

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая
МКДОУ "Детский сад №1"

г.о. Нальчик

Л.А. Шидугова
Приказ от "31" августа 2021 г. №35/ОД



***Примерное
перспективное десятидневное меню
для питания детей в возрасте от 3-х до 7 лет
в Муниципальном казенном дошкольном учреждении
"Детский сад №1"
на 2021-2022 учебный год***

г.Нальчик, 2021г.

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	200/5	4,52	4,07	30,57	0,00	177,00	168
Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	4,62	0,00	136,00	1
Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	2,83	41,00	393
Итого завтрак:		7,09	11,64	45,39	2,83	354,00	
2 ЗАВТРАК							
Печенье	20	1,48	1,88	14,62	0,00	81,40	119
Итого 2 завтрак:		1,48	1,88	14,62	0,00	81,4	
ОБЕД							
Суп картофельный с бобовыми (горох) со сметаной и гренками	200/5/20	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	119
Итого обед:		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:		9,1	6,9	33,4	1,3	231,0	
Всего за день:		44,6	32,3	191,8	60,9	1275,5	

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	30/10	2,45	7,55	4,62	0,00	136,00	1
Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	2,83	41,00	393
Итого завтрак:		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:		1,64	12,6	24	0,00	214	
ОБЕД							
Суп картофельный с крупой (перловая) со сметаной	200/5	2,30	4,23	14,00	6,60	103,60	80
Котлета из говядины	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
Подлива сметанная с томатом	30	0,54	1,51	2,13	0,40	24,27	355
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:		20,6	19,1	88,0	73,9	606,4	
ПОЛДНИК							
Суп молочный с пшеном, маслом	200	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:		9,0	5,9	37,9	0,9	240,3	
Всего за день:		38,9	49,8	165,0	77,6	1300,7	

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

ПРЕЛПИЙ 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	200/5	6,21	5,28	27,90	0,00	184,00	168
Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	4,62	0,00	136,00	1
Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	2,83	41,00	393
Итого завтрак:		8,78	12,85	42,72	2,83	361,00	
2 ЗАВТРАК							
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	10,00	44,00	368
Итого 2 завтрак:		0,4	0,4	9,8	10,00	44	
ОБЕД							
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	1,54	4,91	6,99	14,77	78,30	67
Котлеты куриные	80	12,07	12,63	12,60	0,53	212,00	305
Каша пшеничная (гарнир)	150/5	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:		22,0	25,1	91,2	67,0	678,9	
ПОЛДНИК							
Пряники	40,0	2,2	2,0	30,5	0,0	144,8	ПР
Кефир	180,0	5,2	4,5	7,2	1,3	90,0	401
Итого полдник:		7,5	6,5	37,7	1,3	234,8	
Всего за день:		38,6	44,9	181,4	81,2	1318,7	

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

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	200/5	5,35	2,75	31,95	0,00	174,00	168
Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	4,62	0,00	136,00	1
Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	2,83	41,00	393
Итого завтрак:		5,47	2,77	42,15	2,83	215,00	
2 ЗАВТРАК							
Печенье	20	1,48	1,88	14,62	0,00	81,40	ПФ
Итого 2 завтрака:		1,48	1,88	14,62	0,00	81,4	
ОБЕД							
Свекольник со сметаной	200/5	1,69	6,07	8,24	0,00	93,83	3
Рыба минтай (без костей), запеченная в духовке, сметанно-томатная подлива	50/30	9,40	5,47	1,94	0,09	95,00	252
Рис отварной(гарнир)	120	2,28	3,70	23,62	0,00	136,94	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	ПФ
Итого обед:		16,7	15,8	77,0	51,8	516,9	
ПОЛДНИК							
Суп гречневый молочный с маслом	200	5,97	5,48	17,08	0,91	141,60	94
Хлеб Пшеничный	50	3,2	0,4	19,3	0,0	93,5	ПФ
Итого полдник:		9,1	5,9	36,4	0,9	235,1	
Всего за день:		32,8	26,3	170,2	55,6	1048,4	

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

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	200/5	5,67	5,28	37,44	0,00	220,00	168
Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	4,62	0,00	136,00	1
Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	2,83	41,00	393
Итого завтрак:		8,24	12,85	52,26	2,83	397,00	
2 ЗАВТРАК							
Пряники	45,0	2,5	2,3	34,3	0,0	162,9	ПР
Итого 2 завтрак:		2,48	2,25	34,31	0,00	162,9	
ОБЕД							
Суп картофельный с крупой (перловая), со сметаной	200/5	2,15	4,23	14,00	6,60	93,10	80
Шефтели мясные со сметанной подливой	80/50	10,91	12,53	13,79	0,61	212,00	287/354
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:		16,4	17,3	71,0	58,9	496,2	
ПОЛДНИК							
Роголики сдобные	50,0	3,9	2,4	26,2	0,0	141,0	466
Чай с сахаром	180/10	0,1	0,0	10,0	0,0	40,0	392
Итого полдник:		3,9	2,4	36,1	0,0	181,0	
Всего за день:		31,0	34,8	193,7	61,8	1237,1	

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. Мозильный

ШЕШТОЙ 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	200	4,82	5,08	16,83	0,91	132,00	94
Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	4,62	0,00	136,00	1
Итого завтрак:		7,27	12,63	21,45	0,91	268,00	
2 ЗАВТРАК							
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	10,00	44,00	368
Итого 2 завтрак:		0,4	0,4	9,8	10,00	44	
ОБЕД							
Суп картофельный с крупой (пшено), со сметаной	200/5	1,89	4,27	11,83	6,60	83,70	80
Шефтели из мяса птицы (филе куриное) со сметанной подливой	80/50	10,91	12,53	13,79	0,61	212,00	287/354
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:		16,1	17,4	68,8	58,9	486,8	
ПОЛДНИК							
Макароны отварные с маслом и сыром	150,0	9,3	10,0	22,7	0,1	218,0	206
Чай с сахаром и молоком	180/10/50	1,7	1,6	3,5	3,6	45,0	
Итого полдник:		11,0	11,6	26,2	3,6	263,0	
Всего за день:		34,8	42,0	126,3	73,4	1061,8	

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

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	200/5	4,52	4,07	30,57	0,00	177,00	168
Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	4,62	0,00	136,00	1
Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	2,83	41,00	393
Итого завтрак:		4,64	4,09	40,77	2,83	354,00	
2 ЗАВТРАК							
Вафли	40	1,64	12,60	24,00	0,00	214,00	11р
Итого 2 завтрак:		1,64	12,6	24	0,00	214	
ОБЕД							
Суп картофельный с макаронами, со сметаной	200/5	2,30	3,27	13,91	6,60	94,30	82
Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	20,03	219,00	298
Подлива сметанная с томатом	30	0,54	1,51	2,13	0,40	24,27	355
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	11р
Итого обед:		20,3	14,4	79,5	78,8	528,7	
ПОЛДНИК							
Сырники творожные со сметаной	100/20	19,3	16,7	12,2	0,0	276,0	231
Чай с сахаром, молоком	180/10/50	1,7	1,6	3,5	3,6	45,0	
Итого полдник:		21,0	18,3	15,7	3,6	321,0	
Всего за день:		47,6	49,3	160,0	85,2	1417,7	

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	200/5	3,09	4,07	32,09	0,00	177,00	168
Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	4,62	0,00	136,00	1
Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	2,83	41,00	393
Итого завтрак:		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:		1,48	1,88	14,62	0,00	81,4	
ОБЕД							
Суп картофельный с бобовыми (горох) со сметаной и гренками	200/5/20	7,03	5,52	28,47	4,65	191,94	81/115
Пицца детская	50	8,03	6,69	13,97	0,29	148,00	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	ПФ
Итого обед:		17,1	12,6	77,9	56,7	493,6	
ПОЛДНИК							
Суп молочный с пшеном, маслом	200	5,8	5,5	18,6	0,9	146,8	94
Хлеб Пшеничный	50	3,2	0,4	19,3	0,0	93,5	ПФ
Итого полдник:		9,0	5,9	37,9	0,0	240,3	
Всего за день:		30,8	24,5	172,7	59,5	1169,4	

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 геркулесовая молочная с маслом	200/5	5,35	2,75	31,95	0,00	174,00	168
Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	4,62	0,00	136,00	1
Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	2,83	41,00	393
Итого завтрак:		5,47	2,77	42,15	2,83	351,00	
2 ЗАВТРАК							
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	10,00	44,00	368
Итого 2 завтрак:		0,4	0,4	9,8	10,00	44	
ОБЕД							
Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,60	4,93	10,39	8,23	92,50	57
Пирог с картофелем и творогом	100	4,00	6,00	2,00	0,00	77,00	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:		8,9	11,5	55,6	60,0	360,6	
ПОЛДНИК							
Суп молочный рисовый с маслом	200	4,82	5,08	16,83	0,91	132,00	94
Хлеб с сыром	40/15	5,0	6,6	14,6	0,1	138,0	3
Итого полдник:		9,9	11,7	31,4	0,1	270,0	
Всего за день:		24,7	26,3	138,9	72,9	1025,6	

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	200/5	6,21	5,28	27,90	0,00	184,00	168
Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	4,62	0,00	136,00	1
Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	2,83	41,00	393
Итого завтрак:		6,33	5,30	38,10	2,83	361,00	
2 ЗАВТРАК							
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	10,00	44,00	368
Итого 2 завтрак:		0,4	0,4	9,8	10,00	44	
ОБЕД							
Свекольник со сметаной	200/5	1,38	5,05	6,63	0,00	77,16	
Котлета из говядины	80	11,92	8,80	11,64	0,00	173,00	282
Макаронные изделия с маслом	150/5	7,57	4,63	36,31	0,00	217,00	205
Подлива сметанная с томатом	30	0,54	1,51	2,13	0,40	24,27	355
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	ЛР
Итого обед:		24,7	20,6	99,9	52,1	682,6	
ПОЛДНИК							
Лепешки с сыром	100	13,0	11,0	37,0	0,0	300,0	
Чай с сахаром	180/10	0,1	0,0	10,0	0,0	40,0	392
Итого полдник:		13,1	11,0	47,0	0,0	340,0	
Всего за день:		44,5	37,3	194,8	65,0	1427,6	

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