

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 /летнее с 3 августа 2020г./109руб.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУПОП г. Камышин
"Комбинат социального питания"



Ч.И. Садыхов

2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ



Ч. В. Семеновича

" 03 " 08 2020г.

3-7лет

с 1августа 2020г.109руб.

Прием пищи	Наименование блюда	выход 1августа	Пищевые вещества (Г)			Энергет. ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ с маслом и сахаром	180/3/5г	7,36	8,01	37,23	268,18	0,037	ТТК-16
	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180гр	1,2	0,4	18	79,6	0,03	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20гр.	2,745	0,957	14,72	79,5	0,1	
			0	0	0	0	0	
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	10/250г.	19,36	25,13	9,88	272,74	16	№67
	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ № 355	55/10гр.	9,01	8,12	14,84	151,97	5,97	№286
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100гр.	4,95	1,091	27,27	178,83	18,45	№321
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр.	0,54	0	27,85	107,7	0,36	№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	
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С СОУСОМ №354	85/10г	15,243	10,1	13,851	171	0,9	№237
	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180г.	1,2	0,4	18	79,6	0,03	№392
Ужин			0	0	0	0	0	
	КОТЛЕТА ИЗ КАБАЧКОВ С СОУСОМ №355	80/10гр.	3,65	13,1	6,728	175,8	0,58	№145
	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180г.	1,2	0,4	18	79,6	0,03	№392
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30гр.	1,746	0,321	13,11	65,9	0	
Итого за 1 день:			73,24	69,30	275,15	1963,52	42,83	

Прием пищи	Наименование блюда	выход 1августа	Пищевые вещества (Г)			Энергет ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ	200/3/5г.	6,67	8,82	31,29	268,48	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	
			0	0	0	0	0	
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр.	0,54	0	27,85	209,7	0,36	№376
			0	0	0	0	0	
Обед	СУП ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ	10/250г.	18,47	23,62	26,8	242,41	16	№81
	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ С ТОМАТОМ №355 С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	25/160г.	16,2	19,2	27,6	149,6	0,3	№151
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	180г.	0,54	0	27,85	107,7	0,36	№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	ОЛАДЬИ ПЕЧЕНОЧНЫЕ	1/50гр.	10,1	7,1	2,7	114,55	6	№425
	КАША ПЕРЛОВАЯ	100гр.	6,1	1,4	15,2	149,63	2	№317
	КАБАЧКОВАЯ ИКРА	1/50гр.	0,9	3,1	3,7	60,5	0	№53
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	2,745	0,957	14,72	79,5	0,01	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	1/170гр.	1,05	1,2	12,3	164,5	1,2	№394
				0	0	0	0	0
Ужин	ЯБЛОКИ ПЕЧЕНЫЕ	1/50г.	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
Итого за 2 день:			73,25	69,13	275,35	1963,57	30,67	

3-7лет

с 1августа 2020г. 109руб.

Прием пищи	Наименование блюда	выход 1августа	Пищевые			Энергет. ценность (ккал)	Вита мин	№ рецепт
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ (овсяная) С МАСЛОМ И САХАРОМ	200/3/5г	6,458	14,58	12,93	292,2	1,35	№168
	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180г	1,2	0,4	18	79,6	0,03	№392
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ /булочка Молочная/	15/30г.	6,4	8,1	14,8	160,65	0,07	№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	10/250г.	14,57	16,65	37,6	245,2	8,4	№80
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	160/10г.	8,52	6,56	13,2	179,4	0,3	№291
	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	
Уплотненный полдник	РЫБА ОТВАРНАЯ	80гр.	15,68	9,807	17,95	156,1	0,3	№242
	ГОРОХОВОЕ ПОРЕ	100гр.	5,2	4,5	7,9	104,9	0,1	№166
	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	
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180г.	1,2	0,4	18	79,6	0,03	№392
	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50гр.	5,3	6	20	159	0,026	№458
Итого за 3 день:			73,05	69,00	275,01	1962,95	11,32	

3-7лет

с 1августа 2020г.

109руб.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 1августа	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин	№ рецепт
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	95гр.	5,76	13,17	1,52	261,3	0,9	№215
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	170гр.	4,19	4,36	18,94	93,1	1,2	№394
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ /булочка Молочная/	15/30гр.	6,4	8,1	24,8	190,65	0,13	№3
II Завтрак			0	0	0	0	0	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	1/180гр.	0,54	0	27,85	107,7	0,34	№376
Обед			0	0	0	0	0	
	СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ И КАРТОФЕЛЕМ	20/250гр.	15,39	17	33,03	279	5,34	№81
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРИЦЕЙ И СОУСОМ №355	140/10г	16,04	3,55	7,43	290,92	0,09	№298
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр.	0,54	0	27,85	107,7	0,36	№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	0	0	0	
Уплотненный полдник	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5гр.	15,71	20,75	55,5	253,85	2,1	№212
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	180гр.	0	0	12,6	47,34	1	№383
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	2,745	0,957	14,72	79,5		
			0	0	0	0	0	
Ужин	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:			73,21	69,74	275,00	1963,43	21,49	

3-7 лет

с 1августа 2020г.

105р.

Прием пищи	Наименование блюда	выход 1августа	Пищевые			Энергет. ценность (ккал)	Вита мин	№ рецепт
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	1/180г	5,94	15,56	30,48	195,89	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	0	№216
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	2,745	0,957	14,718	79,5	0	
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	1/180г.	0,54	0	27,85	107,7	0,34	№376
			0	0	0	0	0	0
Обед	СУП ПШЕНИЧНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	20/250г	8	14,33	32,74	295,6	7,6	№80
	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	50гр.	7,75	8,04	8,315	136,66	0,62	№305
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	1/120г	3,1	3,228	6,432	99,12	7,28	№321
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	1/180г.	0,54	0	27,85	107,7	0,34	№376
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	30гр.	1,746	0,321	13,107	65,9	0	
	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30гр.	2,745	0,957	14,718	79,5	0	
				0	0	0	0	0
Уплотненный полдник	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	1/55г.	20,35	7,49	19,89	238,18	0,5	№282
	МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ С КАБАЧКАМИ	50гр.	1	4,3	4,2	59,65	0	№341
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30г.	1,746	0,321	13,11	65,9	0	
	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
	ЯБЛОКИ ПЕЧЕНЫЕ	50гр.	0,3	0,7	6,8	32,9	3,48	№385
			73,00	69,00	275,01	1963,00	21,27	
Итого за 5 день:								

Прием пищи	Наименование блюда	выход 1августа	Пищевые			Энергет. ценность (ккал)	Вита мин	№ рецепт
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак		150/18/5	11,8	15,45	57,63	306,25	0,037	№206
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ И МАСЛОМ	1/180г.	4,19	4,36	18,94	93,1	1,2	№394
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	30гр.	2,745	0,957	14,718	79,5	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		0	0	0	0	0	
II Завтрак		100гр.	0,5	0,1	10,1	46	0,34	№399
	СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный)		0	0	0	0	0	
Обед		25/250г.	18,41	17	9,1	290,76	0,45	№85
	СУП С КАРТОФЕЛЕМ И С КЛЕЦКАМИ №120 С КУРИЦЕЙ	40/150г	13,39	10,29	13,4	290	9,583	№302
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	50гр.	0,9	3,1	10,6	73,5	0	№53
	КАБАЧКОВАЯ ИКРА	180гр.	0,4	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		120/10г.	6,39	4,928	30,515	137,04	1,27	№199
	БИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ МАННЫЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180гр.	0	0	12,6	47,34	1	№383
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ		0	0	0	0	0	
Ужин		170гр.	6,8	7,48	11,76	197,13	2,6	№400
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	50гр.	3,036	4,062	29,96	149,28	0,03	№459
	ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ С ПОВИДЛОМ		73,05	69,00	275,00	1963,00	16,85	
Итого за 6 день:								

3-7лет

с 1августа 2020г.

109р.

Прием пищи	Наименование блюда	выход 1августа	Пищевые			Энергет. ценность к(кал)	Вита мин	№ рецепт
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ (пшеничная) С МАСЛОМ И САХАРОМ	200/3/5г.	10,67	14,3	15,55	216,96	0,9	№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	20/250г	11,8	25,81	37,87	142,9	7,6	№76
	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ № 355	80/10г.	21,33	17,39	19,634	197,1	0,3	№308
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150гр.	3,98	0,9	25,91	181,52	0,2	№315
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	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	СОСИСКИ МОЛОЧНЫЕ ОТВАРНЫЕ	70гр.	7,91	4,43	6,77	182	0	№275
	КАПУСТА СВЕЖАЯ ТУШЕНАЯ	100гр.	2,7	2	19,2	152	20,6	№338
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	1/180гр.	1,44	0	16,1	99,9	0,03	№372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30гр.	1,746	0,321	13,11	65,9	0	
			0	0	0	0	0	
Ужин	ЧАЙ С МОЛОКОМ	1/170гр.	1,05	1,2	12,3	164,5	1,2	№394
	ФРУКТЫ /яблоки/	50гр.	0,2	0,17	4,93	27,365	10	№368
Итого за 7 день:			72,35	69,34	278,12	1963,15	43,20	

3-7лет

с 1августа 2020г.

109руб.

Приём пищи	Наименование блюда	выход 1августа	Пищевые			Энергет.це нность (ккал)	Вита мин	№ рецепт
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ с маслом и сахаром	180/3/3г	13,391	14,32	38,12	235,6	1,7	№185
		10/180г.	1,2	0,4	18	79,6	0,03	№392
	ЧАЙ С САХАРОМ	30гр.	2,745	0,957	14,718	79,5	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		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	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРИЦЕЙ	10/250г	11,49	8,46	23,01	375,06	14,3	№82
	КНЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ	60гр.	15,125	17,53	26,75	253,85	0,9	№312
	КАБАЧКИ ТУШЕННЫЕ 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	
				0	0	0	0	0
Уплотненный полдник	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ С САХАРОМ	90/10г	16,7	14,9	20,9	220,2	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 СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/10гр	3,4	4,8	24,1	153,5	3,48	№451
			73,86	69,79	276,90	1963,36	23,23	
Итого за 8 день:								

3-7лет

с 1августа 2020г.

109г.

Прием пищи	Наименование блюда	выход 1августа	Пищевые			Энергет. ценность (ккал)	Вита мин	№ рецепт
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ	200/3/3г.	8,39	7,64	30,5	285,9	0,8	№188
	КИСЕЛЬ ФЛОВОДО ЯГОДНЫЙ	180гр.	0	0	12,6	47,34	1	№383
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ /хлеб пшеничный/	10/30гр.	2,32	9,12	22,36	234	0,08	№1
			0	0	0	0	0	
11 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 С тушенкой	10/250г.	22,1	20,26	35,44	246,5	5,34	№81
	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	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	75/40/10г	10,76	9,65	9,78	185	0,25	№250
	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180гр	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	50гр.	7,115	5,185	16,96	143,33	0,2	№454
Итого за 9 день:			73,61	69,80	275,30	1963,47	19,67	

3-7 лет

с 1 августа 2020г.

109р.

Прием пищи	Наименование блюда	выход 1августа	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	80гр.	7,02	14,52	3,48	172,31	0,75	№217
	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180гр.	1,2	0,4	18	79,6	0,03	№392
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ /булочка Молочная/	15/30гр.	6,4	8,1	24,8	190,65	0,13	№3
			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	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С тушенкой	25/250гр	13,937	24,83	31,505	285,55	7,59	№77
	ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	28/160гр	22,97	9,2	49,62	454,09	0,56	№304
	КАБАЧКОВАЯ ИКРА	1/50гр.	0,9	3,1	3,7	60,5		№53
	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	
Уплотненный полдник	БЛИНЧИКИ со сгущенным молоком	100/10гр	12,2	6,9	39,1	214,33	0,05	№447
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180гр.	1,44	0	16,1	99,9	0,03	№372
			0	0	0	0	0	
Ужин	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	14	№368
Итого за 10 день:			73,00	69,00	275,01	1963,00	25,51	

ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД **731,6 693,1 2755,9 19632,4 256,0**
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД **73,2 69,3 275,6 1963,2 25,6**

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