

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

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

Утверждаю:
Заведующий
МКДОУ «Детский сад № 14»
 Арипшева Э.М.
«30» 06 2026г.

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

г.о. Нальчик

Неделя 1 ДЕНЬ 1 (3-7 лет)

Дата _____

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ "Детский сад №14"

Э.М. Ариппева
Приказ № 48 от 30.06.2026г.

Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша вязкая рисовая (с сахаром)	180,0	7,5	9,5	10,5	157,0	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	0,3	14,6	72,6	ПР
Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	412
Итого завтрак;	407,0	10,1	9,8	35,4	270,6	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Бутерброд с сыром	40,0	1,5	0,5	21,0	151,0	3
Итого второй завтрак;	40,0	1,5	0,5	21,0	151,0	
ОБЕД						
Суп картофельный с перловой крупой	200,0	1,7	4,1	13,3	97,2	86
Гуляш из отварной говядины	80\70	9,3	12,5	5,0	236,3	293
Каша рассыпчатая пшениная с маслом (гарнир)	150\5	6,6	5,7	37,9	200,0	330
Компот из свежих яблок	180,0	0,6	0,3	18,7	80,4	390
Хлеб Пшеничный	70,0	5,6	0,7	34,2	169,4	ПР
Итого обед:	755,0	23,8	23,3	109,0	783,3	
ПОЛДНИК						
Булочка Российская	60,0	7,9	10,1	55,0	198,0	457
Чай с сахаром	180/10	0,1	0,0	10,0	40,0	376
Итого полдник;	250,0	2,5	7,6	14,6	309,0	ПР
Всего за день:	1452,0	37,9	41,1	180,0	1513,9	

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 ФОО. В.А.Путельян, Москва 2016.

Неделя 1 ДЕНЬ 2 (3-7 лет)

Дата _____

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ "Детский сад №14"
Э.М. Аришева
Приказ № 23/1 от 30.06.2026г.



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	4,00	4,77	24,22	157,10	182
Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	412
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	0,3	14,6	72,6	ПР
Итого завтрак:	407,0	6,6	5,1	49,1	270,7	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Печенье	20,0	5,0	6,6	14,6	83,0	ПР
Итого второй завтрак:	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	5,6	0,7	34,2	169,4	ПР
Итого обед:	530,0	22,7	14,5	78,3	564,4	
ПОЛДНИК						
Суп молочный гречневый	200,0	7,2	12,6	44,0	142,4	101
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	0,3	14,6	72,6	ПР
Итого полдник:	230,0	9,7	12,9	58,6	215,0	
Всего за день:	1187,0	44,0	39,0	200,6	1133,1	

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

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

Использован: Сборник рецептов и технологических нормативов на продукцию для питания детей в ФОО. В.А.Шутальни, Москва 2016.

для 1 ДЕНЬ 3 (3-7 лет)

Дата _____

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ "Детский сад №14"
Э.М. Арипшева
Приказ № 23/1 от 30.06.2026г.

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	5,7	10,5	157,9	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	0,3	14,6	72,6	ПФ
Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	412
Итого завтрак:	407,0	5,8	6,0	35,3	271,5	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Бутерброд с повидлом	30\20	5,0	6,6	14,6	142,0	2
Итого второй завтрак:	50,0	5,0	6,6	14,6	142,0	
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200,0	1,5	3,9	14,5	98,0	62
Плов из птицы	80\130	21,5	25,9	35,5	456,0	321
Компот из свежих яблок	180,0	0,6	0,3	19,0	80,4	390
Хлеб Пшеничный	70,0	5,6	0,7	34,2	169,4	ПФ
Итого обед:	660,0	29,1	30,8	103,2	803,8	
ПОЛДНИК						
Запеканка из творога	150,0	25,8	18,9	26,7	370,5	251
Какао с молоком	180,0	0,1	0,0	10,0	127,0	416
Итого полдник:	330,0	25,9	18,9	36,7	497,5	
Всего за день:	1447,0	65,8	62,3	189,8	1714,8	

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+-3%)

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

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

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



Утверждаю:

Дата

Э.М. Ариппева

Приказ № 134 от 30.06.2026г.

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	10,50	157,10	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	0,3	14,6	72,6	97Р
Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	412
Итого завтрак	407,0	6,9	5,1	35,3	270,7	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Бутерброд с маслом	30\10	5,0	4,2	20,6	136,0	1
Итого второй завтрак	40,0	5,0	4,2	20,6	136,0	
ОБЕД						
Суп картофельный с пшенной крупой, со сметаной	200,0	5,8	5,5	18,6	117,8	86
Биточки рыбные запеченные с соусом	80/30	6,4	9,2	12,6	193,0	271/366
Макароны отварные с маслом сливочным	150\5	3,6	2,7	15,9	149,5	335
Компот из свежих яблок	180,0	0,6	0,3	18,7	80,4	390
Хлеб Пшеничный	70,0	5,6	0,7	34,2	169,4	97Р
Итого обед	715,0	22,0	18,4	99,9	710,1	
ПОЛДНИК						
Суп молочный рисовый	200,0	7,2	12,6	54,0	142,4	101
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	0,3	14,6	72,6	97Р
Итого полдник	230,0	9,7	12,9	68,6	215,0	
Всего за день	1392,0	43,6	40,6	224,5	1331,8	

Отпускными отчислениями при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+/-5%)

Отпускными отчислениями от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+/-10%)

Использованы: Сборник рецептов и технологических нормативов на продукцию для питания детей в ФГОУ. В.А.Шуталов, Москва 2016.

Часть 1 ДЕНЬ 5 (3-7 лет)

Дата _____

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ "Детский сад №14"
Э.М. Ариппева
Приказ № 131/от 30.06.2026г.

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	0,3	14,6	72,6	ПР
Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	412
Итого завтрак;	407,0	6,7	7,9	54,5	282,0	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Вафли	20	5	6,6	14,6	88	ПР
Итого второй завтрак;	20,0	5,0	6,6	14,6	88,0	
ОБЕД						
Суп картофельный с гречневой крупой	200,0	4,4	4,2	13,1	127,8	86
Котлеты рубленные из птицы	80,0	9,0	9,3	9,3	109,8	322
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	80,4	390
Хлеб Пшеничный	70,0	5,6	0,7	34,2	169,4	ПР
Итого обед:	680,0	23,3	19,8	111,9	628,4	
ПОЛДНИК						
Макароны отварные с маслом	150,0	4,0	6,4	10,9	108,0	335
Чай с сахаром	180/10	0,1	0,0	10,0	40,0	376
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	0,3	14,6	72,6	ПР
Итого полдник;	370,0	6,5	6,8	35,5	220,6	
Всего за день:	1477,0	41,5	41,1	216,4	1219,0	

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

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

Использован: Сборник рецептов и технологических 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. Ариппева
Приказ № 23/1 от 30.06.2026г.

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	9,5	10,5	157,0	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	0,3	14,6	72,6	ПР
Чай с сахаром	180/10	0,1	0,0	10,0	40,0	376
Итого завтрак;	400,0	10,0	9,8	35,1	269,6	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Бутерброд с маслом	30\10	5,0	4,2	20,6	136,0	3
Итого второй завтрак;	40,0	5,0	4,2	20,6	136,0	
ОБЕД						
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200,0	4,1	4,3	12,9	127,8	87
Котлеты говяжьи с соусом	80\30	10,4	12,5	8,0	223,0	299\366
Макароны отварные с маслом сливочным	150\5	4,0	6,4	10,9	108,0	335
Компот из свежих яблок	180,0	0,6	0,3	18,7	80,0	390
Хлеб Пшеничный	70,0	5,6	0,7	34,2	169,4	ПР
Итого обед:	715,0	24,7	24,1	84,6	708,2	
ПОЛДНИК						
Суп молочный пшенный	200,0	7,2	12,6	44,0	142,4	101
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	0,3	14,6	72,6	ПР
Итого полдник;	230,0	9,7	12,9	58,6	321,8	
Всего за день:	1385,0	49,5	51,0	199,0	1435,6	

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

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

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

Неделя 2 ДЕНЬ 2 (3-7 лет)

Дата _____

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ "Детский сад №14"
Э.М. Арипшева
Приказ № 111 от 30.06.2026г.



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	7,50	9,50	10,50	157,10	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	0,3	14,6	72,6	ПР
Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	412
Итого завтрак:	400,0	10,1	9,8	35,3	270,7	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Печенье	20,0	5,0	6,6	14,6	83,0	ПР
Итого второй завтрак:	20,0	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\5	2,6	0,5	37,9	231,0	332
Компот из свежих яблок	180,0	0,6	0,3	18,7	80,0	390
Хлеб Пшеничный	70,0	5,6	0,7	34,2	169,4	ПР
Итого обед:	715,0	25,3	14,9	116,2	781,2	
ПОЛДНИК						
Яйцо отварное	40,0	8,0	10,6	2,0	90,0	227
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	0,3	14,6	72,6	ПР
Чай с сахаром	180/10	0,1	0,0	10,0	40,0	376
Итого полдник:	260,00	10,51	10,92	26,63	202,60	
Всего за день:	1395,00	50,91	42,26	192,75	1337,50	

Допустимы отклонения при составлении меню от рекомендуемых норм питания (+-3%)
Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов (+-10%)

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

Неделя 2 ДЕНЬ 3 (3-7 лет)
Муниципальное дошкольное учреждение "Детский сад №14"



Утверждаю:

Дата 30.08.2026г.
Э.М. Арипшева

Приказ № 231 от 30.08.2026г.

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	5,7	10,5	157,9	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	0,3	14,6	72,6	97Р
Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	412
Итого завтрак	407,0	5,8	6,0	35,3	271,5	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Бутерброд с повидлом	30\20	5,0	6,6	14,6	142,0	2
Итого второй завтрак	50,0	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
Курица тушенная, в соусе №332 (джэдлыбжэ)	70\60	14,1	16,9	5,5	201,0	318\367
Каша рассыпчатая пшенная с маслом (гарнир)	150\5	6,6	5,7	28,0	231,5	330
Кисель	180,0	0,6	0,3	18,7	80,4	401
Хлеб Пшеничный	70,0	5,6	0,7	34,2	169,4	97Р
Итого обед:	735,0	28,4	27,5	96,5	764,3	
ПОЛДНИК						
Суп молочный гречневый	200,0	7,2	12,6	44,0	142,4	101
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	0,3	14,6	72,6	97Р
Итого полдник:	230,0	9,7	12,9	58,6	215,0	
Всего за день :	1422,0	48,8	53,1	205,1	1392,8	

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 ФОО. В.А.Шутельман, Москва 2016.

Неделя 2 ДЕНЬ 4 (3-7 лет)

Дата _____

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ "Детский сад №14"
Э.М. Арипшева
Приказ № 28 от 30.06.2026г.

Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша вязкая пшеничной крупы (с сахаром)	180,0	7,5	9,5	10,5	157,5	182
Хлеб Пшеничный	30,0	2,5	0,3	14,6	72,6	ПР
Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	412
Итого завтрак;	407,0	10,1	9,8	35,3	271,1	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Кефир	180	5,2	4,5	7,2	90,0	420
Итого второй завтрак;	180	5,2	4,5	7,2	90,0	
ОБЕД						
Суп картофельный с рисовой крупой, со сметаной "Харчо"	200,0	1,7	4,2	13,1	127,8	86
Голубцы с мясом и рисом, и соусом	130/30	9,5	6,4	15,0	260,0	314
Каша рассыпчатая гречневая с маслом (гарнир)	150\5	7,0	6,4	19,9	165,0	330
Компот из свежих яблок	180,0	0,6	0,3	18,7	80,4	390
Хлеб Пшеничный	70,0	5,6	0,7	34,2	169,4	ПР
Итого обед:	765,0	24,3	18,0	100,8	802,6	
ПОЛДНИК						
Макароны отварные с сыром	135\5\10	4,0	7,0	6,4	19,9	220
Хлеб Пшеничный	30,0	4,0	0,5	24,4	121,0	ПР
Чай с сахаром	180/10	0,1	0,0	10,0	40,0	376
Итого полдник;	370,0	8,1	7,5	40,8	180,9	
Всего за день:	1722,0	47,7	39,9	184,1	1344,6	

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.Л.Путельян, Москва 2016.

Неделя 2 ДЕНЬ 5 (3-7 лет)

Дата _____

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ "Детский сад №14"
Э.М. Аришшева
Приказ № 23/1 от 30.06.2026г.

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	0,3	14,6	72,6	ПР
Чай с сахаром, с лимоном	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41,0	412
Итого завтрак;	407,0	6,9	5,1	49,1	270,7	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Яблоки	100,0	0,4	0,4	9,8	0,8	ПР
Итого второй завтрак;	100,0	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
Котлеты рубленые из птицы с соусом	80\30	9,0	9,3	9,3	109,8	322\366
Каша рассыпчатая пшенная с маслом (гарнир)	150\5	6,6	5,7	28,0	231,5	330
Кисель	180,0	0,6	0,3	18,7	80,4	401
Хлеб Пшеничный	70,0	5,6	0,7	34,2	169,4	ПР
Итого обед:	715,0	26,2	20,2	103,2	698,9	
ПОЛДНИК						
Суп молочный рисовый	200,0	7,2	12,6	54,0	142,4	101
Хлеб Пшеничный	30,0	4,0	0,5	24,4	121,0	ПР
Итого полдник;	230,0	11,2	13,1	78,4	263,4	
Всего за день:	1452,0	44,7	38,8	240,4	1233,8	

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 ФОО. В.А.Шутельман, Москва 2016.