

Предлагаемое 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования посещающих
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение городского округа-город
Камышин /весна-лето 2025г./141,15руб./

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО г. Камышин "Комбинат
социального питания"



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ



с 1 апреля 2025г.

3-7г. Весна-лето 2025г. 141,15 р.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Энерг. к/кал.	Витам ин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ И МАСЛОМ	190	4,08	17,08	11,76	249	0,037	№206
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	2,6	№392
	БАТОН	30	1,6	0,58	10,4	49,2	0	сб.2011
	ПОВИДЛО	30	0,08	0	8	38		сб.2011
		450	0	0	0	0	0	
11 Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	100	0,3	0	14,5	55,6	0,34	№376
		100	0	0	0	0	0	
Обед	СУП С КАРТОФЕЛЕМ И С КЛЕЦКАМИ	180	7,845	9,36	25,137	296,3	0,45	№85
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	8,26	9,075	14,65	253,88	7,34	№302
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,54	0	26,1	100,08	0,34	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30	1,98	0,33	12,3	61,8	0	сб.2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	42	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011
		602	0	0	0	0	0	
Полдник	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ	180	6,594	13,27	14,184	189,89	1,35	№168
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	160	12	4,5	67,35	180	1	№395
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	40	1,98	0,33	12,3	61,8	0	сб.2011
		380	0	0	0	0	0	
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	2,6	№392
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,12	4,64	0,28	63,48		№213
	БАТОН	30	1,6	0,58	10,4	49,2	0	сб.2011
		270	0	0	0	0	0	
Итого за 1 день:	белки-54,53 жиры-60,09 углеводы-261,99 к/кал.-1800,83	1802	54,53	60,09	261,98	1800,83	16,06	

3-7г. Весна-лето 2025г. 141,15 р.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Знерг. к/кал.	Витам ин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	190	6,213	5,62	19,7	250,77	0,9	№168
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40		№392
	БАТОН	30	1,6	0,58	10,4	49,2	0	
		420	0	0	0	0	0	
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	100	0,54	0	26,1	100,08	0,34	№376
		100	0	0	0	0	0	
ОБЕД	СУП ЛАПША С КУРИЦЕЙ	180	7,56	7,2	19,76	198,46	5,34	№86
	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ В СОУСЕ №355	90	14,64	25,86	12,38	177,3	0,3	№308
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,75	4,62	16,17	116,6	0,2	№321
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	190	0,54	0	26,1	100,08	0,34	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30	1,98	0,33	12,3	61,8	0	сб.2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011
		630						
Полдник	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	0,72	0,72	17,64	75,6	1	№383
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,05	2,65	13,45	120,5	0,03	№466
		230	0	0	0	0	0	
Ужин	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО ПРОТЕРТОГО МЯСА	60	7,4	5,82	29,62	230,22	0,24	№277
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	1,1	6	8,405	95,003	0	№317
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40		№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	14,64	72,6		сб.2011
		420	0	0	0	0	0	
Итого за 2 день:	белки-54,07 жиры-60,04 углеводы-261,29 к/кал.-1800,81	1800	54,07	60,04	261,29	1800,81	8,69	

3-7г. Весна-лето 2025г. 141,15 р.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Энерг. к/кал.	Витам ин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	180	4,14	3,06	39,06	249,8	0,75	№93
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛЮМ /Батон/	60	2,58	18,36	16,6	256,86	0,13	№3
		440	0	0	0	0	0	
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,4	0,4	9,8	42	2	№399
		100	0	0	0	0	0	
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	12,92	4,32	20,52	268,8	7,59	№81
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ПО КУПЕЧЕСКИ С КУРИЦЕЙ	160	13,46	9,93	26,94	191,36	0,56	ТТК-96
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,65	1,75	4,25	48		сб.2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,54	0	26,1	100,08	0,34	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30	1,98	0,33	12,3	61,8	0	сб.2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011
		630						
Полдник	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	МОРКОВНАЯ ИКРА	90	7,72	12,48	12,48	84		№54
	БАТОН	30	1,6	0,58	10,4	49,2	14	сб.2011
		320	0	0	0	0	0	0
Ужин	БЛИНЧИКИ	100	5	7	22	170	0,05	№447
	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	20	1,44	1,7	11,2	64		сб.2011
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	200	0	0	15,66	62,46	1	№591
		320	0	0	0	0	0	
Итого за 3 день:	белки-54,98 жиры-60,25 углеводы-261,93 к/кал.-1800,96	1810	54,98	60,25	261,93	1800,96	26,48	

3-7г. Весна-лето 2025г. 141,15 р.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Знерг. к/кал.	Витам ин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ							
	ЧАЙ С САХАРОМ	190	7,56	3,78	45,1	211,18	0,7	№168
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	БАТОН	10	0,08	0,25	0,13	66,1	0	сб.2011г.
		30	1,6	0,58	10,4	49,2	0	сб.2011г
11 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	430	0	0	0	0	0	
		100	0,4	0,4	9,8	42	1	№399
Обед	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	100	0	0	0	0	0	
	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	180	6,84	5,22	19,72	264,1	5,34	№57
	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	160	8,55	16,24	29,6	327,6	22	№304
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	60	0,4	0,05	0,85	5,5		сб.2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	180	0,54	0	26,1	100,08	0,34	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,98	0,33	12,3	61,8	0	сб.2011
		30	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011
Полдник	ЧАЙ С САХАРОМ	640	0	0	0	0	0	
	ПИРОЖОК СДОБНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
		50	2,1	6,45	12,8	117,5	0,2	№454
Ужин	ЗРАЗА РЫБНАЯ С СОУСОМ №348	250	0	0	0	0	0	
	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	100	17,43	22,02	22,8	146,2	0,25	№265
	ЧАЙ С САХАРОМ	130	2,21	4,68	12,74	143,6	0,03	№168
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
		30	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011
Итого за 4 день:	белки-54,73 жиры-60,66 углеводы-261,59 к/кал.-1800,06	460	0	0	0	0	0	
		1880	54,73	60,66	261,59	1800,06	29,95	

3-7г. Весна-лето 2025г. 141,15 р.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Знерг. к/кал.	Витам ин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	180	5,68	7,09	25,72	237,5	1,7	№94
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	БАТОН	20	1,6	0,58	10,4	49,2	0	сб.2011
	СЫР	15	2,6	2,65	0,35	35,5		сб.2011
		415	0	0	0	0	0	
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,4	0,4	9,8	42	1	№399
		100	0	0	0	0	0	
Обед	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	180	11,6	19,11	12,92	273	14,3	№82
	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ С КУРИЦЕЙ	145	8,181	7,362	17,92	229,53	5,97	№276
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	2,066	3,69	10,313	187,94	18,45	сб.2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,54	0	26,1	100,08	0,34	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30	1,98	0,33	12,3	61,8	0	сб.2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011
		635	0	0	0	0	0	
Полдник	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	2,21	4,68	12,74	104	0,03	№458
		250	2,43	0,3	14,64	72,6	0	
Ужин	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ №354	100	0	0	0	0	0	№236
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	200	12,7	13,5	57,89	192,7	0,12	№591/96
		300	0	0	15,66	62,46	1	
Итого за 5 день:	белки-54,54 жиры-60,03 углеводы-261,37 к/кал.-1800,91	1700	54,54	60,03	261,37	1800,91	42,97	

3-7г. Весна-лето 2025г. 141,15 р.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Знерг. к/кал.	Витам ин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ И САХАРОМ	180	3,817	9,186	26,644	167	0,037	ТТК-16
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	200	0	0	15,66	62,46	1	№591/96
	БАТОН	20	1,6	0,58	10,4	49,2	0,1	сб.2011
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	400	0	0	0	0	0	
		100	0,54	0	26,1	100,08	0,36	№376
		100	0	0	0	0	0	
Обед	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	5,402	11,58	27	183,4	16	№67
	ТЕФТЕЛИ В СОУСЕ №348	90	8,181	7,362	23,92	262,53	5,97	№287
	КАША ПШЕНИЧНАЯ	130	2,066	3,69	10,313	199,94	18,45	№314
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,54	0	26,1	100,08	0,36	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30	1,98	0,33	12,3	61,8	0	сб.2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011
		640	0	0	0	0	0	
Полдник	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С СОУСОМ №354	150	12,6	10,75	15,63	169,1	0,9	№237
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	6,45	8,5	5,3	113,5	0,03	№397
		300	0	0	0	0	0	
Ужин	ОВОЩНОЕ РАГУ	130	6,54	7,43	24,7	156,51	0,58	№344
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30	1,98	0,33	12,3	61,8	0,1	сб.2011
Итого за 6 день:		360	0	0	0	0	0	0
	белки-54,19 жиры-60,06 углеводы-261, к/кал.-1800	1800	54,19	60,06	261,00	1800,00	43,92	

3-7г. Весна-лето 2025г. 141,15 р.

3-7г. Весна-лето 2025г. 141,15 р.									
Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. к/кал.	Витам ин С	№ рецептур	
День 7			Б	Ж	У				
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ВЯЗКАЯ	180	2,38	2,917	8,08	229,5	0,7	№168	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	160	6,48	2,73	32,89	218,32	0,03	№392	
	БАТОН	20	1,6	0,58	10,4	49,2	0	сб.2011	
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	360	0	0	0	0	0		
		100	0,3	0	14,5	55,6	0,34	№376	
Обед	СУП РИСОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	100	0	0	0	0	0		
	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	180	6,443	7,537	18,25	194,94	8,4	№80	
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	70	5,46	16,76	19,37	167,8	0	№305	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	20	0,54	2,91	1,65	34,47	0,02	№355	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	130	1,1	6	8,405	95,003	0	№317	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	200	0,54	0	26,1	100,08	0,34	№376	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,98	0,33	12,3	61,8	0	сб.2011	
		30	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011	
Полдник	ЧАЙ С САХАРОМ	660	0	0	0	0	0		
	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392	
Ужин	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ №348	50	6,84	3,79	16,11	125	0,13	№460	
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	250	0	0	0	0	0		
	ЧАЙ С САХАРОМ	80	11,6	8,57	23,95	148,05	0,3	№261	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	130	4,6	7,52	22,1	106,6	0,1	№313	
		200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392	
		20	1,98	0,33	12,3	61,8	0	сб.2011	
Итого за 7 день:		430	0	0	0	0	0		
белки-54,39 жиры-60,31 углеводы-261,03 к/кал.-1800,76		1800	54,39	60,31	261,03	1800,76	10,42		

3-7г. Весна-лето 2025г. 141,15 р.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. к/кал.	Витам ин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	180	3,94	7,56	30,8	175,68	1,02	№94
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	БАТОН	30	1,6	0,58	10,4	49,2	0	сб.2011
	СЫР	10	3,9	3,975	0,525	53,25		сб.2011
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	420	0	0	0	0	0	0
Обед	СУП ПШЕННЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	100	0,4	0,4	9,8	42	1	№399
	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	100	0	0	0	0	0	0
	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	180	3,06	5,4	6,3	185	7,6	№80
	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	70	4,98	7,98	10,04	149,1	0,5	№282
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	130	3,49	0,65	18,31	187,94	18,45	№317
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	70	0,85	0,1	4	22		сб.2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,54	0	26,1	100,08	0,34	№376
		30	1,98	0,33	12,3	61,8	0	сб.2011
Полдник	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	710	0	0	0	0	0	
		160	10	4,5	54,61	180	1	№395
Ужин	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ В СОУСЕ № 355	50	6,15	3,653	17,55	147,7	0,02	№458
		210	0	0	0	0	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	148	6,01	22,73	11,095	172,045	0,5	№133-2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	20	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011
		200	2,67	2,34	9,91	89	1,2	№392
Итого за 8 день:		368	0	0	0	0	0	
		1808	54,49	60,81	261,01	1800,00	31,66	

3-7г. Весна-лето 2025г. 141,15 р.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Знерг. к/кал.	Витам ин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	105	8,358	11,5	51,29	271,26	0,9	№215
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	БАТОН	20	1,6	0,58	10,4	49,2	0	сб.2011
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	2,43	0,3	14,64	72,6		сб.2011
		335	0	0	0	0	0	0
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	100	0,3	0	14,5	55,6	0,36	№376
Обед		100	0	0	0	0	0	
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	8,6	9,85	44,3	298,01	7,6	№76
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ	165	10,42	21,89	5,76	242	0,09	№336
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,54	0	26,1	100,08	0,36	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	40	1,98	0,33	12,3	61,8	0	сб.2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011
		635	0	0	0	0	0	
Полдник	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	10	2,6	2,65	0,35	35,5	3,48	сб.2011
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,05	2,65	13,45	120,5		№466
		260	0	0	0	0	0	
Ужин	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ВЯЗКАЯ	180	9,28	9,927	8,08	229,5	0,7	№168
	КИСЕЛЬ ФЛОВОДО ЯГОДНЫЙ	200	0	0	15,66	62,46	0,03	№591/96
	БАТОН	25	1,6	0,58	10,4	49,2	0	сб.2011
		405	0	0	0	0	0	
Итого за 9 день:	белки-54,31 жиры-60,6 углеводы-261,85 к/кал.-1800,31	1735	54,31	60,60	261,85	1800,31	13,58	

3-7г. Весна-лето 2025г. 141,15 р.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. к/кал.	Витам ин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ							
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	18,48	15,52	25,65	342,1	0,9	№168
	БАТОН	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	20	1,6	0,58	10,4	49,2	0	сб.2011
		400	0	0	0	0	0	
		100	0,4	0,4	9,8	42	1	№399
Обед	ЩИ ПО УРАЛЬСКИ	100	0	0	0	0	0	
	ОЛАДЬИ ПЕЧЕНОЧНЫЕ	200	6,917	15,12	25,188	258,63	16	№72
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	70	10,08	13,57	27,14	282,01	6	425-96г
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	130	2,75	4,62	16,17	116,6	0,2	№321
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	180	0,54	0	26,1	100,08	0,36	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,98	0,33	12,3	61,8	0	сб.2011
		30	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011
Полдник	ПИРОЖОК СДОБНЫЙ С ПОВИДЛОМ	640	0	0	0	0	0	
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	40	0,32	0,32	27,9	116	3,48	№454
		200	0	0	15,66	62,46	0,03	№591/96
Ужин	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	240	0	0	0	0	0	
		40	5,12	4,64	0,28	63,48	0,7	№213
	СВЕКЛА С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	80	2,21	4,68	19,81	104		№36
	БАТОН	33	1,6	0,58	10,4	49,2	0,01	сб.2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
Итого за 10 день:		353	0	0	0	0	0	
белки-54,55 жиры-60,70 углеводы-261,42 к/кал.-1800,16		1733	54,55	60,70	261,42	1800,16	28,74	

17868

Меню разработано на основании Сборника рецептур 2011г. блюд
и кулинарных изделий в дошкольных организациях редактор Могильный М.П.

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД
белки-54,55 жиры-60,70 углеводы-261,42 к/кал.-1800,16
ЗНАЧЕНИЕ ПО НОРМАМ СанПиНа 2.3/2.4.3590-20
белки-54 жиры-60 углеводы-261 к/кал.-1800