

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 12 «Золотой ключик» ГО г.Кизилюрт

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МКДОУ Детский сад № 12  
«Золотой ключик» МКДОУ Детский сад № 12 П.Г.Патахова  
Приказ № 3/2 О/д от 01.06.2022



# Примерное ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МУНИЦИПАЛЬНОГО КАЗЕННОГО ДОШКОЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ГОРОДА КИЗИЛЮРТ  
«ДЕТСКИЙ САД №12 «ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК»

**Меню-раскладка (1 неделя)**  
**Понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда		№ рецептуры
		Б	Ж	У		1-3	3-7	
<b>Завтрак</b>	Каша овсяная молочная	6,33	8,90	25,4	207,38	150	180	96М
	Бутерброд с маслом	2,8	9,2	15,2	165,6	5/40	7/40	21М
	Отварное яйцо	2,8	2,3	0,14	31,4	20	20	104М
	Чай с сахаром	0	0	5,0	20,0	150	180	6М
<b>2завтрак</b>	Яблоко	0,4	0,4	9,8	47	100	100	-
	Салат из свежих помидоров и огурцов	1,52	3,4	5,38	78,5	45	50	23МО
	Борщ на м/к-бульоне со сметаной	3,8	1,64	5,42	59,14	180	200	28МО
	Котлета (на пару) из говядины	10,68	9,72	5,74	176,75	50	55	8АП
	Макароны отварные	3,67	3,01	17,63	112	100	130	314
	Компот из сухофруктов	0,44	0,02	27,77	113	150	180	376М
	Хлеб пшеничный	3,8	2,2	22,2	113,0	40	40	39М
<b>Уплотненный полдник</b>	Пирожки с картофелем	0,8	3,8	44,8	160,0	120	120	77М
	Чай с сахаром	0	0	5,0	20,0	150	180	6М
<b>Итого за день:</b>		37,04	44,59	189,48	1303,77			

**Меню-раскладка (1 неделя)**  
**Вторник**

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда		№ рецептуры
		Б	Ж	У		1-3	3-7	
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная	3,09	4,07	32,09	177,0	150	180	173
	Бутерброд с маслом	2,8	9,2	15,2	165,6	5/40	7/40	21М
	Чай с сахаром	0	0	5,0	20,0	150	180	6М
<b>Завтрак</b>	Банан	1,5	0,1	21,8	89,0	100	100	СР619
	Салат из свежих овощей	0,57	3,68	1,84	42,84	40	50	1,7
	Суп гороховый на м/к бульоне	7,12	0,6	20,0	128,0	180	200	35МО
	Голубцы с мясом и рисом	14,13	21,9	15,7	450,63	70	80	12АП
	Компот из сухофруктов	0,44	0,02	27,77	113	150	180	376М
	Хлеб пшеничный	3,8	2,2	22,2	113,0	40	40	39М
<b>Уплотненный полдник</b>	Запеканка творожная со сметаной	18,2	7,31	36,1	330,81	60/20	60/20	24АП
	Чай с сахаром	0	0	5,0	20,0	150	180	6М
	Хлеб пшеничный	3,8	2,2	22,2	113,0	40	40	39М
<b>Итого за день:</b>		55,45	81,97	214,9	1762,88			

## Меню-раскладка (1 неделя)

### Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда		№ рецептуры
		Б	Ж	У		1-3	3-7	
<b>Завтрак</b>								
	Каша пшенная молочная	6,34	6,07	35,28	348,92	150	180	50АП
	Бутерброд с маслом	2,8	9,2	15,2	165,6	5/40	7/40	21М
	Отварное яйцо	2,8	2,3	0,14	31,4	20	20	104М
	Чай с сахаром	0	0	5,0	20,0	150	180	6М
<b>2завтрак</b>								
	Банан	1,5	0,1	21,8	89,0	100	100	СР619
<b>Обед</b>								
	Салат из отварных овощей с маслом	0,8	2,2	4,47	42,11	60	60	93М
	Суп «Харчо» на м/к бульоне	4,97	6,19	21,3	152,84	180	200	2,2
	Хинкал «Аварский с подливой из фарша					120/50	130/60	
	Компот из сухофруктов	0,44	0,02	27,77	113	150	180	376М
	Хлеб пшеничный	3,8	2,2	22,2	113,0	40	40	39М
<b>Уплотненный полдник</b>								
	Суп молочный с вермишелью	3,30	3,7	10,32	93,52	180	200	7АП
	Чай с сахаром	0	0	5,0	20,0	150	180	6М
	Хлеб пшеничный	3,8	2,2	22,2	113,0	40	40	39М
<b>Итого за день:</b>		30,55	34,18	190,66				

**Меню-раскладка (1 неделя)**  
**Четверг**

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда		№ рецептуры
		Б	Ж	У		1-3	3-7	
<b>Завтрак</b>								
	Каша манная молочная	6,20	7,1	31,09	222,0	150	180	28АП
	Бутерброд с маслом	2,8	9,2	15,2	165,6	5/40	7,40	21М
	Отварное яйцо	2,8	2,3	0,14	31,4	20	20	104М
	Какао с молоком	0	0	5,0	20,0	150	180	6М
<b>2завтрак</b>								
	Печенье	1,5	0,58	14,88	83,4	40	40	11М
<b>Обед</b>								
	Салат «Витаминный»	0,57	3,02	6,3	70,97	50	60	2МО
	Суп чечевичный на бульоне	5,8	5,4	15,5	134	180	200	ТТК 6379
	Котлета рыбная на пару	10,36	1,93	7,9	85,93	50	60	15 АП
	Пюре картофельное	3,65	3,8	27,9	152,56	130	150	18АП
	Компот из сухофруктов	0,44	0,02	27,77	113	150	180	376М
	Хлеб пшеничный	3,8	2,2	22,2	113,0	40	40	39М
<b>Уплотненный полдник</b>								
	Суп гречневый на молоке	3,65	2,97	21,82	128,73	120	150	1АП
	Чай с сахаром	0	0	5,0	20,0	150	180	6М
	Хлеб пшеничный	3,8	2,2	22,2	113,0	40	40	39М
<b>Итого за день:</b>		<b>45,37</b>	<b>40,72</b>	<b>222,9</b>	<b>1453,59</b>			

**Меню-раскладка (1 неделя)**  
**Пятница**

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда		№ рецептуры
		Б	Ж	У		1-3	3-7	
<b>Завтрак</b>								
	Каша пшеничная молочная	5,98	8,4	25,0	222,38	150	180	50АП
	Бутерброд с маслом	2,8	9,2	15,2	165,6	5/40	7/40	21М
	Отварное яйцо	2,8	2,3	0,14	31,4	20	20	104М
	Чай с сахаром	0	0	5,0	20,0	150	180	6М
<b>2завтрак</b>								
	Печенье	1,5	0,58	14,88	83,4	50	50	11М
<b>Обед</b>								
	Салат из свежих овощей	0,57	3,68	1,84	42,84	40	50	1,7
	Суп куриный с вермишелью	3,84	0,54	14,52	85,64	180	200	34МО
	Гуляш из курицы	7,42	9,33	2,58	106	60	80	7,8
	Каша перловая	2,12	3,9	14,5	71,8	100	120	37М
	Компот из сухофруктов	0,44	0,02	27,77	113	150	180	376М
	Хлеб пшеничный	3,8	2,2	22,2	113,0	40	40	39М
<b>Уплотненный полдник</b>								
	Оладьи со сгущенкой	12,8	13,1	76,3	174	60/20	60/20	44
	Чай с сахаром	0	0	5,0	20,0	150	180	6М
	Хлеб пшеничный	3.8	2.2	22.2	113.0	40	40	39М
<b>Итого за день:</b>		<b>47,87</b>	<b>55,45</b>	<b>247,13</b>	<b>1362,06</b>			

## Меню-раскладка (2 неделя) Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда		№ рецептуры
		Б	Ж	У		1-3	3-7	
<b>Завтрак</b>								
	Каша рисовая молочная	3,09	4,07	32,09	177,0	150	180	173
	Бутерброд с маслом	2,8	9,2	15,2	165,6	5/40	7/40	21М
	Чай с сахаром	0	0	5,0	20,0	150	180	6М
<b>2завтрак</b>								
	Яблоко	0,4	0,3	10,3	47,0	100	100	338
<b>Обед</b>								
	Салат из отварных овощей	0,95	5,06	3,13	61,86	40	60	11МО
	Суп картофельный с перловой крупой	1,877	14,72	14,30	109,66	180	200	136
	Плов из говядины	5,7	6,1	45	320,0	120	150	128М
	Хлеб пшеничный	3,8	2,2	22,2	113,0	40	50	39М
	Компот из сухофруктов	0,44	0,02	27,77	113	150	180	376М
<b>Уплотненный полдник</b>								
	Макароны запеченные с яйцом	8,11	8,23	27,4	215	120	150	
	Чай с сахаром	0	0	5,0	20,0	150	180	6М
<b>Итого за день:</b>		27,43	51,88	175,23	1362,1			

**Меню-раскладка (2 неделя)**  
**Вторник**

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда		№ рецептуры
		Б	Ж	У		1-3	3-7	
<b>Завтрак</b>								
	Каша ячневая молочная	5,3	11,97	3,19	263,8	150	180	21МО
	Бутерброд с маслом	2,8	9,2	15,2	165,6	5/40	7/40	21М
	Чай с сахаром	0	0	5,0	20,0	150	180	6М
<b>Завтрак</b>								
	Банан	1,5	0,1	21,8	89,0	100	100	СР 619
<b>Обед</b>								
	Салат из моркови с сахаром	0,55	2,6	3,5	38	40	50	1,19
	Суп фасолевый на мясном бульоне	5,81	0,51	19,18	118,06	180	200	45МО
	Овощное рагу с мясом	3,24	17,36	18,26	242	120	150	7,17
	Хлеб пшеничный	3,8	2,2	22,2	113,0	40	40	39М
	Компот из сухофруктов	0,44	0,02	27,77	113	150	180	376М
<b>Уплотненный полдник</b>								
	Сырники из творога со сметаной (запеченные)	7,6	15,9	3,0	285,8	120/30	150/30	
	Чай с сахаром	0	0	5,0	20,0	150	180	6М
	Хлеб пшеничный	3,8	2,2	22,2	113,0	40	50	39М
<b>Итого за день:</b>		39,84	62,06	165,29	1581,26			



**Меню-раскладка (2 неделя)**  
**Среда**

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда		№ рецептуры
		Б	Ж	У		1-3	3-7	
<b>Завтрак</b>								
	Каша овсяная молочная	6,33	8,90	26,49	207,38	150	180	29АП
	Бутерброд с маслом	2,8	9,2	15,2	165,6	5/40	7/40	21М
	Чай с сахаром	0	0	5,0	20,0	150	180	6М
	Яйцо отварное	2,8	2,3	0,14	31,4	20	20	104М
<b>2завтрак</b>								
	Банан	1,5	0,1	21,8	89,0	100	100	СР 619
<b>Обед</b>								
	Салат из свежих овощей	0,57	3,68	1,84	42,84	40	50	1,7
	Суп «Волна» с курицей							
	Чуду с творогом	5,9	9,6	2,9	243,0	130	150	138 М
	Хлеб пшеничный	3,8	2,2	22,2	113,0	40	50	39М
	Компот из сухофруктов	0,44	0,02	27,77	113	150	180	376М
<b>Уплотненный полдник</b>								
	Суп молочный с вермишелью	3,30	3,7	10,32	93,52	180	200	7АП
	Чай с сахаром	0	0	5,0	20,0	150	180	6М
	Хлеб пшеничный	3,8	2,2	22,2	113,0	40	50	39М
<b>Итого за день:</b>		31,24	41,9	160,86	1251,74			

**Меню-раскладка (2 неделя)**  
**Четверг**

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда		№ рецептуры
		Б	Ж	У		1-3	3-7	
<b>Завтрак</b>								
	Каша кукурузная молочная	3,9	3,6	16,8	117,2	150	180	
	Бутерброд с маслом	2,8	9,2	15,2	165,6	5/30	5/40	21М
	Цикорий с молоком	2,4	2,4	11,0	73,9	150	180	8МО
<b>Завтрак</b>								
	Яблоко	0,4	0,4	9,8	47	100	100	-
<b>Обед</b>								
	Салат «Витаминный»	0,57	3,02	6,3	70,97	50	60	2МО
	Свекольник со сметаной	1,54	5,07	17,05	83,33	180/10	200/20	
	Суфле из рыбы	11,03	6,4	2,87	112,8	130	150	8,6
	Хлеб пшеничный	3,8	2,2	22,2	113,0	40	50	39М
	Компот из сухофруктов	0,44	0,02	27,77	113	150	180	376М
<b>Уплотненный полдник</b>								
	Суп молочный гречневый	11,78	7,78	28,97	234,83	100	100	7МО
	Чай с сахаром	0	0	5,0	20,0	150	180	6М
	Хлеб пшеничный	3,8	2,2	22,2	113,0	40	50	39М
<b>Итого за день:</b>		<b>41,44</b>	<b>48,59</b>	<b>186,56</b>	<b>1315,23</b>			

## Меню-раскладка (2 неделя)

### Пятница

Прием пищи	Наименование блюд и продуктов	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда		№ рецептуры
		Б	Ж	У		1-3	3-7	
<b>Завтрак</b>								
	Каша пшеничная молочная	6,34	6,07	35,28	243	150	180	50АП
	Бутерброд с маслом	2,8	9,2	15,2	165,6	5/30	5/40	21М
	Цикорий с молоком	2,4	2,4	11,0	73,9	150	180	8МО
	Яйцо отварное	2,8	2,3	0,14	31,4	20	20	104М
<b>2завтрак</b>								
	Печенье	1,5	0,1	21,8	89,0	100	100	СР619
<b>Обед</b>								
	Салат «Свекольный»	0,9	4,0	4,6	52,0	50	50	29М
	Суп фасолевый на м/к бульоне	5,81	0,51	19,18	118,06	180	200	45МО
	Котлета из говядины (на пару)	10,68	9,72	5,74	176,75	50	55	8АП
	Отварные макароны	3,67	3,01	17,63	112	100	130	317
	Хлеб пшеничный	3,8	2,2	22,2	113,0	40	50	39М
	Компот из сухофруктов	0,44	0,02	27,77	113	150	180	376М
<b>Уплотненный полдник</b>								
	Пирожки с картошкой	0,8	3,8	44,8	160,0	120	120	77М
	Какао с молоком	4,1	3,93	25,95	153,92	150	180	50М
	Хлеб пшеничный	3,8	2,2	22,2	113,0	40	50	39М
<b>Итого за день:</b>		49,84	49,46	273,49	1714,63			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 128829377685347851711354378405712641339315541710

Владелец Патахова Патимат Гусейновна

Действителен с 20.07.2023 по 19.07.2024