

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

**УТВЕРЖДАЮ**  
Заведующий  
МКДОУ «Детский сад № 64»  
*З.Т. Мусукова*  
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 3 до 7 лет)**

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (Ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
<b>1 день</b>							
<i>завтрак</i>	Суп геркулесовый молочный	200	4,82	5,08	16,84	132,4	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	200			9,1	35	183
<b>ИТОГО</b>		<b>450</b>	<b>7,7</b>	<b>13,32</b>	<b>35,44</b>	<b>332,4</b>	
<i>2-й зав-к</i>	Конфеты (яблоко, бананы)						
<b>ИТОГО</b>							
<i>обед</i>	Суп гороховый со сметаной	200	1,8	4,4	11,8	88	25
	Гренки	100	8,6	0,8	56,6	263	28
	Гуляш	70	9,59	1,4	5,6	7,3	80
	Гречневый гарнир	70	2,17	1,89	11,2	63,7	152
	Томатный соус	50	0,05	5	16,284	118,684	364
	Компот из сухофруктов	200	1,04		26,96	107,44	126
	Хлеб	70	4,97	13,65	32,48	160,3	Д.Б.Гурвич
<b>ИТОГО</b>		<b>690</b>	<b>33,68</b>	<b>37,15</b>	<b>170,894</b>	<b>906,48</b>	
	Макароны с маслом с сыром	80	3,92	3,04	17,04	109,6	
	Хлеб	40	2,84	0,44	18,56	91,6	Д.Б.Гурвич
	Чай	200			9,1	35	183
<b>ИТОГО</b>		<b>320</b>	<b>8,14</b>	<b>5,54</b>	<b>55,16</b>	<b>304,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА СУТКИ</b>		<b>1270</b>	<b>45,3</b>	<b>54,77</b>	<b>241,74</b>	<b>1600,4</b>	
<b>2 день</b>							
<i>завтрак</i>	Суп вермишелевый молочный	200	4,82	5,08	16,84	132,4	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	200			9,1	35	183
<b>ИТОГО</b>		<b>450</b>	<b>7,7</b>	<b>13,32</b>	<b>35,44</b>	<b>332,4</b>	
<i>2-й зав-к</i>	Конфеты (яблоко, бананы)						
<b>ИТОГО</b>							
<i>обед</i>	Суп рисовый со сметаной	200	1,76	2,32	13,2	81,2	80
	Гренки	100	8,6	0,8	56,6	263	28
	Соус из мяса	180	13,51	12,42	10,16	226,8	41
	Компот из сухофруктов	200	1,04		26,96	107,44	126
	Хлеб	70	4,97	13,65	32,48	160,3	Д.Б.Гурвич
<b>ИТОГО</b>		<b>730</b>	<b>29,41</b>	<b>33,37</b>	<b>151,29</b>	<b>1017,66</b>	
<i>полдник</i>	Каша пшеничная молочная	200	5,3	5,1	27,5	178	154
	Хлеб	40	2,84	0,44	18,56	91,6	Д.Б.Гурвич
	Чай	200			9,1	35	183
<b>ИТОГО</b>		<b>440</b>	<b>8,14</b>	<b>5,54</b>	<b>55,16</b>	<b>304,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА СУТКИ</b>		<b>1420</b>	<b>61,3</b>	<b>56,77</b>	<b>248,42</b>	<b>1619,66</b>	
<b>3 день</b>							
<i>завтрак</i>	Суп гречневый молочный	200	4,82	5,08	16,84	132,4	94
	Масло	10	0,04	7,8	0,04	73,4	Д.Б.Гурвич
	Хлеб	40	2,84	0,44	18,56	91,6	Д.Б.Гурвич
	Чай	200			9,1	35	183
<b>ИТОГО</b>		<b>450</b>	<b>7,7</b>	<b>13,32</b>	<b>35,44</b>	<b>332,4</b>	
<i>2-й зав-к</i>	Конфеты (яблоко, бананы)						
<b>ИТОГО</b>							
<i>обед</i>	Суп фасолевый со сметаной	200	1,8	4,4	10,2	80	12
	Гренки	100	8,6	0,8	56,6	263	28
	Курица	70	16,52	15,68	0,21	207,9	158

	Пшеничный гарнир	70	2,849	2,66	14,651	95,2	126
	Сметанный соус	50	2,2	3,06	0,54	47,23	732
	Компот из сухофруктов	200	1,04		26,96	107,44	126
	Хлеб	70	4,97	13,65	32,48	160,3	Д.Б.Гурвич
<b>ИТОГО</b>		<b>760</b>	<b>41,899</b>	<b>36,33</b>	<b>147,561</b>	<b>982,95</b>	
<i>полдник</i>	Каша ячневая молочная	200	5,3	51	27,5	178	154
	Хлеб	40	2,84	0,44	18,56	91,6	Д.Б.Гурвич
	Чай	200			9,1	35	183
<b>ИТОГО</b>		<b>440</b>	<b>6,74</b>	<b>5,69</b>	<b>28,36</b>	<b>192,1</b>	
<b>ИТОГО ЗА СУТКИ</b>		<b>1450</b>	<b>40,44</b>	<b>48,24</b>	<b>242,93</b>	<b>1584,95</b>	
<b>4 день</b>							
<i>завтрак</i>	Суп рисовый молочный	200	4,82	5,08	16,84	132,4	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	200			9,1	35	183
<b>ИТОГО</b>		<b>450</b>	<b>7,7</b>	<b>13,32</b>	<b>35,44</b>	<b>332,4</b>	
<i>2-й зав-к</i>	Конфеты (яблоко, бананы)						
<b>ИТОГО</b>							
<i>обед</i>	Борщ со сметаной	200	1,8	4,4	10,2	80	12
	Гренки	100	8,6	0,8	56,6	263	28
	Рыбная котлета	70	9,59	1,4	5,6	7,3	80
	Вермишелевый гарнир	70	2,688	0,385	15,532	72,38	204
	Томатный соус	50	2,05	5	16,284	118,684	364
	Компот из сухофруктов	200	1,04		26,96	107,44	126
	Хлеб	70	4,97	13,65	32,48	160,3	Д.Б.Гурвич
<b>ИТОГО</b>		<b>760</b>	<b>30,738</b>	<b>25,635</b>	<b>163,656</b>	<b>809,104</b>	
<i>полдник</i>	Каша манная молочная	200	5,3	5,1	27,5	178	154
	Хлеб	40	2,84	0,44	18,56	91,6	Д.Б.Гурвич
	Чай	200			9,1	35	183
<b>ИТОГО</b>		<b>440</b>	<b>8,14</b>	<b>5,54</b>	<b>55,16</b>	<b>304,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА СУТКИ</b>		<b>945</b>	<b>51,856</b>	<b>51,518</b>	<b>263,456</b>	<b>905,53</b>	
<b>5 день</b>							
<i>завтрак</i>	Суп гречневый молочный	200	4,82	5,08	16,84	132,4	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	200			9,1	35	183
<b>ИТОГО</b>		<b>450</b>	<b>7,7</b>	<b>13,32</b>	<b>35,44</b>	<b>332,4</b>	
<i>2-й зав-к</i>							
<b>ИТОГО</b>							
<i>обед</i>	Суп свекольник со сметаной	200	1,8	4,4	11,8	88	25
	Гренки	100	8,6	0,8	56,6	263	28
	Плов из мяса	150	14,4	13,05	26,1	276	161
	Компот из сухофруктов	200	1,04		26,96	107,44	126
	Хлеб	70	4,97	13,65	32,48	160,3	Д.Б.Гурвич
<b>ИТОГО</b>		<b>690</b>	<b>38,42</b>	<b>30,18</b>	<b>167,81</b>	<b>906,48</b>	
<i>полдник</i>	Ватрушка с творогом	50	3,9	4,3	26,3	142,611	186
	Чай	200			9,1	35	183
<b>ИТОГО</b>		<b>250</b>	<b>9,5</b>	<b>6,54</b>	<b>35,3</b>	<b>174,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА СУТКИ</b>		<b>790</b>	<b>46,565</b>	<b>55,91</b>	<b>232,529</b>	<b>931,4</b>	

завтрак	Суп геркулесовый молочный	200	4,82	5,08	16,84	132,4	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	200			9,1	35	183
<b>ИТОГО</b>		<b>450</b>	<b>7,7</b>	<b>13,32</b>	<b>35,44</b>	<b>332,4</b>	
2-й зав-к	Конфеты (яблоко, бананы)						
<b>ИТОГО</b>							
обед	Суп рисовый со сметаной	200	1,76	2,32	13,2	81,2	80
	Гренки	100	8,6	0,8	56,6	263	28
	Шницель	70	15,05	11,41	15,57	224,54	282
	Гороховое пюре	50	7	2	23	70	
	Компот из сухофруктов	200	1,04		26,96	107,44	126
	Хлеб	70	4,97	13,65	32,48	160,3	Д.Б.Гурвич
<b>ИТОГО</b>		<b>690</b>	<b>38,42</b>	<b>30,18</b>	<b>167,81</b>	<b>906,48</b>	
полдник	Макароны с маслом с сыром	80	3,92	3,04	17,04	109,6	
	Хлеб	40	2,84	0,44	18,56	91,6	Д.Б.Гурвич
	Чай	200			9,1	35	183
<b>ИТОГО</b>		<b>320</b>	<b>8,14</b>	<b>5,54</b>	<b>55,16</b>	<b>304,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА СУТКИ</b>		<b>1250</b>	<b>45,88</b>	<b>56,07</b>	<b>251,23</b>	<b>1352,24</b>	
<b>7 день</b>							
завтрак	Суп пшеничный молочный	200	4,82	5,08	16,84	132,4	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	200			9,1	35	183
<b>ИТОГО</b>		<b>450</b>	<b>7,7</b>	<b>13,32</b>	<b>35,44</b>	<b>332,4</b>	
2-й зав-к	Конфеты (яблоко, бананы)						
<b>ИТОГО</b>							
обед	Суп рассольник со сметаной	200	1,76	2,32	13,2	81,2	80
	Гренки	100	8,6	0,8	56,6	263	28
	Соус из мяса	180	13,51	12,42	10,16	226,8	41
	Компот из сухофруктов	200	1,04		26,96	107,44	126
	Хлеб	70	4,97	13,65	32,48	160,3	Д.Б.Гурвич
	<b>ИТОГО</b>		<b>730</b>	<b>29,41</b>	<b>33,37</b>	<b>151,29</b>	<b>1017,66</b>
полдник	Каша пшеничная молочная	200	5,3	5,1	27,5	178	154
	Хлеб	40	2,84	0,44	18,56	91,6	Д.Б.Гурвич
	Чай	200			9,1	35	183
<b>ИТОГО</b>		<b>440</b>	<b>8,14</b>	<b>5,54</b>	<b>55,16</b>	<b>304,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА СУТКИ</b>		<b>1410</b>	<b>49,118</b>	<b>50,275</b>	<b>260,786</b>	<b>1142,79</b>	
<b>8 день</b>							
завтрак	Суп вермишелевый молочный	200	4,82	5,08	16,84	132,4	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	200			9,1	35	183
<b>ИТОГО</b>		<b>450</b>	<b>7,7</b>	<b>13,32</b>	<b>35,44</b>	<b>332,4</b>	
2-й зав-к	Конфеты (яблоко, бананы)						
<b>ИТОГО</b>							
обед	Суп фасолевый со сметаной	200	1,8	4,4	10,2	80	12
	Гренки	100	8,6	0,8	56,6	263	28
	Курица	70	16,52	15,68	0,21	207,9	158
	Пшеничный гарнир	70	2,849	2,66	14,651	95,2	126
	Сметанный соус	50	2,2	3,06	0,54	47,23	732
	Кисель	200	1,04		26,96	107,44	126
	Хлеб	70	4,97	13,65	32,48	160,3	Д.Б.Гурвич
	<b>ИТОГО</b>		<b>730</b>	<b>29,41</b>	<b>33,37</b>	<b>151,29</b>	<b>1017,66</b>

		760	41,899	36,33	147,561	982,95	
лик							
	Каша ячневая молочная	200	5,3	51	27,5	178	154
	Хлеб	40	2,84	0,44	18,56	91,6	Д.Б.Гурвич
	Чай	200			9,1	35	183
<b>ИТОГО</b>		<b>440</b>	<b>6,74</b>	<b>5,69</b>	<b>28,36</b>	<b>192,1</b>	
<b>ИТОГО ЗА СУТКИ</b>		<b>1270</b>	<b>56,359</b>	<b>53,13</b>	<b>236,801</b>	<b>1549,19</b>	
<b>9 день</b>							
<i>завтрак</i>	Суп рисовый молочный	200	4,82	5,08	16,84	132,4	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	200			9,1	35	183
<b>ИТОГО</b>		<b>450</b>	<b>7,7</b>	<b>13,32</b>	<b>35,44</b>	<b>332,4</b>	
<i>2-й зав-к</i>	Конфеты (яблоко, бананы)						
<b>ИТОГО</b>							
<i>обед</i>	Борщ со сметаной	200	1,8	4,4	10,2	80	12
	Гренки	100	8,6	0,8	56,6	263	28
	Макароны с мясом	90	9,59	1,4	5,6	4,3	80
	Компот из сухофруктов	200	1,04		26,96	107,44	126
	Хлеб	70	4,97	13,65	32,48	160,3	Д.Б.Гурвич
<b>ИТОГО</b>		<b>760</b>	<b>30,738</b>	<b>25,635</b>	<b>163,656</b>	<b>809,104</b>	
<i>полдник</i>							
	Каша манная молочная	200	5,3	5,1	27,5	178	154
	Хлеб	40	2,84	0,44	18,56	91,6	Д.Б.Гурвич
	Чай	200			9,1	35	183
<b>ИТОГО</b>		<b>440</b>	<b>8,14</b>	<b>5,54</b>	<b>55,16</b>	<b>304,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА СУТКИ</b>							
<b>10 день</b>							
<i>завтрак</i>	Суп гречневый молочный	200	4,82	5,08	16,84	132,4	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	200			9,1	35	183
<b>ИТОГО</b>		<b>450</b>	<b>7,7</b>	<b>13,32</b>	<b>35,44</b>	<b>332,4</b>	
<i>2-й зав-к</i>							
<b>ИТОГО</b>							
	Суп свекольник со сметаной	200	1,8	4,4	11,8	88	25
	Гренки	100	8,6	0,8	56,6	263	28
	Плов из мяса	150	14,4	13,05	26,1	276	161
	Компот из сухофруктов	200	1,04		26,96	107,44	126
	Хлеб	70	4,97	13,65	32,48	160,3	Д.Б.Гурвич
<b>ИТОГО</b>		<b>690</b>	<b>38,42</b>	<b>30,18</b>	<b>167,81</b>	<b>906,48</b>	
<i>полдник</i>	Рулет с какао	50	3,9	4,3	26,3	142,611	186
	Чай	200			4,8	17	183
<b>ИТОГО</b>		<b>250</b>	<b>9,5</b>	<b>6,54</b>	<b>35,3</b>	<b>174,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА СУТКИ</b>		<b>790</b>	<b>46,565</b>	<b>55,91</b>	<b>232,529</b>	<b>931,4</b>	