

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

УТВЕРЖДЕНО 31.08.2022г.
Заведущая МКДОУ "Детский сад №57"
Л.С. Шхагапсоева



**Примерное десятидневное меню
для обучающихся МКДОУ "Детский сад №57"
на 2022 - 2023 учебный год
(с 3 до 7 лет)**

г.Нальчик, 2022г.

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая карта № рецепта
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Суп молочный пшеничный	200.0	5.67	5.28	32.55	200.00	67/93
Хлеб Пшеничный	40.0	1.71	5.28	10.23	9.52	2/1
Масло сливочное	10,0	3.06	9.43	18.27	170.0	2/1
Итого завтрак:	250.0	10.4	20.0	61.1	379.5	
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 вермешелевый	200.00	2.68	2.83	17.14	104.70	15/233
Тефтели мясные	65.00	7.86	7.98	9.32	140.98	27/278
Гороховое пюре	150.00	3.06	4.80	20.43	138.00	38/324
Компот из яблок	200.00	0.16	0.16	23.88	97.60	61/372
Хлеб Пшеничный	45.00	3.19	0.49	20.43	103.00	1/1
Итого обед:	660.00	16.95	16.26	91.20	584.28	
ПОЛДНИК						
Рогалики с повидлом	80.00	5.09	3.40	50.42	253.00	11/458
Чай с сахаром	180.00	0.06	0.02	9.99	40.00	58/392
Итого полдник:	260.00	5.15	3.42	60.41	293.00	
Всего за день:	1170.0	95.0	45.1	221.7	1368.2	

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 № рецепта
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с макаронными изделиями	200.00	7.18	6.50	23.54	181.00	23/93
Хлеб Пшеничный	40.00	1.71	5.28	10.23	9.52	2/1
Масло сливочное	10,0	3.06	9.43	18.27	170.00	2/1
Итого завтрак:	240.00	11.95	21.21	52.04	360.52	
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)	200.00	2.31	7.73	15.42	140.58	14/80
Рагу из овощей с мясом курицы	200.00	21.71	16.55	15.02	196.00	30/302
Хлеб Пшеничный	45.00	3.19	0.49	2.43	103.00	1/1
Компот из яблок	200.00	0.16	0.16	23.88	97.60	61/372
Итого обед:	645.00	27.37	24.93	56.75	537.18	
ПОЛДНИК						
Каша ячневая с маслом	200.00	4.39	4.20	28.30	169.00	42/168
Хлеб пшеничный	45.00	3.19	0.49	20.43	103.00	1/1
Чай с сахаром	180.00	0.06	0.02	9.99	40.00	58/392
Итого полдник:	425.00	7.64	4.71	58.72	312.00	
Всего за день :	1383.0	60.6	40.3	213.0	1476.36	

Вода питьевая на весь день 300 мл

ПРЕЛЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая карта № рецепта
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Суп молочный рисовый	200.00	3.09	4.07	32.09	177.00	68/93
Хлеб пшеничный	40.00	1.71	5.28	10.23	9.52	2/1
Масло сливочное	10,0	3.06	9.43	18.27	170.00	2/1
Итого завтрак:	240.00	7.86	18.78	60.59	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						
Борщ с капустой и картофелем	200.00	3.54	9.81	24.94	202.50	20/57
Зразы из говядины с яйцом	70.00	20.90	18.30	5.49	270.22	26/181
Гречневый гарнир	150.00	8.52	6.09	38.64	243.00	35/313
Соус сметанный с томатом	25.00	1.27	7.05	5.52	89.31	50/331
Компот из яблок	200.00	0.16	0.16	23.88	97.60	61/372
Хлеб Пшеничный	45.00	3.19	0.49	20.43	103.00	1/1
Итого обед:	690.00	37.58	41.90	118.90	1005.63	
ПОЛДНИК						
Рогалики с маслом и сахаром	80.00	5.09	3.40	50.42	253.00	11/458
Кисель	200.00	1.36		29.02	116.19	62/384
Итого полдник:	280.00	6.45	3.40	79.44	369.19	
Всего за день:	1238	53.4	42.7	189.2	1668.61	

Вода питьевая на весь день 300 мл

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая карта № рецепта
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Яйца вареные	40.00	5.08	4.60	0.28	63.00	12/213
Хлеб Пшеничный	40.00	1.71	5.28	10.23	9.52	2/1
Масло сливочное	10,0	3.06	9.43	18.27	170.00	2/1
Чай с сахаром	180.00	0.06	0.02	9.99	40.00	58/392
Итого завтрак:	260.00	9.91	19.33	38.77	282.52	
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	200.00	1.30	2.18	5.08	76.00	21/327
Биточки рыбные	70.00	10.09	3.26	6.79	97.00	24/255
Рис отварной	150.00	3.64	5.37	36.67	210.00	33/315
Соус сметанный с томатом	25.00	1.27	7.05	5.52	89.31	50/331
Компот из яблок	200.00	0.16	0.16	23.88	97.60	61/372
Хлеб Пшеничный	45.00	3.19	0.49	20.43	103.00	1/1
Итого обед:	690.00	19.65	18.51	98.37	672.91	
ПОЛДНИК						
Запеканка из творога	150.00	26.31	18.09	25.74	372.00	4/237
Хлеб Пшеничный	45.00	3.19	0.49	20.43	103.00	1/1
Чай с сахаром	180.00	0.06	0.02	9.99	40.00	58/392
Итого полдник:	375.00	29.56	18.60	56.16	515.00	
Всего за день:	1408.0	90.0	52.1	199.4	1596.14	

Вода питьевая на весь день 300 мл

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая карта № рецепта
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200.00	3.70	5.78	19.67	140.64	40/183
Хлеб Пшеничный	40.00	1.71	5.28	10.23	9.52	2/1
Масло сливочное	10,0	3.06	9.43	18.27	170.00	2/1
Итого завтрак:	240.00	8.47	20.49	48.17	320.16	
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	200.00	5.49	5.27	16.32	135.00	19/81
Биточки рубленые из мяса птицы	75.00	11.93	12.62	8.09	194.00	71/306
Макароны отварные	150.00	5.50	4.57	26.44	168.00	36/317
Соус сметанный с томатом	25.00	1.27	7.05	5.52	89.31	50/331
Компот из яблок	200.00	0.16	0.16	23.88	97.60	61/372
Хлеб Пшеничный	45.00	3.19	0.49	20.43	103.00	1
Итого обед:	785.00	29.57	27.78	121.47	855.90	
ПОЛДНИК						
Каша "Дружба"	150.00	5.50	8.77	29.27	213.00	41/168
Хлеб Пшеничный	45.00	3.19	0.49	20.43	103.00	1/1
Чай с сахаром	180.00	0.06	0.02	9.99	40.00	58/392
Итого полдник:	375.00	8.75	9.28	59.69	356.00	
Всего за день:	1523.0	62.5	43.7	220.3	1477.2	

Вода питьевая на весь день 300 мл

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая карта № рецепта
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша манная с маслом	200.00	4.52	4.07	30.57	177.00	44/168
Чай с сахаром	180.00	0.06	0.02	9.99	40.00	58/392
Хлеб Пшеничный	40.00	1.71	5.28	10.23	9.52	2/1
Масло сливочное	10,0	3.06	9.43	18.27	170.00	2/1
Итого завтрак:	420.00	9.35	18.80	69.06	396.52	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Печенье	15.000	1.13	1.47	11.16	68.3	
Итого второй завтрак:	15.0	1.13	1.47	11.16	68.3	
ОБЕД						
Рассольник ленинградский	250.00	1.99	5.03	16.92	122.00	18/76
Куры тушеные в сметанном соусе	75.00	12.75	22.45	1.40	258.34	32/290
Пшениная каша	200.00	5.67	5.28	32.55	200.00	46/168
Компот из яблок	200.00	0.16	0.16	23.88	97.60	61/372
Хлеб Пшеничный	45.00	3.19	0.49	20.43	103.00	1/1
Итого обед:	770.00	23.76	33.41	95.18	780.94	
ПОЛДНИК						
Булочка школьная	80.00	7.42	1.58	41.70	211.00	6/479
Чай с сахаром	180.00	0.06	0.02	9.99	40.00	58/392
Итого полдник:	260.00	7.48	1.60	51.69	251.00	
Всего за день:	1553.0	65.8	44.6	218.6	1590.66	

Вода питьевая на весь день 300 мл

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая карта № рецепта
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная с маслом	200.00	5.43	4.23	33.38	193.00	45/168
Чай с сахаром	180.00	0.06	0.02	9.99	40.00	58/392
Хлеб Пшеничный	40.00	1.71	5.28	10.23	9.52	2/1
Масло сливочное	10,0	3.06	9.43	18.27	170.00	2/1
Итого завтрак:	420.00	10.26	18.96	71.87	412.52	
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	250.00	2.68	2.83	17.14	104.70	15/233
Котлеты	75.00	11.92	8.80	11.64	173.00	25/282
Капуста тушенная	90.00	3.98	7.42	18.98	158.00	37/132
Компот из яблок	200.00	0.16	0.16	23.88	97.60	61/372
Хлеб Пшеничный	45.00	3.19	0.49	20.43	103.00	1/1
Итого обед:	660.00	21.93	19.70	92.07	636.30	
ПОЛДНИК						
Сладкий плов с изюмом	150.00	8.52	8.93	32.60	204.00	69/179
Хлеб пшеничный	45.00	3.19	0.49	20.43	103.00	1/1
Чай с сахаром	180.00	0.06	0.02	9.99	40.00	58/392
Итого полдник:	375.00	11.77	9.44	63.02	347.00	
Всего за день:	1563.00	74.27	43.66	286.61	1784.03	

Вода питьевая на весь день 300 мл

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность ккал	Технологическая карта № рецепта
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша ячневая с маслом	200.00	4.39	4.20	28.30	169.00	42/168
Хлеб Пшеничный	40.00	1.71	5.28	10.23	9.52	2/1
Масло сливочное	10,0	3.06	9.43	18.27	170.00	2/1
Чай с сахаром	180.00	0.06	0.02	9.99	40.00	58/392
Итого завтрак:	420.00	9.22	18.93	66.79	388.52	
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	250.00	5.49	5.27	16.32	135.00	19/81
Плов из мяса птицы	200.00	19.33	16.19	33.99	359.00	29/304
Компот из яблок	200.00	0.16	0.16	23.88	97.60	61/372
Хлеб Пшеничный	45.00	3.19	0.49	20.43	103.00	1/1
Итого обед:	695.00	28.17	22.11	94.62	694.60	
ПОЛДНИК						
Оладьи	150.00	12.20	14.50	70.70	429.00	8/449
Чай с сахаром	180.00	0.06	0.02	9.99	40.00	58/392
Итого полдник:	330.00	12.26	14.52	80.69	469.00	
Всего за день :	1468.0	78.50	41.07	220.28	1464.2	

Вода питьевая на весь день 300 мл

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая карта № рецепта
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Суп молочный макаронными изделиями	250.00	7.18	6.50	23.54	181.00	23/93
Хлеб пшеничный	40.00	1.71	5.28	10.23	9.52	2/1
Масло сливочное	10,0	3.06	9.43	18.27	170.00	2/1
Итого завтрак:	290.00	11.95	21.21	52.04	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						
Борщ с капустой и картошкой со сметаной	200.00	3.54	9.81	24.94	202.50	20/57
Биточки рыбные	70.00	10.09	3.26	6.79	97.00	24/255
Гречневый гарнир	100.00	8.59	6.09	38.64	243.00	35/313
Соус сметанный с томатом	25.00	1.27	7.05	5.52	89.31	50/331
Компот из яблок	200.00	0.16	0.16	23.88	97.60	61/372
Хлеб Пшеничный	45.00	3.19	0.49	20.43	103.00	1/1
Итого обед:	640.00	26.84	26.86	120.20	832.41	
ПОЛДНИК						
Омлет натуральный	100.00	9.28	18.03	1.86	193.00	13/215
Чай с сахаром	180.00	0.06	0.02	9.99	40.00	58/392
Хлеб Пшеничный	45.00	3.19	0.49	20.43	103.00	1/1
Итого полдник:	325.00	12.53	18.54	32.28	336.00	
Всего за день:	1353.0	65.8	52.4	207.6	1577.05	

Вода питьевая на весь день 300 мл

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая карта № рецепта
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая с маслом	200.00	5.39	6.38	27.13	187.00	47/168
Хлеб Пшеничный	40.00	1.71	5.28	10.23	9.52	2/1
Масло сливочное	10,0	3.06	9.43	18.27	170.00	2/1
Чай с сахаром	180.00	0.06	0.02	9.99	40.00	58/392
Итого завтрак:	420.00	10.22	21.11	65.62	406.52	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Печенье	15.0	1.13	1.47	11.16	68.3	
Итого второй завтрак: печенье	15.0	1.13	1.47	11.16	68.3	
ОБЕД						
Суп картофельный с зеленым горошком	250.00	1.68	1.93	12.67	71.64	22/48
Шницели	75.00	11.92	8.80	11.64	173.00	25/282
Макаронны отварные	150.00	5.50	4.57	26.44	168.00	36/317
Соус сметанный с томатом	25.00	1.27	7.05	5.52	89.31	50/331
Компот из яблок	200.00	0.16	0.16	23.88	97.60	61/372
Хлеб Пшеничный	45.00	3.19	0.49	20.43	103.00	1/1
Итого обед:	730.00	24.36	16.37	99.85	786.44	
ПОЛДНИК						
Булочка домашняя (косичка)	60.00	4.60	1.87	44.44	212.80	5/469
Чай с сахаром	180.00	0.06	0.02	9.99	40.00	58/392
Итого полдник:	240.00	4.66	1.89	54.43	252.80	
Всего за день:	1428.0	65.5	32.64	186.9	1322.2	
Рекомендуется:						

Вода питьевая на весь день 300 мл