

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

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

МЕНЮ

**Примерное десятидневное
МКДОУ «Детский сад №14»
(2021-2022 уч.год)**

г.о.Нальчик



Неделя 1 ДЕНЬ 1

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	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 2,300	150,0	19,3	15,5	5,0	236,3	293
Каша рассыпчатая пшеничная 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 (при норме 1250-1700):	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%)

Процент потребления пищевых веществ и энергии обучающегося от суточной потребности за 1 день составляет 80,1 (при норме 85-100%)

Неделя 1 ДЕНЬ 3

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
Плов 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	
Итого за день (при норме 1250-1700):	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%)

процент потребления пищевых веществ и энергии обучающегося от суточной потребности за 3 день составляет 74,7 (при норме 85-100%)

Неделя 1 ДЕНЬ 2

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
Кваццо 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 (при норме 1250-1700):	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%)

Процент потребления пищевых веществ и энергии обучающегося от суточной потребности за 2 день составляет 92,03 (при норме 85-100%)

Неделя 1 ДЕНЬ 4

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	98
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 свеклы	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	98
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	98
Итого полдник:	250,0	9,7	20,2	68,6	494,0	
Всего за день (при норме 1250-1700):	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%)

Процент потребления пищевых веществ и энергии обучающегося от суточной потребности за 4 день составляет 80,2 (при норме 85-100%)

Неделя 1 ДЕНЬ 5

Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗЯВПЕЯК						
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 ЗЯВПЕЯК						
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 изделия 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 (при норме 1250-1700):	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%)

Процент потребления пищевых веществ и энергии обучающегося от суточной потребности за 5 день составляет 80,8 (при норме 85-100%)

Неделя 2 ДЕНЬ 1

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 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	ПР
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
Чай 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 (при норме 1250-1700):	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%)

Процент потребления пищевых веществ и энергии обучающегося от суточной потребности за 6 день составляет 84,7 (при норме 85-100%)

Неделя 2 ДЕНЬ 2						
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	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						
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	ПФ
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	ПФ
Итого полдник:	250,00	9,65	20,15	68,62	494,00	
Всего за день (при норме 1250-1700):	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%)

Процент потребления пищевых веществ и энергии обучающегося от суточной потребности за 7 дней составляет 80,06 (при норме 85-100%)

Неделя 2 ДЕНЬ 3

Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗЯВПРАК						
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	
ВПОРОЙ ЗЯВПРАК						
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
Курница тушенная, в соусе № 332 (джем лыбжрэ)	120,0	14,1	12,9	3,5	187,0	318
Каша рассыпчатая пшеница 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	ПФ
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	ПФ
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 (при норме 1250-1700):	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%)

Процент потребления пищевых веществ и энергии обучающегося от суточной потребности за 8 день составляет 90,6 (при норме 85-100%)

Неделя 2 ДЕНЬ 4						
Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗЯВПФЯК						
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;	400,0	5,8	11,3	50,9	327,9	
ВВПОРОИ ЗЯВПФЯК						
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
Макаронные 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	ПР
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 (при норме 1250-1700):	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%)

Процент потребления пищевых веществ и энергии обучающегося от суточной потребности за 9 дней составляет 68,6 (при норме 85-100%)

Неделя 2 ДЕНЬ 5

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	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						
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 пшенной 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	ПФ
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 (при норме 1250-1700):	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%)

Процент потребления пищевых веществ и энергии обучающегося от суточной потребности за 10 дней составляет 93,5 (при норме 85-100%)