

**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 1,5 до 3 лет)**

Итого							
общ.	Сум. расходов на материалы	150	3,7	0,18	11,2	98,2	37
	Износ зданий и сооружений	90	13,2	19,3	12,7	201,2	201
	Износ машин	130	0,06		29,2	89,5	34
	Итого	370	4,97	19,45	53,1	388,9	172
Итого		440	27,7	39,2	100,8	751,2	
Итого за	Сум. расходов на материалы	150	3,7	0,18	11,2	98,2	37
	Итого	70	4,9	0,2	12,7	98,4	231
	Итого	130			1,5	29	34
Итого		370	8,6	0	29,4	225	
Итого за		440	32,2	39,4	114,3	873,6	
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							
Сумма							
Итого							
Итого за							

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (Ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
1 день	Возрастная категория: 1,5-3 лет						
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	150			8,6	28	183
ИТОГО		350	6,5	12,05	39,83	292,3	
2-й зав-к	Конфеты (яблоко, бананы)						
ИТОГО							
обед	Суп крестьянский со сметаной	150	1,2	3,4	8,6	60	12
	Яйцо запеченное	40	3,9	5,25	0,7	65,5	92
	Гречневый гарнир	60	1,87	1,65	10,1	59,3	152
	Томатный соус	30	0,03	4,7	13,485	111	364
	Компот из яблок	150	0,86		23,2	99,5	126
	Хлеб	50	3,98	11,5	27,3	150,3	Д.Б.Гурвич
ИТОГО		480	11,84	26,5	83,385	545,6	
полдник	Булочка сдобная	50	3,9	4,3	26,3	142,611	186
	Чай	150			8,6	28	183
ИТОГО		200	3,9	4,3	27,13	197,3	
ИТОГО ЗА СУТКИ		1030	35,75	45,2	211,2	1358,1	
2 день							
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	150			8,6	28	183
ИТОГО		350	6,5	12,05	39,83	292,3	
2-й зав-к	Конфеты (яблоко, бананы)						
ИТОГО							
обед	Суп гороховый со сметаной	150	1,3	3,8	9,5	79	25
	Люля-кебаб	70	15,05	11,41	15,57	224,54	282
	Вермишелевый гарнир	60	1,87	1,65	10,1	59,3	152
	Томатный соус	30	0,03	4,7	13,485	111	364
	Компот из яблок	150	0,86		23,2	99,5	126
	Хлеб	50	4,97	13,65	32,48	160,3	Д.Б.Гурвич
ИТОГО		510	24,08	35,21	104,335	733,64	
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	150			8,6	28	183
ИТОГО		320	5,3	4	26,4	288	
ИТОГО ЗА СУТКИ		1160	39,2	37,2	198,5	1111,5	
3 день							
завтрак	Суп пшеничный 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	150			8,6	28	183
ИТОГО		350	6,5	12,05	39,83	292,3	
2-й зав-к	Конфеты (яблоко, бананы)						
ИТОГО							
обед	Суп рисовый со сметаной	150	1,2	3,4	8,6	60	12
	Соус из мяса	140	9,94	8,54	7,42	142,8	102

	Компот из яблок	150	0,86		23,2	99,5	126
	Хлеб	50	4,97	13,65	32,48	160,3	Д.Б.Гурвич
ИТОГО		490	16,97	25,59	71,7	462,6	
<i>полдник</i>	Сырники творожные	90	15,453	12,123	11,754	224,919	85
	Хлеб	20	1,9	0,2	13,7	58,6	Д.Б.Гурвич
	Какао	200	3,9	3,5	22,9	135	181
ИТОГО		320	5,3	4	26,4	288	
ИТОГО ЗА СУТКИ		1130	26,4	33,4	189,7	998,6	
4 день							
<i>завтрак</i>	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	150			8,6	28	183
ИТОГО		350	6,5	12,05	39,83	292,3	
<i>2-й зав-к</i>	Конфеты (яблоко, бананы)						
ИТОГО							
<i>обед</i>	Суп фасолевый со сметаной	150	2,85	3	108	73,5	26
	Курица	50	7,6	0,8	33,8	148,5	80
	Пшеничный гарнир	60	1,87	1,65	10,1	59,3	204
	Сметанный соус	30	0,03	4,7	13,485	111	364
	Компот из яблок	150	0,86		23,2	99,5	126
	Хлеб	50	4,97	13,65	32,48	160,3	Д.Б.Гурвич
ИТОГО		490	18,18	23,8	221,065	652,1	
<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	150			8,6	28	183
ИТОГО		330	7,8	6,87	40,3	270,3	
ИТОГО ЗА СУТКИ		1170	42,87	46,5	224,3	1235,4	
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	150			8,6	28	183
ИТОГО		350	6,5	12,05	39,83	292,3	
<i>2-й зав-к</i>	Конфеты (яблоко, бананы)						
ИТОГО							
<i>обед</i>	Борщ со сметаной	150	1,3	3,8	9,5	79	25
	Плов из мяса	110	7,5	6,9	9,4	126	41
	Компот из яблок	150	0,86		23,2	99,5	126
	Хлеб	50	4,97	13,65	32,48	160,3	Д.Б.Гурвич
ИТОГО		460	14,63	24,35	74,58	464,8	
<i>полдник</i>	Пирожок с творогом	60	4,5	5,6	28,3	157,2	188
	Чай	150			8,6	28	183
ИТОГО		210	4,5	5,6	37,4	192,2	
ИТОГО ЗА СУТКИ		1020	38,7	41,2	187,32	1117,59	

6 день							
завтрак	Суп пшенный 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	150			8,6	28	183
ИТОГО		350	6,5	12,05	39,83	292,3	
2-й зав-к	Конфеты (яблоко, бананы)						
ИТОГО							
обед	Борщ со сметаной	150	1,3	3,8	9,5	79	25
	Яйцо запеченное	40	3,9	5,25	0,7	65,5	92
	Гречневый гарнир	60	1,87	1,65	10,1	59,3	152
	Томатный соус	30	0,03	4,7	13,485	111	364
	Компот из яблок	150	0,86		23,2	99,5	126
	Хлеб	50	3,98	11,5	27,3	150,3	Д.Б.Гурвич
ИТОГО		480	11,94	26,9	84,285	564,6	
полдник	Макароны с маслом, с сыром	90	3,9	4,3	26,3	142,611	186
	Хлеб	20	1,9	0,2	13,7	58,6	Д.Б.Гурвич
	Чай	150			8,6	28	183
ИТОГО		200	3,9	4,3	27,13	197,3	
ИТОГО ЗА СУТКИ		1030	35,75	45,2	211,2	1358,1	
7 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	150			8,6	28	183
ИТОГО		350	6,5	12,05	39,83	292,3	
2-й зав-к	Конфеты (яблоко, бананы)						
ИТОГО							
обед	Суп крестьянский со сметаной	150	1,76	2,32	13,2	81,2	25
	Тефтели	70	13,2	10,5	13,57	201,2	282
	Гороховое пюре	50	7	2	23	70	
	Компот из яблок	150	0,86		23,2	99,5	126
	Хлеб	50	3,98	11,5	27,3	150,3	Д.Б.Гурвич
ИТОГО		470	26,8	26,32	100,27	602,2	
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
	Какао	150	3,9	3,5	22,9	91	183
ИТОГО		260	6,74	5,69	28,36	192,1	
ИТОГО ЗА СУТКИ		1050	33,489	43,57	228,4	1192,7	
8 день							
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	150			8,6	28	183
ИТОГО		350	6,5	12,05	39,83	292,3	
2-й зав-к	Конфеты (яблоко, бананы)						
ИТОГО							
обед	Суп "Багратион" со сметаной	150	2,85	3	108	73,5	26
	Пирожок с картошкой	60	11,34	5,13	32,67	221,4	454
	Сметанный соус	30	0,03	4,7	13,485	111	364
	Компот из яблок	150	0,86		23,2	99,5	126
	Хлеб	50	4,97	13,65	32,48	160,3	Д.Б.Гурвич
ИТОГО		440	20,05	26,48	209,835	665,7	

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	150			8,6	28	183
ИТОГО		320	3,9	2,9	35,7	168	
ИТОГО ЗА СУТКИ		1160	39,4	39,7	222,2	1168,5	
9 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	150			8,6	28	183
ИТОГО		350	6,5	12,05	39,83	292,3	
2-й зав-к	Конфеты (яблоко, бананы)						
ИТОГО							
обед	Суп фасолевый со сметаной	150	2,85	3	108	73,5	26
	Курица	50	7,6	0,8	33,8	148,5	80
	Пшеничный гарнир	60	1,87	1,65	10,1	59,3	204
	Сметанный соус	30	0,03	4,7	13,485	111	364
	Компот из яблок	150	0,86		23,2	99,5	126
	Хлеб	50	4,97	13,65	32,48	160,3	Д.Б.Гурвич
ИТОГО		490	18,18	23,8	221,065	652,1	
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	150			8,6	28	183
ИТОГО		320	18,293	12,563	49,914	396,519	
ИТОГО ЗА СУТКИ		1220	46,5	48,78	210,45	1369,8	
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	150			8,6	28	183
ИТОГО		350	6,5	12,05	39,83	292,3	
2-й зав-к	Конфеты (яблоко, бананы)						
ИТОГО							
обед	Суп рисовый со сметаной	150	1,76	2,32	13,2	81,2	25
	Соус из мяса	110	9,94	8,54	7,42	142,8	55
	Компот из яблок	150	0,86		23,2	99,5	126
	Хлеб	50	3,98	11,5	27,3	150,3	Д.Б.Гурвич
ИТОГО		460	16,54	22,36	71,12	473,8	
полдник	Пирожок с повидлом	60	4,5	5,6	28,3	157,2	188
	Чай	150			8,6	28	183
ИТОГО		210	11,88	13,54	28,86	296,38	
ИТОГО ЗА СУТКИ		1010	32,96	50,84	153,62	977,48	