



*Примерное десятидневное меню
для обучающихся МКДОУ "Детский сад №57"
на 2023 - 2024 учебный год
(с 3 до 7 лет)*

г.Нальчик, 2023г.

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая карта № рецепта
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная	200.00	5.67	5.28	32.55	200.00	38/168
Бутерброд с маслом	50.00	4.77	14.71	28.5	179.5	2/1
Чай с сахаром	180.00	0.06	0.02	9.99	40.00	42/392
Итого завтрак:	430.00	10.5	20.01	71.04	419.5	
ОБЕД						
Суп картофельный с гречкой	200.00	1.30	2.18	5.08	76.00	16/67
Макаронны с мясом	150.00	7.86	7.98	9.32	140.98	46/213
Компот из яблок	200.00	0.16	0.16	23.88	97.6	43/372
Хлеб пшеничный	45.00	3.19	0.49	20.43	103.00	1/1
Итого обед:	595.00	12.51	10.81	58.7	417.58	
ПОЛДНИК						
Булочка косичка	70.00	11.02	2.45	41.36	231.00	4/469
Чай с сахаром	180.00	0.06	0.02	9.99	40.00	42/392
Итого полдник:	250.00	11.08	2.47	51.35	271.00	
Всего за день:	1275.0	34.1	33.3	181.1	1108.1	

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 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 рисовый	200.00	7.18	6.5	23.54	181.00	17/93
Бутерброд с маслом	50.00	4.77	14.71	28.5	179.52	2/1
Итого завтрак:	250.00	11.95	21.21	52.04	360.52	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Печенье	15.00	1.13	1.47	11.16	68.3	
Итого второй завтрак:	15.00	1.13	1.47	11.16	68.3	
ОБЕД						
Суп "Крестьянский" (картофельный с крупой)	200.00	2.31	7.73	15.42	140.58	9/30
Рагу из овощей с мясом курицы	200.00	21.71	16.55	15.02	196.00	25/35
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	97.6	43/372
Итого обед:	645.00	27.37	24.93	56.75	537.18	
ПОЛДНИК						
Макароны отварные с сыром	200.00	4.39	4.2	28.3	169.00	31/206
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	42/392
Итого полдник:	425.00	7.64	4.71	58.72	312.00	
Всего за день :	1335.00	48.1	52.3	178.7	1278.00	

Вода питьевая на весь день 300 мл

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая карта № рецепта
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с макаронами	200.00	3.09	4.07	32.09	177.00	15/93
Бутерброд с маслом	50.00	4.77	14.71	28.5	179.52	2/1
Итого завтрак:	250.00	7.86	18.78	60.59	356.52	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Кефир	200.00	0.06	0.02	9.99	40.00	44/401
Итого второй завтрак:	200.00	0.06	0.02	9.99	40.00	
ОБЕД						
Суп гороховый	200.00	5.49	5.27	16.32	135.00	12/81
Зразы из говядины с яйцом	70.00	20.9	18.3	5.49	270.22	22/181
Гречневый гарнир	150.00	8.52	6.09	38.64	243.00	29/313
Соус сметанный с томатом	30.00	1.76	5.00	7.02	80.1	41/331
Компот из яблок	200.00	0.16	0.16	23.88	97.6	43/372
Хлеб пшеничный	45.00	3.19	0.49	20.43	103.00	1/1
Итого обед:	695.00	40.02	35.31	111.8	928.92	
ПОЛДНИК						
Рогалики с маслом и сахаром	70.00	11.02	2.45	41.36	231.00	48/459
Чай с сахаром	180.00	0.06	0.02	9.99	40.00	42/392
Итого полдник:	250.00	11.08	2.47	51.35	271.00	
Всего за день:	1395.00	59.0	56.6	233.7	1596.44	

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	4.6	0.28	63.00	7/213
Бутерброд с маслом	50.00	4.77	14.71	28.5	179.52	2/1
Чай с сахаром	180.00	0.06	0.02	9.99	40.00	42/392
Итого завтрак:	270.00	9.91	19.33	38.77	282.52	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Печенье	15.00	1.13	1.47	11.16	68.3	
Итого второй завтрак:	15.00	1.13	1.47	11.16	68.3	
ОБЕД						
Суп вермешелевый	200.00	2.68	2.83	17.11	158.00	10/233
Биточки рыбные	70.00	13.9	2.1	9.6	113.00	19/255
Рис отварной	150.00	3.64	5.37	36.67	210.00	27/315
Соус сметанный с томатом	30.00	1.76	5.00	7.02	80.1	41/331
Компот из яблок	200.00	0.16	0.16	23.88	97.6	43/372
Хлеб пшеничный	45.00	3.19	0.49	20.43	103.00	1/1
Итого обед:	695.00	25.33	16.0	114.71	761.7	
ПОЛДНИК						
Запеканка из творога	150.00	26.31	18.09	25.74	372.00	3/237
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	42/392
Итого полдник:	375.00	29.56	18.6	56.16	515.00	
Всего за день:	1355.00	65.9	55.4	220.8	1627.52	

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						
Суп молочный с гречкой	200.00	7.00	4.2	22.8	158.00	33/183
Бутерброд с маслом	50.00	4.77	14.71	28.5	179.52	2/1
Итого завтрак:	250.00	11.77	18.91	51.3	337.52	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Печенье	15.00	1.13	1.47	11.16	68.3	
Итого второй завтрак:	15.00	1.13	1.47	11.16	68.3	
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	200.00	3.54	9.81	24.94	202.5	13/57
Биточки говяжьи	75.00	7.86	7.98	9.32	140.98	46/213
Свекольный салат	90.00	9.7	0.96	19.37	116.40	47/355
Компот из яблок	200.00	0.16	0.16	23.88	97.6	43/372
Хлеб пшеничный	45.00	3.19	0.49	20.43	103.00	1/1
Итого обед:	610.00	24.49	19.40	97.94	660.5	
ПОЛДНИК						
Каша "Дружба"	200.00	5.2	7.14	22.82	176.28	34/168
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	42/392
Итого полдник:	425.00	8.45	7.65	53.24	319.28	
Всего за день:	1300.00	45.8	47.4	213.6	1385.6	

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	200.00	3.87	5.91	17.77	139.7	37/168
Чай с сахаром	180.00	0.06	0.02	9.99	40.00	42/392
Бутерброд с маслом	50.00	4.77	14.71	28.5	179.52	2/1
Итого завтрак:	430.00	8.7	20.64	56.26	359.22	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Печенье	15.00	1.13	1.47	11.16	68.3	
Итого второй завтрак:	15.00	1.13	1.47	11.16	68.30	
ОБЕД						
Рассольник	250.00	1.63	5.05	13.05	104.25	11/73
Куры тушеные в сметанном соусе	75.00	12.75	22.45	1.4	258.34	26/290
Пшениная каша	200.00	5.67	5.28	32.55	200.00	45/168
Компот из яблок	200.00	0.16	0.16	23.88	97.6	43/372
Хлеб пшеничный	45.00	3.19	0.49	20.43	103.00	1/1
Итого обед:	770.00	23.4	33.43	91.31	763.19	
ПОЛДНИК						
Булочка с повидлом	80.00	11.02	2.45	41.36	231.00	6/458
Чай с сахаром	180.00	0.06	0.02	9.99	40.00	42/392
Итого полдник:	260.00	11.08	2.47	51.35	271.00	
Всего за день:	1475.00	44.3	58.0	210.1	1461.71	

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						
Суп молочный пшеничный	200.00	5.43	4.23	33.38	193.00	18/93
Бутерброд с маслом	50.00	4.77	14.71	28.5	179.52	2/1
Итого завтрак:	250.00	10.2	18.94	61.88	372.52	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Кефир	200.00	0.06	0.02	9.99	40.00	44/401
Итого второй завтрак:	200.00	0.06	0.02	9.99	40.00	
ОБЕД						
Суп вермишелевый	250.00	2.68	2.83	17.14	104.7	10/233
Котлеты	75.00	11.92	8.8	11.64	173.00	20/282
Гречневый гарнир	150.00	3.98	7.42	18.98	158.00	29/313
Соус сметанный с томатом	30.00	1.76	5.00	7.02	80.1	41/331
Компот из яблок	200.00	0.16	0.16	23.88	97.6	43/372
Хлеб пшеничный	45.00	3.19	0.49	20.43	103.00	1/1
Итого обед:	750.00	23.69	24.7	99.09	716.4	
ПОЛДНИК						
Каша рисовая	150.00	8.52	8.93	32.6	204.00	36/168
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	42/392
Итого полдник:	375.00	11.77	9.44	63.02	347.00	
Всего за день:	1575.00	45.72	53.10	233.98	1475.92	

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	200.00	5.2	7.14	22.82	176.28	35/168
Бутерброд с маслом	50.00	4.77	14.71	28.5	179.52	2/1
Чай с сахаром	180.00	0.06	0.02	9.99	40.00	42/392
Итого завтрак:	430.00	10.03	21.87	61.31	395.8	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Печенье	15.00	1.13	1.47	11.16	68.3	
Итого второй завтрак:	15.00	1.13	1.47	11.16	68.3	
ОБЕД						
Суп гороховый	250.00	5.49	5.27	16.32	135.00	12/81
Плов из курицы	200.00	19.33	16.19	33.99	359.00	24/304
Компот из яблок	200.00	0.16	0.16	23.88	97.6	43/372
Хлеб пшеничный	45.00	3.19	0.49	20.43	103.00	1/1
Итого обед:	695.00	28.17	22.11	94.62	694.6	
ПОЛДНИК						
Оладьи	70.00	11.02	2.45	41.36	231.00	5/449
Чай с сахаром	180.00	0.06	0.02	9.99	40.00	42/392
Итого полдник:	250.00	11.08	2.47	51.35	271.00	
Всего за день :	1390.00	50.41	47.92	218.44	1429.7	

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 с макаронами	200.00	7.18	6.5	23.54	181.00	15/93
Бутерброд с маслом	50.00	4.77	14.71	28.5	179.52	2/1
Итого завтрак:	250.00	11.95	21.21	52.04	360.52	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Печенье	15.00	1.13	1.47	11.16	68.3	
Итого второй завтрак:	15.00	1.13	1.47	11.16	68.3	
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	200.00	3.54	9.81	24.94	202.5	13/57
Биточки рыбные	70.00	13.9	2.1	9.6	113.00	19/255
Гороховое пюре	150.00	3.06	4.8	20.43	138.00	32/324
Компот из яблок	200.00	0.16	0.16	23.88	97.6	43/372
Хлеб пшеничный	45.00	3.19	0.49	20.43	103.00	1/1
Итого обед:	665.00	23.85	17.36	99.28	654.1	
ПОЛДНИК						
Омлет натуральный	100.00	9.28	13.46	1.57	157.00	8/215
Чай с сахаром	180.00	0.06	0.02	9.99	40.00	42/392
Хлеб пшеничный	45.00	3.19	0.49	20.43	103.00	1/1
Итого полдник:	325.00	12.53	13.97	31.99	300.00	
Всего за день:	1255.00	49.5	54.0	194.5	1382.92	

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	200.00	5.2	7.14	22.22	176.28	40/168
Бутерброд с маслом	50.00	4.77	14.71	28.5	179.52	2/1
Чай с сахаром	180.00	0.06	0.02	9.99	40.00	42/392
Итого завтрак:	430.00	10.03	21.87	60.71	395.8	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Печенье	15.00	1.13	1.47	11.16	68.3	
Итого второй завтрак: печенье	15.00	1.13	1.47	11.16	68.3	
ОБЕД						
Суп овощной с зеленым горошком	250.00	1.63	5.05	13.05	104.25	14/48
Шницели	75.00	11.92	8.8	11.64	173.00	20/282
Картофельное пюре	100.00	2.04	3.2	13.36	91.5	28/321
Компот из яблок	200.00	0.16	0.16	23.88	97.6	43/372
Хлеб пшеничный	45.00	3.19	0.49	20.43	103.00	1/1
Итого обед:	670.00	18.94	17.70	82.36	569.35	
ПОЛДНИК						
Булочка косичка	70.00	11.02	2.45	41.36	231.00	4/469
Чай с сахаром	180.00	0.06	0.02	9.99	40.00	42/392
Итого полдник:	250.00	11.08	2.47	51.35	271.00	
Всего за день:	1365.00	41.2	43.51	205.6	1304.5	

Вода питьевая на весь день 300 мл