

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 /летнее с 3 августа 2020г./96 руб./*

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУПОП г. Камышин
"Комбинат социального питания"



М.И. Садыхов

2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ



У.В. Ситникова

2020 г.

1-3г. с 1августа 2020г. 96руб.

Прием пищи	Наименование блюда	выход 1август а	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ с маслом и сахаром	130/3/5г	7,05	10,88	17,39	140,49	0,03	ТТК-16г
	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180гр	1,2	0,4	18	79,6	0,03	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20гр.	2,745	0,957	14,718	79,5	0,1	
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр.	0,54	0	27,85	107,7	0,34	№376
			0	0	0	0	0	
Обед	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ГОВЯДИНОЙ	9/200г.	12,38	11,37	2,67	176,19	5,94	№67
	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ №355	50/10гр	8,58	6,96	6,72	130,26	5,97	№286
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100гр.	2,57	2,69	5,36	82,6	15,446	№321
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр.	0,54	0	27,85	107,7	0,34	№376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30гр.	1,746	0,321	13,107	65,9	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	2,745	0,957	14,718	79,5	0	
				0	0	0	0	0
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С СОУСОМ №354	70/10г.	10,25	6,88	9,47	139,76	0,77	№237
	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180гр.	1,2	0,4	18	79,6	0,03	№392
			0	0	0	0	0	
Ужин	КОТЛЕТА ИЗ КАБАЧКОВ С СОУСОМ №355	60/10гр.	3,65	13,1	6,728	132,1	0,58	№145
	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180гр.	1,2	0,4	18	79,6	0,03	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/20гр.	2,745	0,957	14,718	79,5	0	
Итого за 1 день:		59,14	56,27	215,30	1560,00	29,61		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1августа	Пищевые вещества (Г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ	150/3/5г.	4,32	6,72	6,1	209,1	0,9	№168
	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180г.	1,2	0,4	18	79,6	0,03	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	2,745	0,957	14,718	79,5	0	
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр.	0,54	0	27,85	107,7	0,3	№376
			0	0	0	0	0	
			0	0	0	0	0	
Обед	СУП ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ	9/200г.	13,57	18,9	5,2	113,93	13,3	№81
	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ С ТОМАТОМ № 355 С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	25/130гр	9,57	13,92	8,6	121,29	3,87	№151
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	180гр.	0,54	0	27,85	107,7	0,3	№376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20гр.	1,746	0,321	13,107	65,9	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	2,745	0,957	14,718	79,5	0	
				0	0	0	0	
Уплотненный полдник	ОЛАДЬИ ПЕЧЕНОЧНЫЕ	50гр.	10,1	7,1	2,7	114,55	0	№151
	КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ	100гр.	6,1	1,4	15,2	149,63	2	№317
	КАБАЧКОВАЯ ИКРА	1/50гр.	0,9	3,1	3,7	60,5	0,5	№53
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	2,745	0,957	14,718	79,5	0,01	
	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180гр.	1,2	0,4	18	79,6	0,03	№392
				0	0	0	0	
Ужин	ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ	1/50гр.	0,3	0,7	6,8	32,9	3,48	№385
	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180г.	1,2	0,4	18	79,6	0,03	№392
			59,52	56,23	215,26	1560,50	24,75	
Итого за 2 день:								

1-3г. с 1 августа 2020г. 96 руб.

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (Г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины С	№ рецепту
		выход 1августа	Б	Ж			
День 3							
	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ (овсяная) с маслом и сахаром	150/3/5г	4,528	7,8	10,472	108,8	1,27 №185
	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180г.	1,2	0,4	18	79,6	0,03 №392
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ /булочка Молочная/	8/30гр.	5,376	6,804	2,432	84,946	0,13 №3
			0	0	0	0	0
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	1/180гр.	0,54	0	27,85	107,7	0,34 №376
			0	0	0	0	0
Обед	СУП РИСОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ	10/200г.	6,62	7,06	13,68	145	8,4 №80
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	160/10г.	8,52	6,56	13,2	179,4	0,3 №291
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	1/180гр.	0,54	0	27,85	107,7	0,34 №376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30гр.	1,746	0,321	13,107	65,9	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	2,745	0,957	14,718	79,5	0
			0	0	0	0	0
Уплотненный полдник	РЫБА ОТВАРНАЯ	60гр.	11,76	3,6	5,28	99	0,29 №269
	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	1/100гр.	5,2	4,5	7,9	104,9	0,1 №314
	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180г.	1,2	0,4	18	79,6	0,03 №392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20гр.	2,745	0,957	14,718	79,5	0
			0	0	0	0	0
		10/180г.	1,2	0,4	18	79,6	0,03 №392
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	1/50гр.	5,3	16,2	10	159	0,02 №458
	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ		59,22	55,96	215,21	1560,15	11,28
Итого за 3 день:							

1-3г.

с 1августа 2020г.

96р.

Прием пищи	Наименование блюда	выход 1августа	Пищевые вещества (Г)			Энергет. ценн.(ккал)	Витами н С	№ рецепту
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	60гр.	5,76	13,17	1,52	192,3	0	№215
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	170гр.	4,19	4,36	18,94	93,1	1,2	№394
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ /булочка Молочная/	12/30гр.	3,376	6,804	12,432	134,946	0,13	№3
			0	0	0	0	0	
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	1/180гр.	0,54	0	27,85	107,7	0,34	№376
Обед	СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ И КАРТОФЕЛЕМ	20/200гр.	12,54	10,02	12,98	191,24	5,34	№83
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРИЦЕЙ И СОУСОМ №355	130/10гр.	12,95	2,25	4,2	200,1	0,09	№298
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	1/180гр.	0,54	0	27,85	107,7	0,34	№376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30гр.	1,746	0,321	13,107	65,9	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	2,745	0,957	14,718	79,5	0	
Уплотненный полдник			0	0	0	0	0	
	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120/5гр.	10,21	16,75	31,89	153,85	2,1	№212
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	180гр.	0	0	12,6	47,34	1	№383
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	2,745	0,957	14,718	79,5	0	
Ужин			0	0	0	0	0	
	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180гр.	1,2	0,4	18	79,6	0,03	№392
	ФРУКТЫ /ЯБЛОКИ/	50гр.	0,2	0,17	4,93	27,365	10	№368
Итого за 4 день:			58,74	56,16	215,74	1560,14	20,57	

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины С	№ рецепту
		1августа	Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	1/150гр.	4,95	10,3	8,15	99,3	1,02	№94
	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180г.	1,2	0,4	18	79,6	0,03	№392
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	шт.	12,9	11,6	0,8	160		№216
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20гр.	2,745	0,957	14,718	79,5	0	
			0	0	0	0	0	
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	1/180гр.	0,54	0	27,85	107,7	0,34	№376
			0	0	0	0	0	
Обед	СУП ПШЕНИЧНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	10/200г.	6,88	6,72	11,46	133,8	7,6	№80
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	50гр.	7,75	8,04	8,315	136,66	0,62	№305
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	1/100гр.	2,57	2,69	5,36	82,6	7,28	№321
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	1/180гр.	0,54	0	27,85	107,7	0,34	№376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30гр.	1,746	0,321	13,107	65,9	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	2,745	0,957	14,718	79,5	0	
			0	0	0	0	0	
Уплотненный полдник	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50гр.	9,48	7,95	4,69	110,2	0,5	№282
	МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ С КАБАЧКАМИ	50гр.	1	4,3	4,2	59,65	0	№345
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20гр.	1,746	0,321	13,107	65,9	0	
	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180г.	1,2	0,4	18	79,6	0,03	№392
Ужин			0	0	0	0	0	
	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180г.	1,2	0,4	18	79,6	0,03	№392
	ЯБЛОКИ ПЕЧЕНЫЕ	50гр.	0,3	0,7	6,8	32,9	3,48	№385
Итого за 5 день:			59,49	56,06	215,13	1560,11	21,27	

1-3г.

с 1августа 2020г.

96руб.

Прием пищи	Наименование блюда	выход 1августа	Пищевые вещества (Г)			Энергет. Ценность (ккал)	Витами н С	№ рецепту
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ И МАСЛОМ	130/15/5	9,67	10,517	2,8	284,9	0,03	№206
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	1/180гр.	4,19	4,36	18,94	93,1	1,2	№394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/30гр.	2,745	0,957	14,718	79,5	0	
			0	0	0	0	0	
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ /яблочный/	1/100гр.	0,5	0,1	10,1	46	2	№399
			0	0	0	0	0	
Обед	СУП С КАРТОФЕЛЕМ И С КЛЕЦКАМИ №120 С КУРИЦЕЙ	15/200гр.	8,1	10,39	6,88	114,24	0,36	№85
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	30/170гр.	12,69	9,75	12,694	161	7,34	№302
	КАБАЧКОВАЯ ИКРА	1/50гр.	0,9	3,1	10,6	73,5		№53
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	1/180гр.	0,54	0	27,85	107,7	0,34	№376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30гр.	1,746	0,321	13,107	65,9	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	2,745	0,957	14,718	79,5	0	
Уплотненный			0	0	0	0	0	
	БИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ МАННЫЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/10гр.	6,39	4,928	30,515	137,04	1,27	№199
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	180гр.	0	0	12,6	47,34	1	№383
Ужин			0	0	0	0	0	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	1/150гр.	6	6,6	9,8	121	2,46	№400
	ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ С ПОВИДЛОМ	1/50гр.	3,036	4,062	29,96	149,28	0,03	№459
Итого за 6 день:			59,25	56,04	215,28	1560,00	5,10	

1-3г.

с 1августа 2020г.

96руб

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины С	№ рецепту
		1августа	Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ с маслом и сахаром	150/3/5г.	5,1	7,65	3,9	148,6	0,7	№185
	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180г.	1,2	0,4	18	79,6	0,03	№392
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10гр.	0,05	0,08	8,25	74,8		сб.2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20гр.	2,745	0,957	14,718	79,5	0	
			0	0	0	0	0	
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный)	100гр.	0,5	0,1	10,1	46	2	№399
			0	0	0	0	0	
Обед								
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРИЦЕЙ	15/200г.	5,4	15,7	13,28	96,6	5,94	№76
	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ № 355	60/10гр.	16,482	14,777	5,899	88,5	0,5	№308
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	100гр.	3,98	0,9	7,91	181,52	0,2	№315
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	1/180гр.	0,54	0	27,85	107,7	0,34	№376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30гр.	1,746	0,321	13,107	65,9	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	2,745	0,957	14,718	79,5	0	
Уплотненный полдник								
			0	0	0	0	0	
	ОЛАДЫ ИЗ ТВОРОГА /со сметанным соусом №354/	80/10г.	10,1	5,8	14,91	119,7	0,24	№239
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	1/180гр.	1,44	0	16,1	99,9	0,03	№372
			0	0	0	0	0	
Ужин								
	КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЫ С КАПУСТОЙ	1/100гр.	3,37	7,08	14	133,3	0	№149
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20гр.	2,745	0,957	14,718	79,5	0	
	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180г.	1,2	0,4	18	79,6	0,03	№392
Итого за 7 день:			59,34	56,08	215,46	1560,22	10,01	

1-3г. с 1августа 2020г.

96руб.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 1августа	Пищевые вещества (Г)			Энергет. ценность (ккал)	Витами н С	№ рецепту
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ с маслом и сахаром	150/33г.	9,013	8,59	14,466	121,85	1,3	№185
	ЧАЙ С САХАРОМ	1/180гр.	1,2	0,4	18	79,6	0,03	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	2,745	0,957	14,718	79,5	0	
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ(яблочный)	100гр.	0	0	0	0	0	
			0,5	0,1	10,1	46	2	№399
Обед	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРИЦЕЙ	10/200г.	6,51	4,41	7,77	143,01	14,3	№82
	КНЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ	50гр.	10,5	14,94	5,4	198,6	0,87	№312
	КАБАЧКИ ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ №355	100гр.	1,88	6,25	9,53	107,75	0,3	№333
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	1/180гр.	0,54	0	27,85	107,7	0,34	№376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30гр.	1,746	0,321	13,107	65,9	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	2,745	0,957	14,718	79,5	0	
Уплотненный полдник	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ С САХАРОМ	80/5гр.	13,7	14,9	19,9	218,2	0,12	№230
	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180г.	1,2	0,4	18	79,6	0,03	№392
			0	0	0	0	0	
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180г.	1,2	0,4	18	79,6	0,03	№392
	ОЛАДЬИ С ЯБЛОКАМИ И СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	80/10г.	3,4	4,8	24,1	153,5	3,48	№451
Итого за 8 день:			56,88	57,43	215,66	1560,31	22,80	

1-Зг. с 1августа 2020г.

96руб.

Прием пищи	Наименование блюда	выход 1августа	Пищевые вещества (Г)			Энергет. ценн.ость (ккал)	Витами н С	№ рецепту
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ	150/3/3г	4,72	6,16	4	147,2	0,7	№188
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	180гр.	0	0	12,6	47,34	1	№383
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20гр.	2,745	0,957	14,718	79,5	0	
			0	0	0	0	0	
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180гр.	0,54	0	27,85	107,7	0,3	№376
			0	0	0	0	0	
ОБЕД	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И тушенкой	10/200г.	12,92	18,23	9,24	176,36	4,18	№57
	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	1/50гр.	11,7	9,3	5,5	149,3	11	№300
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	100гр.	1,51	6,25	9,53	86,2	0,3	№137
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	1/180гр.	0,54	0	27,85	107,7	0,34	№376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30гр.	1,746	0,321	13,107	65,9	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	2,745	0,957	14,718	79,5	0	
			0	0	0	0	0	
Уплотненный полдник	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	65/40/10г	8,76	7,65	9,78	145	0,25	№250
	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180г.	1,2	0,4	18	79,6	0,03	№392
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30гр.	1,746	0,321	13,107	65,9	0	
			0	0	0	0	0	
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180г.	1,2	0,4	18	79,6	0,03	№392
	ПИРОЖОК СДОБНЫЙ С ЯБЛОЧНЫМ ФАРШЕМ	1/50гр.	7,115	5,185	16,96	143,33	0,2	№454
Итого за 9 день:			59,19	56,13	214,96	1560,13	18,33	

1-3г. с 1августа 2020г.

Прием пищи	Наименование блюда	выход 1августа	Пищевые вещества (Г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витами н С	№ рецепту
			Б	Ж	У			
День 10		80гр.	7,02	14,52	3,48	172,31	0,5	№217
Завтрак	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	10/180г.	1,2	0,4	18	79,6	0,03	№392
	ЧАЙ С САХАРОМ	8/30гр.	5,376	6,804	2,432	84,946	0,13	№3
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ /булочка Молочная/		0	0	0	0	0	
II Завтрак		100гр.	0,5	0,1	10,1	46		2 №399
	СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный)		0	0	0	0	0	
Обед		13/200г.	6,55	13,86	3,57	81	5,94	№77
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С тушенкой							
		25/140г.	17,38	8,46	39,91	361,35	0,56	№304
	ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	1/50гр.	0,9	3,1	3,7	60,5		№53
	КАБАЧКОВАЯ ИКРА	1/180гр.	0,54	0	27,85	107,7	0,34	№376
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	30гр.	1,746	0,321	13,107	65,9	0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30гр.	2,745	0,957	14,718	79,5	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		0	0	0	0	0	
Уплотненный полдник		100/10г.	12,2	6,9	39,1	214,33	0,05	№447
	БЛИНЧИКИ со сгущенным молоком	1/180гр.	1,44	0	16,1	99,9	0,03	№372
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК		0	0	0	0	0	
Ужин		10/180г.	1,2	0,4	18	79,6	0,03	№392
	ЧАЙ С САХАРОМ	1/50гр.	0,2	0,17	4,93	27,365	14	№368
Итого за 10 день:	ФРУКТЫ /яблоки/		59,00	55,99	215,00	1560,00	23,61	
			589,8	562,3	2153,0	15601,6	187,3	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД			59,0	56,2	215,3	1560,2	18,7	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД								

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