

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №7»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА НАЛЬЧИК КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**
Адрес: 360012, КБР, г. Нальчик, ул. Калинина, зд.262А; e-mail:detsad7n@mail.ru тел.: 974612

Утверждено:

Приказ № 68 от «31» 09 20 22 г.
и.о. заведующей МКДОУ «Детский сад
№7» г.о. Нальчик КБР

А.А. Карова

Примерное 10-дневное меню для детей в возрасте от 2 до 3 лет
(с пребыванием детей в детском саду – 12 часов)

Первый день

№ рецептуры	Наименование	Выход блюд	Калорийность блюд
		до 3 лет	до 3 лет
завтрак			
182	Каша вязкая из овсяной крупы (с сахаром и маслом)	150	157,1
411	Чай с сахаром	150/7	26,7
	Хлеб пшеничный	40	94,4
Второй завтрак			
386	Бананы свежие	100	96,0
Обед			
	Суп картофельный с бобовыми	150	80,0
220	Макароны отварные с сыром	120	158,4
394	Компот из сушеных фруктов	150	94,2
	Хлеб пшеничный	70	118,1
Полдник			
432	Оладьи	65	164,2
401	Кисель	150	82,8
ИТОГО:		1071,9	

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №7»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА НАЛЬЧИК КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**
Адрес: 360012, КБР, г. Нальчик, ул. Калинина, зд.262А; e-mail:detsad7n@mail.ru тел.: 974612

Утверждено:

Приказ № 68 от «31» 09 20 22 г.
и.о. заведующей МКДОУ «Детский сад
№7» г.о. Нальчик КБР

А.А. Карова



Примерное 10-дневное меню для детей в возрасте от 2 до 3 лет
(с пребыванием детей в детском саду – 12 часов)

Первый день

№ рецептуры	Наименование	Выход блюд	Калорийность блюд
		до 3 лет	до 3 лет
завтрак			
182	Каша вязкая из овсяной крупы (с сахаром и маслом)	150	157,1
411	Чай с сахаром	150/7	26,7
	Хлеб пшеничный	40	94,4
Второй завтрак			
386	Бананы свежие	100	96,0
Обед			
	Суп картофельный с бобовыми	150	80,0
220	Макароны отварные с сыром	120	158,4
394	Компот из сушеных фруктов	150	94,2
	Хлеб пшеничный	70	118,1
Полдник			
432	Оладьи	65	164,2
401	Кисель	150	82,8
ИТОГО:		1071,9	

Второй день

№ рецептуры	Наименование	Выход блюд	Калорийность блюд
		до 3 лет	до 3 лет
завтрак			
101	Суп молочный с рисовой крупой	150	99,3
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	136
Второй завтрак			
386	Яблоки свежие	100	44,0
Обед			
94	Суп – лапша домашняя	150	61,4
332	Курица тушенная, в соусе	120	187,0
330	Каша пшенная рассыпчатая с маслом (гарнир	120	183,6
394	Компот из сушеных фруктов	150	94,2
	Хлеб пшеничный	70	118,1
Полдник			
441	Ватрушка из дрожжевого теста с фаршем №501(творожным)	80	101,0
411	Чай с сахаром	150/7	26,7
ИТОГО:		1051,3	

Третий день

№ рецептуры	Наименование	Выход блюд	Калорийность блюд
		до 3 лет	до 3 лет
завтрак			
101	Суп молочный с макаронными изделиями	150	109,2
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	136
Второй завтрак			
	Печенье	30	139,0
Обед			
63	Борщ с капустой и картофелем	150	61,4
	Сметана	10	21,0
305	Фрикадельки мясные (с молоком) с соусом№372	120	164,0
	Каша рассыпчатая гречневая (гарнир)	120	195,0
401	Кисель из варенья	150	69,3
	Хлеб пшеничный	70	118,1
Полдник			
229	Омлет натуральный	65	120,1
412	Чай с лимоном	150/7/4	34,2
	Хлеб пшеничный	40	94,4
ИТОГО:		1344,1	

Четвертый день

№ рецептуры	Наименование	Выход блюд	Калорийность блюд
		до 3 лет	до 3 лет
завтрак			
182	Каша вязкая из гречневой крупы (с сахаром и маслом)	150	144,9
	Хлеб пшеничный	40	94,4
411	Чай с сахаром	150/7	26,7
Второй завтрак			
	Печенье	30	139,0
Обед			
94	Суп(Крестьянский) картофельный с крупой перловой	150	74,3
332	Котлеты или биточки рыбные запеченные	80	74,0
330	Пюре картофельное гарнир	120	109,8
394	Компот из сушеных фруктов	150	94,2
	Хлеб пшеничный	70	118,1
Полдник			
151	Бутерброд с сыром (голландский)	40	122,7
411	Какао с молоком	150	89,2
ИТОГО:		1087,3	

Пятый день

№ рецептуры	Наименование	Выход блюд	Калорийность блюд
		до 3 лет	до 3 лет
завтрак			
182	Каша вязкая из пшенной крупы (с сахаром и маслом)	150	152,1
412	Чай с лимоном	150/7/4	34,2
	Хлеб пшеничный	40	94,4
Второй завтрак			
	Печенье	30	139,0
Обед			
88	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	62,9
321	Плов из мяса	120	231,9
394	Компот из сушеных фруктов	150	94,2
	Хлеб пшеничный	70	118,1
Полдник			
450	Булочка ванильная	65	209,3
420	Кефир	150	75,0
ИТОГО:		1211,1	

Шестой день

№ рецептуры	Наименование	Выход блюд	Калорийность блюд
		до 3 лет	до 3 лет
завтрак			
101	Суп молочный с рисовой крупой	150	99,3
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	136
Второй завтрак			
	Печенье	30	139,0
Обед			
87	Суп картофельный с бобовыми	150	80,0
227	Яйца вареные	1 шт.	158,7
330	Каша рассыпчатая гречневая (гарнир) с соусом №373	120	195,0
394	Компот из сушеных фруктов	150	94,2
	Хлеб пшеничный	70	118,1
Полдник			
432	Оладьи	65	167,0
401	Кисель	150	82,8
ИТОГО:		1270,1	

Седьмой день

№ рецептуры	Наименование	Выход блюд	Калорийность блюд
		до 3 лет	до 3 лет
завтрак			
182	Каша вязкая из пшеничной крупы (с сахаром, маслом)	150	152,1
411	Чай с сахаром	150/7	26,7
	Хлеб пшеничный	40	94,4
Второй завтрак			
	Печенье	30	139,0
Обед			
63	Борщ с капустой и картофелем	150	61,5
	Сметана	10	21,0
293	Гуляш из отварного мяса	90	141,8
335	Макаронные изделия	100	112,3
401	Кисель из варенья	150	69,3
	Хлеб пшеничный	70	118,1
Полдник			
441	Ватрушки из дрожжевого теста с фаршем №501 творожным	80	101,0
416	Какао с молоком	150	89,2
ИТОГО:		1126,4	

Восьмой день

№ рецептуры	Наименование	Выход блюд	Калорийность блюد
		до 3 лет	до 3 лет
завтрак			
182	Каша вязкая из манной крупы(с сахаром , с маслом)	150	150,9
411	Чай с сахаром	150/7	26,7
	Хлеб пшеничный	40	94,4
Второй завтрак			
386	Яблоки свежие	100	44,0
Обед			
86	Суп (Крестьянский) картофельный с крупой перловой	150	74,3
321	Плов из птицы (курица)	120	231,9
394	Компот из сушеных фруктов	150	94,2
	Хлеб пшеничный	70	118,1
Полдник			
450	Булочка ванильная	65	209,3
420	Кефир	150	75,0
ИТОГО:		1118,8	

Девятый день

№ рецептуры	Наименование	Выход блюд	Калорийность блюд
		до 3 лет	до 3 лет
завтрак			
101	Суп молочный с пшенной крупой	150	110,1
	Хлеб пшеничный	40	94,4
Второй завтрак			
	Печенье	30	139,0
Обед			
94	Суп – лапша домашняя	150	61,4
271	Котлеты или биточки рыбные запеченные	80	74,0
330	Пюре картофельное (гарнир)	120	109,8
394	Компот из сушеных фруктов	150	94,2
	Хлеб пшеничный	70	118,1
Полдник			
182	Каша вязкая из риса (с маслом и сахаром)	150	140,7
411	Чай с сахаром	150/7	26,7
	Хлеб пшеничный	40	94,4
ИТОГО:		1062,8	

Десятый день

№ рецептуры	Наименование	Выход блюд	Калорийность блюд
		до 3 лет	до 3 лет
завтрак			
182	Каша вязкая из овсяной крупы (с сахаром и маслом)	150	157,1
412	Чай с лимоном	150/7/4	34,2
	Хлеб пшеничный	40	94,4
Второй завтрак			
	Печенье	30	139,0
Обед			
63	Борщ с капустой и картофелем	150	61,5
	Сметана	10	21,0
310	Пельмени мясные отварные	100	157,5
401	Кисель из варенья	150	69,3
	Хлеб пшеничный	50	101,2
Полдник			
101	Суп молочный с крупой перловой сладкий	150	120,1
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	136
ИТОГО:		1091,3	