

Муниципальное казенное учреждение
«Департамент образования местной администрации г.о.Нальчик»

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №14»

Утверждаю:
Заведующая МКДОУ «Детский сад №14»
Э.М. Арипшева
«*10*» *сентября* 2022г.



***Примерное
десятидневное меню для воспитанников
(3-7) лет
МКДОУ «Детский сад №14»***

г.о.Нальчик

Неделя 1 ФЕНЬ 1 (3-7 лет) Утверждаю: Заведующая МКДОУ "Детский сад №14"

Аришева
Э.М. Аришева Пр. №11 от 30.03.2022г.

Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Каша вязкая рисовая (с сахаром)	180,0	7,5	13,5	1,5	157,0	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	136,0	ПР
Чай с лимоном	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	412
Итого завтрак:	390,0	10,1	21,0	26,3	334,0	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Бутерброд с маслом сливочным	40,0	5,0	6,6	14,6	138,0	1
Итого второй завтрак:	100,0	5,0	6,6	14,6	138,0	
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	200,0	1,5	3,9	10,2	82,0	82
Гуляш из отварной говядины	150,0	19,3	15,5	5,0	236,3	293
Каша рассыпчатая пшеница с маслом	150,0	6,6	5,7	37,9	229,5	330
Кисель	180,0	0,6	0,3	18,7	79,0	401
Хлеб Пшеничный	70,0	4,0	0,5	24,2	118,0	ПР
Итого обед:	750,0	31,9	25,9	95,8	744,8	
ПОЛДНИК						
Макаронные изделия отварные с сыром	150,0	7,0	6,4	19,9	165,0	220
Чай с сахаром	180/10	0,1	0,0	10,0	40,0	376
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	136,0	ПР
Итого полдник:	360,0	2,5	7,6	14,6	136,0	ПР
Всего за день:	1600,0	49,5	61,1	151,4	1352,8	

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

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

Использован: Сборник рецептур и технических нормативов на продукцию для питания детей в ДОО. В.Я.Шутельян., Москва 2016.

Неделя 1 **ФЕВРЬ 2 (3-7 лет)** Утверждаю: Заведующая МКДОУ "Детский сад №14"
 Э.М.Арипшева Пр.№11 от 30.03.2022г.

Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша вязкая из овсяной крупы (с сахаром)	180,0	4,30	4,77	24,22	157,10	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	136,0	ПР
Чай с лимоном	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	412
Итого завтрак:	400,0	6,9	12,3	49,0	334,1	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Бутерброд с маслом сливочным	40,0	5,0	6,6	14,6	138,0	1
Итого второй завтрак:	40,0	5,0	6,6	14,6	138,0	
ОБЕД						
Суп картофельный с бобов (горох)	200,0	4,1	4,3	12,9	106,6	87
Жаркое по-домашнему	220,0	12,4	9,2	12,6	183,0	292
Компот из свежих яблок	180,0	0,6	0,3	18,7	79,0	390
Хлеб Пшеничный	70,0	4,0	0,5	24,2	118,0	ПР
Итого обед:	670,0	21,1	14,3	68,3	486,6	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с повидлом	60,0	7,2	12,6	54,0	358,0	441
Какао с молоком	180	0,1	0,0	10,0	40,0	416
Итого полдник:	240,0	7,3	12,6	64,0	398,0	
Всего за день:	1370,0	40,3	45,8	195,9	1356,7	

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

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

Использован: Сборник рецептур и технических нормативов на продукцию для питания детей в ДОО. В.Я.Путельян, Москва 2016.

Неделя 1 ДЕНЬ 3 (3-7 лет) Утверждаю: Заведующая МКДОУ "Детский сад №14"
Э.М.Арипшева Пр.№11 от 30.03.2022г.

Прием пищи/Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша вязкая из манной крупы (с сахаром)	180,0	3,2	3,7	26,1	150,9	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	136,0	ПР
Чай с лимоном	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	412
Итого завтрак:	390,0	5,8	11,3	50,9	327,9	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Яблоки	100,0	5,0	6,6	14,6	138,0	
Итого второй завтрак:	100,0	5,0	6,6	14,6	138,0	
ОБЕД						
Суп картофельный с клецками, со сметаной	200,0	4,4	4,2	13,1	107,8	91
Говядина из птицы (курица)	210	14,1	12,9	3,5	187,0	321
Компот из свежих яблок	180,0	0,6	0,3	18,7	79,0	390
Хлеб Пшеничный	70,0	4,0	0,5	24,2	118,0	ПР
Итого обед:	660,0	23,1	17,9	59,4	491,8	
ПОЛДНИК						
Суп молочный с макаронами	200,0	7,2	12,6	54,0	358,0	100
Хлеб Пшеничный	50,0	2,5	7,6	14,6	136,0	ПР
Итого полдник:	250,0	9,7	20,2	68,6	494,0	
Всего за день:	1400,0	43,5	55,9	193,5	1451,7	

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

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

Использован: Сборник рецептов и технических нормативов на продукцию для питания детей в ДОО. В.А.Путельян, Москва 2016.

Неделя 1 ДЕНЬ 4 (3-7 лет) Утверждаю: Заведующая МКДОУ "Детский сад №14"

Э.М.Арипшева Пр.№11 от 30.03.2022г.

Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша вязкая из из пшена (с сахаром)	180,0	4,1	7,6	29,6	204,5	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	136,0	ПР
Чай с лимоном	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	412
Итого завтрак:	390,0	6,7	15,2	54,5	381,5	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Бутерброд с повидлом	50,0	5,0	6,6	14,6	138,0	2
Итого второй завтрак:	50,0	5,0	6,6	14,6	138,0	
ОБЕД						
Рассольник Ленинградский с крупой перловой	200,0	1,7	4,1	13,3	97,2	82
Котлеты	80,0	12,4	9,2	12,6	183,0	299
Салат из свежлы	150,0	3,7	5,4	36,7	209,7	34
Кисель	180,0	0,6	0,3	18,7	79,0	401
Хлеб Пшеничный	70,0	4,0	0,5	24,2	118,0	ПР
Итого обед:	680,0	22,4	19,5	105,4	686,9	
ПОЛДНИК						
Суп молочный гречневый	200,0	7,2	12,6	54,0	358,0	101
Хлеб Пшеничный	50,0	2,5	7,6	14,6	136,0	ПР
Итого полдник:	250,0	9,7	20,2	68,6	494,0	
Всего за день:	1370,0	43,8	61,4	243,0	1700,4	

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

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

Использован: Сборник рецептур и технических нормативов на продукцию для питания детей в ДОО. В.Я.Путельян, Москва 2016.

Неделя 1 ДЕНЬ 5 (3-7 лет)

Утверждаю: Заведующая МКДОУ "Детский сад №14"
Э.М.Арипшева Пр.№11 от 30.03.2022г.

Прием пищи/Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша вязкая из пшеничной крупы (с сахаром)	180,0	4,30	4,77	24,22	157,10	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	136,0	ПФ
Чай с лимоном	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	412
Итого завтрак:	400,0	6,9	12,3	49,0	334,1	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Бутерброд с маслом сливочным	40,0	5,0	6,6	14,6	138,0	1
Итого второй завтрак:	40,0	5,0	6,6	14,6	138,0	
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	200,0	1,5	3,9	10,2	82,0	82
Биточки рыбные запеченные с соусом № 366	80,0	12,4	9,2	12,6	183,0	271
Картофель отварной	100,0	2,5	0,5	3,8	110,0	336
Компот из свежих яблок	180,0	0,6	0,3	18,7	79,0	390
Хлеб Пшеничный	70,0	4,0	0,5	24,2	118,0	ПФ
Итого обед:	630,0	20,9	14,4	69,4	572,0	
ПОЛДНИК						
Макаронные отварные с маслом	150,0	7,0	6,4	19,9	165,0	219
Чай с сахаром	180/10	0,1	0,0	10,0	40,0	376
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	136,0	ПФ
Итого полдник:	360,0	7,0	6,5	29,9	205,0	
Всего за день:	1430,0	39,9	39,8	162,9	1249,1	

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

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

Использован: Сборник рецептур и технических нормативов на продукцию для питания детей в ДОО. В.А.Шутельян, Москва 2016.

Неделя 2 ДЕНЬ 1 (3-7 лет) Утверждаю: Заведующая МКДОУ "Детский сад №14"
 Э.М.Аринцева Пр.№11 от 30.03.2022г.

Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша вязкая из манной крупы (с сахаром)	180,0	3,2	3,7	26,1	150,9	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	136,0	97
Чай с сахаром	180/10	0,1	0,0	10,0	40,0	376
Итого завтрак:	400,0	5,7	11,3	50,7	326,9	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Бутерброд с сыром	50,0	1,5	0,5	21,0	96,0	3
Итого второй завтрак:	50,0	1,5	0,5	21,0	96,0	
ОБЕД						
Суп картофельный с бобов.(горох)	200,0	4,1	4,3	12,9	106,6	87
Котлеты	80,0	12,4	9,2	12,6	183,0	299
Капуста тушеная	150,0	6,6	5,7	37,9	229,5	354
Компот из свежих яблок	180,0	0,6	0,3	18,7	79,0	390
Хлеб Пшеничный	70,0	4,0	0,5	24,2	118,0	97
Итого обед:	680,0	27,7	20,0	106,2	716,1	
ПОЛДНИК						
Булочка домашняя	60,0	7,9	8,1	54,5	322,0	452
Кефир с молоком	180	0,1	0,0	10,0	40,0	416
Итого полдник:	240,0	8,0	8,1	64,5	362,0	
Всего за день:	1370,0	42,9	39,9	242,3	1501,0	

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

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

Использован: Сборник рецептур и технических нормативов на продукцию для питания детей в ДОО. В.А.Шутельян., Москва 2016.

Неделя 2 ДЕНЬ 2 (3-7 лет) Утверждаю: Заведующая МКДОУ "Детский сад №14"
 Э.М.Аришчева Пр. №11 от 30.03.2022г.

Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда,	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша вязкая из овсяной крупы (с сахаром)	180,0	4,30	4,77	24,22	157,10	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	136,0	ПР
Чай с лимоном	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	412
Итого завтрак:	400,0	6,9	12,3	49,0	334,1	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Яблоки	100,0	5,0	6,6	14,6	138,0	
Итого второй завтрак:	100,0	5,0	6,6	14,6	138,0	
ОБЕД						
Суп картофельный с гречневой крупой	200,0	4,4	4,2	13,1	107,8	86
Пирожки печеные с мясом	80,0	12,4	9,2	12,6	183,0	437
Компот из свежих яблок	180,0	0,6	0,3	18,7	79,0	390
Хлеб Пшеничный	70,0	4,0	0,5	24,2	118,0	ПР
Итого обед:	530,0	21,4	14,2	68,4	487,8	
ПОЛДНИК						
Суп молочный рисовый	200,0	7,2	12,6	54,0	358,0	101
Хлеб Пшеничный	50,0	2,5	7,6	14,6	136,0	ПР
Итого полдник:	250,00	9,65	20,15	68,62	494,00	
Всего за день:	1280,00	42,95	53,27	200,65	1453,90	

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

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

Использован: Сборник рецептур и технических нормативов на продукцию для питания детей в ДОО. В.А.Шутельян, Москва 2016.

Неделя 2 ДЕНЬ 3 (3-7 лет) Утверждаю: Заведующая МКДОУ "Детский сад №14"
 Д.М.Аришчева Пр.№11 от 30.03.2022г.

Прием пищи/Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша вязкая из пшеничной крупы (с сахаром)	180,0	4,30	4,77	24,22	157,10	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	136,0	ПР
Чай с лимоном	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	412
Итого завтрак:	400,0	6,9	12,3	49,0	334,1	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Бутерброд с сыром	50,0	5,0	6,6	14,6	138,0	3
ОБЕД						
Рассольник Ленинградский с крупой перловой	200,0	1,7	4,1	13,3	97,2	82
Курица тушеная, в соусе № 332 (джем-льбжрэ)	120,0	14,1	12,9	3,5	187,0	318
Каша рассыпчатая пшеничная с маслом (гарнир)	150,0	6,6	5,7	37,9	229,5	330
Кисель	180,0	0,6	0,3	18,7	79,0	401
Хлеб Пшеничный	70,0	4,0	0,5	24,2	118,0	ПР
Итого обед:	720,0	27,0	23,5	97,5	710,7	
ПОЛДНИК						
Омлет натуральный	80,0	7,2	12,6	54,0	358,0	229
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	136,0	ПР
Чай с сахаром	180/10	0,1	0,0	10,0	40,0	376
Итого полдник:	290,0	9,7	20,2	68,6	494,0	
Всего за день :	1460,0	48,6	62,6	229,8	1676,8	

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

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

Использован: Сборник рецептур и технических нормативов на продукцию для питания детей в ДОО. В.А.Шутельян, Москва 2016.

Неделя 2 ДЕНЬ 4 (3-7 лет) Утверждаю: Заведующая МКДОУ "Детский сад №14"

Э.М.Арипшева Пр.№11 от 30.03.2022г.

Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша вязкая из манной крупы (с сахаром)	180,0	3,2	3,7	26,1	150,9	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	136,0	97
Чай с лимоном	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	412
Итого завтрак:	400,0	5,8	11,3	50,9	327,9	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Бутерброд с маслом сливочным	40,0	5,0	6,6	14,6	138,0	1
Итого второй завтрак:	40,0	5,0	6,6	14,6	138,0	
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	200,0	1,5	3,9	10,2	82,0	82
Шефтели мясные с соусом №373	150,0	12,1	9,5	25,7	237,0	304
Макаронны отварные	150,0	7,0	6,4	19,9	165,0	335
Компот из свежих яблок	180,0	0,6	0,3	18,7	79,0	390
Хлеб Пшеничный	70,0	4,0	0,5	24,2	118,0	97
Итого обед:	750,0	25,1	20,6	98,6	681,0	
ПОЛДНИК						
Вареники ленивые (отварные)	110,0	7,2	12,6	54,0	358,0	244
Чай с сахаром	180/10	0,1	0,0	10,0	40,0	376
Итого полдник:	290,0	7,2	12,6	54,0	358,0	
Всего за день:	1480,0	43,1	51,1	218,0	1504,9	

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

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

Использован: Сборник рецептур и технических нормативов на продукцию для питания детей в ДОО. В.А.Шутельян, Москва 2016.

Неделя 2 ДЕНЬ 5 (3-7 лет) Утверждаю: Заведующая МКДОУ "Детский сад №14"
 Э.М.Аришшева Пр.№11 от 30.03.2022г.

Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша вязкая из овсяной крупы (с сахаром)	180,0	4,30	4,77	24,22	157,10	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	136,0	ПР
Чай с лимоном	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	412
Итого завтрак:	400,0	6,9	12,3	49,0	334,1	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Кефир	180	0,1	0,0	10,0	40,0	420
Итого второй завтрак:	180	0,1	0,0	10,0	40,0	
ОБЕД						
Суп картофельный с пшеничной крупой, со сметаной	200,0	4,4	4,2	13,1	107,8	86
Голубцы ленивые с соусом №373	150,0	3,7	5,4	36,7	209,7	315
Компот из свежих яблок	180,0	0,6	0,3	18,7	79,0	390
Хлеб Пшеничный	70,0	4,0	0,5	24,2	118,0	ПР
Итого обед:	600,0	12,6	10,3	92,6	514,5	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с повидлом	60,0	7,2	12,6	54,0	358,0	441
Чай с сахаром	180/10	0,1	0,0	10,0	40,0	376
Итого полдник:	240,0	7,3	12,6	64,0	398,0	
Всего за день:	1420,0	26,8	35,3	215,6	1286,6	

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

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

Использован: Сборник рецептур и технических нормативов на продукцию для питания детей в ФОО. В.А.Шутельян, Москва 2016.