

Предлагаемое 10-ти ПЯТЕВНОЕ МЕСЯЦО

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования посещающих
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение городского округа-город
Камышин / весна-лето 2025г./141,15руб./

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО г. Камышин "Комбинат
социального питания"



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ



3.03 марта

3-7г. Весна-лето 2025г. 141,15 р.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. к/кал.	Витам ин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ И МАСЛОМ	190	4,08	17,08	11,76	249	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	20	0,08	0	8	38	0	сб.2011
II 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	7,195	7,61	25,137	296,3	0,45	№85
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	8,26	9,075	10,404	205,88	7,34	№302
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,65	1,75	4,25	48	0	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
Полдник	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ	620	0	0	0	0	0	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	6,594	13,27	14,184	189,89	1,35	№168
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	160	12	4,5	67,35	180	1	№395
		40	1,98	0,33	12,3	61,8	0	сб.2011
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	380	0	0	0	0	0	
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	200	0,06	0,02	9,99	40	2,6	№392
	БАТОН	40	5,12	4,64	0,28	63,48	0	№213
		30	1,6	0,58	10,4	49,2	0	сб.2011
Итого за 1 день:	белки-54,53 жиры-60,09 углеводы-261,99 к/кал.-1800,83	270	0	0	0	0	0	
		1800	54,53	60,09	261,99	1800,83	16,06	1

3-7г. Весна-лето 2025г. 141,15 р.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. к/кал.	Витам ин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	190	6,213	5,62	19,7	250,77	0,9	№168
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40		№392
	БАТОН	30	1,6	0,58	10,4	49,2	0	
		420	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	180	7,56	7,2	19,76	198,46	5,34	№86
	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ В СОУСЕ №355	90	14,64	25,86	12,38	177,3	0,3	№308
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	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	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
		620						
Полдник	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	0,72	0,72	17,64	75,6	1	№383
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,05	2,65	13,45	120,5	0,03	№466
		230	0	0	0	0	0	
Ужин	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ	90	6,29	7,14	25,29	181,62	0,24	№253
	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	130	2,21	4,68	12,74	143,6	0,03	№168
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40		№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	14,64	72,6		сб.2011
		450	0	0	0	0	0	
Итого за 2 день:	белки-54,07 жиры-60,04 углеводы-261,29 к/кал.-1800,81	1820	54,07	60,04	261,29	1800,81	8,72	

3-7г. Весна-лето 2025г. 141,15 р.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. к/кал.	Витам ин С	№ рецептур
			б	ж	у			
День 3								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	180	4,14	3,06	39,06	249,8	0,75	№93
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ /Батон/	60	2,58	18,36	16,6	256,86	0,13	№3
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	440	0	0	0	0	0	
		100	0,4	0,4	9,8	42	2	№399
Обед		100	0	0	0	0	0	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	12,92	4,32	20,52	268,8	7,59	№81
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ПО КУПЕЧЕСКИ С КУРИЦЕЙ	160	13,46	9,93	26,94	191,36	0,56	ТТК-96
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,65	1,75	4,25	48		сб.2011
	КОМПЮТ 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
Полдник		630						
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	СВЕКОЛЬНАЯ ИКРА	90	7,72	12,48	12,48	84		№54
	БАТОН	30	1,6	0,58	10,4	49,2	14	сб.2011
Ужин		320	0	0	0	0	0	0
	БЛИНЧИКИ	100	5	7	22	170	0,05	№447
	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	20	1,44	1,7	11,2	64		сб.2011
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	200	0	0	15,66	62,46	1	№591
Итого за 3 день:		320	0	0	0	0	0	
	белки-54,98 жиры-60,25 углеводы-261,93 к/кал.-1800,96	1810	54,98	60,25	261,93	1800,96	26,48	

3-7г. Весна-лето 2025г. 141,15 р.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. к/кал.	Витам ин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	190	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	10	0,08	0,25	0,13	66,1	0	сб.2011г.
	БАТОН	30	1,6	0,58	10,4	49,2	0	сб.2011г.
11 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	430	0	0	0	0	0	
		100	0,4	0,4	9,8	42	1	№399
Обед	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	100	0	0	0	0	0	
	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	180	6,84	5,22	19,72	264,1	5,34	№57
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	160	8,55	16,24	29,6	327,6	22	№304
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	50	0,4	0,05	0,85	5,5		сб.2011
	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	630	0	0	0	0	0	
	ПИРОЖОК СДОБНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
		50	2,1	6,45	12,8	117,5	0,2	№454
Ужин	ЗРАЗА РЫБНАЯ С СОУСОМ №348	250	0	0	0	0	0	
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	100	18,563	26,6	30,97	263,4	0,25	№265
	ЧАЙ С САХАРОМ	130	1,08	0,1	4,6	26,4	0	№317,20
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
		30	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011
Итого за 4 день:		460	0	0	0	0	0	
		1870	54,73	60,66	261,62	1800,06	29,92	

3-7г. Весна-лето 2025г. 141,15 р.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. к/кал.	Витам ин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ							
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	5,68	7,09	25,72	237,5	1,7	№94
	БАТОН	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	СЫР	20	1,6	0,58	10,4	49,2	0	сб.2011
		15	2,6	2,65	0,35	35,5		сб.2011
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	415	0	0	0	0	0	
		100	0,4	0,4	9,8	42	1	№399
Обед	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	100	0	0	0	0	0	
	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ С КУРИЦЕЙ	180	11,6	19,11	12,92	273	14,3	№82
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	145	8,181	7,362	17,92	229,53	5,97	№276
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	50	2,066	3,69	10,313	187,94	18,45	сб.2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	200	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	635	0	0	0	0	0	
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
		50	2,21	4,68	12,74	104	0,03	№458
Ужин	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ №354	250	2,43	0,3	14,64	72,6	0	
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	100	0	0	0	0	0	№236
		200	12,7	13,5	57,89	192,7	0,12	№591/96
Итого за 5 день:	белки-54,54 жиры-60,03 углеводы-261,37 к/кал.-1800,91	300	0	0	15,66	62,46	1	
		1700	54,54	60,03	261,37	1800,91	42,97	

3-7г. Весна-лето 2025г. 141,15 р.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. к/кал.	Витам ин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ И САХАРОМ	180	3,817	9,186	26,644	167	0,037	ГТК-16
	КИСЕЛЬ ФЛОВОДО ЯГОДНЫЙ	200	0	0	15,66	62,46	1	№591/96
	БАТОН	20	1,6	0,58	10,4	49,2	0,1	сб.2011
II Завтрак		400	0	0	0	0	0	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ 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	11,58	27	183,4	16	№67
	ТЕФТЕЛИ В СОУСЕ №348	90	8,181	7,362	23,92	262,53	5,97	№287
	КАША ПШЕНИЧНАЯ	130	2,066	3,69	10,313	199,94	18,45	№314
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	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
Полдник		640	0	0	0	0	0	
	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С СОУСОМ №354	150	12,6	10,75	15,63	169,1	0,9	№237
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	6,45	8,5	5,3	113,5	0,03	№397
Ужин		300	0	0	0	0	0	
	РАГУ ОВОЩНОЕ	130	6,54	7,43	24,7	156,51	0,58	№344
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30	1,98	0,33	12,3	61,8	0,1	сб.2011
Итого за 6 день:		1800	54,19	60,06	261,00	1800,00	43,92	

3-7г. Весна-лето 2025г. 141,15 р.

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 МОЛОКОМ	160	6,48	2,73	32,89	218,32	0,03	№392
	БАТОН	20	1,6	0,58	10,4	49,2	0	сб.2011
		360	0	0	0	0	0	
II Завтрак	КОМПЮТ 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	180	6,443	7,537	18,25	194,94	8,4	№80
	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	70	5,46	16,76	19,37	167,8	0	№305
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	20	0,54	2,91	1,65	34,47	0,02	№355
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	1,1	6	8,405	95,003	0	№317
	КОМПЮТ 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
		640	0	0	0	0	0	
Полдник	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	6,84	3,79	16,11	125	0,13	№460
		250	0	0	0	0	0	
Ужин	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ №348	80	11,6	8,57	23,95	148,05	0,3	№261
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4,6	7,52	22,1	106,6	0,1	№313
	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	сб.2011
		430	0	0	0	0	0	
Итого за 7 день:	белки-54,39 жиры-60,31 углеводы-261,03 к/кал.-1800,76	1780	54,39	60,31	261,03	1800,76	10,42	

3-7г. Весна-лето 2025г. 141,15 р.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. к/кал.	Витам ин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ ГРЕЧНЕВОЙ							
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	3,94	7,56	30,8	175,68	1,02	№94
	БАТОН	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	СЫР	30	1,6	0,58	10,4	49,2	0	сб.2011
		10	3,9	3,975	0,525	53,25		сб.2011
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	420	0	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	0
	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	180	3,06	5,4	6,3	185	7,6	№80
	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	70	4,98	7,98	10,04	149,1	0,5	№282
	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	130	3,49	0,65	18,31	187,94	18,45	№317
	КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	70	0,85	0,1	4	22		сб.2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	200	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	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	710	0	0	0	0	0	
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	160	10	4,5	54,61	180	1	№395
		50	6,15	3,653	17,55	147,7	0,02	№458
Ужин	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ В СОУСЕ № 355	210	0	0	0	0	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	148	6,01	22,73	11,095	172,045	0,5	№133-2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	20	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011
		200	2,67	2,34	9,91	89	1,2	№392
Итого за 8 день:	белки-54,49 жиры-60,81 углеводы-261,01 к/кал.-1800	368	0	0	0	0	0	
		1808	54,49	60,81	261,01	1800,00	31,66	

3-7г. Весна-лето 2025г. 141,15 р.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. к/кал.	Витам ин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ							
	ЧАЙ С САХАРОМ	105	8,358	11,5	51,29	271,26	0,9	№215
	БАТОН	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	20	1,6	0,58	10,4	49,2	0	сб.2011
		10	2,43	0,3	14,64	72,6	0	сб.2011
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	335	0	0	0	0	0	0
Обед		100	0,3	0	14,5	55,6	0,36	№376
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	100	0	0	0	0	0	
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ	180	8,6	9,85	44,3	298,01	7,6	№76
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	133	10,42	21,89	5,76	242	0,09	№336
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	200	0,54	0	26,1	100,08	0,36	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	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	583	0	0	0	0	0	
	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	10	2,6	2,65	0,35	35,5	3,48	сб.2011
		50	4,05	2,65	13,45	120,5		№466
Ужин	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ВЯЗКАЯ	260	0	0	0	0	0	
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	180	9,28	9,927	8,08	229,5	0,7	№168
	БАТОН	200	0	0	15,66	62,46	0,03	№591/96
		25	1,6	0,58	10,4	49,2	0	сб.2011
Итого за 9 день:	белки-54,31 жиры-60,6 углеводы-261,85 к/кал.-1800,31	405	0	0	0	0	0	
		1683	54,31	60,60	261,85	1800,31	13,58	

3-7г. Весна-лето 2025г. 141,15 р.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. к/кал.	Витам ин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	18,48	15,52	25,65	242,1	0,9	№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
		400	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	200	6,917	15,12	25,188	258,63	16	№72
	ОЛАДЬИ ПЕЧЕНОЧНЫЕ	70	10,08	13,57	27,14	182,01	6	425-96г
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ШОРЕ	110	2,75	4,62	16,17	116,6	0,2	№321
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,54	0	26,1	100,08	0,36	№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
		620	0	0	0	0	0	
Полдник	ПИРОЖОК СДОБНЫЙ С ПОВИДЛОМ	40	0,32	0,32	27,9	116	3,48	№454
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	200	0	0	15,66	62,46	0,03	№591/96
		240	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	80	2,21	4,68	19,81	104		№36
	БАТОН	33	1,6	0,58	10,4	49,2	0,01	сб.2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
		353	0	0	0	0	0	
Итого за 10 дней:		белки-54,55 жиры-60,70 углеводы-261,42 к/кал.-1800,16	1713	54,55	60,70	261,42	1600,16	28,74

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

17784

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	2
белки-54,55 жиры-60,70 углеводы-261,42 к/кал.-1800,16	
ЗНАЧЕНИЕ ПО НОРМАМ СанПиНа 2.3/2.4.3590-20	
белки-54 жиры-60 углеводы-261 к/кал.-1800	