



*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		
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
<b>Итого завтрак:</b>	<b>430.00</b>	<b>10.5</b>	<b>20.01</b>	<b>71.04</b>	<b>419.5</b>	
<b>ОБЕД</b>						
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
<b>Итого обед:</b>	<b>595.00</b>	<b>12.51</b>	<b>10.81</b>	<b>58.7</b>	<b>417.58</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
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
<b>Итого полдник:</b>	<b>250.00</b>	<b>11.08</b>	<b>2.47</b>	<b>51.35</b>	<b>271.00</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>1275.0</b>	<b>34.1</b>	<b>33.3</b>	<b>181.1</b>	<b>1108.1</b>	

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		
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
<b>Итого завтрак:</b>	<b>250.00</b>	<b>11.95</b>	<b>21.21</b>	<b>52.04</b>	<b>360.52</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Печенье	15.00	1.13	1.47	11.16	68.3	
<b>Итого второй завтрак:</b>	<b>15.00</b>	<b>1.13</b>	<b>1.47</b>	<b>11.16</b>	<b>68.3</b>	
<b>ОБЕД</b>						
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
<b>Итого обед:</b>	<b>645.00</b>	<b>27.37</b>	<b>24.93</b>	<b>56.75</b>	<b>537.18</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
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
<b>Итого полдник:</b>	<b>425.00</b>	<b>7.64</b>	<b>4.71</b>	<b>58.72</b>	<b>312.00</b>	
<b>Всего за день :</b>	<b>1335.00</b>	<b>48.1</b>	<b>52.3</b>	<b>178.7</b>	<b>1278.00</b>	

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		
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
<b>Итого завтрак:</b>	<b>250.00</b>	<b>7.86</b>	<b>18.78</b>	<b>60.59</b>	<b>356.52</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Кефир	200.00	0.06	0.02	9.99	40.00	44/401
<b>Итого второй завтрак:</b>	<b>200.00</b>	<b>0.06</b>	<b>0.02</b>	<b>9.99</b>	<b>40.00</b>	
<b>ОБЕД</b>						
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
<b>Итого обед:</b>	<b>695.00</b>	<b>40.02</b>	<b>35.31</b>	<b>111.8</b>	<b>928.92</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
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
<b>Итого полдник:</b>	<b>250.00</b>	<b>11.08</b>	<b>2.47</b>	<b>51.35</b>	<b>271.00</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>1395.00</b>	<b>59.0</b>	<b>56.6</b>	<b>233.7</b>	<b>1596.44</b>	

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		
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
<b>Итого завтрак:</b>	<b>270.00</b>	<b>9.91</b>	<b>19.33</b>	<b>38.77</b>	<b>282.52</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Печенье	15.00	1.13	1.47	11.16	68.3	
<b>Итого второй завтрак:</b>	<b>15.00</b>	<b>1.13</b>	<b>1.47</b>	<b>11.16</b>	<b>68.3</b>	
<b>ОБЕД</b>						
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
<b>Итого обед:</b>	<b>695.00</b>	<b>25.33</b>	<b>16.0</b>	<b>114.71</b>	<b>761.7</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
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
<b>Итого полдник:</b>	<b>375.00</b>	<b>29.56</b>	<b>18.6</b>	<b>56.16</b>	<b>515.00</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>1355.00</b>	<b>65.9</b>	<b>55.4</b>	<b>220.8</b>	<b>1627.52</b>	

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		
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
<b>Итого завтрак:</b>	<b>250.00</b>	<b>11.77</b>	<b>18.91</b>	<b>51.3</b>	<b>337.52</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Печенье	15.00	1.13	1.47	11.16	68.3	
<b>Итого второй завтрак:</b>	<b>15.00</b>	<b>1.13</b>	<b>1.47</b>	<b>11.16</b>	<b>68.3</b>	
<b>ОБЕД</b>						
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
<b>Итого обед:</b>	<b>610.00</b>	<b>24.49</b>	<b>19.40</b>	<b>97.94</b>	<b>660.5</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
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
<b>Итого полдник:</b>	<b>425.00</b>	<b>8.45</b>	<b>7.65</b>	<b>53.24</b>	<b>319.28</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>1300.00</b>	<b>45.8</b>	<b>47.4</b>	<b>213.6</b>	<b>1385.6</b>	

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		
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
<b>Итого завтрак:</b>	<b>430.00</b>	<b>8.7</b>	<b>20.64</b>	<b>56.26</b>	<b>359.22</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Печенье	15.00	1.13	1.47	11.16	68.3	
<b>Итого второй завтрак:</b>	<b>15.00</b>	<b>1.13</b>	<b>1.47</b>	<b>11.16</b>	<b>68.30</b>	
<b>ОБЕД</b>						
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
<b>Итого обед:</b>	<b>770.00</b>	<b>23.4</b>	<b>33.43</b>	<b>91.31</b>	<b>763.19</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
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
<b>Итого полдник:</b>	<b>260.00</b>	<b>11.08</b>	<b>2.47</b>	<b>51.35</b>	<b>271.00</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>1475.00</b>	<b>44.3</b>	<b>58.0</b>	<b>210.1</b>	<b>1461.71</b>	

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		
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
<b>Итого завтрак:</b>	<b>250.00</b>	<b>10.2</b>	<b>18.94</b>	<b>61.88</b>	<b>372.52</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Кефир	200.00	0.06	0.02	9.99	40.00	44/401
<b>Итого второй завтрак:</b>	<b>200.00</b>	<b>0.06</b>	<b>0.02</b>	<b>9.99</b>	<b>40.00</b>	
<b>ОБЕД</b>						
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
<b>Итого обед:</b>	<b>750.00</b>	<b>23.69</b>	<b>24.7</b>	<b>99.09</b>	<b>716.4</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
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
<b>Итого полдник:</b>	<b>375.00</b>	<b>11.77</b>	<b>9.44</b>	<b>63.02</b>	<b>347.00</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>1575.00</b>	<b>45.72</b>	<b>53.10</b>	<b>233.98</b>	<b>1475.92</b>	

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		
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
<b>Итого завтрак:</b>	<b>430.00</b>	<b>10.03</b>	<b>21.87</b>	<b>61.31</b>	<b>395.8</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Печенье	15.00	1.13	1.47	11.16	68.3	
<b>Итого второй завтрак:</b>	<b>15.00</b>	<b>1.13</b>	<b>1.47</b>	<b>11.16</b>	<b>68.3</b>	
<b>ОБЕД</b>						
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
<b>Итого обед:</b>	<b>695.00</b>	<b>28.17</b>	<b>22.11</b>	<b>94.62</b>	<b>694.6</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
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
<b>Итого полдник:</b>	<b>250.00</b>	<b>11.08</b>	<b>2.47</b>	<b>51.35</b>	<b>271.00</b>	
<b>Всего за день :</b>	<b>1390.00</b>	<b>50.41</b>	<b>47.92</b>	<b>218.44</b>	<b>1429.7</b>	

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		
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
<b>Итого завтрак:</b>	<b>250.00</b>	<b>11.95</b>	<b>21.21</b>	<b>52.04</b>	<b>360.52</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Печенье	15.00	1.13	1.47	11.16	68.3	
<b>Итого второй завтрак:</b>	<b>15.00</b>	<b>1.13</b>	<b>1.47</b>	<b>11.16</b>	<b>68.3</b>	
<b>ОБЕД</b>						
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
<b>Итого обед:</b>	<b>665.00</b>	<b>23.85</b>	<b>17.36</b>	<b>99.28</b>	<b>654.1</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
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
<b>Итого полдник:</b>	<b>325.00</b>	<b>12.53</b>	<b>13.97</b>	<b>31.99</b>	<b>300.00</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>1255.00</b>	<b>49.5</b>	<b>54.0</b>	<b>194.5</b>	<b>1382.92</b>	

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		
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
<b>Итого завтрак:</b>	<b>430.00</b>	<b>10.03</b>	<b>21.87</b>	<b>60.71</b>	<b>395.8</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>						
Печенье	15.00	1.13	1.47	11.16	68.3	
<b>Итого второй завтрак: печенье</b>	<b>15.00</b>	<b>1.13</b>	<b>1.47</b>	<b>11.16</b>	<b>68.3</b>	
<b>ОБЕД</b>						
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
<b>Итого обед:</b>	<b>670.00</b>	<b>18.94</b>	<b>17.70</b>	<b>82.36</b>	<b>569.35</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
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
<b>Итого полдник:</b>	<b>250.00</b>	<b>11.08</b>	<b>2.47</b>	<b>51.35</b>	<b>271.00</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>1365.00</b>	<b>41.2</b>	<b>43.51</b>	<b>205.6</b>	<b>1304.5</b>	

Вода питьевая на весь день 300 мл