

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 64»
городского округа Нальчик Кабардино-Балкарской Республики
(МКДОУ «Детский сад № 64»)**



УТВЕРЖДАЮ
МКДОУ «Детский сад № 64»

З.Т. Мусукова

Заведующий
З.Т. Мусукова

**Примерное 10-ти дневное меню
Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 64»
городского округа Нальчик Кабардино-Балкарской Республики
(для возрастной категории детей от 1,6 до 3 лет)**

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (Ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
1 день							
завтрак	Суп геркулесовый молочный	150	3,62	3,81	12,63	99,3	94
	Хлеб	40	2,84	0,44	18,56	91,6	Д.Б.Гурвич
	Масло	10	0,04	7,8	0,04	73,4	Д.Б.Гурвич
	Чай	100			4,8	17	183
ИТОГО		300	6,5	12,05	40,33	278,3	
2-й зав-к	Конфеты (яблоко, бананы)						
ИТОГО							
обед	Суп гороховый со сметаной	200	1,8	4,4	11,8	88	25
	Гуляш	70	9,59	1,4	5,6	7,3	80
	Гречневый гарнир	30	1,87	1,65	10,1	59,3	152
	Томатный соус	50	0,05	5	16,284	118,684	364
	Компот из сухофруктов	150	0,86		23,2	99,5	126
	Хлеб	50	4,97	13,65	32,48	115	Д.Б.Гурвич
ИТОГО		475	33,68	37,15	170,894	611,57	
полдник	Макароны с маслом с сыром	80	3,92	3,04	17,04	109,6	154
	Хлеб	20	1,9	0,2	13,7	58,6	Д.Б.Гурвич
	Чай	100			4,8	17	183
ИТОГО		270	5,3	4	26,4	213,6	
ИТОГО ЗА СУТКИ		975	45,87	46,39	232,66	1062,4	
2 день							
завтрак	Суп вермишелевый молочный	150	3,62	3,81	12,63	99,3	94
	Хлеб	40	2,84	0,44	18,56	91,6	Д.Б.Гурвич
	Масло	10	0,04	7,8	0,04	73,4	Д.Б.Гурвич
	Чай	100			4,8	17	183
ИТОГО		300	6,5	12,05	40,33	278,3	
2-й зав-к	Конфеты (яблоко, бананы)						
ИТОГО							
обед	Суп рисовый со сметаной	150	3,82	0,31	14,16	60	37
	Соус из мяса	90	15,1	11,41	15,57	224,54	282
	Компот из сухофруктов	150	0,86		23,2	99,5	126
	Хлеб	50	3,15	10,01	26,82	140,3	Д.Б.Гурвич
ИТОГО		445	15,8	21,5	82,7	630,87	
полдник	Каша пшеничная молочная	150	3,4	3,8	18,4	138	154
	Хлеб	20	1,9	0,2	13,7	58,6	Д.Б.Гурвич
	Чай	100			4,8	17	183
ИТОГО		270	5,3	4	26,4	213,6	
ИТОГО ЗА СУТКИ		975	45,87	46,39	232,66	1062,4	
3 день							
завтрак	Суп гречневый молочный	150	3,62	3,81	12,63	99,3	94
	Масло	40	2,84	0,44	18,56	91,6	Д.Б.Гурвич
	Хлеб	10	0,04	7,8	0,04	73,4	Д.Б.Гурвич
	Чай	100			4,8	17	183
ИТОГО		300	6,5	12,05	40,33	278,3	
2-й зав-к	Конфеты (яблоко, бананы)						
ИТОГО							
обед	Суп фасолевый со сметаной	150	3,82	0,31	14,16	60	37
	Курица	50	16,52	15,68	0,21	148,5	158
	Пшеничный гарнир	35	2,849	2,66	14,651	47,6	126
	Сметанный соус	25	2,2	3,06	0,54	23,62	732
	Компот из сухофруктов	150	0,86		23,2	99,5	126

	Хлеб	50	3,15	10,01	26,82	140,3	Д.Б.Гурвич
		460	35,48	30,89	101,57	519,59	
<i>полдник</i>	Каша ячневая молочная	150	3,4	3,8	18,4	138	154
	Хлеб	20	1,9	0,2	13,7	58,6	Д.Б.Гурвич
	Чай	100			4,8	17	183
ИТОГО		270	5,3	4	26,4	213,6	
ИТОГО ЗА СУТКИ		880	40,43	48,24	233,83	962,6	
4 день							
<i>завтрак</i>	Суп рисовый молочный	150	3,62	3,81	12,63	99,3	94
	Хлеб	40	2,84	0,44	18,56	91,6	Д.Б.Гурвич
	Масло	10	0,04	7,8	0,04	73,4	Д.Б.Гурвич
	Чай	100			4,8	17	183
ИТОГО		300	6,5	12,05	40,33	278,3	
<i>2-й зав-к</i>	Конфеты (яблоко, бананы)						
ИТОГО							
<i>обед</i>	Борщ со сметаной	150	3,82	0,31	14,16	60	37
	Рыбная котлета	70	9,59	1,4	5,6	7,3	80
	Вермишелевый гарнир	30	1,87	1,65	10,1	59,3	152
	Томатный соус	25	2,2	3,06	0,54	47,23	732
	Компот из сухофруктов	150	0,86		23,2	99,5	126
	Хлеб	50	3,15	10,01	26,82	140,3	Д.Б.Гурвич
ИТОГО		475	24,21	21,43	84,4	413,63	
<i>полдник</i>	Каша манная молочная	150	3,4	3,8	18,4	138	154
	Хлеб	20	1,9	0,2	13,7	58,6	Д.Б.Гурвич
	Чай	100			4,8	17	183
ИТОГО		270	5,3	4	26,4	213,6	
ИТОГО ЗА СУТКИ		945	51,856	51,518	263,456	905,53	
5 день							
<i>завтрак</i>	Суп гречневый молочный	150	3,62	3,81	12,63	99,3	94
	Хлеб	40	2,84	0,44	18,56	91,6	Д.Б.Гурвич
	Масло	10	0,04	7,8	0,04	73,4	Д.Б.Гурвич
	Чай	100			4,8	17	183
ИТОГО		300	6,5	12,05	40,33	278,3	
<i>2-й зав-к</i>	Конфеты (яблоко, бананы)						
ИТОГО							
<i>обед</i>	Суп свекольник со сметаной	200	1,8	4,4	11,8	88	25
	Плов из мяса	90	16,52	15,68	0,21	170,9	158
	Компот из сухофруктов	150	0,86		23,2	99,5	126
	Хлеб	50	3,15	10,01	26,82	140,3	Д.Б.Гурвич
ИТОГО		445	24,54	37,15	170,894	1345,93	
<i>полдник</i>	Ватрушка с творогом	50	3,9	4,3	26,3	142,611	186
	Чай	100			4,8	17	183
ИТОГО		150	9,5	6,54	35,3	174,2	
ИТОГО ЗА СУТКИ		790	46,565	55,91	232,529	931,4	

завтрак	Суп геркулесовый молочный	150	3,62	3,81	12,63	99,3	94
	Хлеб	40	2,84	0,44	18,56	91,6	Д.Б.Гурвич
	Масло	10	0,04	7,8	0,04	73,4	Д.Б.Гурвич
	Чай	100			4,8	17	183
ИТОГО		300	6,5	12,05	40,33	278,3	
2-й зав-к	Конфеты (яблоко, бананы)						
ИТОГО							
обед	Суп рисовый со сметаной	200	1,8	4,4	11,8	88	25
	Шницель	70	15,05	11,41	15,57	224,54	282
	Гороховое пюре	30	7	2	23	50	
	Компот из сухофруктов	150	0,86		23,2	99,5	126
	Хлеб	50	3,15	10,01	26,82	140,3	Д.Б.Гурвич
ИТОГО		445	24,54	37,15	170,894	1345,93	
полдник	Макароны с маслом с сыром	80	3,92	3,04	17,04	109,6	154
	Хлеб	20	1,9	0,2	13,7	58,6	Д.Б.Гурвич
	Чай	100			4,8	17	183
ИТОГО		270	5,3	4	26,4	213,6	
ИТОГО ЗА СУТКИ		865	34,94	52,1	237,82	1828,43	
7 день							
завтрак	Суп пшеничный молочный	150	3,62	3,81	12,63	99,3	94
	Хлеб	40	2,84	0,44	18,56	91,6	Д.Б.Гурвич
	Масло	10	0,04	7,8	0,04	73,4	Д.Б.Гурвич
	Чай	100			4,8	17	183
ИТОГО		300	6,5	12,05	40,33	278,3	
2-й зав-к	Конфеты (яблоко, бананы)						
ИТОГО							
обед	Суп рассольник со сметаной	150	3,82	0,31	14,16	60	37
	Соус из мяса	90	15,1	11,41	15,57	224,54	282
	Компот из сухофруктов	150	0,86		23,2	99,5	126
	Хлеб	50	3,15	10,01	26,82	140,3	Д.Б.Гурвич
ИТОГО		445	15,8	21,5	82,7	630,87	
полдник	Каша пшеничная молочная	80	3,92	3,04	17,04	109,6	
	Хлеб	40	2,84	0,44	18,56	91,6	Д.Б.Гурвич
	Чай	100			4,8	17	183
ИТОГО		220	3,9	4,3	35,4	218,2	
ИТОГО ЗА СУТКИ		910	36,01	37,48	142,03	976,2	
8 день							
завтрак	Суп вермишелевый молочный	150	3,62	3,81	12,63	99,3	94
	Хлеб	40	2,84	0,44	18,56	91,6	Д.Б.Гурвич
	Масло	10	0,04	7,8	0,04	73,4	Д.Б.Гурвич
	Чай	100			4,8	17	183
ИТОГО		300	6,5	12,05	40,33	278,3	
2-й зав-к	Конфеты (яблоко, бананы)						
ИТОГО							
обед	Суп фасолевый со сметаной	150	3,82	0,31	14,16	60	37
	Курица	50	16,52	15,68	0,21	148,5	158
	Пшеничный гарнир	35	2,849	2,66	14,651	47,6	126
	Сметанный соус	25	2,2	3,06	0,54	23,62	732
	Кисель	150	0,86		23,2	99,5	126
	Хлеб	50	3,15	10,01	26,82	140,3	Д.Б.Гурвич
ИТОГО		460	35,48	30,89	101,57	519,59	
полдник	Каша ячневая молочная	150	3,4	3,8	18,4	138	154
	Хлеб	20	1,9	0,2	13,7	58,6	Д.Б.Гурвич

	Чай	100			4,8	17	183
ИТОГО ЗА СУТКИ		270	5,3	4	26,4	213,6	
10 день		930	47,23	46,94	159,2	997,49	
завтрак	Суп рисовый молочный	150	3,62	3,81	12,63	99,3	94
	Хлеб	40	2,84	0,44	18,56	91,6	Д.Б.Гурвич
	Масло	10	0,04	7,8	0,04	73,4	Д.Б.Гурвич
	Чай	100			4,8	17	183
ИТОГО		300	6,5	12,05	40,33	278,3	
2-й зав-к	Конфеты (яблоко, бананы)						
ИТОГО							
обед	Борщ со сметаной	150	3,82	0,31	14,16	60	37
	Макароны с мясом	90	9,59	1,4	5,6	4,3	80
	Компот из сухофруктов	150	0,86		23,2	99,5	126
	Хлеб	50	3,15	10,01	26,82	140,3	Д.Б.Гурвич
ИТОГО		475	24,21	21,43	84,4	413,63	
полдник	Каша манная молочная	150	3,4	3,8	18,4	138	154
	Хлеб	20	1,9	0,2	13,7	58,6	Д.Б.Гурвич
	Чай	100			4,8	17	183
ИТОГО		270	5,3	4	26,4	213,6	
ИТОГО ЗА СУТКИ		895	20,65	34,98	144,91	824,93	
10 день							
завтрак	Суп гречневый молочный	150	3,62	3,81	12,63	99,3	94
	Хлеб	40	2,84	0,44	18,56	91,6	Д.Б.Гурвич
	Масло	10	0,04	7,8	0,04	73,4	Д.Б.Гурвич
	Чай	100			4,8	17	183
ИТОГО		300	6,5	12,05	40,33	278,3	
2-й зав-к	Конфеты (яблоко, бананы)						
ИТОГО							
обед	Суп свекольник со сметаной	150	1,8	4,4	11,8	88	25
	Плов из мяса	90	16,52	15,68	0,21	170,9	158
	Компот из сухофруктов	150	0,86		23,2	99,5	126
	Хлеб	50	3,15	10,01	26,82	140,3	Д.Б.Гурвич
ИТОГО		445	24,54	37,15	170,894	1345,93	
полдник	Рулет с какао	50	3,9	4,3	26,3	142,611	186
	Чай	100			4,8	17	183
ИТОГО		160	9,5	6,54	35,3	159,61	
ИТОГО ЗА СУТКИ		825	26,2	37,85	149,33	934,93	