

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 / 2026г./130,60руб./с 01 июля/

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО г. Камышин
"Комбинат социального питания"



Ч.И. Садыхов

" 01 " 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

01.07.26



С.В. Садыхов

" 01 " 2026 г.

1-3г. 2026г. 130,60 р.

с 1 июля 2026г.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)				Знерг. к/кал.	№ рецепту
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак с 8-15 до 8-40	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ И МАСЛОМ	130	6,66	8,8	12,21		152,8	№206
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99		40	№392
	БАТОН	20	1,6	0,58	10,4		49,2	сб.2011
	ПОВИДЛО	20	0,08	0	8		38	сб.2011
II Завтрак с 10 до 10-30	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	350	8,4	9,4	40,6		280	
		100	2,1	2,35	10,15		70	№376
		100	2,1	2,35	10,15		70	
		150	3,62	6,77	18,5		150,68	№85
Обед с 11-50 до 12-40	СУП С КАРТОФЕЛЕМ И С КЛЕЦКАМИ	80	4,57	6,7	14,41		134,92	№302
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	180	2,1	2,35	10,15		70	№376
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	20	1,98	0,33	13,35		61,8	сб.2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	20	2,43	0,3	14,64		72,6	сб.2011
Полдник с 15-35 до 16-15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	450	14,7	16,45	71,05		490	
	ЧАЙ С САХАРОМ	162	0,06	0,02	9,99		40	№392
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	8	2,04	2,8	9,27		85,2	сб.2011
	СЫР	10	2,6	3,65	9,49		75,8	сб.2011
Ужин с 18 до 18-10	БАТОН	20	1,6	0,58	10,4		49,2	сб.2011
		200	6,3	7,05	30,45		210	
	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ	150	8,46	11,4	28,46		248,2	№168
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99		40	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	50	1,98	0,33	12,3		61,8	сб.2011
		400	10,5	11,75	50,75		350	
Итого за 1 день	белки-42,0 жиры-47,00 углеводы-203,00 к/кал.-1400,00	1500	42,00	47,00	203,00		1400,00	

1-3г. 2026г. 130,60 р.

с 1 июля 2026г.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)				энерг. к/кал.	№ рецепту
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	6,74	8,8	20,21		190,8	№168
с 8-15 до 8-40	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99		40	№392
	БАТОН	20	1,6	0,58	10,4		49,2	сб.2011
		350	8,4	9,4	40,6		280	
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	100	2,1	2,35	10,15		70	№376
с 10 до 10-30		100	2,1	2,35	10,15		70	
Обед	СУП ЛАПША С КУРИЦЕЙ	150	3,42	4,95	12,85		96,6	№86
с 11-50 до 12-40	ФРИКАДЕЛКИ КУРИНЫЕ В СОУСЕ №355	50	2,02	3,9	9,85		72,4	№308
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	110	2,75	4,62	11,26		116,6	№321
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	2,1	2,35	10,15		70	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	20	1,98	0,33	12,3		61,8	сб.2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,43	0,3	14,64		72,6	сб.2011
		500	14,7	16,45	71,05		490	
Полдник	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	150	0,65	3,82	6,6		40,28	№591/96
с 15-35 до 16-15	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	5,65	3,23	23,85		169,72	№466
		200	6,3	7,05	30,45		210	
Ужин	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО ПРОТЕРТОГО МЯСА	60	5,76	4,31	10,715		152,397	№277
с 18 до 18-10	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	2,25	7,12	15,405		85,003	№317
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99		40	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,43	0,3	14,64		72,6	сб.2011
		400	10,5	11,75	50,75		350	0
Итого за 2 день	белки-42,00 жиры-47,00 углеводы-203,00 к/кал.-1400,00	1550	42,00	47,00	203,00		1400,00	

с 1 июля 2026г.

1-3г-2026г. 130,60 р.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)				Энерг. к/кал.	№ рецепту
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	150	5,76	0,82	14,01		109,8	№93
с 8-15 до 8-40	ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,06	0,02	9,99		40	№392
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ /Батон/	40	2,58	8,56	16,6		130,2	№3
II Завтрак		350	8,4	9,4	40,6		280	
с 10 до 10-30	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	2,1	2,35	10,15		70	№399
Обед		100	2,1	2,35	10,15		70	
с 11-50 до 12-40	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	4,87	7,53	18,685		166,055	№81
	КАША ГРЕЧЕВАЯ ПО КУПЕЧЕСКИ С КУРИЦЕЙ	130	3,32	5,94	15,275		119,545	ТТК-96
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	150	2,1	2,35	10,15		70	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	20	1,98	0,33	12,3		61,8	сб.2011г.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,43	0,3	14,64		72,6	сб.2011г.
		470	14,7	16,45	71,05		490	
Полдник	БЛИНЧИКИ	90	3,2	2,15	6,28		60,4	№447
с 15-35 до 16-15	СТУШЕННОЕ МОЛОКО	10	1,44	1,7	8,2		64	сб.2011г.
	КИСЕЛЬ ФЛОВОДО ЯГОДНЫЙ	150	1,66	3,2	15,97		85,6	№591
		250	6,3	7,05	30,45		210	
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	190	0,06	0,02	9,99		40	№392
с 18 до 18-10	ОВОЩНОЕ РАГУ	170	8,01	11,43	26,12		237,4	№344
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,43	0,3	14,64		72,6	сб.2011
		400	10,5	11,75	50,75		350	0
Итого за 3 дня	белки-42,00 жиры-47,00 углеводы-203,00 к/кал.-1400,00	1570	42,00	47,00	203,00		1400,00	

1-3-г. 2026г. 130,60 р.

с 1 июля 2026г.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. к/кал.	№ рецепту
			Б	Ж	У		
День 4							
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,74	8,8	20,21	190,8	№168
с 8-15 до 8-40	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40	№392
	БАТОН	20	1,6	0,58	10,4	49,2	сб.2011г
		350	8,4	9,4	40,6	280	
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	100	2,1	2,35	10,15	70	№376
с 10 до 10-30		100	2,1	2,35	10,15	70	
ОБЕД	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	3,7	4,35	18,1	160,9	№37
с 11-50 до 12-40	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	130	4,49	9,12	15,86	124,7	№304
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	150	2,1	2,35	10,15	70	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	20	1,98	0,33	12,3	61,8	сб.2011г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,43	0,3	14,64	72,6	сб.2011г
		470	14,7	16,45	71,05	490	
Полдник	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,06	0,02	9,99	40	№392
с 15-35 до 16-15	ПИРОЖОК СДЮБНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	50	6,24	7,03	20,46	170	№454
		200	6,3	7,05	30,45	210	
Ужин	ЗРАЗА РЫБНАЯ С СОУСОМ №348	90	6,31	7,83	16,32	157,4	№265
с 18 до 18-10	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	110	1,7	3,6	9,8	80	№168
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,43	0,3	14,64	72,6	сб.2011г
		400	10,5	11,75	50,75	350	
Итого за 4 день	белки-42,00 жиры-47,00 углеводы-203,00 к/кал.-1400,00	1520	42,00	47,00	203,00	1400,00	

1-3г. 2026г. 130,60 р.

с 1 июля 2026г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)				Энерг. к/кал.	№ рецепту
			Б	Ж	У			
День 5 Завтрак с 8-15 до 8-40	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	150	4,14	6,15	19,86		155,3	№94
	ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,06	0,02	9,99		40	№392
	БАТОН	20	1,6	0,58	10,4		49,2	сб.2011
	СЫР	10	2,6	2,65	0,35		35,5	сб.2011
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	350	8,4	9,4	40,6		280	
II Завтрак с 10 до 10-30	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	100	2,1	2,35	10,15		70	№376
		100	2,1	2,35	10,15		70	
	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРИЦЕЙ	150	3,93	6,688	16,96		130,36	№82
	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ С КУРИЦЕЙ	110	4,26	6,782	17		155,24	№276
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	150	2,1	2,35	10,15		70	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	20	1,98	0,33	12,3		61,8	сб.2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,43	0,3	14,64		72,6	сб.2011
		450	14,7	16,45	71,05		490	
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,06	0,02	9,99		40	№392
	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	6,24	7,03	20,46		170	№458
Полдник с 15-35 до 16-15		200	6,3	7,05	30,45		210	
	Ужин							
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ И МАСЛОМ	200	5,62	5,68	20,81		177,12	№206
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	170	2,45	5,77	15,3		100,28	№591/96
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	14,64		72,6	сб.2011
Итого за 5 день	Белки-42,00 жиры-47,00 углеводы-203,00 к/кал.-1400,00	400	10,5	11,75	50,75		350	
		1500	42,00	47,00	203,00		1400,00	

1-3г. 2026г. 130,60 р.

с 1 июля 2026г.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)				Энерг. к/кал.	№ рецепту
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ И САХАРОМ	150	6,74	8,8	20,21		190,8	ТТК-16г
с 8-15 до 8-40	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99		40	№392
	БАТОН	20	1,6	0,58	10,4		49,2	сб.2011
		350	8,4	9,4	40,6		280	
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	2,1	2,35	10,15		70	№399
с 10 до 10-30		100	2,1	2,35	10,15		70	
Обед	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	3,302	5,12	5,05		130,67	№67
с 11-50 до 12-40	ТЕФТЕЛИ В СОУСЕ №348	60	3,03	4,137	22,375		87,33	№287
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	110	1,86	4,213	5,485		67,6	№314
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	2,1	2,35	10,15		70	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	20	1,98	0,33	13,35		61,8	сб.2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,43	0,3	14,64		72,6	сб.2011
		510	14,702	16,45	71,05		490	0
Полдник	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	6,24	7,03	20,46		170	№458
с 15-35 до 16-15	КИСЕЛЬ ФЛЮДОВО ЯГОДНЫЙ	150	2,45	5,77	15,3		100,28	№591
		200	8,69	12,8	35,76		270,28	
Ужин	ОВОЩНОЕ РАГУ	180	3,62	5,68	20,81		177,12	№344
с 18 до 18-10	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99		40	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,43	0,3	14,64		72,6	сб.2011
		400	6,11	6	45,44		289,72	
Итого за 6 дней	белки-4200, жиры-47,00, углеводы-203, к/кал.-1400,00	1560	40,00	47,00	203,00		1400,00	

1-3г. 2026г. 130,60 р.

с 1 июля 2026г.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)				Энерг. к/кал.	№ рецепту
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак с 8-15 до 8-40	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,74	8,8	20,21		190,8	№168
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99		40	№392
	БАТОН	20	1,6	0,58	10,4		49,2	сб.2011
II Завтрак с 10 до 10-30		350	8,4	9,4	40,6		280	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	100	2,1	2,35	10,15		70	№376
		100	2,1	2,35	10,15		70	
Обед с 11-50 до 12-40	СУП РИСОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150	3,163	2,137	18,535		101,327	№80
	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ	50	3,387	2,373	8,37		84,8	№305
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	10	0,54	2,91	1,65		34,47	№355
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	1,1	6	5,405		65,003	№317
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	2,1	2,35	10,15		70	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	20	1,98	0,33	12,3		61,8	сб.2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,43	0,3	14,64		72,6	сб.2011
		510	14,7	16,4	71,05		490	
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,06	0,02	9,99		40	№392
Полдник с 15-35 до 16-15	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	6,24	7,03	20,46		170	№460
		200	6,3	7,05	30,45		210	
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ №348	70	6,01	11,03	17,12		175,4	№261
Ужин с 18 до 18-10	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	110	2	0,4	9		62	№314
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99		40	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,43	0,3	14,64		72,6	сб.2011
Итого за 7 дней: белки-42,00 жиры-46,956 углеводы-203,00 к/кал.-1400		400	10,5	11,75	50,75		350	
		1560	42,00	46,95	203,00		1400,00	

1-3г. 2026г. 130,60 р.

с 1 июля 2026г.

с 1 июля 2026г.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)				Знерг. к/кал.	№ рецепту
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак с 8-15 до 8-40	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,14	6,15	19,86	155,3	№94	
	ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,06	0,02	9,99	40	№392	
	БАТОН	20	1,6	0,58	10,4	49,2	сб.2011	
	СЫР	10	2,6	2,65	0,35	35,5	сб.2011	
II Завтрак с 10 до 10-30	СОК ФРУКТОВЫЙ	350	8,4	9,4	40,6	280		
		100	2,1	2,35	10,15	70	№399	
		100	2,1	2,35	10,15	70		
		150	2,64	6,06	10,43	61,4	№80	
Обед с 11-50 до 12-40	СУП ПШЕННЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	50	3,52	6,86	17,8	112,49	№282	
	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	110	2,03	0,55	5,73	111,71	№317	
	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	150	2,1	2,35	10,15	70	№376	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	20	1,98	0,33	12,3	61,8	сб.2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	20	2,43	0,3	14,64	72,6	сб.2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	500	14,7	16,45	71,05	490		
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	150	2,45	5,77	15,3	100,28	№591	
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	3,85	1,28	15,15	109,72	№458	
		200	6,3	7,05	30,45	210		
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ В СОУСЕ № 355	180	8,01	11,43	26,12	237,4	№133-2011	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,43	0,3	14,64	72,6	сб.2011	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	№392	
		400	10,5	11,75	50,75	350		
	Итого за 8 день	1550	42,00	47,00	203,00	1400,00		

с 15-35 до 16-15

с 18 до 18-10

Итого за 8 день

белки-42,86 жиры-47,15 углеводы-203,8 к/кал.-1400,39

1-3г. 2026г. 130,60 р.

с 1 июля 2026г.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)				Энерг. к/кал.	№ рецепту
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ	130	5,91	9,08	15,97		167,4	№217
с 8-15 до 8-40	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99		40	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,43	0,3	14,64		72,6	сб.2011г
		350	8,4	9,4	40,6		280	0
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	100	2,1	2,35	10,15		70	№376
с 10 до 10-30		100	2,1	2,35	10,15		70	
Обед	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	4,638	6,416	16,8		147,34	№76
с 11-50 до 12-40	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ	120	3,552	7,054	17,16		138,26	№336
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	2,1	2,35	10,15		70	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	20	1,98	0,33	12,3		61,8	сб.2011г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,43	0,3	14,64		72,6	сб.2011г
		460	14,7	16,45	71,05		490	
полдник	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,06	0,02	9,99		40	№392
с 15-35 до 16-15	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	10	2,6	2,65	0,35		35,5	сб.2011г
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	40	3,64	4,38	20,11		134,5	№466
		200	6,3	7,05	30,45		210	
Ужин	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ВЯЗКАЯ	170	8,01	11,43	26,12		237,4	№185
с 18 до 18-30	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99		40	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	14,64		72,6	сб.2011г
		400	10,5	11,75	50,75		350	
Итого за 9 дней	белки-42,00 жиры-47,00 углеводы-203,00 к/кал.-1400,00	1510	42	47	203		1400	

Прием пищи		Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. к/кал.	№ рецепту ры
				Б	Ж	У		
День 10								
Завтрак		КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,91	9,08	15,97	167,4	№168
с 8-15 до 8-40		ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40	№392
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,43	0,3	14,64	72,6	сб.2011г
			350	8,4	9,4	40,6	280	
			100	2,1	2,35	10,15	70	№399
II Завтрак		СОК ФРУКТОВЫЙ	100	2,1	2,35	10,15	70	
с 10 до 10-30			150	1,27	4,79	14,608	89	№72
Обед		ЩИ ПО УРАЛЬСКИ	50	4,17	4,06	7,042	86,45	425-96г
с 11-50 до 12-40		ОЛАДЬИ ПЕЧЕНОЧНЫЕ	110	2,75	4,62	11,26	110,15	№314
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,1	2,35	10,15	70	№376
		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	20	1,98	0,33	13,35	61,8	сб.2011г
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РУЖАНОЙ	20	2,43	0,3	14,64	72,6	сб.2011г
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	500	14,7	16,45	71,05	490	
			40	6,24	7,03	20,46	170	№454
Полдник		ПИРОЖОК СДОВНЫЙ С ПОВИДЛОМ	160	0,06	0,02	9,99	40	№392
с 15-35 до 16-15		ЧАЙ С САХАРОМ	200	6,3	7,05	30,45	210	
Ужин		МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ И МАСЛОМ	180	8,01	11,43	26,12	237,4	№206
с 18 до 18-10		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,43	0,3	14,64	72,6	сб.2011г
		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	№392
			400	10,5	11,75	50,75	350	
			1550	42,00	47,00	203,00	1400,00	
			15370	418,00	469,95	2030,00	14000,00	
Итого за 10 дней		Белки-42,00 жиры-47,00 углеводы-203,00 к/кал.-1400,00						
		Меню разработано на основании Сборника рецептов 2011г. блюда и кулинарных изделий в дошкольных организациях редактор Могильный М.П.						
		СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД						
		Белки-42,3 жиры-47,3 углеводы-203,4 к/кал.-1400,4						
		ЗНАЧЕНИЕ ПО НОРМАМ Санпина 2.3/2.4.3590-20						
		Белки-42 жиры-47 углеводы-203 к/кал.-1400						