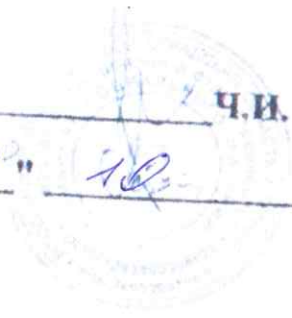


Предлагаемое 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

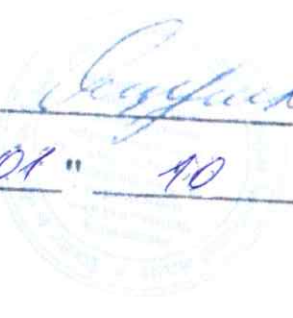
*для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования посещающих
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение городского округа-город
Камышин /осень-зима, 2025г./124,30руб./*

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО г. Камышин
"Комбинат социального питания"



"01" 10 2025 г.
Ч.И. Садыхов

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ



"01" 10 2025 г.

1-3г. Осень-зима 2025г. 124,30 р.

с 1 октября 2025г. 124,30р.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Энерг. к/кал.	Витами н С	№ рецепту
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ И МАСЛОМ	130	3,4	15,41	9,8	177,5	0,03	№206
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40	2,46	№392
	БАТОН	20	1,6	0,58	10,4	49,2	0	сб.2011
	ПОВИДЛО	20	0,08	0	8	38	0	сб.2011
		350	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	13,856	8,42	22,5	180,68	0,36	№85
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	130	4,57	9,18	12,666	194,5	7,34	№302
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25	0,65	1,75	4,25	48	0,5	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	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
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40	2,46	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,43	0,3	14,64	72,6	0,01	сб.2011
Ужин		350	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		1585	42,07	47,84	203,32	1400,34	17,57	

1-3г. Осень-зима 2025г. 124,30 р.

с 1 октября 2025г.

1-й. Осень-зима 2025г. 124,30 р.		с 1 октября 2025г.						
Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			энерг. к/кал.	Витами н С	№ рецепту
День 2			Б	Ж	У			
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	3,31	3,45	3,78	121	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
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	350	0	0	0	0	0	
		100	0,54	0	26,1	100,08	0,34	№376
		100	0	0	0	0	0	
Обед	СУП ЛАПША С КУРИЦЕЙ	150	5,1	6	4,3	116,6	5,34	№86
	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ В СОУСЕ №355	75	9,1	20,38	3,85	112,4	0,5	№308
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,75	4,86	11,26	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	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	180	0	0	15,66	62,46	1	№591
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	5,65	3,23	23,85	169,72		№466
		230	0	0	0	0	0	
Ужин	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО ПРОТЕРТОГО МЯСА	55	5,76	2,31	11,25	100	0,24	№277
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	1,1	6	5,405	65,003	0	№317
	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
		365	0	0	0	0	0	0
Итого за 2 день		1600	42,41	47,78	203,52	1400,14	8,72	
белки-42,41 жиры-47,68 углеводы-203,52 к/кал.-1400,14								

1-3г. Осень-зима 2025г. 124,30 р.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	с 1 октября 2025г.			Знерг. к/кал.	Витами н С	№ рецепту
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ							
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	3,45	2,55	11,66	102,78	0,5	№93
II Завтрак	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ /Батон/	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	СОК ФРУКТОВЫЙ	40	2,58	8,56	10,6	230,13	0,13	№3
		370	0	0	0	0	0	
Обед		100	0,4	0,4	9,8	42	2	№399
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	100	0	0	0	0	0	
		150	4,27	6,88	7,37	98,86	5,94	№81
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ПО КУПЕЧЕСКИ С КУРИЦЕЙ							
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	130	5,12	3,25	6,81	72,35	0,56	ТТК-96
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	30	0,65	1,75	4,25	48	0,5	сб.2011г.
	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.2011г.
		30	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011г.
Полдник	ЧАЙ С САХАРОМ	550	0	0	0	0	0	
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	БАТОН	40	5,12	4,64	0,28	63,48	0,7	№213
Ужин		20	1,6	0,58	10,4	49,2		сб.2011
	БЛИНЧИКИ	240	0	0	0	0	0	
	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	100	5	7	22	170	0,05	№447
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	20	1,44	1,7	11,2	64		сб.2011г.
Итого за 3 день	белки-41,98 жиры-47,78 углеводы-203,36 к/кал.-1400,88	180	7,28	9,8	35,97	145,6	1	№591/96
		300	0	0	0	0	0	
		1560	41,98	47,78	203,36	1400,88	11,78	

1-3г. Осень-зима 2025г. 124,30 р.

с 1 октября 2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. к/кал.	Витами н С	№ рецепту
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,72	3,36	15,41	159,04	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	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	100	0,54	0	26,1	100,08	0,34	№376
		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	161,52	11	№304
	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
		520	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	8,873	14,28	8,257	79,44	0,25	№265
	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.2011г
		400	0	0	0	0	0	
Итого за 4 день: белки-42,28 жиры-46,99 углеводы-202,95 к/кал.-1400,86		1610	42,28	46,99	202,95	1400,86	17,10	

1-3г. Осень-зима 2025г. 124,30 р.

с 1 октября 2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (Г)			Энерг. к/кал.	Витами н С	№ рецепту
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	150	6,06	11,25	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	2,6	2,65	0,35	35,5		сб.2011
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	360	0	0	0	0	0	
		100	0,54	0	26,1	100,08	0,34	№376
Обед	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	100	0	0	0	0	0	
	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ С КУРИЦЕЙ	150	4,71	7	6,78	130,36	14,3	№82
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	110	4,26	3,182	4	218,9	5,97	№276
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	180	0,54	0	26,1	100,08	0,34	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,98	0,33	12,3	61,8	0	сб.2011
		20	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011
Полдник	ЧАЙ С САХАРОМ	480	0	0	0	0	0	
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
		50	5,38	3,653	28,59	195,3	0,02	№458
Ужин	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ №354	250	0	0	0	0	0	
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	100	4,43	8,3	14,64	72,6	0	№236
		200	7,28	9,8	35,97	145,6	0,12	№591/96
Итого за 5 день	белки-41,93 жиры-47,09 углеводы-203,9 к/кал.-1400,52	300	0	0	0	0	1	
		1490	41,93	47,09	203,90	1400,52	23,45	

1-3г. Осень-зима 2025г. 124,30 р.

1-3г. Успен-зима 2025г. 124,30 р.		с 1 октября 2025г.						
Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. к/кал.	Витами н С	№ рецепту
День 6			Б	Ж	У			
Завтрак	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ И САХАРОМ							
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	3,63	3,538	4,953	135,9	0,03	ТТК-16г
	БАТОН	180	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
		350	0	0	0	0	0	
		100	0,4	0,4	9,8	42	2	№399
Обед	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	100	0	0	0	0	0	
	ТЕФТЕЛИ В СОУСЕ №348	150	5,302	5,12	5,05	130,67	5,94	№67
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	75	5,35	6,182	23,62	120,3	5,97	№287
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	110	1,86	4,213	5,485	67,6	15,446	№314
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	180	0,54	0	26,1	100,08	0,34	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,98	0,33	13,35	61,8	0	сб.2011
Полдник	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С СОУСОМ №354	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	575	0	0	0	0	0	0
		100	4,08	8,77	3,03	181,65	0,77	№237
Ужин	ОВОЩНОЕ РАГУ	200	7,28	9,8	35,97	145,6	0,12	№591/96
	ЧАЙ С САХАРОМ	300	0	0	0	0	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	5,54	7,43	15,98	140	0,58	№344
Итого за 6 день	белки-42,54,жиры-47,00,углеводы-203,к/кал.-1400	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
		20	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011
		300	0	0	0	0	0	
		1625	42,54	47,00	203,00	1400,00	31,26	

1-3г. Осень-зима 2025г. 124,30 р.

1-3г. Осень-зима 2025г. 124,30 р.		с 1 октября 2025г.						
Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Знерг. к/кал.	Витами н С	№ рецепт
День 7			Б	Ж	У			
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ВЯЗКАЯ							
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	4,38	7,917	2,08	119,5	0,7	№168
	БАТОН	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
		20	1,6	0,58	10,4	49,2	0	сб.2011
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	350	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 ИЗ КУРИЦЫ	150	3,163	4,337	9,76	110,6	8,4	№80
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	60	4,46	14,379	5,37	84,8	0	№305
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	10	0,54	2,91	1,65	34,47	0,02	№355
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	110	1,1	6	5,405	65,003	0	№317
	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
		20	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011
		560	0	0	0	0	0	
Полдник	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	9,06	3,37	37,99	255,42	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 ВЯЗКАЯ	110	2	0,4	9	62	0,1	№314
	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	0,01	сб.2011
		380	0	0	0	0	0	
Итого за 7 день: белки-42,66 жиры-47,36 углеводы-203,68 к/кал.-1400		1620	42,66	47,36	203,68	1400,00	10,29	

г.

1-3г. Осень-зима 2025г. 124,30 р.

с 1 октября 2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Знерг. к/кал.	Витами н С	№ рецепту
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	150	2,95	2,3	5,15	106,4	1,02	№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	2,6	2,65	0,35	35,5	0	сб.2011
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	360	0	0	0	0	0	
		100	0,4	0,4	9,8	42	1	№399
Обед	СУП ПШЕННЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	100	0	0	0	0	0	
	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	150	5,46	4,5	5,25	71,4	7,6	№80
	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	60	3,52	4,86	7,8	127,8	0,5	№282
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	110	2,03	0,55	5,73	131,71	15,446	№317
	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	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	560	0	0	0	0	0	
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	200	7,28	9,8	35,97	145,6	0,12	№591/96
		45	5,38	3,653	28,59	195,3	0,02	№458
Ужин	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ В СОУСЕ № 355	245	0	0	0	0	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	115	4,14	16,885	7,095	108,395	0,5	№133-2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	20	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011
		180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
Итого за 8 день: белки-42,86 жиры-47,15 углеводы-203,8 к/кал.-1400,39		315	0	0	0	0	0	
		1580	42,86	47,15	203,80	1400,39	26,61	

1-3г. Осень-зима 2025г. 124,30 р.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	с 1 октября 2025г.					
			Пищевые вещества (г)			Знерг. к/кал.	Витами н С	№ рецепту
День 9			Б	Ж	У			
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ							
	ЧАЙ С САХАРОМ	85	3,808	7,532	9,67	118,63	0	№215
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	190	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
II Завтрак		20	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011г
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	295	0	0	0	0	0	0
		100	0,3	0	14,5	55,6	0,34	№376
Обед	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	100	0	0	0	0	0	
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ	150	5,96	7,367	9,5	127,34	5,94	№76
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	125	3,552	7,054	9,08	122,63	3,87	№336
	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.2011г
		30	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011г
полдник	ЧАЙ С САХАРОМ	515	0	0	0	0	0	
	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	10	2,6	2,65	0,35	35,5	0,13	сб.2011г
		50	5,65	3,23	23,85	169,72		№466
Ужин	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ВЯЗКАЯ	240	0	0	0	0	0	
	КИСЕЛЬ ФЛОВОДО ЯГОДНЫЙ	150	4,38	7,917	2,08	189,5	0,7	№185
	БАТОН	180	7,28	9,8	35,97	145,6	1	№591/96
		20	1,6	0,58	10,4	49,2	0	сб.2011г
Итого за 9 день		350	0	0	0	0	0	
белки-42,63 жиры-47,1 углеводы-203,06 к/кал.-1400,82		1500	42,63	47,1	203,06	1400,8	12,38	

1-3г. Осень-зима 2025г. 124,30 р.

с 1 октября 2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. к/кал.	Витами н С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	9,05	6,03	9,8	239,4	0,9	№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.2011г
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	350	0	0	0	0	0	
		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	50	8,64	12,06	6,12	126,45	0	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	0,3	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30	1,98	0,33	13,35	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	ПИРОЖОК СДОБНЫЙ С ПОВИДЛОМ	40	0,32	0,32	27,9	116	3,48	№454
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
		220	0	0	0	0	0	
Ужин	ВИНЕГРЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	5,1	8,78	6,21	119,14		№45
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011г
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
		300	0	0	0	0	0	
Итого за 10 дней		1520	42,52	47,93	203,95	1400,52	19,27	
Меню разработано на основании Сборника рецептов 2011г. блюд и кулинарных изделий в дошкольных организациях редактор Могильный М.П.		15690						
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								