

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"



2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ



2025 г.

ХСМ

1-3г. Весна-лето 2025г. 124,30 р. 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	107,5	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	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 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
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	10	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		1555	42,07	47,84	203,32	1400,34	15,14	

1-3г. Весна-лето 2025г. 124,30 р.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			энерг. к/кал.	Витами н С	№ рецепту
			Б	Ж	У			
День 2		150	3,31	3,45	8,2	121	0,7	№168
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	ЧАЙ С САХАРОМ	20	1,6	0,58	10,4	49,2	0	сб.2011
	БАТОН	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	
		150	5,1	6	4,3	116,6	5,34	№86
Обед	СУП ЛАПША С КУРИЦЕЙ	75	9,98	20,38	3,85	112,4	0,5	№308
	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ В СОУСЕ №355	110	2,75	4,62	11,26	116,6	0,2	№321
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	180	0,54	0	26,1	100,08	0,34	№376
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	20	1,98	0,33	12,3	61,8	0	сб.2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	20	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	555	0	0	0	0	0	
		150	0,72	0,72	17,64	75,6	1	№400
Полдник	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	50	4,05	2,65	13,45	120,5		№466
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	200	0	0	0	0	0	
		70	5,16	4,71	10,86	121,08	0,24	№253
Ужин	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ	110	1,7	3,6	9,8	80		№168
	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	ЧАЙ С САХАРОМ	20	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	380	0	0	0	0	0	
Итого за 2 день: белки-42,41 жиры-47,68 углеводы-203,52 к/кал.-1400,14		1585	42,41	47,68	203,52	1400,14	8,72	

Alfred

1-3г. Весна-лето 2025г. 124,30 р.			выход	Пищевые вещества (Г)			Знерг.	Витами	№
Прием пищи	Наименование блюда			Б	Ж	У	к/кал.	н С	рецепту
День 3									
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	150	3,45	2,55	15,97	145,78	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	
		380	0	0	0	0	0		
II Завтрак		100	0,4	0,4	9,8	42	2	№399	
	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0	0	0	0	0		
Обед		150	6,6	3,6	8,35	99	5,94	№81	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	130	10,4	3,25	10,81	112,35	0,56	ТТК-96	
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ПО КУПЕЧЕСКИ С КУРИЦЕЙ	30	0,65	1,75	4,25	48	0,5	с6.2011г.	
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	180	0,54	0	26,1	100,08	0,34	№376	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	30	1,98	0,33	12,3	61,8	0	с6.2011г.	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РУЖАНОЙ	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0	с6.2011г.	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	550	0	0	0	0	0		
		180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392	
	Полдник	70	4,79	7,92	5,3	36,75	14	№54	
	СВЕКОЛЬНАЯ ИКРА	20	1,6	0,58	10,4	49,2			
	БАТОН	270	0	0	0	0	0		
		100	5	7	22	170	0,05	№447	
	Ужин	20	1,44	1,7	11,2	64		с6.2011г.	
	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. 124,30 р.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. к/кал.	Витами н С	№ рецепту
			Б	Ж	У			
День 1								
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
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	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	9,393	17,35	13,457	133,04	0,25	№265
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	110	1,08	0,1	4,6	26,4	0	04
	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		1640	42,28	46,99	202,95	1400,86	17,76	

1-Зг. Весна-лето 2025г. 124,30 р.

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	10,22	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
		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	11,12	141,88	5,97	№276
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	20	2,066	3,69	10,313	187,94	18,45	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	200	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	2,43	0,3	14,64	72,6	0	
Ужин	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ №354	100	0	0	0	0	0	№236
	КИСЕЛЬ ФЛОВОДО ЯГОДНЫЙ	200	7,28	9,8	35,97	145,6	0,12	№591/96
		300	0	0	15,66	62,46	1	
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. 124,30 р.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. к/кал.	Витами и С	№ рецепту
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ И САХАРОМ	150	3,63	3,538	4,953	135,9	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
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	360	0	0	0	0	0	
		100	0,54	0	26,1	100,08	0,34	№376
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	75	5,35	6,182	23,62	120,3	5,97	№287
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	110	1,85	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
		30	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011
Полдник	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ №354	575	0	0	0	0	0	0
	КАКАО С МОЛОКОМ	100	4,83	10,49	11,73	133,21	0,77	№237
		150	6,45	8,5	5,3	113,5	0,03	№397
Ужин	РАГУ ОВОЩНОЕ	250	0	0	0	0	0	
	ЧАЙ С САХАРОМ	100	5,54	7,43	15,98	140	0,58	№344
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
Итого за 6 день		40	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011
	белки-42,54, жиры-47,00, углеводы-203, к/кал.-1400	320	0	0	0	0	0	
		1605	42,54	47,00	203,00	1400,00	30,48	

1-Эг. Весна-лето 2025г. 124,30 р.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Энерг. к/кал.	Витами н С	№ рецепту
			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
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	320	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
		30	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011
Полдник	ЧАЙ С САХАРОМ	570	0	0	0	0	0	
	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
		50	2,64	0,66	15,09	77,1	0	№460
Ужин	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ №348	230	0	0	0	0	0	
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	70	8,5	6,475	9,875	136,33	0,29	№261
	ЧАЙ С САХАРОМ	110	2	0,4	9	62	0,1	№313
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
		30	2,43	0,3	14,64	72,6	0,01	сб.2011
Итого за 7 дней: белки-42,66 жиры-47,36 углеводы-203,68 к/кал.-1400		390	0	0	0	0	0	
		1610	42,66	47,36	203,68	1400,00	10,29	

1-3г. Весна-лето 2025г. 124,30 р.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. к/кал.	Витами н С	№ рецепту
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПой 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	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	3,52	4,86	7,8	127,8	0,5	№282
	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	110	2,03	0,55	5,73	131,71	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	10	4,5	54,61	180	0,03	№395
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	2,15	3,653	7,55	147,7	0,02	№458
		200	0	0	0	0	0	
Ужин	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ В СОУСЕ № 355	115	4,14	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
		315	0	0	0	0	0	
Итого за 8 день		1575	42,86	47,15	203,80	1400,39	26,52	

1-3г. Весна-лето 2025г. 124,30 р.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. к/кал.	Витами н С	№ рецепту
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	6,808	8,532	29,52	148,63	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						сб.2011г
			2,43	0,3	14,64	72,6	0	
		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	0,35	35,5	0,13	сб.2011г
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,05	2,65	13,45	120,5		№466
		240	0	0	0	0	0	
Ужин	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,38	7,917	2,08	189,5	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	

Лист

1-3г. Весна-лето 2025г. 124,30 р.

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
	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
	ОЛАДЫ ПЕЧЕНОЧНЫЕ	60	8,64	12,06	6,12	126,45	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
	СВЕКЛА 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
		305	0	0	0	0	0	
Итого за 10 дней белки-42,52 жиры-47,93 углеводы-203,95 к/кал.-1400,52		1505	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.		15695						
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								