

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 /осеннее-зимнее с 1 октября -31 декабря 2020г./109 руб.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МУПОП г. Камышин  
"Комбинат социального питания"



И.И. Садыхов

2020г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ



Сетникова Н.В.

2020г.

Прием пищи	Наименование блюда	выход 1 октяб.	Пищевые вещества (Г)			Энергет ич. Ценн (калл)	Витам ин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
Завтрак	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ с маслом и сахаром	150/3/5г	7,36	8,01	37,23	298,18	0,037	ТТК-16
	КИСЕЛЬ ФЛОВОДО ЯГОДНЫЙ	1/180гр.	0	0	12,6	47,34	1	№383
	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	0,36	№376
			0	0	0	0	0	
Обед	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ГОВЯДИНОЙ	10/250г.	19,36	25,13	19,88	298,74	16	№67
	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ № 355	60/10гр.	14,01	11,12	17,84	190,47	5,97	№286
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150гр.	4,95	1,091	27,27	198,83	18,45	№321
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр.	0,54	0	27,85	107,7	0,36	№376
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	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	10,25	6,88	4,17	118,76	0,9	№237
	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180г.	1,2	0,4	18	79,6	0,03	№392
Ужин			0	0	0	0	0	
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	100гр.	3,54	13,43	7,2	132,09	0,58	№137
	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	
<b>Итого за 1 день:</b>			<b>72,93</b>	<b>69,65</b>	<b>275,15</b>	<b>1963,41</b>	<b>43,82</b>	

3-7 лет с 1 октября 2020г.109руб.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 1 октяб.	Пищевые вещества (Г)			Энерге т ценнос	Вита мин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
<b>День 2</b>								
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	
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр.	0,54	0	27,85	107,7	0,3	№376
Обед	СУП ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ	7/250г.	23	26,17	44,188	384,128	16	№81
	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	25/120г.	9,57	13,92	8,18	151,88	3,87	№276
	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	1/50г.	3,608	4,326	10,35	136	3,2	№20
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	180гр.	0,54	0	27,85	107,7	0,34	№376
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30гр.	1,746	0,321	13,107	65,9	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	2,745	0,957	14,718	79,5	0	
Уплотненный полдник	ОЛАДЬИ ПЕЧЕНОЧНЫЕ	60гр.	12,12	8,52	3,24	137,46	0	№151
	ПУРЕ ТЫКВЕННОЕ	70гр.	3,28	2,15	4,32	93,81	2	№327
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	2,745	0,957	14,718	79,5	0,01	
	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180г.	1,2	0,4	18	79,6	0,03	№392
Ужин	ЯБЛОКИ ПЕЧЕНЫЕ	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
<b>Итого за 2 день:</b>			<b>73,21</b>	<b>69,00</b>	<b>275,33</b>	<b>1963,26</b>	<b>30,15</b>	

3-7лет с 1 октября 2020г.109руб.

Прием пищи	Наименование блюда	выход 1 октяб.	Пищевые вещества			Энергетическ	Вита мин	№ рецепт
			Б	Ж	У			
<b>День 3</b>								
<b>Завтрак</b>	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ С ТЫКВОЙ С МАСЛОМ	200/5гр.	5,693	5,48	14,906	183	0,51	№169
	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180гр.	1,2	0,4	18	79,6	0,03	№392
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ /булочка Молочная/	12/30гр.	6,4	8,1	14,8	160,65	0,07	№3
<b>II Завтрак</b>	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр.	0,54	0	27,85	107,7	0,34	№376
<b>Обед</b>	СУП РИСОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ	10/250гр.	6,963	7,537	28,76	232,9	8,4	№80
	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ С СОУСОМ №355 /порционно/ 18г.	3/10гр.	7,96	15,88	2,95	195	0	№295
	МАКАРОНИИ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150гр.	15,3	0,753	35,4	175,76	0	№317
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	1/180гр.	0,54	0	27,85	107,7	0,34	№376
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30гр.	1,746	0,321	13,107	65,9	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40гр.	2,745	0,957	14,718	79,5	0	
<b>Уплотненный полдник</b>	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ №355	60/10гр.	9,12	14,03	4,902	114,74	0,29	№256
	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	1/100гр.	4,56	3,83	10,12	108	0,1	№166
	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180гр.	1,2	0,4	18	79,6	0,03	№392
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30гр.	2,745	0,957	14,718	79,5	0	
<b>Ужин</b>	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180гр.	1,2	0,4	18	79,6	0,03	№392
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50гр.	5,3	6	11	110	0,02	№466
<b>Итого за 3 день:</b>			<b>73,21</b>	<b>65,04</b>	<b>275,08</b>	<b>1963,75</b>	<b>10,16</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	выход 1октяб.	Пищевые вещества			Знерге тическ	Вита мин	№ рецепт
			Б	Ж	У			
<b>День 4</b>								
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80гр.	7,52	18,6	9,3	290	0,9	№217
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180гр.	2,19	4,36	18,94	93,1	1,2	№394
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ /булочка Молочная/	17/30гр.	4,84	3,79	26,11	199,1	0,13	№3
<b>II Завтрак</b>								
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	1/180гр.	0,54	0	27,85	107,7	0,34	№376
<b>Обед</b>								
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРИЦЕЙ /перловая крупа/	20/250г	14,75	19,81	31,87	278,9	7,6	№76
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРИЦЕЙ И СОУСОМ №355	140/100г,0	13,04	3,55	25,04	250,92	0,09	№298
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр.	0,54	0	27,85	107,7	0,34	№376
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30гр.	1,746	0,321	13,107	65,9	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	2,745	0,957	14,718	79,5	0	
<b>Уплотненный полдник</b>								
	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/4гр.	21,01	16,3	30,19	256,45	2,1	№212
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	180гр.	0	0	12,6	47,34	1	№383
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20гр.	2,745	0,957	14,718	79,5	0	
<b>Ужин</b>								
	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180г.	1,2	0,4	18	79,6	0,03	№392
	ФРУКТЫ /яблоки/	1/50гр.	0,2	0,17	4,93	27,365	10	№368
<b>Итого за 4 день:</b>			<b>73,07</b>	<b>69,22</b>	<b>275,22</b>	<b>1963,08</b>	<b>23,73</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	выход 1 октяб.	Пищевые вещества			Энергетическ	Вита мин	№ рецепт
			Б	Ж	У			
<b>День 5</b>								
<b>Завтрак</b>								
	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ /рисовый/	1/180г	5,94	15,56	30,48	270,09	1,02	№94
	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180г.	1,2	0,4	18	79,6	0,03	№392
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	шт.	5,16	4,64	0,32	64		№216
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	2,745	0,957	14,718	79,5	0	
<b>II Завтрак</b>			0					
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	1/180г.	0,54	0	27,85	107,7	0,34	№376
<b>Обед</b>			0					
	СУП ПШЕНИЧНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	15/250г	7,26	14,36	18,27	255,6	7,6	№80
	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	50гр.	7,75	3,5	3,4	68,4	0,62	№305
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	1/150г	4,95	1,091	27,27	178,83	7,28	№321
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	1/180г.	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.	3,95	0,5	24,15	117,5	0	
<b>Уплотненный полдник</b>			0					
	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	1/55г.	23,32	10,07	10,64	239	0,5	№282
	ТЫКВЕННОЕ ПЮРЕ	80гр.	2,3	16,2	7,345	76,1	0	№397
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30г.	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180г.	1,2	0,4	18	79,6	0,03	№392
<b>Ужин</b>			0	0	0	0	0	
	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180г.	1,2	0,4	18	79,6	0,03	№392
	ФРУКТЫ /яблоки/	1/50гр.	0,2	0,17	4,93	27,365	10	№368
<b>Итого за 5 день:</b>			<b>73,40</b>	<b>69,23</b>	<b>275,08</b>	<b>1963,79</b>	<b>27,79</b>	

3-7лет

с 1 октября 2020г.109руб.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 1 октяб.	Пищевые вещества			Энергетическ	Вита мин	№ рецепт
			Б	Ж	У			
<b>День 6</b>								
<b>Завтрак</b>								
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ И МАСЛОМ	150/18/5г	8,6	15,445	38,25	195,25	0,037	№206
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	1/180г.	4,19	4,36	18,94	93,1	1,2	№394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	2,745	0,957	14,718	79,5	0	
<b>II Завтрак</b>	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр.	0,4	0,018	24,99	101,7	0,34	№376
<b>Обед</b>	СУП С КАРТОФЕЛЕМ И С КЛЕЦКАМИ №120 С КУРИЦЕЙ	25/250г.	19,8	13,404	7,1	203,15	0,45	№85
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ №355 С ОВОЩАМИ	30/170г	11	13,62	13,61	213,24	9,583	№302
	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	1/65г.	0,608	3,276	10,35	74	3,2	№20
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	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.	3,95	1,05	24,15	117,5	0	
<b>Уплотненный полдник</b>	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ (овсяная) С МАСЛОМ И САХАРОМ	180/3/3г	6,458	6,468	12,93	292,2	1,35	№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	
<b>Ужин</b>	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180гр.	5,48	4,88	9,07	102	2,6	№400
	ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ С ПОВИДЛОМ	1/50гр.	3,036	4,062	29,96	161	0,03	№459
<b>Итого за 6 день:</b>			<b>73,25</b>	<b>69,40</b>	<b>275,14</b>	<b>1963,04</b>	<b>19,16</b>	

3-7лет с 1 октября 2020г.109руб.

Прием пищи	Наименование блюда	выход 1 октяб.	Пищевые вещества			Знерге тическ	Вита мин	№ рецепт
			Б	Ж	У			
<b>День 7</b>								
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ (пшеничная) С МАСЛОМ И САХАРОМ	200/3/5г.	10,67	7,135	22,26	216,96	0,9	№185
	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	
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	180гр.	0,54	0	27,85	107,7	0,34	№376
ОБЕД	СУП ПЕРЛОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И ТУШЕНКОЙ	25/250г.	12,85	6,4	18,97	269,75	5,34	№81
	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ № 355	80/10гр.	23,9	32,6	24,8	223,4	0,3	№308
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100гр.	2,84	3,32	26,62	197	0,2	№315
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	180гр.	0,54	0	27,85	107,7	0,34	№376
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	40гр.	1,746	0,321	13,107	65,9	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40гр.	2,745	0,957	14,718	79,5	0	
Уплотненный полдник	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ /на полив/	70/10гр.	7,91	4,43	6,77	121	0	№275
	КАПУСТА СВЕЖАЯ ТУШЕНАЯ	100гр.	2,48	11,184	9,713	190,13	20,6	№338
	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180г.	1,2	0,4	18	79,6	0,03	№392
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30гр.	1,746	0,321	13,11	65,9	0	
Ужин	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	180гр.	0	0	12,6	47,34	1	№383
	ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ	50гр.	0,3	0,7	6,8	32,9	3,48	№385
<b>Итого за 7 день:</b>			<b>73,41</b>	<b>69,13</b>	<b>275,89</b>	<b>1963,88</b>	<b>32,56</b>	



3-7лет

с 1 октября 2020г.109руб.

Прием пищи	Наименование блюда	выход 1 октяб.	Пищевые вещества			Энерге тический	Вита мин	№ рецепт
			Б	Ж	У			
<b>День 8</b>								
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ с маслом и сахаром	180/3/5г	13,391	14,315	38,12	235,6	1,7	№168
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	1/180г.	4,19	4,36	18,94	193,1	1,2	№394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	2,745	0,957	14,718	79,5	0	
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный)	100гр.	0,5	0,1	10,1	46	2	№399
Обед	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРИЦЕЙ	10/250г	13,89	9,81	31,6	240,45	14,3	№82
	ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ №355	50/10гр.	7,44	12,24	7,56	118,6	0,9	№282
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	1/150г	4,95	1,091	27,27	178,83	7,28	№321
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	1/180гр.	0,54	0	27,85	107,7	0,34	№376
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	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.	15,7	20,2	31,81	220,2	0,12	№230
	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180г	1,2	0,4	18	79,6	0,03	№392
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180г	1,2	0,4	18	79,6	0,03	№392
	ОЛАДЬИ С ЯБЛОКАМИ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	70/10г.	3,4	4,8	4,1	238,5	3,48	№451
<b>Итого за 8 день:</b>			<b>73,64</b>	<b>69,95</b>	<b>275,89</b>	<b>1963,08</b>	<b>31,38</b>	

3-7лет с 1 октября 2020г.109руб.

Прием пищи	Наименование блюда	выход 1 октяб.	Пищевые вещества			Энерге тическ	Вита мин	№ рецепт
			Б	Ж	У			
<b>День 9</b>								
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ	180/3/5г.	5,39	6,64	38,5	196,4	0,8	№188
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150гр.	2,85	2,41	14,36	191	1,17	№395
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	3,95	1,05	24,15	117,5	0	
11 Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	180гр.	0,54	0	27,85	107,7	0,34	№376
Обед	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С тушенкой	10/250г.	15,1	23,18	22,4	243,5	5,34	№81
	ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	35/35г.	8,1	7,2	4,75	168,35	22	№387
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	16/150гр.	11,3	13,753	16,4	163,76	0	№217
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	180гр.	0,54	0	27,85	107,7	0,34	№376
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30гр.	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	2,745	0,957	14,718	79,5	0	
Уплотненный полдник	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	1/60гр.	8,76	5,1	4,8	88,92	0,25	№256
	ОВОЩНОЕ РАГУ С СОУСОМ № 355 с ТЫКВОЙ	100гр.	5,1	6,3	12,405	123	0	№137
	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180г.	1,2	0,4	18	79,6	0,03	№392
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20гр.	1,746	0,321	13,107	65,9	0	
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180г.	1,2	0,4	18	79,6	0,03	№392
	ПИРОЖОК СДОБНЫЙ С ЯБЛОЧНЫМ ФАРШЕМ	50гр.	1,95	1,35	4,3	80,95	0,2	№454
<b>Итого за 9 день:</b>			<b>73,11</b>	<b>69,54</b>	<b>274,95</b>	<b>1962,98</b>	<b>30,50</b>	

3-7 лет с 1 октября 2020г.109руб.

Прием пищи	Наименование блюда	выход 1 октября.	Пищевые вещества			Энергетическ	Вита мин	№ рецепт
			Б	Ж	У			
<b>День 10</b>								
Завтрак	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	80гр.	5,65	12,615	41,315	380	0,75	№217
	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180г.	1,2	0,4	18	79,6	0,03	№392
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ /булочка Молочная/	15/30гр.	6,84	5,39	19,56	159	0,13	№3
			0		0	0		
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный)	100гр.	0,5	0,1	10,1	46	2	№399
			0		0	0		
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	15/250гр	16,69	24,83	33,16	236,72	7,59	№77
	ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	25/160г.	28,03	14,4	5,3	249	0,56	№304
	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50гр.	1,104	3,372	10,74	71,3	0,89	№19
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр.	0,54	0	27,85	107,7	0,34	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	2,745	0,957	14,718	79,5	0	
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30гр.	2,54	0,48	13,36	69,6	0	
Уплотненный полдник	БЛИНЧИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/10гр	5	6	40,13	299	0,05	№447
	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180г.	1,2	0,4	18	79,6	0,03	№392
			0		0	0		
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180г.	1,2	0,4	18	79,6	0,03	№392
	ФРУКТЫ /яблоки/	1/50гр.	0,2	0,17	4,93	27,365	14	№368
<b>Итого за 10 день:</b>			<b>73,54</b>	<b>69,51</b>	<b>275,16</b>	<b>1963,99</b>	<b>26,40</b>	

ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД                    732,8   689,7   2752,9   19634,2   275,7  
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД                    73,3   69,0   275,3   1963,4   27,6

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