

10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования посещающих
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение городского округа-город
Камышин / с 1 апреля 2021г./112,90 руб./

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУПОП г. Камышин
"Комбинат социального питания"



Ч.И. Салыхов
2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ



" 17 апреля 2021 г.

говядина мякоть
с 1 апреля 2021г.112,90руб.

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет ич. Ценн (калл)	Витам ин С	№ рецепту ры	цена 1 апр.2021г
			Б	Ж	У				
День 1									
Завтрак	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ с маслом и сахаром	180/5/5г	11,73	5,55	24,05	192,45	0,03	ТТК-16г	6,94
	ЧАЙ С САХАРОМ	180гр	0,18	0	12,6	50,4	0,03	№392	1,06
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20гр.	1,62	0,2	9,76	48,4	0		0,91
									0
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	180гр.	1,46	0	28,4	120	0,34	№376	2,81
									0
Обед	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ТУШЕНКОЙ ГОВЯЖЬЕЙ	10/200г.	7,065	16,387	17,73	244,4	16	№67	11,48
	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ № 348 /60/10гр./	70гр.	6,51	16,42	11,68	243,81	5,97	№286	31,33
	ГОРОХОВОЕ ПОРЕ	130гр.	5,7	1,8	25,6	106	0,1	№317-97	3,89
изменить жиры	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	180гр.	1,46	0	28,4	120	0,34	№376	2,81
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30гр.	1,98	0,33	12,3	61,8	0		1,36
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	2,43	0,3	14,64	72,6	0		1,36
									0
Уплотненный полдник	ОЛАДЫ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ № 354 /120/30г./	150г.	9,36	11,72	27,17	258,7	0,9	№239	32,27
	ЧАЙ С САХАРОМ	180гр	0,18	0	12,6	50,4	0,03	№392	1,06
									0
Ужин	ОВОЩНОЕ РАГУ	150гр.	3,54	7,43	14,7	140	0,58	№344	13,65
	ЧАЙ С САХАРОМ	180г.	0,18	0	12,6	50,4	0,03	№392	1,06
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20гр.	1,32	0,22	8,2	41,2	0		0,91
Итого за 1 день:			54,72	60,36	260,43	1800,56	24,35		112,90

с 1 апреля 2021г.

3-7лет

112,9

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге т ценнос ть	Вита мин С	№ рецепт уры	цена 1 апр.2021г.
			Б	Ж	У				
День 2									
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ	180г/35г.	5,67	4,82	27,29	292,74	0,9 №168	12,96	
	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180г.	0,18	0	12,6	50,4	0,03 №392	1,06	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20гр.	1,62	0,2	9,76	48,4	0	0,91	
								0	
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр.	1,46	0	28,4	120	2 №399	2,81	
								0	
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ /горох/ И ТУШЕННОЙ ГОВЯЖЬЕЙ	11/200г.	10,25	9,725	28,56	273,35	16 №81	11,79	
	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №355	150г.	8,31	16,766	27,61	265,25	0,3 №151	35,27	
	С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ /25/125г./	180г.	1,46	0	28,4	120	0,34 №376	2,81	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	30гр.	1,98	0,33	12,3	61,8	0	1,36	
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30гр.	2,43	0,3	14,64	72,6	0	1,36	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ							0	
Уплотненный полдник	ОЛАДЬИ ПЕЧЕНОЧНЫЕ	60гр.	12,1	13,7	15,89	194,05	6 №425-96г	28,35	
	КАША ПЕРЛОВАЯ	130гр.	5,1	14,4	15,2	129	2 №314	3,76	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20гр.	1,62	0,2	9,76	48,4	0	0,91	
	ЧАЙ С САХАРОМ	180г.	0,18	0	12,6	50,4	0,03 №392	1,06	
								0	
Ужин	ФРУКТЫ /ЯБЛОКИ/	50гр.	0,2	0,2	4,9	23,5	3,48 №385	7,43	
	ЧАЙ С САХАРОМ	180г.	0,18	0	12,6	50,4	0,03 №392	1,06	
Итого за 2 день:			52,74	60,64	260,51	1800,29	31,11	112,90	

3-7 лет с 1 апреля 2021г. 112,90г

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепту Ды	Цена 1 апр. 2021г
			Б	Ж	У	У				
День 3										
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ (пшеничная) С МАСЛОМ И САХАРОМ	180/3/5г.	5,841	8,022	40,068	269,53	0,9	№168	13,04	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180гр.	2,25	2,1	9,6	66,44	1,2	№395	9,23	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20гр.	1,62	0,2	9,76	48,4	0		0,91	
									0	
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный)	100гр.	0	0	17	48	2	№399	4,06	
									0	
ОБЕД	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРИЦЕЙ	10/200г	6,85	12,4	18,97	266,75	7,6	№76	11,2	
	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ № 355	70/10г.	8,39	10,94	9,62	183,4	0,3	№308	25,7	
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	130гр.	5,97	1,35	15,91	181,52	0,2	№315	4,49	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	180гр.	1,46	0	28,4	120	0,34	№376	2,81	
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30гр.	1,98	0,33	12,3	61,8	0		1,36	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40гр.	3,24	0,4	19,52	96,8	0		1,36	
Уплотненный полдник										
	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	30гр.	9,5	15,001	15,2	147	0	№300	18,6	
	КАПУСТА СВЕЖАЯ ТУШЕНАЯ	130гр.	4,48	8,884	17,313	108,13	20,6	№338	8,74	
	ЧАЙ С САХАРОМ	1180г.	0,18	0	12,6	50,4	0,03	№392	1,06	
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20гр.	1,32	0,22	8,2	41,2	0		0,91	
									0	
Ужин	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	180гр.	0	0	22,5	87,84	1	№383	2	
	ФРУКТЫ /ЯБЛОКИ/	50гр.	0,2	0,2	4,9	23,5	3,48	№385	7,43	
Итого за 3 день:			53,28	60,05	261,86	1800,71	37,65		112,90	

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества			Знерге тическ	Вита мин	№ рецепт	цена 1 апр.
			Б	Ж	У				
День 4	Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ с маслом и сахаром	5,07	2,9	27,43	170,84	0,38	№168	14,41
		ЧАЙ С САХАРОМ	0,18	0	12,6	50,4	0,03	№392	1,06
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ /булочка Молочная/	13,126	6,332	3,944	234,73	0,13	№3	11,43
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный)	100гр.	0	0	- 17	48	2	№399	4,06
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРИЦЕЙ И СОУСОМ №355 /100/50г./	20/200г.	7,82	12,56	27,28	245,98	5,34	№83	14,6
		150г.	7,12	19,44	49,26	282,2	0,09	№298	19,26
		130гр.	2,79	3,77	14	148	0	№314	4,16
		180гр.	1,46	0	28,4	120	0,34	№376	2,81
		30гр.	1,98	0,33	12,3	61,8	0		1,36
		30гр.	2,43	0,3	14,64	72,6	0		1,36
Уплотненный полдник	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ №354 /80/45г./	125г.	9,8	14,84	13,855	192,6	2,1	№231	27,93
		10/180г.	0,18	0	12,6	50,4	0,03	№392	1,06
		1/20гр.	1,62	0,2	9,76	48,4	0		0,91
			0	0	0	0	0		0
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ ФРУКТЫ /ЯБЛОКИ/	10/180г.	0,18	0	12,6	50,4	0,03	№392	1,06
		50гр.	0,2	0,2	4,9	23,5	3,48	№385	7,43
Итого за 4 день:			53,96	60,87	260,57	1799,85	13,95		112,90

112,90р.

с 1 апреля 2021г.

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества			Энерге тическ	Вита мин	№ рецепт	цена 1 апр. 2021г
			Б	Ж	У				
День 5 Завтрак		180гр.	3,304	5,853	20,8	253,16	1,02 №94	12,4	
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ /рисовый/	10/180г.	0,18	0	12,6	50,4	0,03 №392	1,06	
	ЧАЙ С САХАРОМ	20гр.	1,62	0,2	9,76	48,4	0	0,91	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		0	0	0	0	0	0	
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	180г.	1,46	0	28,4	120	0,34 №376	2,81	
			0	0	0	0	0	0	
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №120 С КУРИЦЕЙ	15/200г.	8,095	17,01	12,137	232,3	0,45 №85	12,68	
	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	70гр.	9,1	20,2	16,9	181	0,62 №305	26,02	
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100гр.	11,6	2,7	24	135,2	7,28 №321	9,68	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	180г.	1,46	0	28,4	120	0,34 №376	2,81	
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30гр.	2,64	0,44	16,4	82,4	0	1,36	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	3,24	0,4	19,52	96,8	0	1,36	
				0	0	0	0	0	
	Уплотненный полдник	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ /80/40г./	120г.	8,22	12,07	12,64	161,3	0,5 №247	24
		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	100гр.	1,03	1,2	4,345	75,1	0 №33	5,5
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40г.	2,64	0,44	16,4	82,4	0	1,82
Ужин	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	180гр.	0	0	22,5	87,84	1 №383	2	
			0	0	0	0	0	0	
			0,18	0	12,6	50,4	0,03 №392	1,06	
	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180г.	0,2	0,2	4,9	23,5	3,48 №385	7,43	
	ФРУКТЫ /ЯБЛОКИ/	50гр.	54,97	60,71	262,30	1800,20	15,09	112,90	
Итого за 5 день:									

с 1 апреля 2021г.

3-7 лет

112,90р.

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества			Знерге тичиск	Вита мин	№ рецепт	цена 1 апр.
			Б	Ж	У				
День 6									
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ с маслом и сахаром	180/3/5г	6,72	7,28	15,56	193	1,7 №168	17,55	
	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180г.	0,18	0	12,6	50,4	0,03 №392	1,06	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20гр.	1,62	0,2	9,76	48,4	0	0,91	
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	1/180гр.	1,46	0	28,4	120	0,34 №376	2,81	
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРИЦЕЙ	13/200г	8,49	15,79	12,2	259,12	14,3 №82	12,25	
	ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ №355 /60/10гр./	70гр.	11,59	13,98	14,48	275,29	0,9 №282	31,6	
	РИС ОТВАРНОЙ	130гр.	6,6	0,7	78,1	340,6	№315	6,82	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	1/180гр.	1,46	0	28,4	120	0,34 №376	2,81	
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30гр.	1,98	0,33	12,3	61,8	0	1,36	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	2,43	0,3	14,64	72,6	0	1,36	
								0	
Уплотненный полдник	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ С САХАРОМ /80/5гр./	85гр.	11	21,2	5,23	135,05	0,12 №230	24,82	
	ЧАЙ С САХАРОМ	180гр.	0,18	0	12,6	50,4	0,03 №392	1,06	
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	180г.	0,18	0	12,6	50,4	0,03 №392	1,06	
	ФРУКТЫ ЯБЛОКИ	50гр.	0,2	0,2	4,9	23,5	3,48 №385	7,43	
Итого за 6 день:			54,09	59,98	261,77	1800,56	21,27	112,90	

3-7лет

с 1 апреля 2021г.г. 112,90руб.

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества			Энерге тическ	Вита мин	№ рецепт	цена 1пор.
			Б	Ж	У				
День 7									
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ	200г/3г.	3,303	15,8	39,83	270	0,51 №168	14,78	
	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180г	0,18	0	12,6	50,4	0,03 №392	1,06	
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ /булочка Молочная/	15/30г.	13,126	6,332	3,944	234,73	0,07 №3	11,43	
	СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный)	100гр.	0	0	17	48	2 №399	3,58	
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ /рисовой/ И ТУШЕНКОЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ	10/200гр	6,12	7,537	22,76	188,9	8,4 №80	10,85	
	ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ /протертая печень//25/25гр./	50гр.	3,15	2,55	2,65	73,5	0 №387-96	21,33	
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	130гр.	4,97	1,35	18,91	181,52	0,2 №315	4,49	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр.	1,46	0	28,4	120	0,34 №376	2,81	
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30гр.	1,98	0,33	12,3	61,8	0	1,36	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	2,43	0,3	14,64	72,6	0	1,36	
Уплотненный полдник	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ №355 /70/10г./	80гр.	9,42	2,42	11,58	109,78	0,29 №255	22,17	
	КАПУСТА СВЕЖАЯ ТУШЕНАЯ	110гр.	2,48	3,884	29,313	125,13	20,6 №338	7,6	
	ЧАЙ С САХАРОМ	180г.	0,18	0	12,6	50,4	0,03 №392	1,06	
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20гр.	1,62	0,22	9,76	48,4	0	0,91	
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	180г.	0,18	0	12,6	50,4	0,03 №392	1,06	
	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	40гр.	3,98	19,385	11,62	115	0,02 №458	7,05	
Итого за 7 день:			54,58	60,11	260,51	1800,56	32,52	112,90	

3-7 лет с 1 апреля 2021г.

112,90р.

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества			Энерге тическ	Вита мин	№ рецепт	цена 1пор.
			Б	Ж	У				
День 8									
Завтрак									
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ И МАСЛОМ /130/20/5гр./	155гр.	13,257	16,85	30,544	282	0,037 №206	17,31	
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	1/180гр.	0	0	22,5	87,84	1 №383	2	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20гр.	1,62	0,2	9,76	48,4	0	0,91	
11 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный)	100гр.	0	0	17	48	2 №399	4,06	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ /пшеничной/ И РЫБНЫМИ КОСЕРВАМИ	10/200гр.	8,34	13,696	11,8	234,8	7,6 №80	13,73	
Обед	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ /35/130гр./	165гр.	9,36	13,23	10,1	226,5	7,34 №302	39,95	
	МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ С РИСОМ	100гр.	4,32	6,88	5,92	103,6	№136	6,7	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр.	1,46	0	28,4	120	0,34 №376	2,81	
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30гр.	1,98	0,33	12,3	61,8	0	1,36	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	2,43	0,3	14,64	72,6	0	1,36	
Уплотненный полдник	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ (овсяная) С МАСЛОМ И САХАРОМ	180/3/5г	6,78	5,2	34,9	216,8	1,35 №168	14,93	
	ЧАЙ С САХАРОМ	180г	0,18	0	12,6	50,4	0,03 №392	1,06	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20гр.	1,62	0,2	9,76	48,4	0	0,91	
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	180г.	0,18	0	12,6	50,4	0,03 №392	1,06	
	ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ С ПОВИДЛОМ	50гр.	2,58	3,495	28,3	149,28	0,03 №459	4,75	
Итого за 8 день:			54,11	60,38	261,12	1800,82	19,76	112,90	

с 1 апреля 2021г. 112,90р.

3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества			Энерг тичск	Вита мин	№ рецепт	цена 1 апр.
			Б	Ж	У				
День 9 Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ с маслом и сахаром	200г/5гр.	3,07	12,9	17,43	155,84	0,38	№168	14,41
	ЧАЙ С САХАРОМ	180г.	0,18	0	12,6	50,4	0,03	№392	1,06
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20гр.	1,62	0,2	9,76	48,4	0		0,91
11 Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	1/180гр.	1,46	0	18,4	120	0,34	№376	2,81
Обед	БОРЩ С КАПУСТОЙ /свежей/ С КАРТОФЕЛЕМ и тушенкой	10/200г.	6,85	15,97	18,966	267,35	5,34	№57	10,9
	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ /30/120гр./	150гр.	7,55	16,172	36,33	279,5	22	№276	41,57
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ПЛОДОВ	180гр.	1,46	0	28,4	120	0,34	№376	2,81
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30гр.	1,98	0,33	12,3	61,8	0		1,36
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	2,43	0,3	14,64	72,6	0		1,36
Уплотненный полдник	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70гр.	3,1	8,57	20,9	173	0,25	№256	23,76
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	100гр.	2,79	3,77	14	98	0	№314	3,48
	ЧАЙ С САХАРОМ	180гр.	0,18	0	12,6	50,4	0,03	№392	1,06
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20гр.	2,43	0,3	14,64	72,6	0		0,91
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	180г.	0,18	0	12,6	50,4	0,03	№392	1,06
	ПИРОЖОК СДОБНЫЙ С ЯБЛОЧНЫМ ФАРШЕМ	40гр.	18,89	2	17,5	180	0,2	№454	5,44
Итого за 9 день:			54,17	60,51	261,07	1800,29	28,94		112,90

3-7 лет с 1 апреля 2021г. 112,90р.

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества			Энерге тическ	Вита мин	№ рецепт	цена 1 апр.
			Б	Ж	У				
День 10 Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	180гр.	2,95	1,3	18,15	186,4	1,02 №93	12,37	
	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180гр.	0,18	0	12,6	50,4	0,03 №392	1,06	
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ /булочка Молочная/	15/30гр.	13,126	6,332	3,944	234,73	0,07 №3	11,43	
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный)	100гр.	0	0	17	48	2 №399	4,06	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	10/200гр	7,69	11,03	53,86	340,2	7,59 №77	18,5	
Обед	ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ /25/125гр./	150гр.	15,93	14	46,32	364,6	0,56 №304	31,87	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр.	1,46	0	28,4	120	0,34 №376	2,81	
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30гр.	1,98	0,33	12,3	61,8	0	1,36	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	2,43	0,3	14,64	72,6	0	1,36	
Уплотненный полдник	БЛИНЧИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/20гр	8,5	26,2	14	160	0,05 №447	17,59	
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	180гр.	0	0	22,5	87,84	1 №383	2	
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	180гр	0,18	0	12,6	50,4	0,03 №392	1,06	
	ФРУКТЫ /яблоки/	50гр.	0,2	0,2	4,9	23,5	3,48 №385	7,43	
Итого за 10 день:			54,63	59,69	261,21	1800,47	16,17	112,90	

541,2 603,3 2611,4 18004,3 240,8

54	60	261	1800
----	----	-----	------

ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД
 ЗНАЧЕНИЕ ПО НОРМАМ Санпина 2.3/2.4.3590-20
 СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД

24,1

Меню разработано на основании Сборника рецептов 2011г.блюд и кулинарных
 изданий в дошкольных организациях редактор, Могильный М.П.