

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 /осеннее-зимнее с 1 октября -31 декабря 2020г./96руб.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУПОП г. Камышин
"Комбинат социального питания"



Ч.И. Садыков

2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ



Ситникова Н.В.

2020 г.

1-3г. с 1 октября 2020г.

96руб.

Прием пищи	Наименование блюда	выход 1 октяб.	Пищевые вещества (Г)			Знерг. Ценн..ю ю (калл)	Витами н С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С САХАРОМ И МАСЛОМ	130/3/5гр	7,05	10,88	7,39	140,49	0,03	ТТК-16г
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	1/180гр.	0	0	12,6	47,34	1	№383
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/20гр.	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	107,7	0,34	№376
			0	0	0	0	0	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	6/200г	12,38	11,37	7,98	180,29	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.	3,67	2,69	20,2	132,47	15,446	№321
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр.	0,54	0	27,85	107,7	0,34	№376
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20гр.	1,746	0,321	13,107	65,9	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20гр.	2,745	0,957	14,718	79,5	0	
				0	0	0	0	0
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С СОУСОМ №354	85/10г.	10,25	6,88	4,17	118,76	0,77	№237
	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180г	1,2	0,4	18	79,6	0,03	№392
			0	0	0	0	0	
Ужин	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	1/100гр.	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	1/20гр.	2,745	0,957	14,718	79,5	0	
Итого за 1 день:			58,93	56,20	215,22	1560,70	30,48	

Прием пищи	Наименование блюда	1-Зг. с 1 октября 2020г.		96руб.		Витами н С	№ рецепту ры	
		Выход блюда 1 октяб.	Пищевые вещества (Г)					Энерг. ценн. (калл)
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ	150/3/5г.	4,32	6,72	13,84	174,08	0,9 №168	
	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		
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр.	0,54	0	27,85	107,7	0,3 №376	
			0	0	0	0	0	
Обед	СУП ГОРОХОВЫЙ, С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ	7/200г	15,07	20,548	12,412	211,27	13,3 №81	
	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	25/120г	9,57	13,92	8,18	151,88	3,87 №276	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	180гр.	0,54	0	27,85	107,7	0,3 №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	ОЛАДЬИ ПЕЧЕНОЧНЫЕ	50гр.	12,12	8,52	3,24	137,46	0 №151	
	ПЮРЕ ТЫКВЕННОЕ	70гр.	3,28	2,15	4,32	93,81	2 №327	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20гр.	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	
			0	0	0	0		
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	
Итого за 2 день:			59,32	56,95	215,75	1560,00	24,25	

1-Зг. с 1 октября 2020г. 96руб.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая	Витамины С	№ рецепту
		1 октяб.	Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С ТЫКВОЙ ПШЕНИЧНАЯ с маслом	150/5г.	4,27	4,86	13,91	137	0,38	№169
	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.	4,2	8,15	3,29	85,89	8,4	№80
	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ С СОУСОМ №355 /порционно/	60/10гр	8,35	5,65	2,95	96,5	0	№295
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100гр	6,264	3,84	15,12	144,29	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	20гр.	2,745	0,957	14,718	79,5	0	
			0	0	0	0	0	
Уплотненный полдник	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ № 355	60/10гр	9,12	14,026	4,902	114,735	0,29	№256
	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	1/100гр.	4,56	3,83	10,12	108	0,1	№166
	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	
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180г.	1,2	0,4	18	79,6	0,03	№392
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	1/50гр.	5,3	6	11	110	0,02	№466
Итого за 3 день:			59,36	56,60	215,97	1560,46	10,09	

1-3г. с 1 октября 2020г.

96руб.

Прием пищи	Наименование блюда	выход 1 октяб.	Пищевые вещества (Г)			Знерг. ценн.(к	Витами н С	№ рецепту
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	60гр.	5,76	13,17	1,52	142,3	0	№215
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	1/150гр.	1,05	1,2	12,3	64,5	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
			0	0	0	0	0	
Обед	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРИЦЕЙ /перловая крупа/	415/200г	5,375	13,555	20,625	233,55	5,94	№76
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРИЦЕЙ И СОУСОМ №355	120/15г	12,95	2,25	4,2	134,1	0,09	№298
	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	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	30гр.	2,745	0,957	14,718	79,5	0	
			0	0	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	10	№368
Итого за 4 день:			59,24	56,08	215,04	1560,45	21,17	

1-3г. с 1 октября 2020г.

96руб.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая	Витамины С	№ рецепту	
		1 октяб.	Б	Ж	У				
День 5									
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ /рисовый/	л/150гр.	4,95	10,3	4,15	146,4	1,02	№94	
	ЧАЙ С САХАРОМ	л/180г.	1,2	0,4	18	79,6	0,03	№392	
	ЯИЦО ВАРЕНОЕ	шт.	5,16	4,64	0,32	64		№216	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20гр.	2,745	0,957	14,718	79,5	0		
			0	0	0	0	0		
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	л/180гр.	0,54	0	27,85	107,7	0,34	№376	
			0	0	0	0	0		
Обед	СУП ПШЕНИЧНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	л/200г	5,72	9,08	5,59	160,43	7,6	№80	
	КОМПОТ КУРИНАЯ	50гр.	0,62	7,75	3,5	3,4	68,4	0,02	№305
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	л/100гр.	5,67	2,69	20,2	132,47	7,28	№321	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	л/180гр.	0,54	0	27,85	107,7	0,34	№376	
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20гр.	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		
	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50гр.	16,16	5,885	4,035	140,57	0,5	№282	
	ТЫКВЕННОГО ПЮРЕ	50гр.	2,3	16,2	7,345	76,1	0	№327	
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20гр.	1,746	0,321	13,107	65,9	0		
	ЧАЙ С САХАРОМ	л/180г.	1,2	0,4	18	79,6	0,03	№392	
Ужин			0	0	0	0	0		
	ЧАЙ С САХАРОМ	л/180г.	1,2	0,4	18	79,6	0,03	№392	
	ФРУКТЫ /ЯБЛОКИ/	л/50гр.	0,2	0,17	4,93	27,365	10	№368	
Итого за 5 день:			59,57	56,22	215,32	1560,74	27,79		

1-Зг. с 1 октября 2020г.

96руб.

Прием пищи	Наименование блюда	выход 1октяб.	Пищевые вещества (Г)			Знерг. ценн.	Витами н С	№ рецепту
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/15/5	7,44	11,32	2,8	110	0,03	№206
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	1/150гр.	4,19	4,36	18,94	93,1	1,2	№394
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	1/20гр.	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	15/200г	10,21	10,39	6,88	177,59	0,36	№85
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ №355 С ОВОЩАМИ	30/150г	10,857	7,761	12,694	177,3	7,34	№302
	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	1/50г.	0,608	3,276	10,35	74	3,2	№20
	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			0	0	0	0	0	
	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ (овсяная) с маслом и сахаром	150/3/5г	4,528	4,928	10,472	108,8	1,27	№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	
			0	0	0	0	0	
Ужин	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	161	0,03	№459
Итого за 6 день:			59,09	56,39	215,11	1560,49	18,26	

1-3г. с 1 октября 2020г.

96руб.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая	Витамины С	№ рецепту
		1 октяб.	Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ с маслом и сахаром	150/3/5г.	9,5	6,96	6,96	109,04	0,7	№185
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	1/150гр	2,15	1,9	10,5	74,2	1,2	№397
	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								
	СУП ПЕРЛОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ С ТУШЕНКОЙ	20/200г	10,28	20,24	10,7	243,8	5,34	№81
	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ № 355	55/10гр.	16,482	14,777	5,899	136,85	0,5	№308
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100гр.	1,893	2,213	17,746	111,33	0,2	№315
ВЫХ	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	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								
	ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ 354	80/10г	9,39	7,11	27,75	285,09	0,24	№239
	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180г.	1,2	0,4	18	79,6	0,03	№392
			0	0	0	0	0	
Ужин								
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	1/180гр.	0	0	12,6	47,34	1	№383
	ЯБЛОКИ ПЕЧЕНЬЕ	1/50гр.	0,3	0,7	6,8	32,9	3,48	№385
Итого за 7 день:			59,51	56,54	215,20	1560,45	13,33	

1-3г. с 1 октября 2020г. 96руб.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 1 октяб.	Пищевые вещества (Г)			Знерг. ценн.	Витамин С	№ рецепту
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ с маслом и сахаром	150/3/5г	9,013	8,59	9,466	121,85	1,3	№168
	ЧАЙ С САХАРОМ	1/180гр.	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	
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	10/200г	8,51	4,41	7,77	111,01	14,3	№82
	ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ.ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ №355	50/10гр	7,44	12,24	7,56	118,6	0,87	№282
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	1/100гр.	3,67	2,69	20,2	132,47	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	20гр.	2,745	0,957	14,718	79,5	0	
Уплотненный полдник	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ С САХАРОМ	80/5г	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
			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 С СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	70/10г.	3,4	4,8	4,1	238,5	3,48	№451
Итого за 8 день:			59,61	56,47	215,40	1560,03	29,78	

1-Зг. с 1 октября 2020г.

96руб.

Прием пищи	Наименование блюда	выход 1 октяб.	Пищевые вещества (Г)			Знерг. ценн.	Витамин С	№ рецепту
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ	150/3/5г	4,72	6,16	4	139,2	0,7	№188
	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	
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180гр.	0,54	0	27,85	107,7	0,34	№376
			0	0	0	0	0	
ОБЕД	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И тушенкой	10/200г	11,15	23,23	4,24	126,36	4,18	№57
	ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	30/35гр	8,1	7,2	4,75	112,35	11	№387
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	100гр.	6,264	3,84	15,12	144,29	0	№317
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	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	
			0	0	0	0	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	123,003	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	
			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.	1,95	1,35	4,3	80,95	0,2	№454
Итого за 9 день:			59,71	56,94	214,97	1560,07	17,10	

1-Зг. с 1 октября 2020г. 96руб.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Энергет ич.	Витами н С	№ рецепту
		1 октяб.	Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	ОМЛЕ Т С МОРКОВЬЮ	70гр.	9,12	11,6	4,4	157,36	0,5	№217
	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
II Завтрак			0	0	0	0	0	
	СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный)	100гр.	0,5	0,1	10,1	46	2	№399
Обед			0	0	0	0	0	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	10/200г.	7,875	13,86	3,57	224,7	5,94	№77
	ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	25/140г	17,38	7,065	29,02	156,79	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	1/180гр.	0,54	0	27,85	107,7	0,34	№376
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30гр.	1,746	0,321	13,10	65,9	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	2,745	0,957	14,718	79,5	0	
			0	0	0	0	0	
Уплотненный полдник	БЛИНЧИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/10г	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	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
Итого за 10 день:			55,19	51,45	215,00	1559,36	24,50	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД			589,5	559,8	2153,0	15602,8	216,7	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД			59,0	56,0	215,3	1560,3	21,7	

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