

Муниципальное казенное учреждение "Департамент образования Местной администрации городского округа Нальчик"

УТВЕРЖДЕНО 31.08.2022г.
Заведущая МКДОУ "Детский сад №57"

А.С. Шхагапсоева



**Примерное десятидневное меню
для обучающихся МКДОУ "Детский сад №57"
на 2022 - 2023 учебный год
(с 1,6 до 3 лет)**

г.Нальчик, 2022г.

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая карта №/рецептура №
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Суп молочный пшеничный	150.0	4.27	4.86	24.48	159.00	67/93
Хлеб Пшеничный	20.0	1.71	5.28	10.23	9.52	2/1
Масло сливочное	8.00	3.06	9.43	18.27	170.0	2/1
Итого завтрак:	178.0	12.57	19.6	53.0	338.5	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Печенье	15.0	1.13	1.47	11.16	68.3	
Итого второй завтрак:	15.0	1.13	1.47	11.16	68.3	
ОБЕД						
Суп вермишелевый	150.00	1.61	1.70	10.20	62.80	15/233
Тефтели мясные	65.00	7.86	7.98	9.32	140.98	27/278
Пюре гороховое	80.00	2.04	3.20	13.62	92.00	38/324
Компот из яблок	150.00	0.12	0.12	17.91	73.20	61/372
Хлеб Пшеничный	30.00	2.13	0.33	13.97	68.70	1/1
Итого обед:	475.00	13.76	13.33	65.02	437.68	
ПОЛДНИК						
Рогалики с повидлом	60.00	3.82	2.55	37.80	190.00	11/458
Чай с сахаром	150.00	0.04	0.01	6.99	28.00	58/392
Итого полдник:	210.00	3.86	2.56	44.79	218.00	
Всего за день:	858.0	32.1	36.6	156.7	862.5	

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%)

Вода питьевая на весь день 300 мл

ВТОРОЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая карта №/ рецептура №
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с макаронными изделиями	150.00	4.30	3.50	14.12	108.00	23/93
Хлеб Пшеничный	20.00	1.71	5.28	10.23	9.52	2/1
Масло сливочное	8.00	3.06	9.43	18.27	170.00	2/1
Итого завтрак:	178.00	9.07	18.21	42.62	287.52	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Банан	100.00	1.50	0.50	8.00	95.00	70/368
Итого второй завтрак:	100.00	1.50	0.50	8.00	95.00	
ОБЕД						
Суп "Крестьянский" (картофельный с крупой)	150.00	1.38	4.64	9.25	84.35	14/80
Рагу из овощей с мясом курицы	150.00	21.71	16.55	15.02	196.00	30/302
Хлеб Пшеничный	30.00	2.13	0.33	13.97	68.70	1/1
Компот из яблок	150.00	0.12	0.12	17.91	73.20	61/372
Итого обед:	480.00	25.34	21.64	56.15	422.25	
ПОЛДНИК						
Каша ячневая с маслом	150.00	3.30	4.06	21.24	136.00	42/168
Хлеб пшеничный	30.00	2.13	0.33	13.92	68.70	1/1
Чай с сахаром	150.00	0.04	0.01	6.99	28.00	58/392
Итого полдник:	330.00	5.47	4.40	42.15	232.70	
Всего за день :	1063.0	36.6	30.8	170.9	1080.55	

Вода питьевая на весь день 300 мл

ПРЕЛЮБИ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая карта №/рецептура №
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Суп молочный рисовый	150.00	2.32	3.96	24.08	142.00	68/93
Хлеб пшеничный	20.00	1.71	5.28	10.23	9.52	2/1
Масло сливочное	8.00	3.06	9.43	18.27	170.00	2/1
Итого завтрак:	178.00	7.09	18.67	52.58	321.52	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Печенье	15.0	1.13	1.47	11.16	68.3	
Итого второй завтрак:	15.0	1.13	1.47	11.16	68.3	
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	150.00	2.13	5.89	14.96	121.50	20/57
Зразы из говядины с яйцом	65.00	15.48	13.56	4.07	200.16	26/181
Гречневый гарнир	100.00	5.73	4.06	25.76	162.00	35/313
Соус сметанный с томатом	25.00	1.27	7.05	5.52	89.31	50/331
Компот из яблок	150.00	0.12	0.12	17.91	73.20	61/372
Хлеб Пшеничный	30.00	2.13	0.33	13.97	68.70	1/1
Итого обед:	520.00	26.86	31.01	82.19	714.87	
ПОЛДНИК						
Рогалики с маслом и сахаром	60.00	3.82	2.55	37.80	190.00	11/458
Кисель	150.00	1.02		21.75	87.14	62/384
Итого полдник:	210.00	4.84	2.55	59.55	277.14	
Всего за день:	908	44.2	33.0	209.0	1250.5	

Вода питьевая на весь день 300 мл

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая карта №/ рецептура №
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Яйца вареные	40.00	5.08	4.60	0.28	63.00	12/213
Хлеб Пшеничный	20.00	1.71	5.28	10.23	9.52	2/1
Масло сливочное	8.00	3.06	9.43	18.27	170.00	2/1
Чай с сахаром	150.00	0.04	0.01	6.99	28.00	58/392
Итого завтрак:	218.00	9.89	19.32	35.77	270.52	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Банан	100.0	1.5	0.5	8.0	95.0	70/368
Итого второй завтрак:	100.0	1.5	0.5	8.0	95.0	
ОБЕД						
Суп картофельный с клёцками	150.00	0.90	1.69	4.30	61.00	21/327
Биточки рыбные	60.00	7.61	2.45	5.33	74.00	24/255
Рис отварной	100.00	2.43	3.58	24.45	140.00	33/315
Соус сметанный с томатом	25.00	1.27	7.05	5.52	89.31	50/331
Компот из яблок	150.00	0.12	0.12	17.91	73.20	61/372
Хлеб Пшеничный	30.00	2.13	0.33	13.97	68.70	1/1
Итого обед:	515.00	14.46	15.22	71.48	506.21	
ПОЛДНИК						
Запеканка из творога	120.00	21.04	14.46	20.58	296.00	4/237
Хлеб Пшеничный	30.00	2.13	0.33	13.92	68.70	1/1
Чай с сахаром	150.00	0.04	0.01	6.99	28.00	58/392
Итого полдник:	300.00	23.21	14.80	41.49	392.70	
Всего за день:	1098.0	80.6	51.3	31.2	1385.74	

Вода питьевая на весь день 300 мл

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая карта №/ рецептура №
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	150.00	2.70	3.78	17.67	120.64	40/183
Хлеб Пшеничный	20.00	1.71	5.28	10.23	9.52	2/1
Масло сливочное	8.00	3.06	9.40	18.27	170.00	2/1
Итого завтрак:	178.00	7.47	18.46	46.17	300.16	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Печенье	15.0	1.13	1.47	11.16	68.3	
Итого второй завтрак:	15.0	1.13	1.47	11.16	68.3	
ОБЕД						
Суп картофельный гороховый	150.00	3.29	3.07	9.79	81.00	19/81
Биточки рубленые из мяса птицы	65.00	8.93	8.62	6.09	162.00	71/306
Макаронные отварные	100.00	3.67	3.01	17.63	112.00	36/317
Соус сметанный с томатом	25.00	1.27	7.05	5.52	89.31	50/331
Компот из яблок	150.00	0.12	0.12	17.91	73.20	61/372
Хлеб Пшеничный	30.00	2.13	0.33	13.97	68.70	1/1
Итого обед:	550.00	22.79	21.45	96.10	459.19	
ПОЛДНИК						
Каша "Дружба"	150.00	4.09	6.85	23.39	169.00	41/168
Хлеб Пшеничный	30.00	2.13	0.33	13.92	68.70	1/1
Чай с сахаром	150.00	0.04	0.01	6.99	28.00	58/392
Итого полдник:	330.00	6.26	7.19	44.30	265.70	
Всего за день:	1068.0	53.3	34.9	184.8	979.5	

Вода питьевая на весь день 300 мл

ШЕСТИЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая карта №/рецептура №
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша манная с маслом	150.00	3.40	3.96	22.94	141.00	44/168
Чай с сахаром	150.00	0.04	0.01	6.99	28.00	58/392
Хлеб Пшеничный	20.00	1.71	5.28	10.23	9.52	2/1
Масло сливочное	8.00	3.06	9.43	18.27	170.00	2/1
Итого завтрак:	328.00	8.21	18.68	58.43	348.52	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Печенье	15.0	1.13	1.47	11.16	68.3	
Итого второй завтрак:	15.0	1.13	1.47	11.16	68.3	
ОБЕД						
Рассольник ленинградский	150.00	1.20	3.06	10.15	73.00	18/76
Куры тушеные в сметанном соусе	65.00	10.75	20.45	1.20	211.34	32/290
Пшенная каша	100.00	4.27	4.86	24.48	159.00	46/168
Компот из яблок	150.00	0.12	0.12	17.91	73.20	61/372
Хлеб Пшеничный	30.00	2.13	0.33	13.97	68.70	1/1
Итого обед:	495.00	18.47	28.82	67.71	585.24	
ПОЛДНИК						
Булочка школьная	50.00	4.64	0.99	26.11	132.00	6/479
Чай с сахаром	150.00	0.04	0.01	6.99	28.00	58/392
Итого полдник:	200.00	4.68	1.00	33.10	160.00	
Всего за день:	1143.0	59.6	40.6	184.9	1205.66	

Вода питьевая на весь день 300 мл

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая карта №/ рецептура №
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная с маслом	150.00	4.08	4.08	25.05	153.00	45/168
Чай с сахаром	150.00	0.04	0.01	6.99	28.00	58/392
Хлеб Пшеничный	20.00	1.71	5.28	10.23	9.52	2/1
Масло сливочное	8.00	3.06	9.43	18.27	170.00	2/1
Итого завтрак:	328.00	8.89	18.80	60.54	360.52	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Банан	100.0	1.5	0.5	8.0	95.0	70/368
Итого второй завтрак:	100.0	1.5	0.5	8.0	95.0	
ОБЕД						
Суп вермишелевый	150.00	1.61	1.70	10.20	62.80	15/233
Котлеты	65.00	8.93	6.74	8.97	132.00	25/282
Капуста тушенная	150.00	3.13	5.56	14.38	120.00	37/132
Компот из яблок	150.00	0.12	0.12	17.91	73.20	61/372
Хлеб Пшеничный	30.00	2.13	0.33	13.92	68.70	1/1
Итого обед:	550.00	15.92	14.45	65.38	456.70	
ПОЛДНИК						
Сладкий плов с изюмом	80.00	5.52	5.92	29.60	194.00	69/179
Хлеб пшеничный	30.00	2.13	0.33	13.92	68.70	1/1
Чай с сахаром	150.00	0.04	0.01	6.99	28.00	58/392
Итого полдник:	260.00	7.69	6.26	50.51	290.70	
Всего за день:	1163.00	66.00	38.27	255.79	1406.13	

Вода питьевая на весь день 300 мл

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность ккал	Технологическая карта №/ рецептура №
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша ячневая с маслом	150.00	3.30	4.06	21.24	136.00	42/168
Хлеб Пшеничный	20.00	1.71	5.28	10.23	9.52	2/1
Масло сливочное	8.00	3.06	9.43	18.27	170.00	2/1
Чай с сахаром	150.00	0.04	0.01	6.99	28.00	58/392
Итого завтрак:	328.00	8.11	18.78	56.73	343.52	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Печенье	15.0	1.13	1.47	11.16	68.3	
Итого второй завтрак:	15.0	1.13	1.47	11.16	68.3	
ОБЕД						
Суп картофельный гороховый	150.00	3.29	3.07	9.79	81.00	19/81
Плов из мяса птицы	150.00	14.17	11.96	25.08	264.00	29/304
Компот из яблок	150.00	0.12	0.12	17.91	73.20	61/372
Хлеб Пшеничный	30.00	2.13	0.33	13.97	68.70	1/1
Итого обед:	480.00	19.71	15.48	66.75	486.90	
ПОЛДНИК						
Оладьи	130.00	7.90	4.69	25.00	173.00	8/449
Чай с сахаром	150.00	0.04	0.01	6.99	28.00	58/392
Итого полдник:	280.00	7.94	4.70	31.99	201.00	
Всего за день :	1068.0	67.45	32.93	189.48	1125.76	

Вода питьевая на весь день 300 мл

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая карта №/рецептура №
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с макаронными изделиями	150.00	4.30	3.50	14.12	108.00	23/93
Хлеб пшеничный	20.00	1.71	5.28	10.23	9.52	2/1
Масло сливочное	8.00	3.06	9.43	18.27	170.00	2/1
Итого завтрак:	178.00	9.07	18.21	42.62	287.52	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Банан	100.0	1.5	0.5	8.0	95.0	70/368
Итого второй завтрак:	100.0	1.5	0.5	8.0	95.0	
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	150.00	2.13	5.89	14.96	121.50	20/57
Биточки рыбные	60.00	7.61	2.45	5.33	74.00	24/255
Гречневый гарнир	100.00	5.73	4.06	25.76	162.00	35/313
Соус сметанный с томатом	25.00	1.27	7.05	5.52	89.31	50/331
Компот из яблок	150.00	0.12	0.12	17.91	73.20	61/372
Хлеб Пшеничный	30.00	2.13	0.33	13.97	68.70	1/1
Итого обед:	515.00	18.99	19.90	83.45	588.71	
ПОЛДНИК						
Омлет натуральный	80.00	7.52	13.46	1.57	157.00	13/215
Чай с сахаром	150.00	0.04	0.01	6.99	28.00	58/392
Хлеб Пшеничный	30.00	2.13	0.33	13.92	68.70	1/1
Итого полдник:	260.00	9.69	13.80	22.48	253.70	
Всего за день:	963.0	55.1	88.3	179.7	1186.05	

Вода питьевая на весь день 300 мл

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая карта №/ рецептура №
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая с маслом	150.00	4.05	5.69	20.36	149.00	47/168
Хлеб Пшеничный	20.00	1.71	5.28	10.23	9.52	2/1
Масло сливочное	8.00	3.06	9.43	18.27	170.00	2/1
Чай с сахаром	150.00	0.04	0.01	6.99	28.00	58/392
Итого завтрак:	328.00	8.86	20.41	55.85	356.52	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Печенье	15.0	1.13	1.47	11.16	68.3	
Итого второй завтрак:	15.0	1.13	1.47	11.16	68.3	
ОБЕД						
Суп картофельный с зеленым горошком	150.00	1.48	1.63	10.60	58.64	22/48
Шницели	65.00	8.93	6.74	8.97	132.00	25/282
Макароньы отварные	100.00	3.67	3.01	17.63	112.00	36/317
Соус сметанный с томатом	25.00	1.27	7.05	5.52	89.31	50/331
Компот из яблок	150.00	0.12	0.12	17.91	73.20	61/372
Хлеб Пшеничный	30.00	2.13	0.33	13.97	68.70	1/1
Итого обед:	520.00	21.17	14.00	95.18	602.44	
ПОЛДНИК						
Булочка домашняя (косичка)	60.00	3.45	1.40	33.33	159.60	5/469
Чай с сахаром	150.00	0.04	0.01	6.99	28.00	58/392
Итого полдник:	210.00	3.49	1.41	40.32	187.60	
Всего за день:	1108.0	60.9	29.58	175.5	1064.3	
Рекомендуется:						

Вода питьевая на весь день 300 мл