

Предлагаемое 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

*для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования посещающих
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение городского округа-город
Камышин / весна-лето 2025г./124,30руб./*

УТВЕРЖДАЮ

**Директор ООО г. Камышин
"Комбинат социального питания"**



Ч.И. Садыхов

2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ



2025 г.

1-3г. Весна-лето 2025г. .

124,30р.

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	130	3,4	15,41	9,8	107,5	0,03	№206
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40	2,46	№392
	БАТОН	34	1,6	0,58	10,4	49,2	0	сб.2011
	ПОВИДЛО	20	0,08	0	8	38	0	сб.2011
		364	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 С КАРТОФЕЛЕМ И С КЛЕЦКАМИ	150	3,916	6,18	8,5	170,68	0,36	№85
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	130	4,57	6,94	7,956	134,5	7,34	№302
	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	25	0,65	1,75	4,25	48	0,5	ТТК-2024
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,54	0	26,1	100,08	0,34	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30	1,98	0,33	13,35	61,8	0	сб.2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011
		545	0	0	0	0	0	
Полдник	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ	150	3,334	6,29	11,82	117,1	1,27	№168
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	18	4,5	28,7	180	0,03	№395
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,43	0,3	14,64	72,6	0,01	сб.2011
Ужин		320	0	0	0	0	0	
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40	2,46	№392
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,12	4,64	0,28	63,48	0	№213
	БАТОН	20	1,6	0,58	10,4	49,2	0	сб.2011
		240	0	0	0	0	0	
Итого за 1 день:	белки-42,07 жиры-47,84 углеводы-203,32 к/кал.-1400,34	1569	42,07	47,84	203,32	1400,34	15,14	

1-3г. 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 ПШЕНИЧНАЯ	150	3,31	3,45	13,2	171	0,7	№168
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	БАТОН	20	1,6	0,58	10,4	49,2	0	сб.2011
		350	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	150	6,3	6	12,3	127,5	5,34	№86
	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ В СОУСЕ №355	75	8,9	15,7	6,29	115	0,5	№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	20	1,98	0,33	12,3	61,8	0	сб.2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011
		555	0	0	0	0	0	
Полдник	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,8	5,4	7,2	96	1	№400
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,05	2,65	27,45	150,5		№466
		200	0	0	0	0	0	
Ужин	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО ПРОТЕРТОГО МЯСА	55	5,76	2,31	15,25	136,08	0,24	№277
	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	110	1,7	3,6	9,8	80		№168
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011
		380	0	0	0	0	0	0
Итого за 2 день:	белки-42,41 жиры-47,68 углеводы-203,52 к/кал.- 1400,14	1570	42,41	47,68	203,52	1400,14	8,72	

1-3г. Весна-лето 2025г. .

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Знерг. к/кал.	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	150	3,45	2,55	32,55	166,5	0,5	№93
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ /Батон/	50	2,58	18,36	16,6	256,86	0,13	№3
II Завтрак		380	0	0	0	0	0	
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,4	0,4	9,8	42	2	№399
Обед		100	0	0	0	0	0	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	6,6	3,6	13,35	99	5,94	№81
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ПО КУПЕЧЕСКИ С КУРИЦЕЙ	130	10,4	3,25	17,81	142,35	0,56	ТТК-96
	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,65	1,75	4,25	48	0,5	сб.2011г.
	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.2011г.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011г.
		570	0	0	0	0	0	
Полдник	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	МОРКОВНАЯ ИКРА	70	4,79	7,92	5,3	36,75	14	№54
	БАТОН	20	1,6	0,58	10,4	49,2		сб.2011г.
		270	0	0	0	0	0	
Ужин	БЛИНЧИКИ	100	5	7	22	170	0,05	№447
	СТУЩЕННОЕ МОЛОКО	20	1,44	1,7	11,2	64		сб.2011г.
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	180	0	0	15,66	62,46	1	№591/96
		300	0	0	0	0	0	
Итого за 3 день:	белки-41,98 жиры-47,78 углеводы-203,36 к/кал.- 1400,88	1600	41,98	47,78	203,36	1400,88	25,08	

1-3г. Весна-лето 2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Знерг. к/кал.	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,72	3,36	31,2	179,04	0,7	№168
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	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	20	1,6	0,58	10,4	49,2	0	сб.2011г
		360	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	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	5,7	4,35	8,1	160,9	4,18	№57
	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	130	7,41	13,13	14,3	196,3	11	№304
	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	35	0,24	0,03	0,51	3,3		сб.2011г
	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.2011г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011г
		550	0	0	0	0	0	
Полдник	ЧАЙ С САХАРОМ	180	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
		230	0	0	0	0	0	
Ужин	ЗРАЗА РЫБНАЯ С СОУСОМ №348	90	5,243	9,88	4,267	112,9	0,25	№265
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	110	1,08	0,1	4,6	26,4	0	№317,204
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011г
		400	0	0	0	0	0	
Итого за 4 день:	белки-42,28 жиры-46,99 углеводы-202,95 к/кал.-1400,86	1645	42,28	46,99	202,95	1400,86	17,76	

1-3г. Весна-лето 2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (Г)			Знерг. к/кал.	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	150	6,06	5,7	4,05	138,5	1,3	№94
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	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
		360	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	150	4,71	7	8,78	130,36	14,3	№82
	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ С КУРИЦЕЙ	110	8,01	8,182	5,12	120,3	5,97	№276
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	20						сб.2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,54	0	26,1	100,08	0,34	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	20	1,98	0,33	12,3	61,8	0	сб.2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011
		500	0	0	0	0	0	
Полдник	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	1,7	3,6	9,8	80	0,13	№ 458
		250	0	0	0	0	0	
Ужин	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ №354	100	9,13	15,18	26,87	145,6	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-41,93 жиры-47,09 углеводы-203,9 к/кал.- 1400,52	1510	41,93	47,09	203,90	1400,52	42,67	

1-3г. 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	150	5,63	6,538	4,953	145,9	0,03	ТТК-16г
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	180	0	0	15,66	62,46	1	№591/96
	БАТОН	30	1,6	0,58	10,4	49,2	0	сб.2011
		360	0	0	0	0	0	
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	100	0,54	0	26,1	100,08	0,34	№376
		100	0	0	0	0	0	
Обед	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	5,302	8,12	5,05	143,4	5,94	№67
	ТЕФТЕЛИ В СОУСЕ №348 /60/15г./	75	8,01	8,182	25,12	120,3	5,97	№287
	КАША ПШЕНИЧНАЯ	110	1,86	4,913	5,485	67,6	15,446	№314
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,54	0	26,1	100,08	0,34	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30	1,98	0,33	13,35	61,8	0	сб.2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011
		575	0	0	0	0	0	0
Полдник	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ №354	100	4,83	10,49	11,73	133,21	0,77	№237
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	6,45	8,5	5,3	133,5	0,03	№397
		250	0	0	0	0	0	
Ужин	РАГУ ОВОЩНОЕ	100	5,54	7,43	15,98	140	0,58	№344
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011
		320	0	0	0	0	0	
Итого за 6 день:	белки-42,54,жиры-47,00,углеводы-203,к/кал.-1400	1605	42,54	47,00	203,0	1400,00	30,48	

1-3г. Весна-лето 2025г

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Знерг. к/кал.	Витамин С	№ рецептуры
		09.января	Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,38	7,917	2,08	119,5	0,7	№168
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	6,48	2,73	32,89	218,32	0,03	№394
	БАТОН	20	1,6	0,58	10,4	49,2	0	сб.2011
		320	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	150	3,163	4,337	9,76	110,6	8,4	№80
	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ	60	4,46	14,379	5,37	84,8	0	№305
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	10	0,54	2,91	1,65	34,47	0,02	№355
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	1,1	6	5,405	65,003	0	№317
	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
		570	0	0	0	0	0	
Полдник	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	2,64	0,66	15,09	77,1	0	№460
		230	0	0	0	0	0	
Ужин	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ №348	70	8,5	6,475	9,875	136,33	0,29	№261
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2	0,4	9	62	0,1	№313
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0,01	сб.2011
		390	0	0	0	0	0	
Итого за 7 день:	белки-42,66 жиры-47,36 углеводы-203,68 к/кал.-1400	1610	42,66	47,36	203,68	1400,00	10,29	

1-3г. Весна-лето 2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Знерг. к/кал.	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,95	6,3	18,15	146,4	1,02	№94
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	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	2,6	2,65	0,35	35,5		сб.2011
		370	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 ПШЕННЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150	5,46	4,5	5,25	71,4	7,6	№80
	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	60	8,52	6,84	7,8	127,8	0,5	№282
	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	110	8,03	0,55	15,73	139,6	15,446	№317
	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	30	0,51	0,06	2,4	13,2		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
		590	0	0	0	0	0	
Полдник	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	18	4,5	104,4	40	0,03	№395
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	6,15	3,653	17,55	147,7	0,02	№458
		200	0	0	0	0	0	
Ужин	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ В СОУСЕ № 355	110	6,14	22,125	7,095	108,395	0,5	№133-2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
		310	0	0	0	0	0	
Итого за 8 день:	белки-42,86 жиры-47,15 углеводы-203,8 к/кал.- 1400,39	1575	42,86	47,15	203,80	1400,00	26,52	

1-3г. Весна-лето 2025г. 124,30 р.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Знерг. к/кал.	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	6,808	8,532	1,33	133,08	0	№215
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	БАТОН	30	1,6	0,58	10,4	49,2	0	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011г
		305	0	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	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	5,96	8,367	10,5	157,34	5,94	№76
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ	125	7,832	14,854	9,08	145,81	3,87	№336
	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.2011г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011г
		515	0	0	0	0	0	
полдник	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	10	2,6	2,65	0,351	35,5	0,13	сб.2011г
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,05	2,65	13,45	120,51	0	№466
		240	0	0	0	0	0	
Ужин	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,38	7,917	2,08	119,5	0,7	№185
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	180	0	0	15,66	62,46	1	№591/96
	БАТОН	20	1,6	0,58	10,4	49,2	0	сб.2011г
		350	0	0	0	0	0	
Итого за 9 день:	белки-42,63 жиры-47,1 углеводы-203,06 к/кал.- 1400,82	1510	42,63	47,1	203,6	1400,82	12,38	

1-3г. Весна-лето 2025г. 124,30 р.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (Г)			Знерг. к/кал.	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	3,82	9,55	3,04	139,4	0,9	№168
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	БАТОН	20	1,6	0,58	10,4	49,2	0	сб.2011г
		350	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	150	6,27	14,425	14,608	141,25	13,3	№72
	ОЛАДЬИ ПЕЧЕНОЧНЫЕ	60	8,64	12,06	6,12	87,36	0	425-96г
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	2,75	4,62	16,17	116,6	0,2	№321
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,54	0	26,1	100,08	0,3	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	20	1,98	0,33	13,35	61,8	0	сб.2011г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011г
		530	0	0	0	0	0	
Полдник	ПИРОЖОК СДОБНЫЙ С ПОВИДЛОМ	40	0,32	0,32	27,9	116	3,48	№454
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	180	0	0	15,66	62,46	1	№591/96
		220	0	0	0	0	0	
Ужин	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,12	4,64	0,28	63,48	0,7	№213
	ЧВЕКЛА С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	65	1,7	3,6	8,74	80		№36
	БАТОН	20	1,6	0,58	10,4	49,2	0,01	сб.2011г
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
		330	0	0	0	0	0	
Итого за 10 день:	белки-42,52 жиры-47,93 углеводы-203,95 к/кал.-1400,52	1535	42,52	47,93	203,95	1400,52	20,95	

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

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД					
белки-42,3 жиры-47,8 углеводы-203,4 к/кал-1400,52					
ЗНАЧЕНИЕ ПО НОРМАМ СанПина 2.3/2.4.3590-20					
белки-42 жиры-47 углеводы-203 к/кал.-1400					

