

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

УТВЕРЖДАЮ

И.о.заведующего

МКДОУ «Детский сад № 64»

Л.В.Кучеренко



**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 (8) лет)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (Ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
1 день	Возрастная категория: 3-7 лет						
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	12	3,1	14	53,06	113
ИТОГО		450	19,7	16,42	49,44	350,46	
2-й зав-к	Конфеты (яблоко,бананы)						
ИТОГО							
обед	Суп крестьянский со сметаной	200	1,8	4,4	10,2	80	12
	Яйцо запеченное	40	3,9	5,25	0,7	65,5	92
	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 яблок	200	1,04		26,96	107,44	126
	Хлеб	70	4,97	13,65	32,48	160,3	Д.Б.Гурвич
	Гренки	100	8,6	0,8	56,6	263	28
ИТОГО		730	22,53	30,99	154,424	858,624	
полдник	Булочка сдобная	50	3,9	4,3	26,3	142,611	186
	Чай	200			9,1	35	183
ИТОГО		250	7,95	4,55	27,13	197,3	
ИТОГО ЗА СУТКИ		1430	45,55	51,92	253,284	1537,904	
2 день							
завтрак	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	44,54	332,4	
2-й зав-к	Конфеты (яблоко,бананы)						
ИТОГО							
обед	Суп гороховый со сметаной	200	3,8	4	144	98	158
	Люля-кебаб	70	15,54	17,43	38,64	365,4	39
	Вермишелевый гарнир	70	2,17	1,89	11,2	63,7	152
	Томатный соус	50	2,05	5	16,284	118,684	364
	Компот из яблок	200	1,04		26,96	107,44	126
	Хлеб	70	4,97	13,65	32,48	160,3	Д.Б.Гурвич
	Гренки	100	8,6	0,8	56,6	263	28
ИТОГО		760	38,17	42,77	326,164	1176,524	
полдник	Каша ячневая 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		1630	45,87	46,39	232,66	1418,12	
3 день							
завтрак	Суп пшенный 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
ИТОГО		450	7,7	13,32	44,54	332,4	
2-й зав-к	Конфеты (яблоко,бананы)						
ИТОГО							
обед	Суп рисовый со сметаной	200	1,8	4,4	10,2	80	12

	Соус из мяса	180	9,59	1,4	5,6	198,2	204
	Компот из яблок	200	1,04		26,96	107,44	Д.Б.Гурвич
	Хлеб	70	4,97	13,65	32,48	160,3	28
	Гренки	100	8,6	0,8	56,6	263	
ИТОГО		860	30,738	25,635	163,656	809,104	
<i>полдник</i>	Сырники творожные	90	15,453	12,123	11,754	224,919	85
	Хлеб	40	2,84	0,44	18,56	91,6	Д.Б.Гурвич
	Какао	200	3,9	3,5	22,9	135	181
ИТОГО		330	8,14	5,54	55,16	304,6	
ИТОГО ЗА СУТКИ		1570	40,43	48,24	233,83	1444,6	
4 день							
<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
ИТОГО		450	7,7	13,32	44,54	332,4	
<i>2-й зав-к</i>	Конфеты (яблоко, бананы)						
ИТОГО							
<i>обед</i>	Суп фасолевый со сметаной	200	3,8	4	144	98	26
	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	155,4	732
	Компот из яблок	200	1,04		26,96	107,44	126
	Хлеб	70	4,97	13,65	32,48	160,3	Д.Б.Гурвич
	Гренки	100	8,6	0,8	56,6	263	28
ИТОГО		860	30,738	25,635	163,656	809,104	
<i>полдник</i>	Каша манная молочная	200	6,4	7,4	27,2	202	
	Хлеб	40	2,84	0,44	18,56	91,6	183
	Чай	200			9,1	35	
ИТОГО		460	13,418	12,563	55,26	403,6	
ИТОГО ЗА СУТКИ		1770	51,856	51,518	263,456	1545,104	
5 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	44,54	332,4	
<i>2-й зав-к</i>	Конфеты (яблоко, бананы)						
ИТОГО							
<i>обед</i>	Борщ со сметаной	200	1,8	4,4	11,8	88	102
	Плов из мяса	140	16,26	13,97	12,14	233,67	102
	Компот из яблок	200	1,04		26,96	107,44	126
	Хлеб	70	4,97	13,65	32,48	160,3	Д.Б.Гурвич
	Гренки	100	8,6	0,8	56,6	263	28
ИТОГО		710	29,365	31,29	152,689	852,41	
<i>полдник</i>	Пирожок с творогом	60	4,5	5,6	28,3	157,2	188
	Чай	200			9,1	35	183
ИТОГО		260	9,5	11,3	35,3	266,611	
ИТОГО ЗА СУТКИ		1460	46,565	55,91	232,529	1483,881	

6 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	12	3,1	14	53,06	113
ИТОГО		450	7,7	13,32	44,54	332,4	
2-й зав-к	Конфеты (яблоко, бананы)						
ИТОГО							
обед	Борщ со сметаной	200	1,8	4,4	10,2	80	12
	Яйцо запеченное	40	3,9	5,25	0,7	65,5	92
	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 яблок	200	1,04		26,96	107,44	126
	Хлеб	70	4,97	13,65	32,48	160,3	Д.Б.Гурвич
	Гренки	100	8,6	0,8	56,6	263	28
ИТОГО		730	33,68	37,15	170,894	1025,664	
полдник	Макароны с маслом, с сыром	90	3,9	4,3	26,3	142,611	186
	Хлеб	40	2,84	0,44	18,56	91,6	Д.Б.Гурвич
	Чай	200			9,1	35	183
ИТОГО		250	7,95	4,55	27,13	197,3	
ИТОГО ЗА СУТКИ		1430	45,55	51,92	253,284	1537,904	
7 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	8,18	13,34	55,2	378	
2-й зав-к	Конфеты (яблоко, бананы)						
ИТОГО							
обед	Суп крестьянский со сметаной	200	1,8	44	13,8	98	2
	Тефтели	70	13,2	10,5	13,57	201,2	282
	Гороховое пюре	50	7	2	23	70	
	Компот из яблок	200	1,04		26,96	107,44	126
	Хлеб	70	4,97	13,65	32,48	160,3	Д.Б.Гурвич
	Гренки	100	8,6	0,8	56,6	263	28
ИТОГО		710	34,198	31,245	177,226	941,71	
полдник	Каша ячневая молочная	200	5,3	5,1	27,5	178	154
	Хлеб	40	2,84	0,44	18,56	91,6	Д.Б.Гурвич
	Какао	200	3,9	3,5	22,9	135	183
ИТОГО		330	18,293	12,563	49,914	396,519	
ИТОГО ЗА СУТКИ		1540	49,118	50,275	260,786	1716,22	
8 день							
завтрак	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	44,54	332,4	
2-й зав-к	Конфеты (яблоко, бананы)						
ИТОГО							
обед	Суп "Багратион" со сметаной	200	1,8	4,4	10,2	80	12
	Пирожок с картошкой	60	11,34	5,13	32,67	221,4	454
	Сметанный соус	50	2,2	3,06	0,54	155,4	732
	Компот из яблок	200	1,04		26,96	107,44	126

	Хлеб	70	4,97	13,65	32,48	160,3	Д.Б.Гурвич
	Гренки	100	8,6	0,8	56,6	263	28
ИТОГО		760	41,899	36,33	147,561	979,07	
<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
ИТОГО		440	8,14	5,54	55,16	304,6	
ИТОГО ЗА СУТКИ		1650	56,359	53,13	236,801	1551,55	
9 день							
<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
ИТОГО		450	7,7	13,32	44,54	332,4	
<i>2-й зав-к</i>	Конфеты (яблоко, бананы)						
ИТОГО							
<i>обед</i>	Суп фасолевый со сметаной	200	1,8	2,8	12	78	13
	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 яблок	200	1,04		26,96	107,44	126
	Хлеб	70	4,97	13,65	32,48	160,3	Д.Б.Гурвич
	Гренки	100	8,6	0,8	56,6	263	28
ИТОГО		770	38,7	28,5	155,04	934,53	
<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		1660	64,693	54,383	249,494	1663,449	
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	44,54	332,4	
<i>2-й зав-к</i>	Конфеты (яблоко, бананы)						
ИТОГО							
<i>обед</i>	Суп рисовый со сметаной	200	1,8	44	13,8	88	2
	Соус из мяса	180	9,94	8,54	7,42	197,3	55
	Компот из яблок	200	1,04		26,96	107,44	126
	Хлеб	70	4,97	13,65	32,48	160,3	Д.Б.Гурвич
	Гренки	100	8,6	0,8	56,6	263	28
ИТОГО		690	34,74	30,34	152,72	924,65	
<i>полдник</i>	Пирожок повидлом	60	4,5	5,6	28,3	157,2	188
	Чай	200			9,1	35	183
ИТОГО		260	11,88	13,54	28,86	296,38	
ИТОГО ЗА СУТКИ		1420	48,99	60,23	224,69	1520,45	