

Предлагаемое 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования посещающих
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение городского округа Камышин

с 01 апреля

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО г. Камышин "Комбинат
социального питания"

Н.И. Садыков



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ

Меня

В.В. Давыдов



3-7г. 2026г. 148,30 р.

с 01 апреля 2026г.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)				Знерг. к/кал.	Витам ин С	№ рецепту
			Б	Ж	У	У			
День 1									
Завтрак									
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ И МАСЛОМ	180	4,08	17,08	29,76	289	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	30	0,08	0	8	38	0	сб.2011	
11 Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	430	0	0	0	0	0		
		100	0,3	0	14,5	55,6	0,34	№376	
Обед		100	0	0	0	0	0		
	СУП С КАРТОФЕЛЕМ И С КЛЕЦКАМИ	180	14,785	11,86	29,51	296,3	0,45	№85	
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	13,26	11,565	39,65	303,88	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	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011	
Полдник		590	0	0	0	0	0		
	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ	180	6,594	13,272	24,184	239,89	1,35	№168	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	2,6	№392	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	40	1,98	0,33	12,3	61,8	0	сб.2011	
Ужин		420	0	0	0	0	0		
	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	0	№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 ккал.-1800,83	1810	54,53	60,09	261,99	1800,83	17,66		

3-7г. 2026г. 148,30 р.

с 01 апреля 2026г.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)				Энерг. к/кал.	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У	У			
День 2									
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	180	4,85	4,02	19,7	135,1	0,9	№168	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40		№392	
	БАТОН	20	1,6	0,58	10,4	49,2	0		
II Завтрак									
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	100	0,54	0	26,1	100,08	0,34	№376	
ОБЕД									
Обед	СУП ЛАПША С КУРИЦЕЙ	180	6,06	6,8	8,03	194,91	5,34	№86	
	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ В СОУСЕ №355	90	10,64	21,2	9,38	177,3	0,3	№308	
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	110	2,75	4,62	16,17	116,6	0,2	№321	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	200	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	25	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011	
Полдник									
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	200	7,28	9,8	35,97	145,6	1	№591	
	СЛОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	5,65	3,23	23,85	169,72	0,03	№466	
Ужин									
Ужин	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО ПРОТЕРТОГО МЯСА	65	6,1	2,82	15,62	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	20	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011	
Итого за 2 день:		1790	54,07	60,04	261,29	1800,81	8,69		

3-7г. Зима. 2026г. 148,30 р.

с 01 апреля 2026г.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. к/кал.	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	180	4,14	3,06	29,06	189,8	0,75 №93	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	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	СОК ФРУКТОВЫЙ	430	0	0	0	0	0	
		100	0,4	0,4	9,8	42	2 №399	
		100	0	0	0	0	0	
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	11,88	6,16	28,21	265,66	7,59 №81	
	КАША ГРЕЧЕВАЯ ПО КУПЕЧЕСКИ С КУРИЦЕЙ	160	9,82	6,13	20,94	191,36	0,56 ТТК-96	
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,65	1,75	4,25	48	сб.2011	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ 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	
		640						
Полдник	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03 №392	
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,12	4,64	0,28	63,48	0,7 №213	
	БАТОН	30	1,6	0,58	10,4	49,2	14 сб.2011	
		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.2011	
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	200	7,28	9,8	35,97	145,6	1 №591	
		320	0	0	0	0	0	
Итого за 3 день	белки-54,98 жиры-60,25 углеводы-261,73 к/кал.-1800,44	1760	54,98	60,25	261,73	1800,44	27,18	

3-7г. 2026г. 148,30 р.

с 01 апреля 2026г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. к/кал.	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	180	7,56	3,78	45,1	211,18	0,7 №168	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03 №392	
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	7	0,08	0,25	0,13	66,1	0 сб.2011г	
	БАТОН	20	1,6	0,58	10,4	49,2	0 сб.2011г	
		407	0	0	0	0	0	
11 Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ 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	180	7,1	5,67	19,72	264,1	5,34 №57	
	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	160	8,55	16,24	17,6	305,02	22 №304	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ 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	
		580	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	17,43	22,02	19,35	116,2	0,25 №265	
	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	110	2,21	4,68	12,74	143,6	0,03 №168	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03 №392	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,43	0,3	14,64	72,6	0 сб.2011	
		430	0	0	0	0	0	
Итого за 4 ден	белки-54,73 жиры-60,66 углеводы-261,59 к/кал.-1800,06	1767	54,73	60,66	261,59	1800,06	29,29	

3-7г. 2026г. 148,30 р.

с 01 апреля 2026г.

Прием пищи	Наименование блюда	выход ц	Пищевые вещества (г)				Знерг. к/кал.	Витам ин С	№ рецептур
			Б	Ж	У	У			
День 5									
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	180	9,86	15,9	25,72	297,5	1,7	№94	
	ЧАЙ С САХАРОМ	290	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392	
	БАТОН	20	1,6	0,58	10,4	49,2	0	сб.2011	
	СЫР	20	2,6	2,65	0,35	35,5		сб.2011	
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	410	0	0	0	0	0		
		100	0,54	0	26,1	100,08	0,34	№376	
Обед	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	180	11,6	19,11	20,78	291,12	14,3	№82	
	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ С КУРИЦЕЙ	145	8,181	7,362	25,8	299,53	5,97	№276	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ 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	
Полдник	ЧАЙ С САХАРОМ	280	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392	
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	145	5,38	3,653	28,59	195,3	0,02	№458	
Ужин	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ №354	245	0	0	0	0	0		
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	190	2,43	0,3	14,64	72,6	0	№236	
		290	7,28	9,8	35,97	145,6	0,12	№591/96	
Итого за 5 дней	белки-54,54 жиры-60,03 углеводы-261,37 к/кал.-1800,91	300	0	0	0	0	1		
		1640	54,54	60,03	261,37	1800,91	23,85		

3-7г. 2026г. 148,30 р.

с 01 апреля 2026г.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)				Знерг. к/кал.	Витаи ин С	№ рецептур
			Б	Ж	У	У			
День 6									
Завтрак	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ И САХАРОМ	180	7,237	19,186	21,23	157,36	0,037	ТТК-16	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392	
	БАТОН	20	1,6	0,58	10,4	49,2	0,1	сб.2011	
		400	0	0	0	0	0		
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ 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	6,56	27	183,4	16	№67	
	ТЭФТЕЛИ В СОУСЕ №348	90	8,181	7,362	23,92	262,53	5,97	№287	
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	130	2,066	3,69	10,313	199,94	18,45	№314	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	180	0,54	0	26,1	100,08	0,36	№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	
		620	0	0	0	0	0		
Полдник	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С СОУСОМ №354	150	6,29	10,75	4,05	169,1	0,9	№237	
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	180	7,28	9,8	35,97	145,6	0,12	№591/96	
		330	0	0	0	0	0		
Ужин	ОВОЩНОЕ РАГУ	130	8,54	11,13	16,7	156,51	0,58	№344	
	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	0,1	сб.2011	
		350	0	0	0	0	0		
Итого за 6 дней	белки-54,19 жиры-60,06 углеводы-261, к/кал.-1800	1800	54,19	60,06	261,00	1800,00	43,04		

3-7г. 2026г. 148,30 р.

с 01 апреля 2026г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. к/кал.	Витам ин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 7 Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ВЯЗКАЯ	180	2,38	2,917	8,08	229,5	0,7 №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	
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	400	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	9,66	19,89	20,39	215,7	0 №305	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	10	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	20	1,98	0,33	12,3	61,8	0 сб.2011	
	ЧАЙ С САХАРОМ	20	2,43	0,3	14,64	72,6	0 сб.2011	
	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	630	0	0	0	0	0	
		200	0,06	0,02	9,99	40	0,03 №392	
Ужин	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ №348	50	9,06	3,37	37,99	255,42	0,13 №460	
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	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 №314	
		200	0,06	0,02	9,99	40	0,03 №392	
Итого за 7 ден	белки-54,39 жиры-60,31 углеводы-261,03 к/кал.-1800,76	430	1,98	0,33	12,3	61,8	0 сб.2011	
		1810	54,39	60,31	261,03	1800,76	10,42	

3-7г. 2026г. 148,30 р.

с 01 апреля 2026г.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)				Знерг. к/кал.	Витам ин С	№ рецепту
			Б	Ж	У	У			
День 8 Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	180	3,94	7,56	30,8	137,38	1,02	№94	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392	
	БАТОН	20	1,6	0,38	10,4	49,2	0	сб.2011	
	СЫР	10	3,9	3,975	0,525	53,25		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 ПШЕННЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	180	3,06	4,63	6,3	185	7,6	№80	
	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	70	4,98	5,12	10,04	149,1	0,5	№282	
	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	130	3,49	0,65	10,88	187,94	18,45	№317	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	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	
		620	0	0	0	0	0		
Полдник	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	200	12,7	13,5	57,89	192,7	0,12	№591/96	
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	45	5,38	3,653	28,59	195,3	0,02	№458	
		245	0	0	0	0	0		
Ужин	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ В СОУСЕ № 355	145	4,93	17,45	8,2	172,045	0,5	№133-201	
	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	
		365	0	0	0	0	0		
Итого за 8 ден	белки-54,49 жиры-60,81 углеводы-261,01 к/кал.-1800	1740	54,49	60,81	261,01	1800,00	30,78		

3-Г. 2026г. 148,30 р.

с 01 апреля 2026г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)				Энерг. к/кал.	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У	У			
День 9									
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	105	8,358	11,502	51,29	271,26	0,9	№215	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011г	
		325	0	0	0	0	0	0	
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	100	0,3	0	14,5	55,6	0,36	№376	
Обед		100	0	0	0	0	0	0	
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	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 СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	200	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	
		605	0	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	5,65	3,23	23,85	169,72		№466	
		260	0	0	0	0	0	0	
Ужин	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ВЯЗКАЯ	180	9,28	9,927	8,08	229,5	0,7	17,18	
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	200	0	0	15,66	62,46	0,03	№591/96	
	БАТОН	20	1,6	0,58	10,4	49,2	0	сб.2011	
		400	0	0	0	0	0	0	
Итого за 9 ден	белки-54,31 жиры-60,6 углеводы-261,85 к/кал.-1800,31	1690	54,31	60,60	261,85	1800,33	13,58		

3-7г. 2026г. 148,30 р.

с 01 апреля 2026г.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Знерг. к/кал.	Витам ин С	№ рецепту
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	18,48	15,52	25,65	342,1	0,9 №18	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03 №32	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,43	0,3	14,64	72,6	0 сб. 2011	
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	400	0	0	0	0	0	
		100	0,4	0,4	9,8	42	1 №39	
Обед	ШУТРО УРАЛЬСКИ	100	0	0	0	0	0	
		260	6,917	15,12	25,188	258,63	16 №7	
Полдник	ОЛАДЫ ПЕЧЕНОЧНЫЕ	65	10,59	14,65	38,21	306	6 №29	
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,75	4,62	16,17	116,6	0,2 №33	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	200	0,54	0	26,1	100,08	0,36 №36	
	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	
Ужин	ПИРОЖОК СДОБНЫЙ С ПОВИДЛОМ	635	0	0	0	0	0	
	ЧАЙ С САХАРОМ	40	0,32	0,32	27,9	116	3,48 №44	
Итого за 10 дней	СВЕКЛА С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ	90	5,1	8,78	6,21	119,14	№3	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,43	0,3	14,64	72,6	0 сб. 2011г	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03 №32	
Итого за 10 дней белки-54,55 жиры-60,70 углеводы-261,42 к/кал.-1800,16		1685	54,55	60,70	261,42	1800,15	28,03	
Меню разработано на основании Сборника рецептов 2011г. блюд и кулинарных изделий в дошкольных организациях редактор Могильный М.П.		17492	544,77	603,54	2614,27	18004,29		