

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"

Ч.И. Садыхов

2025 г.



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

2025г.



3-7г. Весна-лето 2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Знерг. к/кал.	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ И МАСЛОМ	190	4,08	18,5	11,76	129	0,037	№206
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	2,6	№392
	БАТОН	20	1,6	0,58	10,4	49,2	0	сб.2011
	ПОВИДЛО	20	0,08	0	8	38		сб.2011
		430	0	0	0	0	0	
2 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	7,195	7,61	25,137	230,3	0,45	№85
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	13,82	9,075	10,404	175,88	7,34	№302
	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
		620	0	0	0	0	0	
Полдник	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ	180	10,384	13,272	14,184	159,72	1,35	№168
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	160	18	4,5	104,4	40	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	1800	69,88	61,51	299,04	1414,66	16,06	

3-7г. Весна-лето 2025г. .

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. к/кал.	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	190	6,213	5,27	28,7	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	14,76	153	5,34	№86
	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ В СОУСЕ №355	90	9,6	20,1	7,4	135,3	0,3	№308
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,75	4,62	16,17	116,6	0,2	№321
	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
		620						
Полдник	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,76	6,48	8,64	115,2	1	№383
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,05	2,65	27,45	150,5	0,03	№466
		230	0	0	0	0	0	
Ужин	ГУЛЯШИЗ 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
		450	0	0	0	0	0	
Итого за 2 день:	белки-54,07 жиры-60,04 углеводы-261,29 к/кал.-1800,81	1820	56,25	56,69	265,31	1743,35	8,72	

3-7г. Весна-лето 2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Энерг. к/кал.	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	180	4,14	3,06	39,06	199,8	0,75	№93
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ /Батон/	60	2,58	18,36	16,6	256,86	0,13	№3
		420	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	7,92	4,32	16,02	118,8	7,59	№81
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ПО КУПЕЧЕСКИ С КУРИЦЕЙ	160	12,8	4	21,92	175,2	0,56	ТТК-96
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,65	1,75	4,25	48	0	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
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	26,82	

3-7г. Весна-лето 2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. к/кал.	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	190	7,56	3,78	35,1	201,42	0,7	№168
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,08	0,25	0,13	66,1	0	сб.2011г.
	БАТОН	30	1,6	0,58	10,4	49,2	0	сб.2011г
		430	0	0	0	0	0	
11 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,4	0,4	9,8	42	1	№399
		100	0	0	0	0	0	
Обед	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	6,84	5,22	9,72	264,1	5,34	№57
	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	160	8,55	16,24	17,6	317,6	22	№304
	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	60	0,4	0,05	0,85	5,5		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	0	0	0	0	0	
Полдник	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	ПИРОЖОК СДОБНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	50	2,1	6,45	12,8	117,5	0,2	№454
		250	0	0	0	0	0	
Ужин	ЗРАЗА РЫБНАЯ С СОУСОМ №348	100	5,243	14,644	4,267	243,4	0,25	№265
	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	130	1,08	0,1	4,6	26,4	0	№317,204
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011
		460	0	0	0	0	0	
Итого за 4 день:	белки-54,73 жиры-60,66 углеводы-261,59 кк/кал.-1800,06	1880	54,73	60,66	261,59	1800,06	29,95	

3-7г. Весна-лето 2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Энерг. к/кал.	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	180	4,84	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	10						сб.2011
		410	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	183,62	14,3	№82
	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ С КУРИЦЕЙ	145	8,181	7,362	17,92	192,3	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	12,7	15,18	30,87	182,7	0,12	№236
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	200	0	0	15,66	62,46	1	№591/96
		300	0	0	0	0	0	
Итого за 5 день:	белки-54,54 жиры-60,03 углеводы-261,37 к/кал.-1800,91	1700	54,54	60,03	261,37	1800,90	42,97	

3-7г. Весна-лето 2025г. .

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Энерг. к/кал.	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ И САХАРОМ	180	8,757	17,246	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
		400	0	0	0	0	0	
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	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	11,582	22,52	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	36,45	22,5	15,3	433,5	0,03	№397
		300	0	0	0	0	0	
Ужин	РАГУ ОВОЩНОЕ	130	6,54	7,43	14,7	140	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
		360	0	0	0	0	0	0
Итого за 6 день:	белки-54,19 жиры-60,06 углеводы-261, к/кал.-1800	1800	89,13	82,12	256,52	2103,49	43,92	

3-7г. Весна-лето 2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. к/кал.	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
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
		360	0	0	0	0	0	
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	100	0,3	0	14,5	55,6	0,34	№376
		100	0	0	0	0	0	
Обед	СУП РИСОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	180	6,443	7,537	18,25	194,94	8,4	№80
	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	70	5,46	16,76	19,37	167,8	0	№305
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	20	0,54	2,91	1,65	34,47	0,02	№355
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	1,1	6	8,405	95,003	0	№317
	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
		660	0	0	0	0	0	
Полдник	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	6,84	3,79	16,11	125	0	№460
		250	0	0	0	0	0	
Ужин	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ №348	80	11,6	8,57	23,95	148,05	0,3	№261
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4,6	7,52	22,1	106,6	0,1	№313
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	20	1,98	0,33	12,3	61,8	0	сб.2011
		430	0	0	0	0	0	
Итого за 7 день:	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

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. к/кал.	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	180	5,94	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
		420	0	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	0
Обед	СУП ПШЕННЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	180	3,06	5,4	6,3	185	7,6	№80
	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	70	7,98	7,98	25,04	149,1	0,5	№282
	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	130	9,49	0,65	18,59	187,94	18,45	№317
	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	70	0,85	0,1	4	22		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
		710	0	0	0	0	0	
Полдник	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	160	18	4,5	104,4	40	1	№395
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	6,15	3,653	17,55	147,7	0,02	№458
		210	0	0	0	0	0	
Ужин	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ В СОУСЕ № 355	140	6,14	24,125	11,095	131,395	0,5	№133-2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,67	2,34	9,91	89	1,2	№392
		360	0	0	0	0	0	
Итого за 8 день:	белки-54,49 жиры-60,81 углеводы-261,01 к/кал.-1800	1800	54,49	60,81	261,01	1800,00	31,66	

3-7г. Весна-лето 2025г. .

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. к/кал.	Витамин С	№ рецептуры
			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	198,53	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	0,32	27,9	116	3,48	сб.2011
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,05	3,79	16,11	125	0,13	№466
		260	0	0	0	0	0	
Ужин	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ВЯЗКАЯ	180	9,28	2,917	8,08	229,5	0,7	№168
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО 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.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Знерг. к/кал.	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	6,82	9,55	25,65	242,1	0,9	№168
	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
		400	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	ЩИ ПО УРАЛЬСКИ	200	6,917	15,12	25,188	258,63	16	№72
	ОЛАДЫ ПЕЧЕНОЧНЫЕ	70	10,08	13,57	7,14	174,92	6	425-96г
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,75	4,62	16,17	116,6	0,2	№321
	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
		620	0	0	0	0	0	
Полдник	ПИРОЖОК СДОБНЫЙ С ПОВИДЛОМ	40	0,32	0,32	27,9	116	3,48	№454
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	200	0	0	15,66	62,46	0,03	№591/96
		240	0	0	0	0	0	
Ужин	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	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
		353	0	0	0	0	0	
Итого за 10 день:	белки-54,55 жиры-60,70 углеводы-261,42 к/кал.-1800,16	1733	54,55	60,70	261,42	1800,16	28,74	

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

--	--	--

261	1800
------------	-------------

Министерство общего и среднего
образования Российской
федерации.

192281, Санкт-Петербург,

Загребенский бульвар, 23

Тел: (812) 178-32-52

Факс: (812) 178-32-38

«__» _____ №__

На №_____ от «__» _____

СПРАВКА

Выдана _____ в том, что он (она) учится в _____ классе Лицея информатики и компьютерной техники г. Санкт-Петербурга.

МП

Директор