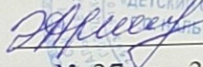


МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЕСТНОЙ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА НАЛЬЧИК»

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

Утверждаю:
Заведующий
МКДОУ «Детский сад №14»
 Арипшева Э.М.
Приказ № 37 от «30» августа 2024г.

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

г.о. Нальчик

Неделя 1 ДЕНЬ 1 (3-7лет)

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)	180,0	7,5	13,5	1,5	157,0	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	71,0	ПФ
Чай с лимоном, с сахаром	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	412
<i>Итого завтрак:</i>	400,0	10,1	21,0	26,3	269,0	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Бутерброд с маслом	30\10	5,0	6,6	14,6	136,0	1
<i>Итого второй завтрак:</i>	40,0	5,0	6,6	14,6	136,0	
ОБЕД						
Суп картофельный с перловой крупой	200,0	1,7	4,1	13,3	97,2	86
Гуляш из отварной говядины	80\70	19,3	15,5	5,0	236,3	293
Каша рассыпчатая пшениная с маслом (гарнир)	150,0	6,6	5,7	37,9	229,5	330
Компот из свежих яблок	180,0	0,6	0,3	18,7	80,4	390
Хлеб Пшеничный	70,0	4,0	0,5	24,2	166,0	ПФ
<i>Итого обед:</i>	600,0	32,2	26,1	99,0	809,4	
ПОЛДНИК						
Макароны отварные с маслом	150,0	7,0	6,4	19,9	198,0	335
Чай с сахаром	180/10	0,1	0,0	10,0	40,0	376
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	71,0	ПФ
<i>Итого полдник:</i>	360,0	2,5	7,6	14,6	309,0	ПФ
<i>Всего за день:</i>	1400,0	49,8	61,2	154,5	1523,4	

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 (3-7 лет)

Дата _____

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 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	71,0	ПФ
Чай с лимоном с сахаром	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	412
<i>Итого завтрак:</i>	400,0	5,8	11,3	50,9	262,9	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Бутерброд с повидлом	30\20	5,0	6,6	14,6	142,0	2
<i>Итого второй завтрак:</i>	100,0	5,0	6,6	14,6	142,0	
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200,0	1,5	3,9	10,2	82,0	62
Плов из курицы (грудка)	80\130	21,5	19,9	35,5	406,0	321
Компот из свежих яблок	180,0	0,6	0,3	18,7	80,4	390
Хлеб Пшеничный	70,0	4,0	0,5	24,2	166,0	ПФ
<i>Итого обед:</i>	660,0	27,5	24,6	88,5	734,4	
ПОЛДНИК						
Булочка Российская	60,0	7,9	8,1	54,0	214,8	457
Какао с молоком	180	0,1	0,0	10,0	107,0	416
<i>Итого полдник:</i>	60,0	8,0	8,1	64,0	321,8	
<i>Всего за день:</i>	1220,0	46,2	50,6	218,0	1461,1	

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.Путельян, Москва 2016.

Неделя 1 ДЕНЬ 3 (3-7 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 (пшено, рис) Дружба (с сахаром)	180,0	4,30	4,77	24,22	157,10	182
Чай с лимоном и сахаром	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	412
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	71,0	ПР
<i>Итого завтрак:</i>	400,0	6,9	12,3	49,0	269,1	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Печенье	20,0	5,0	6,6	14,6	83,0	ПР
<i>Итого второй завтрак:</i>	20,0	5,0	6,6	14,6	83,0	
ОБЕД						
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200,0	4,1	4,3	12,9	117,8	87
Пирожки печеные с мясом	50\30	12,4	9,2	12,6	196,8	437
Кисель	180,0	0,6	0,3	18,7	80,4	401
Хлеб Пшеничный	70,0	4,0	0,5	24,2	166,0	ПР
<i>Итого обед:</i>	450,0	21,1	14,3	68,3	561,0	
ПОЛДНИК						
Макаронны отварные с сыром	135\5\10	7,0	6,4	19,9	198,0	220
Чай с сахаром	180/10	0,1	0,0	10,0	40,0	411
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	118,0	ПР
<i>Итого полдник:</i>	240,0	7,0	6,5	29,9	238,0	
<i>Всего за день:</i>	1350,0	40,0	39,6	161,7	1151,1	

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

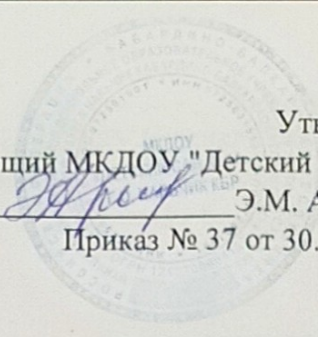
Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)

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

Неделя 1 ДЕНЬ 4 (3-7 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 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	71,0	ПФ
Чай с лимоном и сахаром	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	412
Итого завтрак:	400,0	6,9	12,3	49,0	269,1	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Бутерброд с маслом	30\10	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	200,0	4,4	4,2	13,1	107,8	86
Биточки рыбные запеченные	80	12,4	9,2	12,6	183,0	271
Картофель отварной	100,0	6,6	5,7	37,9	129,5	332
Компот из свежих яблок	180,0	0,6	0,3	18,7	89,0	390
Хлеб Пшеничный	70,0	4,0	0,5	24,2	166,0	ПФ
Итого обед:	550,0	28,0	19,9	106,4	675,3	
ПОЛДНИК						
Суп молочный рисовый	200,0	7,2	12,6	54,0	142,4	101
Хлеб Пшеничный	50,0	2,5	7,6	14,6	71,0	ПФ
Итого полдник:	360,0	9,7	20,2	68,6	213,4	
Всего за день:	1430,0	49,5	59,0	238,6	1293,8	

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 5 (3-7 лет)

Дата _____

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

Принем пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша вязкая пшеничной крупы (с сахаром)	180,0	4,1	7,6	29,6	168,4	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	71,0	ПР
Чай с лимоном и сахаром	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	412
Итого завтрак:	390,0	6,7	15,2	54,5	280,4	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Вафли	20	5	6,6	14,6	68	ПР
Итого второй завтрак:	20,0	5,0	6,6	14,6	68,0	
ОБЕД						
Суп картофельный с пшеничной крупой, со сметаной	200,0	1,7	4,1	13,3	97,2	86
Тефтели мясные	80,0	5,7	9,5	7,7	79,0	304
Салат из свеклы	150,0	3,7	5,4	36,7	141,0	34
Компот из свежих яблок	180,0	0,6	0,3	18,7	89,0	390
Хлеб Пшеничный	70,0	4,0	0,5	24,2	166,0	ПР
Итого обед:	680,0	15,6	19,7	100,5	572,2	
ПОЛДНИК						
Ватрушка с повидлом	60,0	17,2	12,6	17,8	247,0	251
Чай с сахаром	180/10	0,1	0,0	10,0	40,0	376
Итого полдник:	250,0	17,3	12,6	27,8	287,0	
Всего за день:	1340,0	44,6	54,1	197,4	1207,6	

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

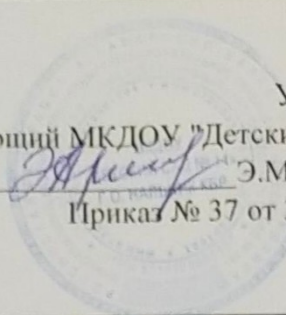
Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)

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

Неделя 2 ДЕНЬ 1 (3-7 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 рисовая (с сахаром)	180,0	3,2	3,7	26,1	150,9	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	71,0	ПФ
Чай с сахаром	180/10	0,1	0,0	10,0	40,0	376
<i>Итого завтрак:</i>	400,0	5,7	11,3	50,7	261,9	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Бутерброд с маслом	40,0	1,5	0,5	21,0	151,0	3
<i>Итого второй завтрак:</i>	40,0	1,5	0,5	21,0	151,0	
ОБЕД						
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200,0	4,1	4,3	12,9	117,8	87
Котлеты говяжьи с соусом	80\30	12,4	9,2	12,6	183,0	299\366
Макаронны отварная с маслом сливочным	150,0	6,6	5,7	37,9	129,5	335
Компот из свежих яблок	180,0	0,6	0,3	18,7	89,0	390
Хлеб Пшеничный	70,0	4,0	0,5	24,2	166,0	ПФ
<i>Итого обед:</i>	600,0	27,7	20,0	106,2	685,3	
ПОЛДНИК						
Суп молочный гречневый	200,0	7,2	12,6	54,0	142,4	101
Хлеб Пшеничный	50,0	2,5	7,6	14,6	118,0	ПФ
<i>Итого полдник:</i>	240,0	9,7	20,2	68,6	321,8	
<i>Всего за день:</i>	1280,0	44,5	51,9	246,5	1420,0	

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)

Дата _____

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 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	71,0	ЛР
Чай с лимоном и сахаром	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	412
<i>Итого завтрак:</i>	400,0	5,8	11,3	50,9	262,9	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Бутерброд с сыром	40,0	1,5	0,5	21,0	151,0	3
<i>Итого второй завтрак:</i>	20,0	5,0	6,6	14,6	83,0	
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200,0	1,5	3,9	10,2	82,0	62
Курица тушенная, в соусе №332 (джэдлыбжэ)	60\60	14,1	12,9	3,5	187,0	318\367
Каша рассыпчатая пшеничная с маслом (гарнир)	150\5	6,6	5,7	37,9	229,5	330
Компот из свежих яблок	180,0	0,6	0,3	18,7	89,0	390
Хлеб Пшеничный	70,0	4,0	0,5	24,2	166,0	ЛР
<i>Итого обед:</i>	720,0	26,7	23,3	94,4	753,5	
ПОЛДНИК						
Булочка Российская	60,0	7,9	8,1	54,0	214,8	457
Какао с молоком	180	0,1	0,0	10,0	107,0	416
<i>Итого полдник:</i>	290,0	8,0	8,1	64,0	268,0	
<i>Всего за день :</i>	1430,0	45,5	49,3	223,9	1367,4	

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. Тутельян, Москва 2016.

Неделя 2 ДЕНЬ 3 (3-7 лет)

Дата _____

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

Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша вязкая (пшено, рис) "Дружба" (с сахаром)	180,0	4,30	4,77	24,22	157,10	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	71,0	ПФ
Чай с лимоном, с сахаром	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	412
Итого завтрак:	400,0	6,9	12,3	49,0	269,1	
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 перловой крупой	200,0	4,1	4,3	12,9	117,8	86
Биточки рыбные запеченные с соусом	80\30	12,4	9,2	12,6	183,0	271
Каша рассыпчатая рисовая с маслом (гарнир)	150,0	2,6	0,5	37,9	96,5	332
Компот из свежих яблок	180,0	0,6	0,3	18,7	89,0	390
Хлеб Пшеничный	70,0	4,0	0,5	24,2	166,0	ПФ
Итого обед:	600,0	23,7	14,7	106,2	652,3	
ПОЛДНИК						
Яйцо отварное	40,0	292,0	4,6	0,3	63,0	227
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	71,0	ПФ
Чай с сахаром	180/10	0,1	0,0	10,0	40,0	376
Итого полдник:	250,00	294,51	12,17	24,91	174,00	
Всего за день:	1350,00	330,08	45,83	194,72	1178,40	

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.

Неделя 2 ДЕНЬ 4 (3-7 лет)

Дата _____

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ "Детский сад №14"
Э.М. Аришева
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)	180,0	4,30	4,77	24,22	157,10	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	71,0	ПФ
Чай с лимоном с сахаром	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	412
<i>Итого завтрак:</i>	400,0	6,9	12,3	49,0	269,1	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Яблоки	100,0	0,4	0,4	9,8	0,8	ПФ
<i>Итого второй завтрак:</i>	40,0	0,4	0,4	9,8	0,8	
ОБЕД						
Суп картофельный с клецками, со сметаной	200,0	4,4	4,2	13,1	107,8	91
Жаркое по-домашнему с филе птицы	220,0	12,4	9,2	12,6	196,8	292/318
Кисель	180,0	0,6	0,3	18,7	80,4	401
Хлеб Пшеничный	70,0	4,0	0,5	24,2	166,0	ПФ
<i>Итого обед:</i>	670,0	21,4	14,2	68,4	551,0	
ПОЛДНИК						
Запеканка из творога	100,0	17,2	12,6	17,8	247,0	251
Чай с сахаром	180/10	0,1	0,0	10,0	40,0	376
<i>Итого полдник:</i>	290,0	17,2	12,6	17,8	247,0	
<i>Всего за день:</i>	1480,0	45,9	39,5	145,1	1067,9	

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.Тютельян, Москва 2016.

Неделя 2 ДЕНЬ 5 (3-7лет)

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 пшеничной крупы (с сахаром)	180,0	4,1	7,6	29,6	168,4	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	7,6	14,6	71,0	ПР
Чай с лимоном с сахаром	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	412
<i>Итого завтрак:</i>	400,0	6,7	15,2	54,5	280,4	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Кефир	180	0,1	0,0	10,0	90,0	420
<i>Итого второй завтрак:</i>	180	0,1	0,0	10,0	90,0	
ОБЕД						
Суп картофельный с рисовой крупой, со сметаной "Харчо"	200,0	4,4	4,2	13,1	107,8	86
Голубцы с мясом и соусом	160/30	13,5	6,4	15,0	209,7	315
Каша рассыпчатая гречневая с маслом (гарнир)	150,0	7,0	6,4	19,9	165,0	330
Компот из свежих яблок	180,0	0,6		18,7	89,0	390
Хлеб Пшеничный	70,0	4,0	0,5	24,2	166,0	ПР
<i>Итого обед:</i>	600,0	29,4	17,5	90,8	737,5	
ПОЛДНИК						
Суп молочный с макаронами	200,0	7,0	6,4	19,9	198,0	219
Хлеб Пшеничный	50,0	2,5	7,6	14,6	71,0	ПР
<i>Итого полдник:</i>	290,0	9,4	14,0	34,5	268,0	

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., Москва 2016.