


МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЕСТНОЙ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА НАЛЬЧИК»

Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 14» городского округа Нальчик

Утверждаю:
Заведующий
МКДОУ «Детский сад №14»

Арипщева Э.М.
Приказ № 37 от «30» августа 2024г.

*Примерное
десятидневное меню для воспитанников
(1-3) лет
МКДОУ «Детский сад №14»*

г.о. Нальчик

Неделя 1 ДЕНЬ 1 (1-3лет)

Дата _____

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ "Детский сад №14"
Э.М.Арипшева
Приказ №37 от 30.08.2024г.

Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша вязкая рисовая (с сахаром)	155,0	7,5	13,5	1,5	128,0	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	71,0	ПФ
Чай с лимоном, с сахаром	150/7/3,5	0,1	0,0	10,2	29,0	412
Итого завтрак:	335,0	10,1	21,0	26,3	228,0	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Бутерброд с маслом сливочным	30 \ 10	5,0	6,6	14,6	136,0	1
Итого второй завтрак:	40,0	5,0	6,6	14,6	136,0	
ОБЕД						
Суп картофельный с крупой перловой	150,0	1,7	4,1	13,3	84,2	86
Гуляш из отварной говядины	120,0	19,3	15,5	5,0	189,0	293
Каша рассыпчатая пшеница с маслом (гарнир)	120,0	6,6	5,7	37,9	183,0	330
Компот из свежих яблок	150,0	0,6	0,3	18,7	73,2	390
Хлеб Пшеничный	70,0	4,0	0,5	24,2	166,0	ПФ
Итого обед:	610,0	32,2	26,1	99,0	695,4	
ПОЛДНИК						
Макаронные изделия отварные с маслом	150,0	7,0	6,4	19,9	198,0	335
Чай с сахаром	150/7	0,1	0,0	10,0	28,0	376
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	71,0	ПФ
Итого полдник:	330,0	2,5	7,6	14,6	297,0	ПФ
Всего за день :	1315,0	49,8	61,2	154,5	1356,4	

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.А.Путельян, Москва 2016.

Неделя 1 ДЕНЬ 2 (1-3лет)

Заведующий МКДОУ "Детский сад №14"

Утверждаю:

Дата

Э.М.Арипшева

Приказ № 37 от 30.08.2024г.

Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша вязкая из манной крупы (с сахаром)	155,0	3,2	3,7	26,1	128,0	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	71,0	ПФ
Чай с лимоном, с сахаром	150/7/3,5	0,1	0,0	10,2	29,0	412
Итого завтрак:	335,0	5,8	11,3	50,9	228,0	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Бутерброд с повидлом	30 /20	5,0	6,6	14,6	142,0	2
Итого второй завтрак:	100,0	5,0	6,6	14,6	142,0	
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	150,0	1,5	3,9	10,2	73,5	63
Плов из курицы (грудка)	160	14,1	12,9	3,5	226,0	321
Компот из свежих яблок	150,0	0,6	0,3	18,7	73,2	390
Хлеб Пшеничный	70,0	4,0	0,5	24,2	166,0	ПФ
Итого обед:	530,0	20,1	17,6	56,5	538,7	
ПОЛДНИК						
Булочка Российская	60,0	7,9	8,1	54,5	214,8	457
Какао с молоком	150	0,1	0,0	10,0	89,0	416
Итого полдник:	60,0	8,0	8,1	64,5	303,8	
Всего за день	1165,0	38,9	43,6	186,5	1212,5	

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

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

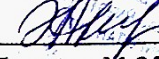
Использован: Сборник рецептур и технических нормативов на продукцию для питания детей в ДОО. В.А.Шутельян., Москва 201

Неделя 1 ДЕНЬ 3 (1-3лет)

Утверждаю:

Заведующий МКДОУ "Детский сад №14"

Дата _____


 Э.М.Арипшева
 Приказ №37 от 30.08.2024г.

Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша вязкая "Дружба" (пшено, рис) (с сахаром)	155,0	4,30	4,77	24,22	145,00	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	71,0	ПР
Чай с лимоном, с сахаром	150/7/3,5	0,1	0,0	10,2	29,0	412
Итого завтрак:	335,0	6,9	12,3	49,0	245,0	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Печенье	20,0	5,0	6,6	14,6	83,0	
Итого второй завтрак:	20,0	5,0	6,6	14,6	83,0	
ОБЕД						
Суп картофельный с бобовыми (горох)	150,0	4,1	4,3	12,9	89,2	87
Пирожки печеные с мясом	50\30	12,4	9,2	12,6	196,8	437
Кисель	150,0	0,6	0,3	18,7	67,0	401
Хлеб Пшеничный	70,0	4,0	0,5	24,2	166,0	ПР
Итого обед:	370,0	21,1	14,3	68,3	519,0	
ПОЛДНИК						
Макароны отварные с сыром	150,0	7,0	6,4	19,9	165,0	220
Чай с сахаром	150/7	0,1	0,0	10,0	28,0	376
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	71,0	ПР
Итого полдник:	210,0	7,0	6,5	29,9	193,0	
Всего за день	1125,0	40,0	39,6	161,7	1040,0	

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.Путельян, М

Неделя 1 День 4 (1-3лет)

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ "Детский сад №14"
Э.М.Арипшева
Приказ №37 от 30.08.2024г.

Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша вязкая из овсяной крупы (с сахаром)	155,0	4,30	4,77	24,22	145,00	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	71,0	ПФ
Чай с лимоном, с сахаром	150/7/3,5	0,1	0,0	10,2	29,0	412
Итого завтрак:	335,0	6,9	12,3	49,0	245,0	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Бутерброд с маслом сливочным	40,0	5,0	6,6	14,6	136,0	1
Итого второй завтрак:	20,0	5,0	6,6	14,6	136,0	
ОБЕД						
Суп картофельный с гречневой крупой	150,0	4,4	4,2	13,1	81,8	86
Биточки рыбные запеченные с соусом №366	60\15	12,4	9,2	12,6	147,0	271
Картофель отварной	120,0	2,5	0,5	3,8	95,0	336
Компот из свежих яблок	150,0	0,6	0,3	18,7	73,2	390
Хлеб Пшеничный	70,0	4,0	0,5	24,2	166,0	ПФ
Итого обед:	490,0	23,8	14,7	72,3	563,0	
ПОЛДНИК						
Суп молочный рисовый	150,0	7,2	12,6	54,0	101,3	101
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	71,0	ПФ
Итого полдник:	330,0	7,2	12,6	54,0	264,0	
Всего за день	1275,0	43,0	46,2	189,9	1208,0	

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

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

Неделя 1 ДЕНЬ 5(1-3лет)

Дата _____

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ "Детский сад №14"
Э.М.Арипшева
Приказ №37 от 30.08.2024г.

Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша вязкая из пшеничной крупы (с сахаром)	155,0	4,1	7,6	29,6	145,0	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	71,0	ПР
Чай с лимоном, с сахаром	150/7/3,5	0,1	0,0	10,2	29,0	412
Итого завтрак:	335,0	6,7	15,2	54,5	245,0	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Вафли	20,0	5,0	6,6	14,6	68,0	ПР
Итого второй завтрак:	20,0	5,0	6,6	14,6	68,0	
ОБЕД						
Суп картофельный с крупой пшеничной, со сметаной	150,0	1,7	4,1	13,3	84,2	86
Тефтели мясные	60,0	12,1	9,5	25,7	158,0	304
Салат из свеклы	150,0	3,7	5,4	36,7	141,0	34
Компот из свежих яблок	150,0	0,6	0,3	18,7	73,2	390
Хлеб Пшеничный	70,0	4,0	0,5	24,2	166,0	ПР
Итого обед:	580,0	22,1	19,7	118,5	622,4	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с повидлом	60,0	7,2	12,6	54,0	233,2	251
Чай с сахаром	150/7	0,1	0,0	10,0	28,0	376
Итого полдник:	200,0	7,3	12,6	64,0	252,8	
Всего за день	1250,0	41,1	54,1	251,5	1188,2	

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.Путельян, Москва 2016.

Неделя 2 ДЕНЬ 1 (1-3лет)

Утверждаю:

Заведующий МКДОУ "Детский сад №14"

Дата _____

Э.М.Арипшева
Приказ №37 от 30.08.2024г.

Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша вязкая рисовая (с сахаром)	155,0	3,2	3,7	26,1	128,0	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	71,0	ПФ
Чай с сахаром	150/7	0,1	0,0	10,0	28,0	411
Итого завтрак:	335,0	5,7	11,3	50,7	227,0	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Бутерброд с маслом сливочным	40,0	5,0	6,6	14,6	136,0	1
Итого второй завтрак:	40,0	5,0	6,6	14,6	136,0	
ОБЕД						
Суп картофельный с бобовыми (горох)	150,0	4,1	4,3	12,9	89,2	87
Котлеты говяжьи с соусом	60\15	12,4	9,2	12,6	132,0	299\366
Макаронны отварные с маслом сливочным	150,0	6,6	5,7	37,9	129,5	335
Компот из свежих яблок	150,0	0,6	0,3	18,7	73,2	390
Хлеб Пшеничный	70,0	4,0	0,5	24,2	166,0	ПФ
Итого обед:	520,0	27,7	20,0	106,2	589,9	
ПОЛДНИК						
Суп молочный гречневый	150,0	7,2	12,6	54,0	101,3	101
Хлеб Пшеничный	50,0	2,5	7,6	14,6	118,0	ПФ
Итого полдник:	210,0	9,7	20,2	68,6	219,3	
Всего за день	1165,0	48,1	58,0	240,1	1172,2	

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.Шутельман, Москва

Неделя 2 **ДЕТЬ 2 (1-3лет)**

Утверждаю:

Заведующий МКДОУ "Детский сад №14"

Дата _____


 Д.М.Арифшинева
 Приказ № 37 от 30.08.2024г.

Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша вязкая из манной крупы (с сахаром)	155,0	3,2	3,7	26,1	128,0	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	71,0	ПР
Чай с лимоном	150/7/3,5	0,1	0,0	10,2	29,0	412
Итого завтрак:	335,0	5,8	11,3	50,9	228,0	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Бутерброд с сыром	40,0	1,5	0,5	21,0	151,0	3
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	150,0	1,5	3,9	10,2	73,5	63
Курица тушеная, в соусе № 332 (джд лыбжьэ)	60\60	14,1	12,9	3,5	187,0	318\367
Каша рассыпчатая пшениная с маслом (гарнир)	120,0	6,6	5,7	37,9	178,0	330
Компот из свежих яблок	150,0	0,6	0,3	18,7	73,2	390
Хлеб Пшеничный	70,0	4,0	0,5	24,2	166,0	ПР
Итого обед:	610,0	26,7	23,3	94,4	677,7	
ПОЛДНИК						
Булочка Росейская	60,0	7,9	8,1	54,5	214,8	457
Какао с молоком	150	0,1	0,0	10,0	89,0	416
Чай с сахаром	150,0	0,1	0,0	10,0	28,0	376
Итого полдник:	245,0	8,0	8,1	64,5	226,0	
Всего за день	1230,0	42,0	43,3	230,8	1282,7	

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.А.Шутельян, Москва 2016.

Неделя 2 ДЕНЬ 3 (1-3лет)

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ "Детский сад №14"
Э.М.Арипшева
Приказ №37 от 30.08.2024г.

Дата _____

Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша вязкая "Дружба" (пшено, рис) (с сахаром)	155,0	4,30	4,77	24,22	145,00	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	71,0	ПФ
Чай с лимоном, с сахаром	150/7/3,5	0,1	0,0	10,2	29,0	412
Итого завтрак:	335,0	6,9	12,3	49,0	245,0	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Печенье	20,0	5,0	6,6	14,6	83,0	ПФ
Итого второй завтрак:	100,0	5,0	6,6	14,6	83,0	
ОБЕД						
Суп картофельный с крупой перловой	150,0	1,7	4,1	13,3	84,2	86
Биточки рыбные запеченные с соусом №366	60\15	12,4	9,2	12,6	147,0	271
Каша рассыпчатая рисовая с маслом (гарнир)	120,0	2,6	0,5	3,8	95,0	332
Компот из свежих яблок	150,0	0,6	0,3	18,7	73,2	390
Хлеб Пшеничный	70,0	4,0	0,5	24,2	166,0	ПФ
Итого обед:	490,0	21,3	14,6	72,5	565,4	
ПОЛДНИК						
Яйцо отварное	40,0	29,6	4,6	0,3	63,0	227
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	71,0	ПФ
Чай с сахаром	150/7	0,1	0,0	10,0	28,0	376
Итого полдник:	200,00	32,09	12,15	14,90	134,00	
Всего за день	1085,00			151,04		

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.Путельян, Москва 201

Неделя 2 ДЕНЬ 4 (1-3лет)

Утверждаю:

Заведующий МКДОУ "Детский сад №14"

Э.М.Арипшева Э.М.Арипшева

Приказ №37 от 30.08.2024г.

Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша вязкая из овсяной крупы (с сахаром)	155,0	4,30	4,77	24,22	145,00	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	71,0	ПФ
Чай с лимоном	150/7/3,5	0,1	0,0	10,2	29,0	412
Итого завтрак:	335,0	6,9	12,3	49,0	245,0	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Яблоки	100,0	0,4	0,4	9,8	0,8	ПФ
Итого второй завтрак:	40,0	0,4	0,4	9,8	0,8	
ОБЕД						
Суп картофельный с клецками, со сметаной	150,0	1,5	3,9	10,2	73,5	91
Жаркое по-домашнему с филе птицы	180,0	12,4	9,2	12,6	147,0	292/318
Кисель	150,0	0,6	0,3	18,7	67,0	401
Хлеб Пшеничный	70,0	4,0	0,5	24,2	166,0	ПФ
Итого обед:	550,0	18,5	13,9	65,6	453,5	
ПОЛДНИК						
Запеканка из творога	100,0	17,2	12,6	17,8	247,0	251
Чай с сахаром	150/7	0,1	0,0	10,0	28,0	376
Итого полдник:	215,0	17,2	12,6	17,8	172,0	
Всего за день	1265,0	42,9	39,3	142,2	871,3	

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.Шутельян, Москва 2016.

Неделя 2 ДЕНЬ 5 (1-3 лет)

Дата _____

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ "Детский сад №14"
Э.М.Арипшева
Приказ №37 от 30.08.2024г.

Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша вязкая из пшеничной крупы (с сахаром)	155,0	4,1	7,6	29,6	145,0	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	71,0	ПФ
Чай с лимоном, с сахаром	150/7/3,5	0,1	0,0	10,2	29,0	412
Итого завтрак:	335,0	6,7	15,2	54,5	245,0	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Кефир	150	0,1	0,0	10,0	75,0	420
Итого второй завтрак:	150	0,1	0,0	10,0	75,0	
ОБЕД						
Суп картофельный с рисовой крупой, со сметаной "Харчо"	150,0	4,4	4,2	13,1	78,2	86
Голубцы с мясом, соусом	120\15	13,5	6,4	15,0	209,7	315
Каша рассыпчатая гречневая с маслом (гарнир)	150,0	7,0	6,4	19,9	135,7	330
Компот из свежих яблок	150,0	0,6	0,3	18,7	73,2	390
Хлеб Пшеничный	70,0	4,0	0,5	24,2	166,0	ПФ
Итого обед:	505,0	29,4	17,8	90,8	662,8	
ПОЛДНИК						
Суп молочный с макаронами	150,0	7,2	12,6	54,0	101,3	219
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	71,0	ПФ
Итого полдник:	210,0	9,7	20,2	68,6	172,3	
Всего за день	1200,0	45,8	53,1	223,8	1155,1	

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.