

"УТВЕРЖДАЮ"

И.о директора МКДОУ "Детский сад Нал цыкы г.п. Чегем

М.А.Домтуева

Приказ № 16 от 25.08.2022г.

Примерное 10-ти дневное меню дошкольного отделения  
МКОУ СОШ №1 г.п. Чегем для детей от 1 до 3 лет

1-ый день

№	Меню	Выход (г)	Химический состав				№ рецепта
			Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	Энерг. ценн., ккал	
<b>Завтрак</b>							
1.	Суп молочный с рисовой крупой	180	5,1	6,6	23,7	171	1
2.	Чай с лимоном	200	1,1	0,9	15,4	15	11
3.	Хлеб пшеничный	20	2,2	1,9	1,5	94	29
Всего в завтрак:		400	8,4	9,4	40,6	280	
<b>Второй завтрак</b>							
1.	Фрукты	100	2,1	2,35	10,5	70	
Всего в завтрак:		100	2,1	2,35	10,5	70	
<b>Обед</b>							
1.	Салат из капусты	30	1,6	4,84	22,05	98	7
2.	Суп картофельный с перловой крупой	180	1,6	4,84	22,05	98	7
3.	Котлеты	60	4,1	2,1	1	92,5	16
4.	Сметанный соус	50	1,1	2,1	9,65	65,1	19
5.	Компот из фруктов	200	1,4	1,01	31,55	51,9	12
6.	Хлеб пшеничный	20	2,2	1,9	1,5	94	29
7.	Хлеб ржаной	40	3,2	4,4	2,3	84	29
Всего в обед:		580	15,2	21,19	90,1	583,5	
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>							
1.	Суп молочный пшеничный	180	6,2	7,6	45,15	246	17
2.	Печенье	25	2,3	1,2	3,3	2	35
3.	Хлеб пшеничный	20	2,2	1,9	1,5	94	29
4.	Чай	200	6,3	7,05	30,45	210	15
Всего на полдник:		425	17	17,75	80,4	552	
Итого за день:		1505	42,7	50,69	221,6	1485,5	

2-ой день							
№	Меню	Выход (г)	Химический состав				№ рецепта
			Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	Энерг. ценн., ккал	
<b>Завтрак</b>							
1.	Каша молочная с манной крупой	180	5,1	6,6	23,7	171	9
2.	Чай с лимоном	200	1,1	0,9	15,4	15	11
3.	Хлеб пшеничный	20	2,2	1,9	1,5	94	29
<b>Всего в завтрак:</b>		<b>400</b>	<b>8,4</b>	<b>9,4</b>	<b>40,6</b>	<b>280</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
1.	Фрукты (яблоко)	100	2,1	2,35	10,5	70	
<b>Всего в завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>2,1</b>	<b>2,35</b>	<b>10,5</b>	<b>70</b>	
<b>Обед</b>							
1.	Салат из моркови с яблоком	30	1,5	2,08	17,01	94,1	
1.	Борщ со сметаной	180	1,5	2,08	17,01	94,1	6
2.	Куриная грудка в сметанном соусе	90	2,1	2,05	9,69	83,8	18
3.	Гарнир из пшенной крупы	100	3,3	4,01	8,9	82	36
4.	Компот из фруктов	200	1,4	1,01	31,55	51,9	12
5.	Хлеб пшеничный	20	2,2	1,9	1,5	94	29
6.	Хлеб ржаной	40	3,2	4,4	2,3	84	29
<b>Всего в обед:</b>		<b>660</b>	<b>15,2</b>	<b>17,53</b>	<b>87,96</b>	<b>583,9</b>	
<b>* Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>							
1.	Чай	200	3,2	4,03	20,45	106	11
2.	Запеканка из творога	50	6,3	7,05	30,45	210	20
3.	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,1	6,6	23,7	171	5
4.	Хлеб пшеничный	20	2,2	1,9	1,5	94	29
<b>Всего на полдник:</b>		<b>450</b>	<b>13,6</b>	<b>15,55</b>	<b>55,65</b>	<b>475</b>	<b>29</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1610</b>	<b>39,3</b>	<b>44,83</b>	<b>194,71</b>	<b>1408,9</b>	

3-ий день							
№	Меню	Выход (г)	Химический состав				№ рецепта
			Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	Энерг. ценн., ккал	
<b>Завтрак</b>							
1.	Суп молочный с гречневой крупой	180	3,8	5,4	21,4	169	1
2.	Чай с лимоном	200	1,1	0,9	15,4	15	11
3.	Хлеб пшеничный	20	2,2	1,9	1,5	94	29
<b>Всего в завтрак:</b>		<b>400</b>	<b>7,1</b>	<b>8,2</b>	<b>38,3</b>	<b>278</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
1.	Фрукты (яблоко)	100	2,1	2,35	10,5	70	
<b>Всего в завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>2,1</b>	<b>2,35</b>	<b>10,5</b>	<b>70</b>	
<b>Обед</b>							
1.	Салат огурцы/помидоры в нарезке	40	1,5	2,08	17,01	94,1	5
2.	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,5	2,08	17,01	94,1	5
3.	Котлеты	60	3,1	3,05	9,79	84	16
4.	Картофельное пюре	120	3,3	4,01	8,9	82	21
5.	Компот из фруктов	200	1,4	1,01	31,55	51,9	12
6.	Хлеб пшеничный	20	2,2	1,9	1,5	94	29
7.	Хлеб ржаной	40	3,2	4,4	2,3	84	29
<b>Всего в обед:</b>		<b>660</b>	<b>16,2</b>	<b>18,53</b>	<b>88,06</b>	<b>584,1</b>	
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>							
1.	Кефир	150	6,3	7,05	30,45	210	14
2.	Каша молочная с рисовой крупой	180	8,3	9,85	49,25	256	9
3.	Хлеб пшеничный	20	2,2	1,9	1,5	94	29
<b>Всего на полдник:</b>		<b>350</b>	<b>10,5</b>	<b>11,75</b>	<b>50,75</b>	<b>350</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1510</b>	<b>35,9</b>	<b>40,83</b>	<b>187,61</b>	<b>1282,1</b>	

4-ый день							
№	Меню	Выход (г)	Химический состав				№ рецепта
			Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	Энерг. ценн., ккал	
<b>Завтрак</b>							
1.	Каша молочная с овсяной крупой	180	5,1	6,6	23,7	171	9
2.	Чай с лимоном	200	1,1	0,9	15,4	15	11
3.	Хлеб пшеничный	20	2,2	1,9	1,5	94	29
<b>Всего в завтрак:</b>		<b>400</b>	<b>8,4</b>	<b>9,4</b>	<b>40,6</b>	<b>280</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
1.	Фрукты	100	2,1	2,35	10,5	70	
<b>Всего в завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>2,1</b>	<b>2,35</b>	<b>10,5</b>	<b>70</b>	
<b>Обед</b>							
1.	Салат из моркови с яблоком	30	1,5	2,08	17,01	94,1	7
1.	Суп картофельный с чечевичной крупой	180	1,5	2,08	17,01	94,1	7
2.	Плов из мяса птицы	170	3,1	3,05	9,79	84	22
3.	Компот из фруктов	200	1,4	1,01	31,55	51,9	12
4.	Хлеб пшеничный	20	2,2	1,9	1,5	94	29
5.	Хлеб ржаной	40	3,2	4,4	2,3	84	29
<b>Всего в обед:</b>		<b>640</b>	<b>12,9</b>	<b>14,52</b>	<b>79,16</b>	<b>502,1</b>	
<b>*Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>							
1.	Чай	200	6,3	7,05	30,45	210	11
2.	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,1	6,6	23,7	171	5
3.	Яйцо вареное	40	1,4	1,01	31,55	51,9	12
4.	Вафли	30	2,2	1,9	1,5	92	29
5.	Хлеб пшеничный	20	2,2	1,9	1,5	94	29
<b>Всего на полдник:</b>		<b>470</b>	<b>10,9</b>	<b>11,41</b>	<b>58,25</b>	<b>408,9</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1610</b>	<b>34,3</b>	<b>37,68</b>	<b>188,51</b>	<b>1261</b>	

## 5-ый день

№	Меню	Выход (г)	Химический состав				№ рецепта
			Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	Энерг. ценн., ккал	
<b>Завтрак</b>							
1.	Суп молочный с рисовой крупой	180	5,1	6,6	23,7	171	9
2.	Чай с лимоном	200	1,1	0,9	15,4	15	11
3.	Хлеб пшеничный	20	2,2	1,9	1,5	94	29
<b>Всего в завтрак:</b>		<b>420</b>	<b>8,4</b>	<b>9,4</b>	<b>40,6</b>	<b>280</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
1.	Фрукты	100	2,1	2,35	10,5	70	
<b>Всего в завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>2,1</b>	<b>2,35</b>	<b>10,5</b>	<b>70</b>	
<b>Обед</b>							
1.	Салат огурцы/помидоры в нарезке	40	1,6	4,84	22,05	98	7
2.	Суп картофельный с перловой крупой	180	1,6	4,84	22,05	98	7
3.	Тефтели	55	3,1	3,05	9,79	84	16
4.	Сметанный соус	50	3,3	4,01	8,9	82	19
5.	Компот из фруктов	200	1,4	1,01	31,55	51,9	12
6.	Хлеб пшеничный	20	2,2	1,9	1,5	94	29
7.	Хлеб ржаной	40	3,2	4,4	2,3	84	29
<b>Всего в обед:</b>		<b>585</b>	<b>16,4</b>	<b>24,05</b>	<b>98,14</b>	<b>591,9</b>	
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>							
1.	Чай	150	6,3	7,05	30,45	210	14
2.	Макароны отварные с сыром	130/30	4	5,5	21,5	162	1
3.	Хлеб пшеничный	20	2,2	1,9	1,5	94	29
<b>Всего на полдник:</b>		<b>170</b>	<b>6,2</b>	<b>7,4</b>	<b>23</b>	<b>256</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1275</b>	<b>33,1</b>	<b>43,2</b>	<b>172,24</b>	<b>1197,9</b>	

6-ой день							
№	Меню	Выход (г)	Химический состав				№ рецепта
			Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	Энерг. ценн., ккал	
<b>Завтрак</b>							
1.	Суп молочный с рисовой крупой	180	4	5,5	21,5	162	1
2.	Чай с лимоном	200	1,1	0,9	15,4	15	11
3.	Хлеб пшеничный	20	2,2	1,9	1,5	94	29
<b>Всего в завтрак:</b>		<b>420</b>	<b>7,3</b>	<b>8,3</b>	<b>38,4</b>	<b>271</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
1.	Фрукты (яблоко)	100	2,1	2,35	10,5	70	
<b>Всего в завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>2,1</b>	<b>2,35</b>	<b>10,5</b>	<b>70</b>	
<b>Обед</b>							
1.	Салат из капусты	30	3,2	3,4	2,3	84	
2.	Суп картофельный с горохом	180	1,6	3,54	22,05	96	37
3.	Котлеты	60	3,1	2,1	1	90	16
4.	Сметанный соус	50	1,1	0,1	3	5	19
6.	Компот из фруктов	200	1,4	1,01	31,55	51	12
7.	Хлеб пшеничный	20	2,2	1,9	1,5	94	29
8.	Хлеб ржаной	40	3,2	4,4	2,3	84	29
<b>Всего в обед:</b>		<b>550</b>	<b>12,6</b>	<b>13,05</b>	<b>61,4</b>	<b>420</b>	
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>							
1.	Гречка отварная рассыпчатая с маслом	130	8,3	9,85	49,25	256	10
2.	Сметанный соус	50	1,1	0,1	3	5	19
3.	Вафли	30	2,7	3	13,05	90	
4.	Чай	200	6,3	7,05	30,45	210	11
5.	Хлеб пшеничный	20	2,2	1,9	1,5	94	29
<b>Всего на полдник:</b>		<b>430</b>	<b>20,6</b>	<b>21,9</b>	<b>97,25</b>	<b>655</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1500</b>	<b>42,6</b>	<b>45,6</b>	<b>207,55</b>	<b>1416</b>	

7-ой день							
№	Меню	Выход (г)	Химический состав				№ рецепта
			Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	Энерг. ценн., ккал	
<b>Завтрак</b>							
1.	Суп молочный с макаронными изделиями	30 (40)	1,5	2,08	17,01	94,1	6
2.	Чай с лимоном	200	1,1	0,9	15,4	15	11
3.	Хлеб пшеничный	20	2,2	1,9	1,5	94	29
<b>Всего в завтрак:</b>		<b>220</b>	<b>4,8</b>	<b>4,88</b>	<b>33,91</b>	<b>203,1</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
1.	Фрукты (яблоко)	100	2,1	2,35	10,5	70	
<b>Всего в завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>2,1</b>	<b>2,35</b>	<b>10,5</b>	<b>70</b>	
<b>Обед</b>							
1.	Борщ со сметаной	180	1,5	2,08	17,01	94,1	6
2.	Салат из моркови с яблоком	180	1,5	2,08	17,01	94,1	
3.	Куриная грудка в сметанном соусе	90	2,1	2,05	9,69	83,8	18
4.	Гарнир из пшенной крупы	100	3,3	4,01	8,9	82	36
5.	Компот из фруктов	200	1,4	1,01	31,55	51,9	12
6.	Хлеб пшеничный	20	2,2	1,9	1,5	94	29
7.	Хлеб ржаной	40	3,2	4,4	2,3	84	29
<b>Всего в обед:</b>		<b>810</b>	<b>15,2</b>	<b>17,53</b>	<b>87,96</b>	<b>583,9</b>	
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>							
1.	Суп молочный с гречневой крупой	180	4,8	7,4	31,3	269	1
2.	Хлеб пшеничный	30	2,2	2,9	6,15	94	29
3.	Печенье	25	2,3	1,2	3,3	2	35
4.	Какао	150	4	4,5	18,1	60	15
<b>Всего на полдник:</b>		<b>210</b>	<b>2,2</b>	<b>2,9</b>	<b>6,15</b>	<b>94</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1340</b>	<b>24,3</b>	<b>27,66</b>	<b>138,52</b>	<b>951</b>	

## 8-ой день

№	Меню	Выход (г)	Химический состав				№ рецепта
			Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	Энерг. ценн., ккал	
<b>Завтрак</b>							
1.	Каша молочная с рисовой и пшенной крупой	180	5,1	6,6	23,7	171	8
2.	Чай с лимоном	200	1,1	0,9	15,4	15	11
3.	Хлеб пшеничный	20	2,2	1,9	1,5	94	29
<b>Всего в завтрак:</b>		<b>400</b>	<b>8,4</b>	<b>9,4</b>	<b>40,6</b>	<b>280</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
1.	Фрукты (яблоко)	100	2,1	2,35	10,5	70	
<b>Всего в завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>2,1</b>	<b>2,35</b>	<b>10,5</b>	<b>70</b>	
<b>Обед</b>							
1.	Салат капустный	30	3,2	3,3	8,49	92	
2.	Суп картофельный с чечевичной крупой	180	2,5	3,08	21,01	103,1	7
3.	Рыбные котлеты	60	4,1	4,05	21,09	204,8	33
4.	Сметанный соус	50	1,1	0,1	3	5	19
5.	Компот из фруктов	200	1,4	1,01	31,55	51	12
6.	Хлеб пшеничный	20	3,2	3,45	2,5	94,5	29
7.	Хлеб ржаной	40	3,4	4,4	2,3	84,3	29
<b>Всего в обед:</b>		<b>550</b>	<b>15,7</b>	<b>16,09</b>	<b>81,45</b>	<b>542,7</b>	
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>							
1.	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,1	5,75	15,25	106	10
2.	Хлеб пшеничный	20	2,2	1,9	1,5	94	29
3.	Чай	200	1,1	0,9	15,4	15	11
4.	Мармелад	30	1,1	0,9	16,4	15	
<b>Всего на полдник:</b>		<b>430</b>	<b>7,3</b>	<b>7,65</b>	<b>16,75</b>	<b>200</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1480</b>	<b>33,5</b>	<b>35,49</b>	<b>149,3</b>	<b>1092,7</b>	



## 9-ый день

№	Меню	Выход (г)	Химический состав				№ рецепта
			Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	Энерг. ценн., ккал	
<b>Завтрак</b>							
1.	Каша молочная с овсяной крупой	180	5,1	6,6	23,7	171	1
2.	Чай с лимоном	200	1,1	0,9	15,4	15	11
3.	Хлеб пшеничный	20	2,2	1,9	1,5	94	29
<b>Всего в завтрак:</b>		<b>400</b>	<b>8,4</b>	<b>9,4</b>	<b>40,6</b>	<b>280</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
1.	Фрукты (яблоко)	100	2,1	2,35	10,5	70	
<b>Всего в завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>2,1</b>	<b>2,35</b>	<b>10,5</b>	<b>70</b>	
<b>Обед</b>							
1.	Салат свекольный	30	3,2	2,9	3,5	104	
2.	Суп картофельный с перловой крупой	180	2,3	3,3	25,01	104,1	7
3.	Плов из мяса птицы	170	4,1	4,05	21,09	204,8	22
4.	Компот из фруктов	50	1,4	1,2	31,25	51,9	12
5.	Хлеб пшеничный	200	3,3	4,3	2,5	94	29
6.	Хлеб ржаной	20	3,2	3,4	2,3	84	29
6.	Хлеб ржаной	40	3,2	4,4	2,3	84	29
<b>Всего в обед:</b>		<b>660</b>	<b>17,5</b>	<b>20,65</b>	<b>84,45</b>	<b>622,8</b>	
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>							
1.	Суп молочный пшеничный	180	6,5	8,2	32,6	241	5
2.	Яйцо вареное	40	1,4	1,01	31,55	51,9	
3.	Чай	200	1,1	0,9	16,4	15	11
4.	Хлеб пшеничный	30	4,2	6,1	37,5	250	29
<b>Всего на полдник:</b>		<b>450</b>	<b>5,3</b>	<b>7</b>	<b>53,9</b>	<b>265</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1610</b>	<b>33,3</b>	<b>39,4</b>	<b>189,45</b>	<b>1237,8</b>	

10-ый день							
№	Меню	Выход (г)	Химический состав				№ рецепта
			Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	Энерг. ценн., ккал	
<b>Завтрак</b>							
1.	Суп молочный с гречневой крупой	180	3,9	4,7	22,5	161	1
2.	Чай с лимоном	200	1,1	0,9	15,4	15	11
3.	Хлеб пшеничный	20	2,2	1,9	1,5	94	29
<b>Всего в завтрак:</b>		<b>300</b>	<b>7,2</b>	<b>7,5</b>	<b>39,4</b>	<b>270</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
1.	Фрукты (яблоко)	100	2,1	2,35	10,5	70	
<b>Всего в завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>2,1</b>	<b>2,35</b>	<b>10,5</b>	<b>70</b>	
<b>Обед</b>							
1.	Салат из капусты	30	2,6	2,5	2,5	74	
2.	Суп картофельный гороховый	180	4,7	4,08	27,66	221,6	3
3.	Котлеты	60	3,1	3,4	19,69	193,8	16
4.	Сметанный соус	50	3,2	3,3	8,49	92	19
5.	Компот из фруктов	200	1,4	1,2	31,25	51,9	12
6.	Хлеб пшеничный	20	3,3	4,3	2,5	94	29
7.	Хлеб ржаной	40	3,2	3,4	2,3	84	29
<b>Всего в обед:</b>		<b>580</b>	<b>18,9</b>	<b>19,68</b>	<b>91,89</b>	<b>737,3</b>	
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>							
1.	Макароны отварные	130	6,2	7,6	45,15	246	17
2.	Сыр голландский	30	2,3	1,2	3,3	2	35
3.	Хлеб пшеничный	20	2,2	1,9	1,5	94	11
4.	Чай	200	2,2	1,9	1,5	94	11
<b>Всего на полдник:</b>		<b>380</b>	<b>12,9</b>	<b>12,6</b>	<b>51,45</b>	<b>436</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1360</b>	<b>41,1</b>	<b>42,13</b>	<b>193,24</b>	<b>1513,3</b>	

Зам.директора по АХЧ Бесс М.А. Бесланеева

Медсестра Чеченова З.М. Чеченова

Шеф-повар Шуева В.М. Шуева