

10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

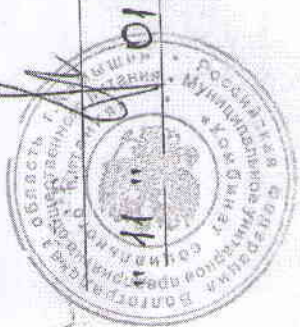
для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования посещающих
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение городского округа-город
Камышин / зимнее с. 11 января 2021г./99,44 руб./

УТВЕРЖДАЮ

Директор МУПОП г. Камышин
"Комбинат социального питания"

М.И. Садыков
М.И. Садыков

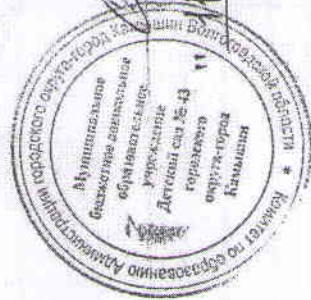
11 " 01 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ Фем 43

И.В. Ситникова
И.В. Ситникова

11 " 01 2021 г.



с. 11

1-3г. с 11 января 2021г. 99,44руб.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Энерг. к/кал.	Витамины и С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ И САХАРОМ	150г/5г.	5,63	15,538	4,953	124,9	0,03	ТТК-16г
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	1/180гр.	0,513	0,054	12,034	80,46	1	№383
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/20гр.	2,745	0,957	14,718	79,5	0	
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный)	100гр.	0,5	0	10,1	42,6	2	№399
			0	0	0	0	0	
Обед	Щ: из свежей капусты с крестофелем и говядиной	10/180г.	1,94	8,12	5,05	143,4	5,97	№67
	ТЕФЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ №348 //50/15 гр У	65гр.	8,181	7,362	38,92	142,53	5,97	№286
	КАША ПШЕНИЧНАЯ	110гр	1,86	4,913	5,485	67,6	15,446	№314
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	180гр	0,4	0,018	24,99	101,7	0,34	№376
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40гр.	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40гр.	2,37	0,3	14,49	94	0	
			0	0	0	0	0	0
Удлиненный полдник	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С СОУСОМ №354	70/10г.	4,83	10,49	21,73	153,21	0,77	№237
	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180гр.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
Ужин			0	0	0	0	0	
	ОВОЩНОЕ РАГУ	100гр.	3,54	7,43	14,7	140	0,58	№344
	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180гр.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
Итого за 1 день:	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/30гр.	2,37	0,3	14,49	70,5	0	
			39,00	56,00	215,00	1390,00	32,14	

с 11 января 2021г. 99,44руб.

1-3г.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)				Энерг. к/кал.	Витамины и С	№ рецепту
			Б	Ж	У	У			
День 2									
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	70гр.	6,7	8,52	1,33		129	0	№215
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150гр.	2,67	2,34	9,91		89	1,2	№394
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ /булочка Молочная/	15/30гр.	6,84	3,79	22,11		159	0,13	№3
			0	0	0		0	0	
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр.	0,4	0,018	24,99		101,7	0,34	№376
			0	0	0		0	0	
Обед	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРИЦЕЙ/перловка/	15/180г.	3,48	8,367	11,5		108,34	5,94	№76
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРИЦЕЙ И СОУСОМ №355	130/10г.	3,46	13,79	9,64		139	0,09	№298
	МОРКОВНАЯ ИКРА	40гр.	4,3	7,45	7,5		145	0	№54
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр.	0,4	0,018	24,99		101,7	0,34	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	3,16	0,4	19,32		94	0	
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40гр.	2,64	0,48	13,36		69,6	0	
Уплотненный полачник			0	0	0		0	0	
Ужин	ДАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	130гр.	9,66	10,09	25,22		176	2,1	№212
	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180гр.	0,06	0,02	9,99		40	0,03	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20гр.	2,37	0,3	14,49		70,5	0	
			0	0	0		0	0	
Итого за 2 день:	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180гр.	0,06	0,02	9,99		40	0,03	№392
	ФРУКТЫ /ЯБЛОКИ/	50гр.	0,4	0,4	9,8		44	10	№368
			46,60	56,00	214,14		1506,84	20,20	

1-Эг. с 11 января 2021г. 99,44руб.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (Г)			Энерг. к/кал.	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ	150/33г.	6,82	9,55	3,04	119,4	0,9 №168	
	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180г.	0,06	0,02	9,99	40	0,03 №392	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/20гр.	2,745	0,957	14,718	79,5	0	
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр.	0,423	0,018	24,99	101,7	0,3 №376	
Обед	СУП ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И тушеной	10/180г.	6,817	14,425	3,188	132,25	13,3 №81	
	КАПУСТА СВЕЖА ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ № 355 С	135г.	3,74	21,92	29,31	226,48	3,87 №160	
	ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ №354	180гр.	0,423	0,018	24,989	101,7	0,3 №376	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	30гр.	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30гр.	2,37	0,3	14,49	70,5	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		0	0	0	0	0	
Уплотнительный обедник	ОЛАДЬИ ПЕЧЕНОЧНЫЕ	50гр.	10,265	3,2	6	61,3	0 №151	
	МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ С РИСОМ	110гр.	1,28	2,15	4,32	41,76	2 №136	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33гр.	2,37	0,3	14,49	70,5	0,01	
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОЛНЫЙ	1/180гр.	0,513	0,054	12,034	80,46	1 №383	
Ужин			0	0	0	0	0	
	ЯБЛОКИ ПЕЧЕНЫЕ	1/50гр.	0,32	0,32	27,9	116	3,48 №385	
	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180гр.	0,06	0,02	9,99	40	0,03 №392	
Итого за День:		46,85	53,73	212,81	1351,15	25,22		

с 11 января 2021г. 99,44руб.

1-3г.

Примем пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. к/кал.	Витамины	№ рецепту
			Б	Ж	У			
День 4		150г/5гр						
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ	1/150гр.	2,38	2,917	8,08	119,5	0,7	№185
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	620гр.	2,67	2,34	9,91	89	1,2	№394
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ /хлеб пшеничный/		2,44	7,55	14,62	171	0,07	№1
		100гр.	0	0	0	0	0	
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный)		110,5		10,1	42,67		№399
			0	0	0	0	0	
ОБЕД	БОРЩИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И тушеной	10/180г.	8,48	5,576	6,372	87,9	4,18	№57
	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ (35/100г.)	135гр.	10,66	8,32	15,3	176,8	11	№304
	КОМПОЗИТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	1/180гр	0,4	0,018	24,99	101,7	0,34	№376
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30гр.	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	3,16	0,4	19,32	94	0	
			0	0	0	0	0	
Уплотненный полдник	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	60гр.	8,49	9,376	6,784	116,1	0,25	№247
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110гр	1,1	6	8,405	95,003	0	№317
	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180г.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20гр.	2,745	0,957	14,718	79,5	0	
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180г.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	ПИРОЖОК СЛОБНЫЙ С ЯБЛОЧНЫМ ФАРШЕМ	1/50гр.	2,92	3,21	24,06	136,7	0,2	№454
Итого за 4 день:		48,71	47,18	196,00	1459,47	19,00		

1-3г. с 11 января 2021г. 99,44руб.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Знерг. к/кал.	Витами н С	№ рецепту
			Б	Ж	У			
День 5 Завтрак		150гр	6,4	1,35	6,2	83,59	1,02	№94
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ ГРЕЧЕВОЙ	180гр.	0,513	0,054	20,034	80,46	1	№383
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	1/20гр.	2,745	0,957	14,718	79,5	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100гр.	0	0	10,1	42,6	2	№399
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный)		0	0	0	0	0	
Обед	СУП ПШЕНИЧНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	17/180г	3,47	2,43	1,32	131,5	7,6	№80
	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50гр	5,32	7,07	9,64	139	0,5	№282
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110гр	1,86	4,913	5,485	67,6	15,446	№321
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	1/180г	0,3	0,4	24,99	101,7	0,4	№376
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30гр.	2,64	0,48	13,36	65,0	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр	3,16	0,4	19,32	94	0	
Удобрительный напиток	ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ЯБЛОКАМИ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130/5гр.	5,32	7,07	9,64	139	0,5	№210
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20гр.	2,64	0,48	10,02	52,2	0	
	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180г.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		0	0	0	0	0	
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180г	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ	50гр.	0,28	0,28	27,9	91	3,48	№385
Итого за 5 дней:			35,37	25,54	192,71	1251,75	31,95	

1-3г. с 11 января 2021г. 99,44руб.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. к/кал.	Витамины н с	№ рецепта
			Б	Ж	У			
День 6	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ И МАСЛОМ	130г.	3,4	15,41	6,8	137,5	0,03	№206
	/110/15/5г./	1/150гр.	2,67	2,34	9,91	89	1,2	№394
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	1/20гр.	2,745	0,957	14,718	79,5	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		0	0	0	0	0	
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ яблочный/	1/100гр.	0,5	0	10,1	42,67	2	№399
Обед	СУП С КАРТОФЕЛЕМ И С КЛЕЦКАМИ №120 С КУРИЦЕЙ	17/180г.	3,916	6,58	17,5	120,5	0,36	№85
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ /30/120г./	150г.	3,09	16,05	17,4	180,9	7,34	№302
	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	40гр.	1,15	1,108	2,21	9,3		№20
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	1/180гр.	0,4	0,018	24,99	101,7	0,34	№376
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30гр.	0,64	0,48	13,36	57,6	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		3,16	0,4	19,32	94	0	
Уплотнитель	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ (овсяная) с маслом и сахаром	150/3/5г	1,234	4,2	10,9	108	1,27	№185
	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180г.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20гр.	2,37	0,3	14,49	70,5	0,01	
Ужин	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	1/150гр.	5,48	4,88	9,07	102	2,46	№400
	ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ С ПОВИДЛОМ	1/50гр.	6,18	3,22	34,32	275	0,03	№459
Итого за 6 день:			39,00	55,96	215,08	1520,17	15,07	

1-3г. с 11 января 2021г. 99,44руб.

Прием пищи	Наименование блюда	выход 09.январь	Пищевые вещества (Г)			Энерг. к/кал.	Витамины и С	№ рецепту
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ с медом и сахаром	150/3/5г.	4,27	4,86	13,91	137	0,38	№168
	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180г.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ /булочка Молочная/	8/30гр.	4,84	5,39	9,56	159	0,13	№3
			0	0	0	0	0	
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	1/180гр.	0,4	0,018	24,99	101,7	0,34	№376
			0	0	0	0	0	
Обед	СУП РИСОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И тушенкой	13/180г.	3,463	6,637	5,76	110,6	8,4	№80
	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ С СОУСОМ №355	60/10гр.	5,46	22,679	1,37	117,8	0	№305
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	110гр.	9,3	0,753	15,4	61,7	0	№317
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	1/180гр.	0,4	0,018	24,99	101,7	0,34	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	2,64	0,48	17,36	69,6	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	3,16	0,4	19,32	94	0	
Учтотенный полдник	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ В СОУСЕ №355	60/10гр.	6,81	6,92	8,51	113,7	0,29	№255
	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	110гр.	4,56	3,83	15,82	148	0,1	№166
	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180г.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	2,37	0,3	14,49	70,5	0,01	
			0	0	0	0	0	
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180г.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	1/40гр.	6,15	3,653	17,55	154,7	0,02	№458
Итого за 7 дней:			54,00	56,00	215,00	1560,00	10,10	

1-3г. с 11 января 2021г. 99,44руб.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. к/кал.	Витамины и С	№ рецепту
			Б	Ж	У			
День 8 Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	150г.	6,06	5,7	14,05	138,5	1,3	№94
	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180гр.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/20гр.	2,745	0,957	14,718	79,5	0	
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	1/180гр.	0,4	0,018	24,99	101,7	0,34	№376
	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРИЦЕЙ	10/180г.	3,71	7	7,28	120,36	14,3	№82
	ТЕФЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ №348 /50/15г./	65гр.	8,181	7,362	18,92	142,53	5,97	№286
Обед	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110гр.	1,86	4,913	5,485	67,6	15,446	№321
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	1/180гр.	0,4	0,018	24,99	101,7	0,34	№376
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30гр.	2,64	5,48	13,36	69,6	0	
Увечеренный полдник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	3,16	0,4	13,39	94	0	
	СЫРНИКИ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ №354	80/10гр.	6,7	2,88	8,23	124	0,12	№231
	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180гр.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
Ужин	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	10/180гр.	0	0	0	0	0	
	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180гр.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
Итого за 8 день:	ФРУКТЫ /яблоку/	50гр.	0,56	0,56	13,72	61,6	14	№368
			36,60	30,35	195,03	1221,09	51,91	

1-3г. с 11 января 2021г. 99,44руб.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			энерг. к/кал.	Витамины н с	№ рецепту
			Б	Ж	У			
День 9 Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ с маслом и сахаром	150г/5г.	3,31	3,45	13,2	131	0,7	№185
	КАКАО С МОЛОКОМ	1/150гр.	2,15	1,9	10,5	146	1,2	№397
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/20гр	2,745	0,957	14,718	79,5	0	
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180гр.	0,4	0,018	24,99	101,7	0,34	№376
Обед	ЩИ ПО УРАЛЬСКИ С КРУПОЙ ПШЕННОЙ С ТУШЕНКОЙ	18/180г.	3,42	3,06	4,5	59	5,34	№72
	ФРИКАДЕЛКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ №355	60/10гр.	8,5	15,7	21,9	150	0,51	№508
	РИС ОТВАРНОЙ	110гр.	1,31	3,4	13,7	112	0,2	№315
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ПЛОДОВ	1/180гр	0,4	0,018	24,99	101,7	0,34	№376
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30гр.	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр	3,16	0,4	19,32	94	0	
Уплотненный полдник			0	0	0	0		
Ужин	ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ №354	80/10гр.	8,02	5,08	8,03	130,2	0,24	№239
	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180г.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	1/180г.р	0,513	0,054	12,034	80,46	1	№383
Итого за 9 день:	ФРУКТЫ /ЯБЛОКИ/	1/50гр.	0,4	0,4	9,8	44	10	№368
			39,22	54,94	201,03	1339,16	19,89	

1-Эг. с 11 января 2021г. 99,44руб.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)				Энерг. к/кал.	Витамины и С	№ рецепту
			Б	Ж	У	У			
День 10 Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	150гр.	4,52	11,69	15,05	120	0,5	№93	
	ЧАЙ С САХАРОМ	100/180гр.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392	
	БУГЕРБРОД С СЫРОМ /булочка Молочная/	90/30гр.	4,84	5,39	9,56	131	0,13	№3	
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный)	100гр.	0,5	0	10,1	42,67	2	№399	
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	100/180г.	3,75	2,46	7,48	164,16	5,94	№77	
	ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ /25/115г./	140гр.	7	4,48	34,8	211,2	0,56	№304	
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	150гр.	1,504	2,372	5,74	71,3	0,34	№45	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	1/180гр.	0,4	0,018	24,99	101,7	0,34	№376	
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30гр.	2,64	0,48	13,36	69,6	0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	3,16	0,4	19,17	94	0		
Уплотненный полдник	БЛИНЧИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/10г.	6,1	7,5	12,53	175	0,05	№447	
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	1/180гр.	0,513	0,034	20,034	80,46	1	№383	
	ЧАЙ С САХАРОМ	100/180г.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392	
Ужин	ФРУКТЫ /яблоки/	1/50гр.	0,56	0,56	13,72	61,6	14	№368	
	Итого за 10 дней:		35,61	35,44	206,66	1402,69	24,92		

белки	жиры	углевод	к/кал.
420,9	471,2	2063,5	14002,3
42,1	47,1	206,3	1400,2
42	47	203	1400

ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД
ЗНАЧЕНИЕ ПО НОРМАМ СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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