

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая

МКДОУ "Детский сад №58"

г.о. Нальчик

Ф.Б. Хачемизова

2023 г. № 56



**Примерное
перспективное десятидневное меню
для питания детей в возрасте от 3 до 7 лет
в Муниципальном казенном дошкольном учреждении
"Детский сад №58"
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 геркулесовая молочная с маслом	200/10	5,39	6,38	32,02		207,00	168
Хлеб с маслом	20/8	1,72	5,28	10,23	0,00	95,20	1
Чай с сахаром	150/10	0,04	0,01	6,99	0,02	28,00	393
Итого завтрак:	398,0	7,15	11,67	49,24	0,02	330,20	
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	200/5	1,63	4,00	11,29	7,03	87,80	58
Котлета из говядины	80	12,44	9,24	12,56	0,12	183,00	282
Капуста тушеная	150	3,10	8,46	14,16	25,17	112,76	336
Компот из свежих яблок	150	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	20,5	22,3	81,2	84,0	574,7	
ПОЛДНИК							
Макаронные отварные с маслом и сыром	150,0	9,3	10,0	22,7	0,4	218,0	206
Чай с сахаром и лимоном	160/4	0,04	0,01	6,99	0,02	28,00	393
Итого полдник:	314,0	9,3	10,0	29,7	0,4	246,0	
Всего за день:	1387,0	39,9	47,7	189,4	84,5	1313,7	

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

ВТОРОЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	0,15	157,00	215
Хлеб с маслом	20/8	1,72	5,28	10,23	0,00	95,20	1
Чай с сахаром	150/10	0,04	0,01	6,99	0,02	28,00	393
Итого завтрак:	273,0	9,28	18,75	18,73	0,17	280,20	
2 ЗАВТРАК							
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	10,00	44,00	368
Итого 2 завтрак:	100	0,4	0,4	9,8	10,00	44	
ОБЕД							
Рассольник со сметаной	200/5	1,30	4,05	10,45	6,03	83,40	73
Макаронник с мясом	160	17,93	11,73	33,34	0,39	311,00	292
Компот из свежих яблок	150	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:	565,0	22,6	16,3	87,0	58,1	585,5	
ПОЛДНИК							
Маннйй пудинг	150	8,0	9,9	51,0	0,9	326,0	195
Чай с сахаром	150/10	0,04	0,01	6,99	0,02	28,00	393
Итого полдник:	310,0	8,1	9,9	58,0	0,9	354,0	
Всего за день:	1248,0	40,3	45,4	173,5	69,2	1263,7	

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

ПРЕПЫЙ 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	200/10	3,09	4,07	36,98	0,00	197,00	168
Хлеб с маслом	20/8	1,72	5,28	10,23	0,00	95,20	1
Чай с сахаром	150/10	0,04	0,01	6,99	0,02	28,00	393
Итого завтрак:	398,0	4,85	9,36	54,20	0,02	320,20	
2 ЗАВТРАК							
Хлеб с повидлом	30/5	1,58	2,50	17,54	0,06	99,27	2
Итого 2 завтрак:	35	1,58	2,5	17,54	0,06	99,27	
ОБЕД							
Суп картофельный с крупой (пшено), со сметаной	200/5	1,74	2,27	11,43	6,60	73,20	80
Курица, тушенная в соусе с овощами	230	12,32	3,02	20,88	9,24	160,00	302
Компот из свежих яблок	150	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	17,4	5,9	75,5	67,6	424,3	
ПОЛДНИК							
Сырники творожные со сметаной	80/5	15,2	10,1	9,1	0,2	187,2	231
Чай с сахаром	150/10	0,04	0,01	6,99	0,02	28,00	393
Итого полдник:	245,0	15,2	10,2	16,1	0,2	215,2	
Всего за день:	1313,0	39,0	27,9	163,4	67,9	1059,0	

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

ЧЕЛВЕРЛЫЙ 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	200/10	5,43	4,23	38,27	0,00	213,00	168
Хлеб с маслом	20/8	1,72	5,28	10,23	0,00	95,20	1
Чай с сахаром	150/10	0,04	0,01	6,99	0,02	28,00	393
Итого завтрак:	398,0	7,19	9,52	55,49	0,02	336,20	
2 ЗАВТРАК							
Вафли	25	1,03	7,88	15,00	0,00	133,75	11р
Итого 2 завтрак:	25	1,03	7,88	15	0,00	133,75	
ОБЕД							
Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,45	3,93	10,19	8,23	82,00	57
Биточки рыбные	80	10,67	3,76	7,67	0,34	107,00	255
Каша перловая (гарнир)	100/5	2,97	2,89	21,13		122,40	313
Соус томатный	40	0,34	1,26	2,40	0,71	22,35	348
Компот из свежих яблок	150	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:	630,0	18,8	12,4	84,6	61,0	524,9	
ПОЛДНИК							
Оладьи	120	9,05	11,37	49,10	0,44	335,00	449
Чай с сахаром и лимоном	160/4	0,04	0,01	6,99	0,02	28,00	393
Итого полдник:	284,0	9,1	11,4	56,1	0,5	363,0	
Всего за день:	1337,0	36,1	41,2	211,2	61,5	1357,8	

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

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Каша ячневая молочная с маслом	200/10	4,39	4,20	33,19	0,00	188,00	168
Хлеб с маслом	20/8	1,72	5,28	10,23	0,00	95,20	1
Чай с сахаром	150/10	0,04	0,01	6,99	0,02	28,00	393
Итого завтрак:	398,0	6,15	9,49	50,41	0,02	311,20	
2 ЗАВТРАК							
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	10,00	44,00	368
Итого 2 завтрак:	100	0,4	0,4	9,8	10,00	44	
ОБЕД							
Суп картофельный с крупой (пшено), со сметаной	200/5	1,74	2,27	11,43	6,60	73,20	80
Шефтели мясные со сметанной подливой	80/80	12,10	8,77	14,63	1,03	186,00	287/354
Компот из свежих яблок	150	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:	565,0	17,2	11,6	69,3	59,4	450,3	
ПОЛДНИК							
Суп молочный с макаронами	202,0	5,8	5,2	18,8	0,9	145,2	93
Хлеб Пшеничный	50	3,2	0,4	19,3	0,0	93,5	ПР
Итого полдник:	252,0	8,9	5,6	38,2	0,9	238,7	
Всего за день:	1315,0	32,6	27,1	167,6	70,3	1044,2	

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

ШЕСТИЙ 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	200/10	5,39	6,38	32,02		207,00	168
Хлеб с маслом	20/8	1,72	5,28	10,23	0,00	95,20	1
Чай с сахаром	150/10	0,04	0,01	6,99	0,02	28,00	393
Итого завтрак:	398,0	7,15	11,67	49,24	0,02	330,20	
2 ЗАВТРАК							
Хлеб с сыром	20/10	3,36	4,39	9,64	0,05	92,00	3
Итого 2 завтрак:	30	3,36	4,39	9,64	0,05	92	
ОБЕД							
Суп картофельный с крупой (рис), со сметаной	200/5	1,60	2,19	11,66	6,60	72,60	80
Котлета из мяса птицы (филе куриное)	80	15,07	3,38	12,60	0,00	141,00	287
Соус сметанный	30	0,56	2,00	2,35	0,02	29,60	354
Каша пшеничная (гарнир)	150	4,19	5,01	23,97		157,66	315
Компот из свежих яблок	150	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:	665,0	24,7	13,1	93,8	58,3	592,0	
ПОЛДНИК							
Булочка домашняя	50,0	9,3	10,0	22,7	0,1	218,0	206
Кефир с сахаром	155	4,4	3,8	6,0	1,1	75,0	401
Итого полдник:	205,0	13,6	13,8	28,7	1,1	293,0	
Всего за день:	1298,0	48,9	43,0	181,4	59,5	1307,2	

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

СЕДЬМОЙ 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	200/10	5,67	5,28	37,44	0,00	220,00	168
Хлеб с маслом	20/8	1,72	5,28	10,23	0,00	95,20	1
Чай с сахаром	150/10	0,04	0,01	6,99	0,02	28,00	393
Итого завтрак:	398,0	7,43	10,57	54,66	0,02	343,20	
2 ЗАВТРАК							
Хлеб с маслом	20/8	1,72	5,28	10,23	0,00	95,20	1
Итого 2 завтрак:	28	1,72	5,28	10,23	0,00	95,2	
ОБЕД							
Свекольник со сметаной	200/5	1,63	4,00	11,29	7,03	87,80	58
Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	20,03	219,00	298
Соус сметанный	30	0,56	2,00	2,35	0,02	29,60	354
Компот из свежих яблок	150	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:	595,0	19,6	15,6	77,1	78,8	527,5	
ПОЛДНИК							
Суп молочный гречневый	205,0	6,0	5,5	17,1	0,9	141,6	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	0,0	235,1	
Всего за день:	1276,0	37,9	37,3	178,4	78,8	1201,0	

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

ВОСЬМОЙ 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	200/10	5,43	4,23	38,27	0,00	213,00	168
Хлеб с маслом	20/8	1,72	5,28	10,23	0,00	95,20	1
Чай с сахаром	150/10	0,04	0,01	6,99	0,02	28,00	393
Итого завтрак:	398,0	7,19	9,52	55,49	0,02	336,20	
2 ЗАВТРАК							
Вафли	25	1,03	7,88	15,00	0,00	133,75	Пр
Итого 2 завтрак	25	1,03	7,88	15	0,00	133,75	
ОБЕД							
Суп картофельный с крупой (рис), со сметаной	200/5	1,60	2,19	11,66	6,60	72,60	80
Котлета рыбная	80	10,95	3,70	8,69	3,02	112,00	256
Пюре картофельное	150	3,07	4,80	20,43	18,15	137,10	321
Компот из свежих яблок	150	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	18,9	11,3	84,0	79,5	512,8	
ПОЛДНИК							
Булочка повидлом	50	9,3	10,0	22,7	0,1	218,0	206
Чай с сахаром и лимоном	160/4	0,04	0,01	6,99	0,02	28,00	393
Итого полдник	244,0	9,3	10,0	29,7	0,0	246,0	
Всего за день:	1302,0	36,5	38,7	184,2	79,5	1228,8	

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

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	200/10	4,52	4,07	30,57		177,00	168
Хлеб с маслом	20/8	1,72	5,28	10,23	0,00	95,20	1
Чай с сахаром	150/10	0,04	0,01	6,99	0,02	28,00	393
Итого завтрак:	398,0	6,28	9,36	47,79	0,02	300,20	
2 ЗАВТРАК							
Хлеб с маслом	20/8	1,72	5,28	10,23	0,00	95,20	1
Итого 2 завтрак	28	1,72	5,28	10,23	0,00	95,2	
ОБЕД							
Суп "Крестьянский", со сметаной	200/5	1,74	2,27	11,43	6,60	73,20	80
Плов с курицей	160	16,59	5,81	26,76	0,41	226,00	304
Компот из свежих яблок	150	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:	565,0	21,7	8,6	81,4	58,7	490,3	
ПОЛДНИК							
Ленивые вареники	110	14,83	10,86	15,31	0,19	218,00	230
Чай с сахаром и лимоном	160/4	0,04	0,01	6,99	0,02	28,00	393
Итого полдник	274,0	14,9	10,9	22,3	0,0	246,0	
Всего за день:	1265,0	44,5	34,2	161,7	58,8	1131,7	

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

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Каша "Ассорти" с молоком и маслом	200/10	5,67	5,28	37,44		220,00	168
Хлеб с маслом	20/8	1,72	5,28	10,23	0,00	95,20	1
Чай с сахаром	150/10	0,04	0,01	6,99	0,02	28,00	393
Итого завтрак:	398,0	7,43	10,57	54,66	0,02	343,20	
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 гороховый со сметаной	200/5	4,39	4,21	13,05	4,65	107,80	81
Гречка по-купечески	150	13,28	11,70	32,02	0,52	225,61	166/ПР
Компот из свежих яблок	150	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:	555,0	21,0	16,5	88,3	56,9	524,5	
ПОЛДНИК							
Оладьи	120	9,05	11,37	49,10	0,44	335,00	449
Чай с сахаром и лимоном	160/4	0,04	0,01	6,99	0,02	28,00	393
Итого полдник	374,0	9,1	11,4	56,1	0,5	363,0	
Всего за день:	1367,0	40,5	42,2	228,3	57,4	1393,5	

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