

"УТВЕРЖДАЮ"

И.о. директора МКДОУ "Нал цыкту" г.п. Чегем

М.А.Доттуева

Приказ № 6 от "25" 08 20 г.

Примерное 10-ти дневное меню дошкольного отделения  
МКОУ СОШ №1 г.п. Чегем для детей от 3 до 7 лет

1-ый день							
№	Меню	Выход (г)	Химический состав				№ рецепта
			Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)	Энерг. ценн., ккал	
Завтрак							
1.	Суп молочный с рисовой крупой	200	6,5	8,2	32,6	241	1
2.	Чай с лимоном	200	1,1	0,9	16,4	15	11
3.	Хлеб пшеничный	30	3,2	2,9	3,5	104	29
Всего в завтрак:		430	10,8	12	52,5	360	
Второй завтрак							
1.	Фрукты (яблоко)	100	2,7	3	13,05	90	
Всего в завтрак:		100	2,7	3	13,05	90	
Обед							
1.	Салат из капусты	50	2,3	3,3	25,01	104,1	7
2.	Суп картофельный с перловой крупой	200	2,3	3,3	25,01	104,1	7
3.	Котлеты	70	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	50	3,2	3,4	2,3	84	29
Всего в обед:		590	16,5	18,9	89,24	619,8	
Уплотненный полдник с включением блюд ужина							
1.	Суп молочный пшеничный	200	7,2	9,1	57,65	346	
2.	Хлеб пшеничный	30	3,2	2,7	2,5	94	29
3.	Чай	200	8,1	9	39,15	270	
4.	Печенье	25	8,1	9	39,15	270	
Всего на полдник:		430	10,4	11,8	60,15	440	
Итого за день:		1550	40,4	45,7	214,94	1509,8	

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	200	6,5	8,2	32,6	241	9
2.	Чай с лимоном	200	1,1	0,9	16,4	15	11
3.	Хлеб пшеничный	30	3,2	2,9	3,5	104	29
<b>Всего в завтрак:</b>		<b>430</b>	<b>10,8</b>	<b>12</b>	<b>52,5</b>	<b>360</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
1.	Фрукты (яблоко)	100	2,7	3	13,05	90	
<b>Всего в завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>2,7</b>	<b>3</b>	<b>13,05</b>	<b>90</b>	
<b>Обед</b>							
1.	Салат из моркови с яблоком	50	2,3	3,3	25,01	104,1	
2.	Борщ со сметаной	200	2,5	3,08	21,01	103,1	6
3.	Куриная грудка в сметанном соусе	100	3,1	3,4	19,69	193,8	18
4.	Гарнир из пшенной крупы	100	3,2	3,3	8,49	92	36
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	50	3,2	3,4	2,3	84	29
<b>Всего в обед:</b>		<b>670</b>	<b>16,7</b>	<b>18,68</b>	<b>85,24</b>	<b>618,8</b>	
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>							
1.	Запеканка из творога	100	8,1	9	39,15	270	20
2.	Чай	200	1,1	0,9	16,4	15	11
3.	Суп молочный с макаронными изделиями	200	11,3	12,1	59,1	356	4
4.	Хлеб пшеничный	30	2,2	2,9	6,15	94	29
<b>Всего на полдник:</b>		<b>430</b>	<b>13,5</b>	<b>15</b>	<b>65,25</b>	<b>450</b>	<b>29</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1630</b>	<b>43,7</b>	<b>48,68</b>	<b>216,04</b>	<b>1518,8</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	200	4,8	7,4	31,3	269	1
2.	Чай с лимоном	200	1,1	0,9	15,4	15	11
3.	Хлеб пшеничный	30	2,6	2,5	2,5	74	29
<b>Всего в завтрак:</b>		<b>430</b>	<b>8,5</b>	<b>10,8</b>	<b>49,2</b>	<b>358</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
1.	Фрукты (яблоко)	100	2,7	3	13,05	90	
<b>Всего в завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>2,7</b>	<b>3</b>	<b>13,05</b>	<b>90</b>	
<b>Обед</b>							
1.	Салат огурцы/помидоры в нарезке	40	2,5	3,08	21,01	103,1	
1.	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,5	3,08	21,01	103,1	5
2.	Котлеты	70	4,1	4,05	21,09	204,8	16
3.	Картофельное пюре	150	4,3	5,01	12,9	92,3	21
4.	Компот из фруктов	200	1,4	1,01	31,55	51	12
5.	Хлеб пшеничный	20	3,2	3,45	2,5	94,5	29
6.	Хлеб ржаной	50	3,4	4,4	2,3	84,3	29
<b>Всего в обед:</b>		<b>690</b>	<b>18,9</b>	<b>21</b>	<b>91,35</b>	<b>630</b>	
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>							
1.	Кефир	200	8,1	9	39,15	270	14
2.	Каша молочная с рисовой крупой	200	11,3	12,1	59,1	356	9
3.	Хлеб пшеничный	30	2,2	2,9	6,15	94	29
<b>Всего на полдник:</b>		<b>430</b>	<b>13,5</b>	<b>15</b>	<b>65,25</b>	<b>450</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1650</b>	<b>43,6</b>	<b>49,8</b>	<b>218,85</b>	<b>1528</b>	



## 4-ый день

№	Меню	Выход (г)	Химический состав				Энерг. ценн., ккал	№ рецепта
			Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)			
<b>Завтрак</b>								
1.	Каша молочная с овсяной крупой	200	6,5	8,2	32,6	241	9	
2.	Чай с лимоном	200	1,1	0,9	16,4	15	11	
3.	Хлеб пшеничный	30	3,2	2,9	3,5	104	29	
<b>Всего в завтрак:</b>		<b>430</b>	<b>10,8</b>	<b>12</b>	<b>52,5</b>	<b>360</b>		
<b>Второй завтрак</b>								
1.	Фрукты (яблоко)	100	2,7	3	13,05	90		
<b>Всего в завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>2,7</b>	<b>3</b>	<b>13,05</b>	<b>90</b>		
<b>Обед</b>								
1.	Салат морковный с яблоком	50	2,5	3,08	21,01	103,1		
2.	Суп картофельный с чечевичной крупой	200	2,5	3,08	21,01	103,1	7	
3.	Плов из мяса птицы	190	4,1	4,05	21,09	204,8	22	
4.	Компот из фруктов	200	1,4	1,01	31,55	51	12	
5.	Хлеб пшеничный	20	3,2	3,45	2,5	94,5	29	
6.	Хлеб ржаной	50	3,4	4,4	2,3	84,3	29	
<b>Всего в обед:</b>		<b>710</b>	<b>17,1</b>	<b>19,07</b>	<b>99,46</b>	<b>640,8</b>		
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>								
1.	Чай	200	1,1	0,9	16,4	15	11	
2.	Яйцо вареное	40	1,4	1,01	31,55	51,9		
3.	Вафли	30	2,2	1,9	1,5	92		
4.	Суп молочный с макаронными изделиями	200	11,3	12,1	59,1	356	4	
5.	Хлеб пшеничный	30	2,2	2,9	6,15	94	29	
<b>Всего на полдник:</b>		<b>500</b>	<b>13,5</b>	<b>15</b>	<b>65,25</b>	<b>450</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>1740</b>	<b>44,1</b>	<b>49,07</b>	<b>230,26</b>	<b>1540,8</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 гречневой крупой	200	6,5	8,2	32,6	241	9
2.	Чай с лимоном	200	1,1	0,9	15,4	15	11
3.	Хлеб пшеничный	30	2,6	2,5	2,5	74	29
<b>Всего в завтрак:</b>		<b>420</b>	<b>10,2</b>	<b>11,6</b>	<b>50,5</b>	<b>330</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
1.	Фрукты (яблоко)	100	2,7	3	13,05	90	
<b>Всего в завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>2,7</b>	<b>3</b>	<b>13,05</b>	<b>90</b>	
<b>Обед</b>							
1.	Салат огурцы/помидоры в нарезке	200	2,3	3,3	25,01	104,1	7
2.	Суп картофельный с перловой крупой	200	2,3	3,3	25,01	104,1	7
3.	Тефтели	65	4,1	4,05	21,09	204,8	16
4.	Сметанный соус	50	4,3	5,01	12,9	92,3	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	50	3,4	4,4	2,3	84,3	29
<b>Всего в обед:</b>		<b>785</b>	<b>21</b>	<b>24,52</b>	<b>120,36</b>	<b>735,1</b>	
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>							
1.	Чай	200	8,1	9	39,15	270	14
2.	Макаронные отварные с сыром	150/30	4,8	7,4	31,3	269	1
3.	Хлеб пшеничный	30	2,2	2,7	6,1	94	29
<b>Всего на полдник:</b>		<b>230</b>	<b>2,2</b>	<b>2,7</b>	<b>6,1</b>	<b>94</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1535</b>	<b>36,1</b>	<b>41,82</b>	<b>190,01</b>	<b>1249,1</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	200	4,8	7,4	31,3	269	1
2.	Чай с лимоном	200	1,1	0,9	15,4	15	11
3.	Хлеб пшеничный	30	2,6	2,5	2,5	74	29
<b>Всего в завтрак:</b>		<b>420</b>	<b>8,5</b>	<b>10,8</b>	<b>49,2</b>	<b>358</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
1.	Фрукты (яблоко)	100	2,7	3	13,05	90	
<b>Всего в завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>2,7</b>	<b>3</b>	<b>13,05</b>	<b>90</b>	
<b>Обед</b>							
1.	Салат из капусты	50	3,2	3,4	2,3	84	
2.	Суп картофельный с горохом	200	2,3	2,3	15,01	104,1	37
3.	Котлеты	70	2,1	2,4	19,69	103,8	16
4.	Сметанный соус	50	2,3	2,1	2,11	10,2	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	50	3,2	3,4	2,3	84	29
<b>Всего в обед:</b>		<b>640</b>	<b>17,8</b>	<b>19,1</b>	<b>75,16</b>	<b>532</b>	
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>							
1.	Гречка отварная рассыпчатая с маслом	150	11,3	12,1	59,1	356	10
	Сметанный соус	50	3,2	3,4	2,3	84	
2.	Хлеб пшеничный	30	2,2	2,9	6,15	94	29
3.	Вафли	30	2,7	3	13,05	90	
4.	Чай	200	8,1	9	39,15	270	11
<b>Всего на полдник:</b>		<b>460</b>	<b>16,7</b>	<b>30,4</b>	<b>67,55</b>	<b>894</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1620</b>	<b>45,7</b>	<b>63,3</b>	<b>204,96</b>	<b>1874</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	200	6,5	8,2	32,6	241	5
2.	Чай с лимоном	200	1,1	0,9	16,4	15	11
3.	Хлеб пшеничный	30	3,2	2,9	3,5	104	29
<b>Всего в завтрак:</b>		<b>430</b>	<b>10,8</b>	<b>12</b>	<b>52,5</b>	<b>360</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
1.	Фрукты (яблоко)	100	2,7	3	13,05	90	
<b>Всего в завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>2,7</b>	<b>3</b>	<b>13,05</b>	<b>90</b>	
<b>Обед</b>							
1.	Салат из моркови с яблоком	50	3,2	3,3	8,49	92	
2.	Борщ со сметаной	200	2,5	3,08	21,01	103,1	6
3.	Куриная грудка в сметанном соусе	100	3,1	3,4	19,69	193,8	18
4.	Гарнир из пшенной крупы	100	3,2	3,3	8,49	92	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	92	29
7.	Хлеб ржаной	50	3,2	4,4	2,3	84	29
<b>Всего в обед:</b>		<b>670</b>	<b>15,6</b>	<b>17,09</b>	<b>84,54</b>	<b>616,8</b>	
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>							
1.	Суп молочный с гречневой крупой	200	4,8	7,4	31,3	269	1
2.	Хлеб пшеничный	30	2,2	2,9	6,15	94	29
3.	Печенье	25	8,1	9	39,15	270	29
4.	Какао	200	4	4,5	18,1	60	15
<b>Всего на полдник:</b>		<b>230</b>	<b>7</b>	<b>10,3</b>	<b>37,45</b>	<b>363</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1430</b>	<b>36,1</b>	<b>42,39</b>	<b>187,54</b>	<b>1429,8</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 пшениной крупой	200	6,5	8,2	32,6	241	8
2.	Чай с лимоном	200	1,1	0,9	16,4	15	11
3.	Хлеб пшеничный	30	3,2	2,9	3,5	104	29
<b>Всего в завтрак:</b>		<b>430</b>	<b>10,8</b>	<b>12</b>	<b>52,5</b>	<b>360</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
1.	Фрукты (яблоко)	100	2,7	3	13,05	90	
<b>Всего в завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>2,7</b>	<b>3</b>	<b>13,05</b>	<b>90</b>	
<b>Обед</b>							
1.	Салат капустный	50	3,2	3,3	8,49	92	
2.	Суп картофельный с чечевичной крупой	200	2,5	3,08	21,01	103,1	7
3.	Рыбные котлеты	70	4,1	4,05	21,09	204,8	33
4.	Сметанный соус	50	2,3	2,1	2,11	10,2	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	50	3,4	4,4	2,3	84,3	29
<b>Всего в обед:</b>		<b>590</b>	<b>16,9</b>	<b>18,09</b>	<b>80,56</b>	<b>547,9</b>	
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>							
1.	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,2	6,1	37,5	250	10
2.	Хлеб пшеничный	30	2,2	1,7	2,5	94	29
3.	Чай	200	1,6	3,9	18,4	16	11
4.	Мармелад	30	1,1	0,9	16,4	15	
<b>Всего на полдник:</b>		<b>460</b>	<b>6,4</b>	<b>7,8</b>	<b>40</b>	<b>344</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1580</b>	<b>36,8</b>	<b>40,89</b>	<b>186,11</b>	<b>1341,9</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	200	6,5	8,2	32,6	241	1
2.	Чай с лимоном	200	1,1	0,9	16,4	15	11
3.	Хлеб пшеничный	30	3,2	2,9	3,5	104	29
<b>Всего в завтрак:</b>		<b>430</b>	<b>10,8</b>	<b>12</b>	<b>52,5</b>	<b>360</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
1.	Фрукты (яблоко)	100	2,7	3	13,05	90	
<b>Всего в завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>2,7</b>	<b>3</b>	<b>13,05</b>	<b>90</b>	
<b>Обед</b>							
1.	Салат свекольный	50	3,2	2,9	3,5	104	
2.	Суп картофельный с перловой крупой	200	2,3	3,3	25,01	104,1	7
3.	Плов из мяса птицы	190	4,1	4,05	21,09	204,8	22
4.	Компот из фруктов	200	1,4	1,2	31,25	51,9	12
5.	Хлеб пшеничный	20	3,3	4,3	2,5	94	29
6.	Хлеб ржаной	50	3,2	3,4	2,3	84	29
<b>Всего в обед:</b>		<b>660</b>	<b>14,3</b>	<b>16,25</b>	<b>82,15</b>	<b>538,8</b>	
<b>Уплотненный полдник с включением блюд ужина</b>							
1.	Суп молочный пшеничный	200	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>470</b>	<b>13,2</b>	<b>16,21</b>	<b>118,05</b>	<b>557,9</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1660</b>	<b>41</b>	<b>47,46</b>	<b>265,75</b>	<b>1546,7</b>	

10-ый день								
№	Меню	Выход (г)	Химический состав				Энерг. ценн., ккал	№ рецепта
			Белки (г)	Жиры (г)	Углев. (г)			
<b>Завтрак</b>								
1.	Суп молочный с гречневой крупой	200	4,8	7,4	31,3	269	1	
2.	Чай с лимоном	200	1,1	0,9	15,4	15	11	
3.	Хлеб пшеничный	30	2,6	2,5	2,5	74	29	
<b>Всего в завтрак:</b>		<b>430</b>	<b>8,5</b>	<b>10,8</b>	<b>49,2</b>	<b>358</b>		
<b>Второй завтрак</b>								
1.	Фрукты (яблоко)	100	2,7	3	13,05	90		
<b>Всего в завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>2,7</b>	<b>3</b>	<b>13,05</b>	<b>90</b>		
<b>Обед</b>								
1.	Салат из капусты	50	2,6	2,5	2,5	74		
2.	Суп картофельный гороховый	200	4,7	4,08	27,66	221,6	3	
4.	Котлеты	70	3,1	3,4	19,69	193,8	16	
5.	Сметанный соус	50	3,2	3,3	8,49	92	19	
6.	Компот из фруктов	200	1,4	1,2	31,25	51,9	12	
7.	Хлеб пшеничный	20	3,3	4,3	2,5	94	29	
	Хлеб ржаной	50	3,2	3,4	2,3	84	29	
<b>Всего в обед:</b>		<b>590</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	150	7,2	9,1	57,65	346	17	
2.	Сыр голландский	30	2,3	1,2	3,3	2	35	
3.	Хлеб пшеничный	30	2,2	2,9	6,15	94	29	
4.	Чай	200	8,1	9	39,15	270	11	
<b>Всего на полдник:</b>		<b>410</b>	<b>19,8</b>	<b>22,2</b>	<b>106,25</b>	<b>712</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>1530</b>	<b>49,9</b>	<b>55,68</b>	<b>260,39</b>	<b>1897,3</b>		

Зам.директора по АХЧ М.А. Бесланева М.А. Бесланева  
 Медсестра З.М. Чеченова З.М. Чеченова  
 Шеф-повар В.М. Шуева В.М. Шуева