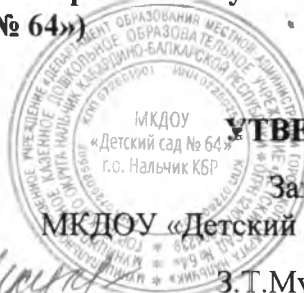
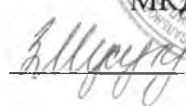


**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 64»
городского округа Нальчик Кабардино-Балкарской Республики
(МКДОУ «Детский сад № 64»)**

**УТВЕРЖДАЮ**
Заведующий
МКДОУ «Детский сад № 64»
З.Т.Мусукова

**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)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (Ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
1 день							
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
	ИТОГО	450	7,7	13,32	35,44	332,4	
2-й зав-к	Конфеты (яблоко, бананы)						
ИТОГО							
обед	Борщ со сметаной	200	1,8	4,4	11,8	88	25
	Гренки	100	8,6	0,8	56,6	263	28
	Яйцо запеченное	40	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
	ИТОГО	690	33,68	37,15	170,894	906,48	
	Булочка сдобная	50	3,9	4,3	26,3	142,611	186
	Чай	200			9,1	35	183
ИТОГО		250	8,14	5,54	55,16	304,6	
ИТОГО ЗА СУТКИ		1270	45,3	54,77	241,74	1600,4	
2 день							
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
	ИТОГО	450	7,7	13,32	35,44	332,4	
2-й зав-к	Конфеты (яблоко, бананы)						
ИТОГО							
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
	Компот из сухофруктов	200	1,04		26,96	107,44	126
	Хлеб	70	4,97	13,65	32,48	160,3	Д.Б.Гурвич
	ИТОГО	760	41,899	36,33	147,561	982,95	
полдник	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
ИТОГО		440	8,14	5,54	55,16	304,6	
ИТОГО ЗА СУТКИ		1420	61,3	56,77	248,42	1619,66	
3 день							
завтрак							
ИТОГО							
2-й зав-к							
ИТОГО							
обед							

ИТОГО							
<i>полдник</i>							
ИТОГО							
ИТОГО ЗА СУТКИ							
4 день							
<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
ИТОГО		450	7,7	13,32	35,44	332,4	
<i>2-й зав-к</i>	Конфеты (яблоко,бананы)						
ИТОГО							
<i>обед</i>	Суп "Багратион" 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
ИТОГО		690	38,42	30,18	167,81	906,48	
<i>полдник</i>	Каша пшеничня 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
ИТОГО		440	8,14	5,54	55,16	304,6	
ИТОГО ЗА СУТКИ		945	51,856	51,518	263,456	905,53	
5 день							
<i>завтрак</i>	Суп пшенный 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
ИТОГО		450	7,7	13,32	35,44	332,4	
<i>2-й зав-к</i>							
ИТОГО							
<i>обед</i>	Суп рисовый со сметаной	200	1,8	4,4	11,8	88	25
	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
ИТОГО		690	38,42	30,18	167,81	906,48	
<i>полдник</i>	Рулет с какао	60	3,9	4,3	26,3	142,611	212
	Чай	200			9,1	35	183
ИТОГО		250	9,5	6,54	35,3	174,2	
ИТОГО ЗА СУТКИ		790	46,565	55,91	232,529	931,4	

6 день							
---------------	--	--	--	--	--	--	--

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
ИТОГО		450	7,7	13,32	35,44	332,4	
2-й зав-к	Конфеты (яблоко,бананы)						
ИТОГО							
обед	Борщ со сметаной	200	1,8	4,4	11,8	88	25
	Гренки	100	8,6	0,8	56,6	263	28
	Яйцо запеченное	40	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
ИТОГО		690	33,68	37,15	170,894	906,48	
полдник							
	Булочка сдобная	50	3,9	4,3	26,3	142,611	186
	Чай	200			9,1	35	183
ИТОГО		250	8,14	5,54	55,16	304,6	
ИТОГО ЗА СУТКИ		1250	45,88	56,07	251,23	1352,24	
7 день							
завтрак	Суп пшенный 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
ИТОГО		450	7,7	13,32	35,44	332,4	
2-й зав-к	Конфеты (яблоко,бананы)						
ИТОГО							
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
ИТОГО		730	29,41	33,37	151,29	1017,66	
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
ИТОГО		440	8,14	5,54	55,16	304,6	
ИТОГО ЗА СУТКИ		1410	49,118	50,275	260,786	1142,79	
8 день							
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
ИТОГО		450	7,7	13,32	35,44	332,4	
2-й зав-к	Конфеты (яблоко,бананы)						
ИТОГО							
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
	Пшениный 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

ИТОГО		760	41,899	36,33	147,561	982,95	
<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
ИТОГО		440	6,74	5,69	28,36	192,1	
ИТОГО ЗА СУТКИ		1270	56,359	53,13	236,801	1549,19	
9 день							
<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
ИТОГО		450	7,7	13,32	35,44	332,4	
<i>2-й зав-к</i>	Конфеты (яблоко, бананы)						
ИТОГО							
<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
ИТОГО		760	30,738	25,635	163,656	809,104	
<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
ИТОГО		440	8,14	5,54	55,16	304,6	
ИТОГО ЗА СУТКИ							
10 день							
<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
ИТОГО		450	7,7	13,32	35,44	332,4	
<i>2-й зав-к</i>							
ИТОГО							
	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
ИТОГО		690	38,42	30,18	167,81	906,48	
<i>полдник</i>	Ватрушка с творогом	60	3,9	4,3	26,3	142,611	228
	Чай	200			4,8	17	183
ИТОГО		250	9,5	6,54	35,3	174,2	
ИТОГО ЗА СУТКИ		790	46,565	55,91	232,529	931,4	