебный год**

г.Нальчик, 2023г.

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная с маслом	205	4.52	4.07	30.57	0.00	177.00	168
Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	4.62	0.00	136.00	1
Чай с сахаром и лимоном	197	0.12	0.02	10.20	2.83	41.00	393
Итого завтрак:	442.0	7.09	11.64	45.39	2.83	354.00	
2 ЗАВТРАК							
Печенье	40	2.96	3.76	29.24	0.00	162.80	Пр
Итого 2 завтрак	40	2.96	3.76	29.24	0.00	162.8	
ОБЕД							
Суп картофельный с бобовыми (горох) со сметаной и гренками	225	7.03	5.52	28.47	4.65	191.94	81/115
Плов из курицы	160	16.59	5.81	26.76	0.41	226.00	304
Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	23.88	51.72	97.60	372
Хлеб Пшеничный	50	3.2	0.4	19.3	0.0	93.5	Пр
Итого обед:	635.0	26.9	11.9	98.4	56.8	609.1	
ПОЛДНИК							
Булочка сдобная	50.0	3.9	2.4	26.2	0.0	141.0	466
Кефир	180.0	5.2	4.5	7.2	1.3	90.0	401
Итого полдник	230.0	9.1	6.9	33.4	1.3	231.0	
Всего за день:		46.1	34.2	206.4	60.9	1356.9	

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+-5%)

Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях" М.П. Могильный

ВТОРОЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Яйцо отварное	40	5.08	4.60	0.28	0.00	63.00	213
Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	4.62	0.00	136.00	1
Чай с сахаром и лимоном	197	0.12	0.02	10.20	2.83	41.00	393
Итого завтрак:	277.0	7.65	12.17	15.10	2.83	240.00	
2 ЗАВТРАК							
Вафли	40	1.64	12.60	24.00	0.00	214.00	Пр
Итого 2 завтрак:	40	1.64	12.6	24	0.00	214	
ОБЕД							
Суп картофельный с крупой (перловая) со сметаной	205	2.30	4.23	14.00	6.60	103.60	80
Котлета мясная	80	11.92	8.80	11.64	0.00	173.00	282
Картофельное пюре	120	2.55	4.00	17.00	15.13	114.38	321
Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	23.88	51.72	97.60	372
Хлеб Пшеничный	50	3.2	0.4	19.3	0.0	93.5	Пр
Итого обед:	655.0	20.1	17.6	85.8	73.5	582.1	
ПОЛДНИК							
Суп молочный с пшеном, маслом	205	5.8	5.5	18.6	0.9	146.8	94
Хлеб Пшеничный	50.0	3.2	0.4	19.3	0.0	93.5	Пр
Итого полдник:	255.0	9.0	5.9	37.9	0.9	240.3	
Всего за день:	1227.0	38.3	48.3	162.9	77.2	1276.4	

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+-5%)

Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)

"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях" М.П. Могильный

ПРЕЛІЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Каша гречневая с молоком и маслом	205	6.21	5.28	27.90	0.00	184.00	168
Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	4.62	0.00	136.00	1
Чай с сахаром и лимоном	197	0.12	0.02	10.20	2.83	41.00	393
Итого завтрак:	442.0	8.78	12.85	42.72	2.83	361.00	
2 ЗАВТРАК							
Печенье	40	2.96	3.76	29.24	0.00	162.80	ПР
Итого 2 завтрак:		2.96	3.76	29.24	0.00	162.8	
ОБЕД							
Суп картофельный с крупой (рис), со сметаной	205	1.59	2.20	11.72	6.63	73.01	80
Птица тушеная (с соусом)	100	12.25	3.39	2.94	0.01	80.74	301/354
Каша пшеничная (гарнир)	155	4.64	5.50	26.60	0.00	175.00	314
Подлива сметанная	30	0.42	1.51	1.78	0.01	22.45	354
Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	23.88	51.72	97.60	372
Хлеб Пшеничный	50	3.2	0.4	19.3	0.0	93.5	ПР
Итого обед:	740.0	22.2	13.2	86.2	58.4	542.3	
ПОЛДНИК							
Булочка сдобная с кунжутом	100.0	7.8	4.8	52.4	0.0	282.0	466
Кефир	180.0	5.2	4.5	7.2	1.3	90.0	401
Итого полдник:	280.0	13.0	9.3	59.6	1.3	372.0	
Всего за день:		47.0	39.1	217.8	62.5	1438.1	

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+-5%)

Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях" М.П. Могильный

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Каша геркулесовая молочная с маслом	205	5.35	2.75	31.95	0.00	174.00	168
Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	4.62	0.00	136.00	1
Чай с сахаром и лимоном	197	0.12	0.02	10.20	2.83	41.00	393
Итого завтрак:	442.0	5.47	2.77	42.15	2.83	215.00	
2 ЗАВТРАК							
Печенье	40	2.96	3.76	29.24	0.00	162.80	ПР
Итого 2 завтрак:	40	2.96	3.76	29.24	0.00	162.8	
ОБЕД							
Свекольник со сметаной	205	1.69	6.07	8.24	0.00	93.83	3
Рыба минтай, запеченная в духовке, сметанно-томатная подлива	100	11.75	6.84	2.43	0.09	118.75	252
Рис с овощами(гарнир)	150	2.85	4.63	29.53	0.00	171.18	314
Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	23.88	51.72	97.60	372
Хлеб Пшеничный	50	3.2	0.4	19.3	0.0	93.5	ПР
Итого обед:	705.0	19.6	18.1	83.4	51.8	574.9	
ПОЛДНИК							
Суп гречневый молочный с маслом	205	5.97	5.48	17.08	0.91	141.60	94
Хлеб Пшеничный	50	3.2	0.4	19.3	0.0	93.5	ПР
Итого полдник:	255.0	9.1	5.9	36.4	0.9	235.1	
Всего за день:	1442.0	37.2	30.5	191.2	55.6	1187.8	

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+-5%)

Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях" М.П. Могильный

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная с маслом	205	5.67	5.28	37.44	0.00	220.00	168
Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	4.62	0.00	136.00	1
Чай с сахаром и лимоном	197	0.12	0.02	10.20	2.83	41.00	393
Итого завтрак:	442.0	8.24	12.85	52.26	2.83	397.00	
2 ЗАВТРАК							
Вафли	40	1.64	12.60	24.00	0.00	214.00	ПР
Итого 2 завтрак:	40.0	1.64	12.6	24	0.00	214	
ОБЕД							
Суп картофельный с крупой (перловая), со сметаной	205	1.82	2.86	11.54	5.50	79.30	80
Котлета мясная	80	11.92	8.80	11.64	0.00	173.00	282
Каша гречневая (гфрир)	155	7.45	4.56	35.74	0.00	213.56	205
Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	23.88	51.72	97.60	372
Хлеб Пшеничный	50	3.2	0.4	19.3	0.0	93.5	ПР
Итого обед:		24.5	16.8	102.1	57.2	657.0	
ПОЛДНИК							
Суп молочный вермешелевый	205.0	5.8	5.2	18.1	1.1	144.0	93
Чай с сахаром	180/10	0.1	0.0	10.0	0.0	40.0	392
Итого полдник:		5.9	5.2	28.1	0.0	184.0	
Всего за день:		40.3	47.4	206.5	60.1	1452.0	

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+-5%)

Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)

"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях" М.П. Могильный

ШЕСТИЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Суп молочный рисовый с маслом	205	4.82	5.08	16.83	0.91	132.00	94
Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	4.62	0.00	136.00	1
Итого завтрак:	245.0	7.27	12.63	21.45	0.91	268.00	
2 ЗАВТРАК							
Вафли	40	1.64	12.60	24.00	0.00	214.00	ПФ
Итого 2 завтрак	40	1.64	12.6	24	0.00	214	
ОБЕД							
Борщ с капустой и картофелем	205	1.60	4.93	10.39	8.23	92.50	57
Гречка по купечески с фаршем	180	14.94	13.16	36.02	0.60	253.81	166/ПФ
Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	23.88	51.72	97.60	372
Хлеб Пшеничный	50	3.2	0.4	19.3	0.0	93.5	ПФ
Итого обед:	635.0	19.9	18.7	89.6	60.6	537.4	
ПОЛДНИК							
Макаронные отварные с маслом и сыром	205.0	12.3	13.2	30.0	0.1	288.3	206
Чай с сахаром и молоком	190	1.7	1.6	3.5	3.6	45.0	
Итого полдник	395	14.0	14.8	33.5	3.6	333.3	
Всего за день:	1315.0	42.8	58.7	168.6	65.1	1352.8	

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+-5%)

Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях" М.П. Могильный

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная с маслом	205	4.52	4.07	30.57	0.00	177.00	168
Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	4.62	0.00	136.00	1
Чай с сахаром и лимоном	197	0.12	0.02	10.20	2.83	41.00	393
Итого завтрак:	442.0	4.64	4.09	40.77	2.83	354.00	
2 ЗАВТРАК							
Вафли	40	1.64	12.60	24.00	0.00	214.00	ПР
Итого 2 завтрак:	40	1.64	12.6	24	0.00	214	
ОБЕД							
Суп картофельный с бобовыми (горох) со сметаной и гренками	225	7.03	5.52	28.47	4.65	191.94	81/115
Макароник с мясом	150	16.80	11.00	31.25	0.37	291.55	292
Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	23.88	51.72	97.60	372
Хлеб Пшеничный	50	3.2	0.4	19.3	0.0	93.5	ПР
Итого обед:	625.0	27.2	17.1	102.9	56.7	674.6	
ПОЛДНИК							
Сырники творожные со сметаной	120	19.3	16.7	12.2	0.0	276.0	231
Чай с сахаром, молоком	190	1.7	1.6	3.5	3.6	45.0	
Итого полдник:	310.0	21.0	18.3	15.7	3.6	321.0	
Всего за день:	1417.0	54.4	52.0	183.4	63.2	1563.6	

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+-5%)

Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)

"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях" М.П. Могильный

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Каша рисовая молочная с маслом	205	3.09	4.07	32.09	0.00	177.00	168
Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	4.62	0.00	136.00	1
Чай с сахаром и лимоном	197	0.12	0.02	10.20	2.83	41.00	393
Итого завтрак:	442.0	3.21	4.09	42.29	2.83	354.00	
2 ЗАВТРАК							
Печенье	20	1.48	1.88	14.62	0.00	81.40	ПР
Итого 2 завтрак:	20	1.48	1.88	14.62	0.00	81.4	
ОБЕД							
Суп картофельный с крупой (рис), со сметаной	205	1.59	2.20	11.72	6.63	73.01	80
Пицца детская	100	16.06	13.38	27.94	0.58	296.00	465
Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	23.88	51.72	97.60	372
Хлеб Пшеничный	30	1.9	0.2	11.6	0.0	56.1	ПР
Итого обед:		19.7	16.0	75.1	58.9	522.7	
ПОЛДНИК							
Суп молочный с пшеном, маслом	205	5.8	5.5	18.6	0.9	146.8	94
Хлеб Пшеничный	50	3.2	0.4	19.3	0.0	93.5	ПР
Итого полдник:		9.0	5.9	37.9	0.0	240.3	
Всего за день:		33.4	27.9	170.0	61.8	1198.4	

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+-5%)

Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях" М.П. Могильный

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная с маслом	205	4.52	4.07	30.57	0.00	177.00	168
Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	4.62	0.00	136.00	1
Чай с сахаром и лимоном	197	0.12	0.02	10.20	2.83	41.00	393
Итого завтрак:	442.0	4.64	4.09	40.77	2.83	354.00	
2 ЗАВТРАК							
Вафли	40	2.64	12.60	24.00		214.00	368
Итого 2 завтрак:	40	2.64	12.6	24	0.00	214	
ОБЕД							
Борщ с капустой и картофелем	205	1.60	4.93	10.39	8.23	92.50	57
Пирог с картофелем и творогом	130	11.18	14.30	37.70	0.00	329.94	ПР
Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	23.88	51.72	97.60	372
Хлеб Пшеничный	50	3.2	0.4	19.3	0.0	93.5	ПР
Итого обед:	585.0	16.1	19.8	91.3	60.0	613.6	
ПОЛДНИК							
Суп молочный рисовый с маслом	205	4.82	5.08	16.83	0.91	132.00	94
Хлеб Пшеничный	50	3.2	0.4	19.3	0.0	93.5	ПР
Итого полдник:	255.0	8.0	5.5	36.2	0.0	225.5	
Всего за день:	1322.0	31.4	42.0	192.2	62.8	1407.1	

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+-5%)

Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях" М.П. Могильный

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Каша гречневая с молоком и маслом	205	6.21	5.28	27.90	0.00	184.00	168
Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	4.62	0.00	136.00	1
Чай с сахаром и лимоном	197	0.12	0.02	10.20	2.83	41.00	393
Итого завтрак:	442.0	6.33	5.30	38.10	2.83	361.00	
2 ЗАВТРАК							
Печенье	40	2.94	3.76	29.24		162.80	368
Итого 2 завтрак:	40	2.94	3.76	29.24	0.00	162.8	
ОБЕД							
Свекольник со сметаной	205	1.38	5.05	6.63	0.00	77.16	
Шефтели из мяса птицы (филе куриное) со сметанной подливой	80	6.71	7.71	8.49	0.37	130.50	287/354
Каша пшеничная (гарнир)	115	3.44	4.08	19.70	0.00	129.84	314
Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	23.88	51.72	97.60	372
Хлеб Пшеничный	50	3.2	0.4	19.3	0.0	93.5	ПР
Итого обед:	650.0	14.9	17.4	78.0	52.1	528.6	
ПОЛДНИК							
Лепешки с сыром	100	13.0	11.0	37.0	0.0	300.0	
Чай с сахаром	190	0.1	0.0	10.0	0.0	40.0	392
Итого полдник:	290.0	13.1	11.0	47.0	0.0	340.0	
Всего за день:	1422.0	37.2	37.5	192.4	55.0	1392.4	

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+-5%)

Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях" М.П. Могильный