

**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 1,5 до 3 лет)**

№ п/п	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	40,33	278,3	
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	21,3	27,5	167,2	985,33	
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 пшеничный 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	40,33	278,3	
2-й зав-к	Конфеты (яблоко, бананы)						
ИТОГО							
обед	Суп перловый со сметаной	150	3,7	0,18	12,2	78,2	37
	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	4,97	13,65	32,48	160,3	Д.Б.Гурвич
ИТОГО		490	27,7	19,2	103,8	753,2	
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
	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 гречневый 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	40,33	278,3	
2-й зав-к	Конфеты (яблоко, бананы)						
ИТОГО							
обед	Суп вермишелевый со сметаной	150	2,85	3	108	73,5	26
	Курица	50	7,6	0,8	33,8	4,8	80
	Пшеничная каша	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		460	16,4	24,5	83,45	598,14	
<i>полдник</i>	Запеканка творож., залит.кисел.	90	15,453	12,123	11,754	224,919	85
	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 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	40,33	278,3	
<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
	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		490	30,738	25,635	163,656	809,104	
<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 пшеничный 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	40,33	278,3	
<i>2-й зав-к</i>	Конфеты (яблоко, бананы)						
ИТОГО							
<i>обед</i>	Суп свекольник со сметаной	150	1,35	3,3	8,85	66	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	21,2	27,2	87,8	589,4	
<i>полдник</i>	Ватрушка 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	18732	11178,59	

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	40,33	278,3	
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	21,3	27,5	167,2	985,33	
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 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	40,33	278,3	
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	4,8	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		440	21,3	27,5	167,2	985,33	
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		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 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	40,33	278,3	
2-й зав-к	Конфеты (яблоко, бананы)						
ИТОГО							
обед	Суп гороховый со сметаной	150	1,3	3,8	9,5	79	25
	Картофельная зрза	130	16,17	10,51	22,34	254,68	Д.Б.Гурвич
	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	30,738	25,635	163,656	809,104	

жк	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 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	40,33	278,3	
2-й зав-к	Конфеты (яблоко, бананы)						
ИТОГО							
обед	Суп крестьянский 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		550	19,8	24,3	124,6	788,4	
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 пшеничный 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	40,33	278,3	
2-й зав-к	Конфеты (яблоко, бананы)						
ИТОГО							
обед	Суп рисовый со сметаной	150	1,35	3,3	10,35	69	31
	Соус 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	14,58	25,25	84,43	502,8	
полдник	Рулет с маслом, с сахаром	60	6,28	6,54	19,86	172,38	140
	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	