

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №4» С.П. АРГУДАН
ЛЕСКЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КБР**

**ПРИМЕРНОЕ
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
МКДОУ «Детский сад №4»
с.п. Аргудан**

с.п. Аргудан

2023г

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ – ТРЕБОВАНИЕ 1-ый день

Выход блюд	меню																							Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.		
		хлеб	молоко	масло растительное	масло сливочное	сахар	соль йодиров	картофель	лук	мясо	перловка	свекла	макаронны	крупа	чай	сметана	томат	аск.кислота	морковь	рис	яйца	мука	печенье					яблоки	
	Завтрак																												
130	1. Каша манная		30		3	5							20													2,93	3,13	19,9 2	179,5 0
180	2. Чай					10								0,3												0,06	0,30	9,99	40,26
20	3. Хлеб	20																								3,24	0,4	19,5 2	96,8
	Второй завтрак																												
18	1. Печенье юбилейное																					18			1,37	3,51	11,7 9	83,7	
	Обед																												
40	1. Салат морковный					3												50								0,52	0,00	4,87	21,16
180	2. Свекольник			3			2	80	5			40				5	5		5							2,52	4,59	17,5 9	122,3 7
60	3. Тефтели мясные			2			2		5	60									5	3						9,91	10,5	12,5 9	185,0 4
130	4. Гарнир макароны				3		1					35														3,77	2,92	23,9 6	139,4 5
30	5. Сметанный соус			2	3		1								5							3				0,43	3,75	2,39	44,86
50	6. Хлеб	50																								4,86	0,6	29,2 8	145,2
180	7. Компот из свежих яблок					10											0,0 5						20			0,08	0,08	11,9 3	113
	Полдник																												
180	1. Суп молочный перловый		40				1				20															1,74	1,08	6,48	167,6 8
20	2. Хлеб	20																								3,24	0,4	19,5 2	96,8
1218	Итого на человека	90	70	7	9	28	7	80	10	60	20	40	35	20	0,3	10	5	0,0 5	55	5	3	3	18	20					

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ – ТРЕБОВАНИЕ 2-ой день

Выход блюд	меню	хлеб	молоко	масло растительное	масло сливочное	сахар	соль йодиров	чай	рис	лук	печенье	пшено	картофель	сметана	сыр	горох	морковь	томат	куриное филе	яблоки	яск.кислота	ячневая крупа	мука	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	
	Завтрак																											
130	1. Каша рисовая		30		3	5			20																2,54	3,1	26,2	141,36
180	2. Чай					10		0,3																	0,06	0,30	9,99	40,26
20/10	3. Хлеб с сыром	20													10										2,6	3,4	36,2	181,62
	Второй завтрак																											
10	1. Печенье галетное										10														1,44	1,98	13,1	76,32
	Обед																											
180	1. Суп гороховый			3			2			5			90	5		25	5	3							7,22	5,09	28,9	186,87
60	2. Котлеты куриные	10		3			2			5									60						14,7	3,79	5,4	119,52
130	3. Гарнир пшениный				3		1					30													3,48	2,56	18,6	141,66
30	4. Сметанный соус			2	3		1						5										3		0,43	3,75	2,39	44,86
50	5. Хлеб	50																							4,86	0,6	29,3	145,2
180	6. Компот из свежих яблок					10														20	0,05				0,08	0,08	11,9	113
	Полдник																											
180	1.Суп молочный ячневый		40				1															25			3,2	1,26	15,1	169,2
20	2. Хлеб	20																							3,24	0,4	19,5	96,8
1180	Итого на человека	100	70	8	9	25	7	0,3	20	10	10	30	90	10	10	25	5	3	60	20	0,05	25	3					

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ – ТРЕБОВАНИЕ 3-ий день

Выход блюд	МЕНЮ	хлеб	молоко	масло растительное	масло сливочное	сахар	соль йодиров	гречка	фасоль	картофель	морковь	томат	печенье	лук	макаронны	рыба	яйца	аскорб.кислота	яблоки	сметана	мука	дрожжи	кисель	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
	Завтрак																										
180	1.Суп молочный верм.		40				1								20									1,74	1,08	6,48	167,68
20	2. Хлеб	30																						3,24	0,4	19,52	96,8
	Второй завтрак																										
20	1. Печенье овсяное											20												1,44	1,98	13,14	76,32
	Обед																										
180	1. Суп фасолевый со смет.			3			2		25	90	5	3		5						5				3,66	4,69	19,89	146,92
60	2. Котлеты рыбные	10		3			2						5			60								10	5,17	5,4	108,12
130	3. Гарнир гречневый				3		1	30																3,77	2,92	23,96	139,45
30	4. Сметанный соус			2	3		1													5	3			0,43	3,75	2,39	44,86
40	5. Хлеб	50																						4,86	0,6	29,28	145,2
180	6. Компот из свежих яблок					10												0,05	20					0,08	0,08	11,93	113
	Полдник																										
60	1. Булка сдобная		10	2	3	5											5							4,78	5,46	36,29	211,39
180	2. Кисель					10																	15	0,01	0,01	13,53	54,36
1080	Итого на человека	90	50	10	9	25	7	30	25	90	5	3	20	10	20	60	5	0,05	20	10	44	0,5	15				

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ – ТРЕБОВАНИЕ 4 -ый день

Выход блюд	меню	хлеб	молоко	масло растительное	масло сливочное	сахар	соль йодиров	чай	куры	лук	сметана	свекла	томат	капуста	картофель	морковь	рис	мармелад	яйца	ячневая крупа	яблоки	аскорб.кисл.	мука	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	
	Завтрак																											
180	1. Суп молочный рисовый		40				1										25								6,14	6,94	45,36	268,46
20	2. Хлеб	20																							3,24	0,4	19,52	96,8
5	3. Масло сливочное				5																				0,05	3,63	0,07	33,1
	Второй завтрак																											
17	1. Мармелад																	17							0,04	0	7,66	29,3
	Обед																											
180	1. Борщ со сметаной			3			2			5	5	30	3	25	90	5									2,8	4,61	17,8	127,52
60	2. Котлеты куриные	10		3			2		60	5															14,7	3,79	5,4	119,52
130	3. Гарнир ячневый				3		1													30					0,99	2,42	5,17	126,41
30	4. Сметанный соус			2	3		1				5												3	0,43	3,75	2,39	44,86	
180	5. Компот из свежих яблок					10															20	0,05			0,08	0,08	11,93	113
40	6. Хлеб	40																							4,86	0,6	29,28	145,2
	Полдник																											
40	1. Яйца отварные																		40						5,16	4,64	0,32	62,8
180	2. Чай					10		0,3																	0,06	0,30	9,99	40,26
20	3. Хлеб	20																							3,24	0,4	19,52	96,8
1082	Итого на человека	90	40	8	11	20	7	0,3	60	10	10	30	3	25	90	5	25	17	40	30	20	0,05	3					

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ – ТРЕБОВАНИЕ 5-ый день

Выход блюд	меню	хлеб	молоко	масло растительное	масло сливочное	сахар	соль йодиров	манная крупа	рис	морковь	картофель	перловка	лук	томат	яйцо	сметана	мясо	чай	дрожжи	яблоки	аскорб.кисл	мука	какао	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	
Завтрак																												
130	1. Каша манная		30		3	5		20																	2,9 3	3,1 3	19, 9	179,5
20	2. Хлеб	20																							3,2 4	0,4 5	19, 5	96,8
180	3. Чай					10												0,3							0,0 6	0,3 0	9,9 9	40,26
Обед																												
180	1. Суп крестьянский			3	3		2		20	5	80		5	3		5									3,7 6	4,7 7	28, 7	168,7 1
60	2. Котлеты мясные	10		3			2						5				60								13, 8	5,0 5	5,4	220,2
130	3. Перловый гарнир				3		1					30													3,1 5	2,5 6	19, 9	117,0 6
30	4. Сметанный соус			2	3		1									5							3		0,4 3	3,7 5	2,3 9	44,86
180	5. Компот из свежих яблок					10														20	0,0 5				0,0 8	0,0 8	11, 9	113
40	6. Хлеб	50																							4,8 6	0,6 3	29, 3	145,2
Полдник																												
60	1. Оладьи		10	6		5									3					0,5			30		3,4 8	6,8 9	28	211,7
180	2. Какао с молоком		30			10																	2		1,3 2	1,1	12	62,87
1190	Итого на человека	80	70	14	12	40	6	20	20	5	80	30	10	3	3	10	60	0,3	0,5	20	0,0 5	33	2					

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ – ТРЕБОВАНИЕ 6-ой день

Выход блюд	меню	хлеб	молоко	масло растительное	масло сливочное	сахар	соль йодиров	гречка	Свекла	лук	картофель	капуста	сметана	томат	куриное филе	морковь	мука	печенье	макароны	Кисель	яблоки	дрожжи	яйца	аскорб.кислота	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
	Завтрак																											
180	1. Суп молочный гречневый		40				1	25																	1,96	1,46	6,2	163,59
20	2. Хлеб	20																							3,24	0,4	19,52	96,8
	Второй завтрак																											
20	1. Печенье овсяное																20								1,44	1,98	13,14	76,32
	Обед																											
40	1. Салат свекольный			2					50																0,75	2,03	4,4	39,48
180	2. Щи из свежей капусты			3			2			5	80	40	5	3		5									2,62	4,59	15,86	115,52
60	3. Биточки куриные	10		3			2			5															14,74	3,79	5,4	119,52
130	4. Гарнир макароны				3		1													35					3,77	2,92	23,96	139,45
30	5. Сметанный соус			2	3		1						5				3								0,43	3,75	2,39	44,67
180	6. Компот из свежих яблок					10															20		0,05	0,08	0,08	11,93	113,00	
40	7. Хлеб	40																							4,86	0,6	29,28	145,2
	Полдник																											
70	1. Булка сдобная		10	2	3	5										41						0,5	5		4,78	5,46	36,24	211,385
180	2. Кисель					10														15					0,01	0,01	13,53	54,36
1130	Итого на человека	70	50	12	9	25	7	25	50	10	80	40	10	3	60	5	44	20	35	15	20	0,5	5	0,05				

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ – ТРЕБОВАНИЕ 7-ой день

Выход блюд	меню	хлеб	молоко	масло растительное	масло сливочное	сахар	соль йодиров	крупа	морковь	горох	картофель	лук	томаг	сметана	пшено	яблоки	печенье	аск.кислота	рис	чай	мука	мясо	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
	Завтрак																									
130	1. Каша манная		30		3	5		20															2,93	3,13	19,92	179,50
180	2. Чай					10														0,3			0,06	0,30	9,99	40,26
20	3. Хлеб	20																					3,24	0,4	19,52	96,8
	Второй завтрак																									
10	1. Печенье галетное															10							1,44	1,98	13,14	76,32
	Обед																									
180	1. Суп гороховый			3			1		5	25	90	5	3	5									7,22	5,09	28,93	186,87
60	2. Мясные биточки	10		3			2					5										60	14,74	3,79	5,4	119,52
130	3. Гарнир пшеничный				3		1								30								3,48	2,56	18,64	141,66
30	4. Сметанный соус			2	3		1							5							3		0,43	3,75	2,39	44,86
180	5. Компот из свежих яблок					10										20		0,1					0,08	0,08	11,93	113,00
40	6. Хлеб	40																					4,86	0,6	29,28	145,2
	Полдник																									
180	1. Суп молочный рисовый		40				1												20				3,2	1,26	15,14	169,2
20	2. Хлеб	20																					3,24	0,4	19,52	96,8
1160	Итого на человека	90	70	8	9	25	6	20	5	25	90	10	3	10	30	20	10	0,1	20	0,3	3	60				

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ – ТРЕБОВАНИЕ 8-ой день

Выход блюд	меню	хлеб	молоко	масло растительное	масло сливочное	сахар	соль йодиров	морковь	картофель	рис	лук	томат	сметана	мармелад	гречка	рыба	мука	яблоки	аскорб.кислота	кисель	перловка	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Завтрак																									
180	1. Суп молочный перловый		40				1														25	1,7	1,08	6,48	167,68
20	2. Хлеб	20																				3,2	0,4	19,52	96,8
Второй завтрак																									
10	1. Мармелад													10								0,4	0	7,66	29,3
Обед																									
180	1.Суп крестьянский			3			1	5	90	20	5	3	5									3,4	4,73	31,37	181,12
60	2.Рыбные котлеты	10		3			2				5					60						10	5,17	5,4	108,12
130	3. Картофельное пюре		10		3		1		180													3,8	2,92	23,96	139,46
30	4.Сметанный соус			2	3		1						5				3					0,4	3,75	2,39	44,86
180	5. Компот из свежих яблок					10												20	0,05			0,8	0,08	11,93	113
40	6.Хлеб	40																				4,9	0,6	29,28	145,2
Полдник																									
130	1.Каша гречневая		30				1								25							5,5	2,99	28,08	153,4
180	2.Кисель					10														15		0,01	0,01	13,53	54,36
20	3. Хлеб	20																				3,2	0,4	19,52	96,8
1160	Итого на человека	90	80	8	6	20	7	5	270	20	10	3	10	10	25	60	3	20	0,05	15	25				

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ – ТРЕБОВАНИЕ 9-ый день

Выход блюд	меню	хлеб	молоко	масло растительное	масло сливочное	сахар	соль йодиров	рис	картофель	свекла	томат	пшено	морковь	печенье	сметана	капуста	сыр	яблоки	куриное филе	аск.кислота	чай	ячневая крупа	мука	лук	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
180	1. Суп молочный ячневый		40				1															20			1,7 4	1,0 8	6,48	167,6 8
20	2. Хлеб	20																							3,2 4	0,4	19,5	96,8
7	3. Сыр																7								1,5	0,5	2,2	35,2
	Второй завтрак																											
18	1. Печенье юбилейное													18											1,3 7	3,5 1	11,8	83,7
	Обед																											
180	1. Борщ со сметаной			3			2		80	30	3		5		5	30							5	2,8	4,6 1	17,8	145,9 0	
60	2. Отварная курица						1												60					10	5,1 7	5,4	119,5 2	
130	3. Гарнир пшеничный				3		1					30												3,1 5	2,5 6	19,9	141,6 6	
30	4. Сметанный соус			2	3		1								5							3		0,4 3	3,7 5	2,39	44,86	
180	5. Компот из свежих яблок					10											20			0,0 5				0,0 8	0,0 8	11,9 3	113,0 0	
40	6. Хлеб	40																						4,8 6	0,6	29,3	145,2	
	Полдник																											
130	1. Каша рисовая		30		3	5	20																		4,9 4	0,5 2	26,9	141,6 6
180	2. Чай					10																0,3			0,0 6	0,3 0	9,99	40,26
20	3. Хлеб	20																							1,5	0,4	19,5	96,8
1175	Итого на человека	80	70	5	9	25	6	20	80	30	3	30	5	18	10	30	7	20	60	0,0 5	0,3	20	3	5				

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ – ТРЕБОВАНИЕ 10-ый день

Выход блюд	меню	хлеб	молоко	масло растительное	масло сливочное	сахар	соль йодиров	крупа манная	картофель	морковь	яйцо	чай	томат	лук	горох	аскорб.кислота	макаронны	сметана	мясо	какао	дрожжи	мука	яблоки	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	
	Завтрак																											
130	1. Каша манная		30		3	5		20																	2,93	3,13	19,92	179,5
20	2. Хлеб	20																							3,24	0,4	19,52	96,8
180	3. Чай					10						0,3													0,06	0,30	9,99	40,26
	Обед																											
180	1.Суп гороховый			3			2		80	5			3	5	25			5							3,76	4,77	28,72	168,71
60	2. Мясные котлеты	10		3			2							5					60						13,8	5,05	5,4	220,2
130	3. Гарнир макароны				3		1										35								3,48	2,56	18,64	114,66
30	4. Сметанный соус			2	3													5				3			0,43	3,75	2,39	44,86
40	5. Хлеб	40																							4,86	0,6	29,28	145,2
180	6. Компот из свежих яблок					10										0,05							20		0,8	0,8	11,93	113
	Полдник																											
60	1. Булка сдобная		10	2	3	5					5										0,5	41			4,78	5,46	36,29	211,39
180	2. Какао с молоком		30			10													2						0,01	0,01	13,53	54,36
1190	Итого на человека	70	70	10	12	40	5	20	80	5	5	0,3	3	10	25	0,05	35	10	60	2	0,5	44	20					