МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЕСТНОЙ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА НАЛЬЧИК» КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №4»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА НАЛЬЧИК КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

360024, КБР, г.о. Нальчик
ул. Мусукаева, 26А

тел.: (88662) 96-01-42
E-mail: detsad04kbr@mail.ru

Утверждаю

Заведующий МКДОУ «Д/С № 4»

Э. О. Каблахова

«____» _____ 2022г.

Примерное десятидневное меню

МКДОУ «Детский сад№4»

Для возрастной категории детей от 3 до 7лет

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЕСТНОЙ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА НАЛЬЧИК» КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №4»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА НАЛЬЧИК КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

360024, КБР, г.о. Нальчик
ул. Мусукаева, 26А

тел.: (88662) 96-01-42
E-mail: detsad04kbr@mail.ru

Утверждаю

Заведующий МКДОУ «Д/С № 4»

Э. О. Каблахова

1день (Понедельник)

Приём пищи	Название блюд и продуктов	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая Цен (калл)	№ рец
1день 1неделя							
Завтрак	Макароны отварные с тёртым сыром	125	7	6,4	19,9	165	220
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
	Итог за завтрак	**345**	**9,51**	**13,97**	**44,51**	**341**	
Обед	Суп «Крестьянский» со сметаной	200	2,23	2,61	13,12	85	86
	Тефтели из говядины	80	5,4	6,02	6,9	103,3	304
	Пюре гороховое	100	2,04	3,2	13,62	92	324
	Компот из свежих фруктов витаминизированный	180	0,2	0,12	25,3	103,3	391
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	189	
	Итого за обед	**670**	**17,21**	**14,35**	**104,39**	**618,6**	
Полдник	Шоколадные конфеты «Алёнка»	50	0,4	0,4	9,8	44	
	Итого за полдник	**50**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**44**	
Ужин	Рагу овощное	105	1,26	7,26	7,5	100	148
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91	414
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Итого за ужин	**315**	**6,48**	**9,97**	**36,35**	**262**	
Итого за день		**1380**	**33,6**	**38,7**	**195,05**	**1265,6**	

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЕСТНОЙ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА НАЛЬЧИК» КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №4»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА НАЛЬЧИК КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

360024, КБР, г.о. Нальчик
ул. Мусукаева, 26А

тел.: (88662) 96-01-42
E-mail: detsad04kbr@mail.ru

Утверждаю

Заведующий МКДОУ «Д/С № 4»

Э. О. Каблахова

2день (Вторник)

Приём пищи	Название блюд и продуктов	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая Цен (калл)	№ рец
2день 1неделя							
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	200	5,35	2,75	31,95	174	182
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
	Итог за завтрак	**420**	**7,86**	**10,32**	**56,56**	**350**	
Обед	Суп-лапша домашняя	200	1,77	0,45	9,53	81,8	94
	Курица тушённая в сметанном соусе	160	18,62	17,25	4,7	249	318
	Пшённый гарнир	130	5,47	3,9	33,63	191,6	330
	Компот из свежих фруктов витаминизированный	180	0,4	0,02	25,2	102,7	394
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	189	
	Итого за обед	**750**	**32,58**	**22,42**	**111,7**	**814,1**	
Полдник	Сок	200	0,5	0,5	21	96	
	Итого за полдник	**200**	**0,5**	**0,5**	**2,1**	**96**	
Ужин	Запеканка творожная	100	17,54	12,05	17,15	247	251
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91	414
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Итого за ужин	**310**	**22,76**	**14,76**	**46**	**409**	
Итого за день		**1680**	**63,7**	**48**	**235,3**	**1669,1**	

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЕСТНОЙ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА НАЛЬЧИК» КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №4»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА НАЛЬЧИК КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

360024, КБР, г.о. Нальчик
ул. Мусукаева, 26А

тел.: (88662) 96-01-42
E-mail: detsad04kbr@mail.ru

Утверждаю

Заведующий МКДОУ «Д/С № 4»

Э. О. Каблахова

3день (Среда)

Приём пищи	Название блюд и продуктов	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая Цен (калл)	№ рец
3день 1неделя							
Завтрак	Каша манная молочная	200	6,43	4,23	33,38	193	182
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
	Итог за завтрак	**420**	**8,94**	**11,8**	**57,99**	**369**	
Обед	Рассольник со сметаной	200	1,7	4,09	13,3	96,6	82
	Шницель мясной	60	9,32	7,07	9,64	139	299
	Капуста тушённая	150	3,13	5,56	14,38	120	143
	Кисель плодово-ягодный	180	0,1	0,1	20,6	83,2	401
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	189	
	Итого за обед	**670**	**20,57**	**17,62**	**96,56**	**627,8**	
Полдник	Печенье	80	1,4	2,4	19,8	104	
	Итого за полдник	**80**	**1,4**	**2,4**	**19,8**	**104**	
Ужин	Оладьи с повидлом	65	4,6	4,1	27,9	167	432
	Кефир с сахаром	180	5,22	4,5	7,2	90	420
	Итого за ужин	**245**	**9,82**	**31,82**	**35,1**	**257**	
Итого за день		**1415**	**40,7**	**63,6**	**209,5**	**1357,8**	

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЕСТНОЙ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА НАЛЬЧИК» КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №4»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА НАЛЬЧИК КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

360024, КБР, г.о. Нальчик
ул. Мусукаева, 26А

тел.: (88662) 96-01-42
E-mail: detsad04kbr@mail.ru

Утверждаю
Заведующий МКДОУ «Д/С № 4»
Э. О. Каблахова

4день (Четверг)

Приём пищи	Название блюд и продуктов	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая Цен (калл)	№ рец
4день 1неделя							
Завтрак	Каша «Дружба»молочная	200	5,5	39,5	52,8	272,7	182
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
	Итог за завтрак	**420**	**8,01**	**47,07**	**77,41**	**448,7**	
Обед	Щи из свежей капусты и картофеля	200	1,36	3,86	5,35	62	72
	Картофельная запеканка с мясом	160	12,13	9,5	25,2	237	308
	Компот из свежих фруктов витаминизированный	180	0,4	0,02	25,2	102,7	394
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	189	
	Итого за обед	**620**	**20,21**	**14,18**	**94,89**	**590,7**	
Полдник	Мармелад	50	3	1,7	32,3	130	
	Итого за полдник	**50**	**3**	**1,7**	**32,3**	**130**	
Ужин	Пирожки печёные с повидлом	60	3,5	1,4	33,3	159,6	437
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
	Итого за ужин	**240**	**7,17**	**4,59**	**49,12**	**266,6**	
Итого за день		**1330**	**38,39**	**67,5**	**253,7**	**1436**	

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЕСТНОЙ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА НАЛЬЧИК» КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №4»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА НАЛЬЧИК КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

360024, КБР, г.о. Нальчик
ул. Мусукаева, 26А

тел.: (88662) 96-01-42
E-mail: detsad04kbr@mail.ru

Утверждаю

Заведующий МКДОУ «Д/С № 4»

Э. О. Каблахова

5день (Пятница)

Приём пищи	Название блюд и продуктов	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая Цен (калл)	№ рец
5день 1неделя							
Завтрак	Каша молочная гречневая	180	5,3	4,56	28,08	173,88	182
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
	Итог за завтрак	**400**	**7,81**	**12,13**	**52,69**	**349,88**	
Обед	Борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной	200	1,45	3,9	10,2	82	63
	Котлеты рыбные	80	9,54	5,95	3,08	104	271
	Картофельное пюре	130	2,65	4,2	17,7	118,8	339
	Компот из сухофруктов витаминизированный	180	0,4	0,02	25,2	102,7	394
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	189	
	Итого за обед	**670**	**20,36**	**14,87**	**94,82**	**596,5**	
Полдник	яблоко	100	1,5	0,5	21	96	
	Итого за полдник	**100**	**1,5**	**0,5**	**2,1**	**96**	
Ужин	Омлет натуральный с сыром	80	9,1	5,8	1,4	184	230
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Итого за ужин	**295**	**15,14**	**9,29**	**31,71**	**362**	
Итого за день		**1465**	**44,81**	**39,79**	**200,2**	**1404,4**	

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЕСТНОЙ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА НАЛЬЧИК» КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №4»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА НАЛЬЧИК КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

360024, КБР, г.о. Нальчик
ул. Мусукаева, 26А

тел.: (88662) 96-01-42
E-mail: detsad04kbr@mail.ru

Утверждаю

Заведующий МКДОУ «Д/С № 4»

Э. О. Каблахова

6 день (Понедельник)

Приём пищи	Название блюд и продуктов	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая Цен (калл)	№ рец
1день 2неделя							
Завтрак	Макароны отварные с тёртым сыром	125	7	6,4	19,9	165	220
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
	Итог за завтрак	**345**	**9,51**	**13,97**	**370,51**	**329**	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	4,09	4,27	12,91	106,6	87
	Гуляш из говядины	160	20,63	16,3	5,24	250	293
	Пшённый гарнир	130	5,47	3,9	33,63	191,6	330
	Кисель плодово-ягодный	180	0,1	0,1	20,6	83,2	401
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	189	
	Итого за обед	**750**	**36,61**	**25,37**	**111,02**	**820,4**	
Полдник	Шоколадные конфеты «Алёнка»	50	0,4	0,4	9,8	44	
	Итого за полдник	**50**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**44**	
Ужин	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	29,96	179	452
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
	Итого за ужин	**230**	**7,31**	**9,45**	**286**	**268**	
Итого за день		**1375**	**53,8**	**49,2**	**208,1**	**1491,4**	

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЕСТНОЙ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА НАЛЬЧИК» КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №4»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА НАЛЬЧИК КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

360024, КБР, г.о. Нальчик
ул. Мусукаева, 26А

тел.: (88662) 96-01-42
E-mail: detsad04kbr@mail.ru

Утверждаю

Заведующий МКДОУ «Д/С № 4»

Э. О. Каблахова

7день (Вторник)

Приём пищи	Название блюд и продуктов	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая Цен (калл)	№ рец
2день 2неделя							
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	200	5,35	2,75	31,95	174	182
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
	Итог за завтрак	**420**	**7,86**	**10,32**	**56,56**	**350**	
Обед	Суп вермишелевый со сметаной	200	2,15	2,27	13,71	84	88
	Плов из курицы	160	16	14,78	26,76	304	321
	Компот из сухофруктов витаминизированный	180	0,4	0,02	25,2	102,7	394
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	189	
	Итого за обед	**620**	**24,87**	**17,87**	**104,31**	**679,7**	
Полдник	Печенье	80	1,4	2,4	19,8	104	
	Итого за полдник	**80**	**1,4**	**2,4**	**19,8**	**104**	
Ужин	Сырники из творога	50	9,3	6,3	5,4	116	245
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Итого за ужин	**260**	**15,34**	**9,79**	**35,71**	**294**	
Итого за день		**1380**	**49,5**	**40,4**	**216,4**	**1427,7**	

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЕСТНОЙ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА НАЛЬЧИК» КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №4»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА НАЛЬЧИК КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

360024, КБР, г.о. Нальчик
ул. Мусукаева, 26А

тел.: (88662) 96-01-42
E-mail: detsad04kbr@mail.ru

Утверждаю

Заведующий МКДОУ «Д/С № 4»

Э. О. Каблахова

8 день (Среда)

Приём пищи	Название блюд и продуктов	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая Цен (калл)	№ рец
3день 2неделя							
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	3,09	4,07	32,09	141	182
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
	Итог за завтрак	**420**	**5,6**	**11,64**	**56,7**	**353**	
Обед	Борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной	200	1,45	3,9	10,2	82	63
	Биточки мясные	80	12,4	9,2	12,6	183	299
	Картофельное пюре	130	2,65	4,2	17,7	118,8	339
	Компот из свежих фруктов	180	0,2	0,12	25,3	103,3	391
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	189	
	Итого за обед	**670**	**23,02**	**18,22**	**104,44**	**572,8**	
Полдник	яблоко	100	1,5	0,5	21	96	
	Итого за полдник	**100**	**1,5**	**0,5**	**21**	**96**	
Ужин	Омлет натуральный с сыром	85	9,1	5,8	1,4	184	230
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91	414
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Итого за ужин	**295**	**14,32**	**8,51**	**30,25**	**346**	
Итого за день		**1485**	**44,4**	**38,9**	**212,4**	**1367,8**	

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЕСТНОЙ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА НАЛЬЧИК» КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №4»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА НАЛЬЧИК КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

360024, КБР, г.о. Нальчик
ул. Мусукаева, 26А

тел.: (88662) 96-01-42
E-mail: detsad04kbr@mail.ru

Утверждаю

Заведующий МКДОУ «Д/С № 4»

Э. О. Каблахова

9 день (Среда)

Приём пищи	Название блюд и продуктов	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая Цен (калл)	№ рец
4день 2неделя							
Завтрак	Каша манная молочная	200	6,43	4,23	33,38	192	182
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
	Итог за завтрак	**420**	**8,94**	**11,8**	**57,99**	**369**	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,05	107,8	87
	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183	299
	Гречневый гарнир с соусом	130	7,44	5,27	33,45	211	330
	Компот из свежих фруктов	180	0,2	0,12	25,3	103,3	391
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	189	
	Итого за обед	**670**	**30,79**	**19,64**	**123**	**794,1**	
Полдник	Сок	200	0,5	0,5	21	96	
	Итого за полдник	**200**	**0,5**	**0,5**	**21**	**96**	
Ужин	Рагу из овощей	105	1,26	7,26	7,5	100	148
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91	414
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Итого за ужин	**315**	**6,48**	**9,97**	**36,35**	**262**	
Итого за день		**1605**	**46,7**	**41,9**	**238,3**	**1521,1**	

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЕСТНОЙ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА НАЛЬЧИК» КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №4»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА НАЛЬЧИК КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

360024, КБР, г.о. Нальчик
ул. Мусукаева, 26А

тел.: (88662) 96-01-42
E-mail: detsad04kbr@mail.ru

Утверждаю

Заведующий МКДОУ «Д/С № 4»

Э. О. Каблахова

10 день (Среда)

Приём пищи	Название блюд и продуктов	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая Цен (калл)	№ рец
5день 2неделя							
Завтрак	Каша молочная гречневая	180	5,3	4,56	28,08	173,88	182
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
	Итог за завтрак	**400**	**7,81**	**12,13**	**52,69**	**349,88**	
Обед	Суп картофельный с рисом и сметаной	200	1,57	2,18	11,66	72,6	86
	Котлеты рыбные	80	9,54	5,95	3,08	104	271
	Макароны отварные	130	4,77	3,9	22,89	145,8	335
	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,8	22,3	372
	Компот из свежих фруктов	180	0,2	0,12	25,3	103,3	391
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	189	
	Итого за обед	**700**	**16,5**	**14,45**	**103,37**	**637**	
Полдник	Мармелад	50	3	1,7	32,3	130	
	Итого за полдник	**50**	**3**	**1,7**	**32,3**	**130**	
Ужин	Ватрушки	70	4,7	3,2	47,4	239	441
	Кефир с сахаром	180	5,22	4,5	7,2	90	420
	Итого за ужин	**250**	**9,92**	**7,7**	**54,6**	**329**	
Итого за день		**1400**	**37,2**	**36**	**190,3**	**1445,9**	