

**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 (8) лет)**

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (Ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
1	Возрастная категория: 3-7 лет						
1-й 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	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	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 пшениный 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 перловый со сметаной	200	5,72	0,48	16,12	101,88	37
	Макароны с мясом	90	13,2	10,5	13,57	201,2	282
	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	31,43	27,38	159,76	893,62	
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 гречневый 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 вермишелевый со сметаной	150	2,85	3	108	73,5	26
	Курица	50	7,6	0,8	33,8	4,8	80
	Пшениная 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
	Гренки	100	8,6	0,8	56,6	263	28
ИТОГО		680	24,59	29,38	143,23	807,6	
<i>полдник</i>	Запеканка творож., залит.кисел.	90	15,453	12,123	11,754	224,919	85
	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		1570	40,43	48,24	233,83	1444,6	
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	44,54	332,4	
<i>2-й зав-к</i>	Конфеты (яблоко, бананы)						
ИТОГО							
<i>обед</i>	Суп фасолевый со сметаной	200	1,8	4,4	10,2	80	12
	Пирожок с картошкой	70	9,59	1,4	5,6	7,3	204
	Сметанный соус	70	2,688	0,385	15,532	72,38	364
	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	157
<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							94
<i>завтрак</i>	Суп пшеничный молочный	200	4,82	5,08	16,84	132,4	Д.Б.Гурвич
	Хлеб	40	2,84	0,44	18,56	91,6	Д.Б.Гурвич
	Масло	10	0,04	7,8	0,04	73,4	183
	Чай	200			9,1	35	
ИТОГО		450	7,7	13,32	44,54	332,4	
<i>2-й зав-к</i>	Конфеты (яблоко, бананы)						
ИТОГО							80
<i>обед</i>	Суп свекольник со сметаной	200	1,76	2,32	13,2	81,2	102
	Плов из курицы	140	16,26	13,97	12,14	233,67	126
	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		750	29,365	31,29	152,689	845,61	188
<i>полдник</i>	Ватрушка с творогом	60	4,5	5,6	28,3	157,2	188
	Чай	200			9,1	35	
ИТОГО		260	9,5	11,3	35,3	266,611	
ИТОГО ЗА СУТКИ		1460	46,565	55,91	232,529	1483,881	

							94
зав-к	Суп геркулесовый молочный	200	4,82	5,08	16,84	132,4	Д.Б.Гурвич
	Хлеб	40	2,84	0,44	18,56	91,6	Д.Б.Гурвич
	Масло	10	0,04	7,8	0,04	73,4	113
	Чай	200	12	3,1	14	53,06	
ИТОГО		450	7,7	13,32	44,54	332,4	
2-й зав-к	Конфеты (яблоко, бананы)						
ИТОГО							12
обед	Борщ со сметаной	200	1,8	4,4	10,2	80	92
	Яйцо запеченное	40	3,9	5,25	0,7	65,5	152
	Гречневый гарнир	70	2,17	1,89	11,2	63,7	364
	Томатный соус	50	0,05	5	16,284	118,684	126
	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		730	33,68	37,15	170,894	1025,664	186
полдник	Булочка сдобная	50	3,9	4,3	26,3	142,611	183
	Чай	200			9,1	35	
ИТОГО		250	7,95	4,55	27,13	197,3	
ИТОГО ЗА СУТКИ		1430	45,55	51,92	253,284	1537,904	
7 день							94
завтрак	Суп рисовый молочный	200	4,82	5,08	16,84	132,4	Д.Б.Гурвич
	Хлеб	40	2,84	0,44	18,56	91,6	Д.Б.Гурвич
	Масло	10	0,04	7,8	0,04	73,4	183
	Чай	200			9,1	35	
ИТОГО		450	8,18	13,34	55,2	378	
2-й зав-к	Конфеты (яблоко, бананы)						
ИТОГО							2
обед	Суп фасолевый со сметаной	200	1,8	44	13,8	98	282
	Курица	70	16,52	15,68	0,21	207,9	126
	Пшениная каша	70	2,849	2,66	14,651	95,2	732
	Сметанный соус	50	2,2	3,06	0,54	47,23	126
	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		710	34,198	31,245	177,226	941,71	85
полдник	Каша ячневая молочная	200	5,3	5,1	27,5	178	Д.Б.Гурвич
	Хлеб	40	2,84	0,44	18,56	91,6	183
	Чай	200			9,1	35	
ИТОГО		330	18,293	12,563	49,914	396,519	
ИТОГО ЗА СУТКИ		1540	49,118	50,275	260,786	1716,22	
8 день							94
завтрак	Суп вермишелевый молочный	200	4,82	5,08	16,84	132,4	Д.Б.Гурвич
	Хлеб	40	2,84	0,44	18,56	91,6	Д.Б.Гурвич
	Масло	10	0,04	7,8	0,04	73,4	183
	Чай	200			9,1	35	
ИТОГО		450	7,7	13,32	44,54	332,4	
2-й зав-к	Конфеты (яблоко, бананы)						
ИТОГО							26
обед	Суп гороховый со сметаной	200	3,8	4	144	98	158
	Картофельная зраза	130	16,17	10,51	22,34	254,68	732
	Сметанный соус	50	2,2	3,06	0,54	47,23	126
	Компот из яблок	200	1,04		26,96	107,44	Д.Б.Гурвич

О	Хлеб	70	4,97	13,65	32,48	160,3	28
	Гренки	100	8,6	0,8	56,6	263	
полдник		760	41,899	36,33	147,561	979,07	154
полдник	Каша пшеничная молочная	200	5,3	5,1	27,5	178	Д.Б.Гурвич
	Хлеб	40	2,84	0,44	18,56	91,6	183
	Чай	200			9,1	35	
ИТОГО		440	8,14	5,54	55,16	304,6	
ИТОГО ЗА СУТКИ		1650	56,359	53,13	236,801	1551,55	
9 день							94
завтрак	Суп гречневый молочный	200	4,82	5,08	16,84	132,4	Д.Б.Гурвич
	Хлеб	40	2,84	0,44	18,56	91,6	Д.Б.Гурвич
	Масло	10	0,04	7,8	0,04	73,4	183
	Чай	200			9,1	35	
ИТОГО		450	7,7	13,32	44,54	332,4	
2-й зав-к	Конфеты (яблоко, бананы)						
ИТОГО							80
обед	Суп крестьянский со сметаной	200	1,76	2,32	13,2	81,2	282
	Рыбная котлета	70	9,59	1,4	5,6	7,3	204
	Вермишелевый гарнир	70	2,688	0,385	15,532	72,38	364
	Томатный соус	50	2,05	5	16,284	118,684	126
	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		770	38,7	28,5	155,04	934,53	154
полдник	Каша манная молочная	200	5,3	5,1	27,5	178	Д.Б.Гурвич
	Хлеб	40	2,84	0,44	18,56	91,6	183
	Чай	200			9,1	35	
ИТОГО		440	8,14	5,54	55,16	304,6	
ИТОГО ЗА СУТКИ		1660	64,693	54,383	249,494	1663,449	
10 день							94
завтрак	Суп пшеничный молочный	200	4,82	5,08	16,84	132,4	Д.Б.Гурвич
	Хлеб	40	2,84	0,44	18,56	91,6	Д.Б.Гурвич
	Масло	10	0,04	7,8	0,04	73,4	183
	Чай	200			9,1	35	
ИТОГО		450	7,7	13,32	44,54	332,4	
2-й зав-к	Конфеты (яблоко, бананы)						
ИТОГО							31
обед	Суп рисовый со сметаной	200	1,8	4,4	13,8	92	41
	Соус из курицы	180	12,27	11,29	15,38	206,18	126
	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		750	29,41	33,37	151,29	891,67	140
полдник	Рулет с маслом, с сахаром	60	6,28	6,54	19,86	172,38	140
	Чай	200			9,1	35	
ИТОГО		260	11,88	13,54	28,86	296,38	
ИТОГО ЗА СУТКИ		1420	48,99	60,23	224,69	1520,45	