

**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							
Итого за							
Сутки							
1 день	Суп картофельный со сметаной	150	2,7	3,18	12,3	78,3	77
	Пюре картофельное	50	13,2	10,3	15,2	201,2	202
	Компот из яблок	150	0,06		25,2	39,3	126
	Хлеб	50	4,97	11,65	32,46	100,3	21,7
Итого		400	27,2	25,2	100,3	359,2	
2 день	Суп картофельный со сметаной	150	2,7	3,18	12,3	78,3	77
	Пюре картофельное	50	13,2	10,3	15,2	201,2	202
	Компот из яблок	150	0,06		25,2	39,3	126
	Хлеб	50	4,97	11,65	32,46	100,3	21,7
Итого		400	27,2	25,2	100,3	359,2	
3 день	Суп картофельный со сметаной	150	2,7	3,18	12,3	78,3	77
	Пюре картофельное	50	13,2	10,3	15,2	201,2	202
	Компот из яблок	150	0,06		25,2	39,3	126
	Хлеб	50	4,97	11,65	32,46	100,3	21,7
Итого		400	27,2	25,2	100,3	359,2	
4 день	Суп картофельный со сметаной	150	2,7	3,18	12,3	78,3	77
	Пюре картофельное	50	13,2	10,3	15,2	201,2	202
	Компот из яблок	150	0,06		25,2	39,3	126
	Хлеб	50	4,97	11,65	32,46	100,3	21,7
Итого		400	27,2	25,2	100,3	359,2	
5 день	Суп картофельный со сметаной	150	2,7	3,18	12,3	78,3	77
	Пюре картофельное	50	13,2	10,3	15,2	201,2	202
	Компот из яблок	150	0,06		25,2	39,3	126
	Хлеб	50	4,97	11,65	32,46	100,3	21,7
Итого		400	27,2	25,2	100,3	359,2	
6 день	Суп картофельный со сметаной	150	2,7	3,18	12,3	78,3	77
	Пюре картофельное	50	13,2	10,3	15,2	201,2	202
	Компот из яблок	150	0,06		25,2	39,3	126
	Хлеб	50	4,97	11,65	32,46	100,3	21,7
Итого		400	27,2	25,2	100,3	359,2	
7 день	Суп картофельный со сметаной	150	2,7	3,18	12,3	78,3	77
	Пюре картофельное	50	13,2	10,3	15,2	201,2	202
	Компот из яблок	150	0,06		25,2	39,3	126
	Хлеб	50	4,97	11,65	32,46	100,3	21,7
Итого		400	27,2	25,2	100,3	359,2	
8 день	Суп картофельный со сметаной	150	2,7	3,18	12,3	78,3	77
	Пюре картофельное	50	13,2	10,3	15,2	201,2	202
	Компот из яблок	150	0,06		25,2	39,3	126
	Хлеб	50	4,97	11,65	32,46	100,3	21,7
Итого		400	27,2	25,2	100,3	359,2	
9 день	Суп картофельный со сметаной	150	2,7	3,18	12,3	78,3	77
	Пюре картофельное	50	13,2	10,3	15,2	201,2	202
	Компот из яблок	150	0,06		25,2	39,3	126
	Хлеб	50	4,97	11,65	32,46	100,3	21,7
Итого		400	27,2	25,2	100,3	359,2	
10 день	Суп картофельный со сметаной	150	2,7	3,18	12,3	78,3	77
	Пюре картофельное	50	13,2	10,3	15,2	201,2	202
	Компот из яблок	150	0,06		25,2	39,3	126
	Хлеб	50	4,97	11,65	32,46	100,3	21,7
Итого		400	27,2	25,2	100,3	359,2	

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	Борщ 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 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 свекольник со сметаной	150	1.3	3.8	9.5	79	25
	Гуляш	50	11.1	12.45	27.6	261	39
	Рисовый 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		490	20.13	36.25	116.365	770.1	
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	5.3	4	26.4	288	
ИТОГО ЗА СУТКИ		1160	39.2	37.2	198.5	1111.5	
3 день							
завтрак	Суп пшенный 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	Борщ со сметаной	150	1.2	3.4	8.6	60	12
	Рыбная котлета	50	7.6	0.8	33.8	4.8	80

	Вермишелевый гарнир	60	1.87	1.65	10.1	59.3	204
	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		490	16.53	24.2	121.665	494.9	
<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		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 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>	Суп рисовый 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 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		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>	Суприсовый 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	1.2	3.4	8.6	60	80
	Соус из мяса	140	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		490	14.53	23.95	73.68	445.8	
<i>полдник</i>	Пирожок с повидлом	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	18732	11178.59	

6 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	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	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	
7 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 крестьянский со сметаной	150	1.76	2.32	13.2	81.2	25
	Макароны с мясом	90	13.2	10.5	13.57	201.2	282
	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		440	19.8	24.32	77.27	532.2	
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 рассольник 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 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	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	Борщ со сметаной	150	1.3	3.8	9.5	79	25
	Плов из курицы	110	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		460	17.07	25.99	72.6	481.6	
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	18.293	12.563	49.914	396.519	
ИТОГО ЗА СУТКИ		1220	46.5	48.78	210.45	1369.8	
10 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	1.76	2.32	13.2	81.2	25
	Тефтели	70	9.94	8.54	7.42	142.8	55
	Пшенная каша	60	1.87	1.65	10.1	59.3	204
	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	18.41	24.01	81.22	533.1	
полдник	Рулет с какао	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	