

10-ти ПЕНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования посещающих
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение городского округа-город
Камышин /октябрь - декабрь 2022г./117,42 руб./

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУПОП г. Камышин
"Комбинат социального питания"



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ



3-7 лет октябрь-декабрь 2022 117,42 руб

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. к/кал.	Витам ин С	№ рецепт уры	цена
			Б	Ж	У				
День 1									
Завтрак	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ И САХАРОМ	180гр.	8,757	17,246	26,644	147	0,037	ГТК-16	6,1
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	180гр.	0,513	0,054	12,034	80,46	1	№383	2,38
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20гр.	2,43	0,3	14,64	72,6	0,1		1,08
			0	0	0	0	0		0
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр.	1,46	0	28,4	120	0,34	№376	2,6
			0	0	0	0	0		0
Обед	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200г.	5,402	11,582	22,52	183,4	16	№67	15,94
	ТЕФТЕЛИ В СОУСЕ №348	80/10гр.	8,181	7,362	23,92	262,53	5,97	№286	24,15
	КАША ПШЕНИЧНАЯ	130гр.	2,066	3,69	10,313	199,94	18,45	№314	3,8
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр.	0,423	0,018	24,988	101,7	0,36	№376	2,6
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30гр.	2,64	0,48	13,36	69,6	0		1,62
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	3,16	0,4	19,32	94	0		1,62
			0	0	0	0	0		0
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С СОУСОМ №354	150гр.	12,6	10,75	15,63	169,1	0,9	№237	41,02
	ЧАЙ С САХАРОМ	200г.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392	1,09
			0	0	0	0	0		0
Ужин	РАГУ ОВОЩНОЕ	150гр.	3,54	7,43	14,7	140	0,58	№137	11,25
	ЧАЙ С САХАРОМ	200г.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392	1,09
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20гр.	2,745	0,957	14,72	79,5	0,1		1,08
Итого за 1 день:		1940	54,04	60,31	261,17	1799,83	43,90		117,42

Прием пищи	Наименование блюда	3-7 лет	октябрь-декабрь 2022					117,42руб	
			Пищевые вещества (г)			Энерг. к/кал.	Витамин С		№ рецепт
День 2		выход	Б	Ж	У				
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100гр.	8,68	11,79	5,52	167,2	0,9 №215	29,12	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200гр.	0,06	0,02	9,99	40	0,03 №392	1,09	
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	12/30гр.	6,84	3,79	22,11	179	0,13 №3	10,18	
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200гр.	0	0	0	0	0	0	
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200г	1,46	0	28,4	120	0,36 №376	2,6	
Обед	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРИЦЕЙ	200г	0	0	0	0	0	0	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150гр.	8,6	9,85	44,3	238,53	7,6 №76	11,2	
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	200гр.	12,42	21,89	33,76	363	0,09 №298	23,5	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	1,46	0	28,4	120	0,36 №376	2,6	
Уплотненный полдник		20гр.	1,98	0,036	10,02	120	0	1,62	
			2,37	0,3	14,49	94	0	1,08	
	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ		0	0	0	0	0	0	
	ЧАЙ С САХАРОМ	150гр.	10,03	12,39	39,71	254,8	2,1 №212	27,6	
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	200гр.	0,06	0,02	9,99	40	0,03 №392	1,09	
	ФРУКТЫ /яблоки/	200г.	0	0	0	0	0	0	
Итого за 2 День:		50гр.	0,06	0,02	9,99	40	0,03 №392	1,09	
		1742	54,22	60,31	261,58	1800,03	25,63	117,42	

3-7 лет		октябрь-декабрь 2022			117,42руб				
Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. к/кал.	Витамин С	№ рецепт уры	цена
			Б	Ж	У				
День 3									
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180гр.	6,82	9,55	25,65	242,1	0,9 №168		15,39
	ЧАЙ С САХАРОМ	200гр.	0,06	0,02	9,99	40	0,03 №392		1,09
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20гр.	2,43	0,3	14,64	72,6	0		1,08
			0	0	0	0	0		0
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	100гр	0	0	17	48	1 №399		4,02
			0	0	0	0	0		0
Обед	СУП ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	200г.	6,917	15,12	25,188	258,63	16 №81		15,57
	ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ 25/45	75гр.	13,1	17,7	30,75	299,38	0,3 №387		36,03
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130г.	12,95	12,547	27,445	170,91	3,87 №336		9,15
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180г.	0,423	0,018	24,988	101,7	0,36 №376		2,6
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30гр.	2,64	0,048	13,36	118,75	0		1,62
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	2,37	0,3	14,49	94	0		1,62
			0	0	0	0	0		0
Уплотненный полдник	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40гр.	2,38	2,917	8,08	119,5	0,7 №213		13,18
	МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ С РИСОМ	130гр.	1,15	1,108	10,21	58,4	№136		8,16
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20гр.	2,43	0,3	14,64	72,6	0,01		1,08
	ЧАЙ С САХАРОМ	200г.	0,06	0,02	9,99	40	0,03 №392		1,09
			0	0	0	0	0		0
Ужин	ФРУКТЫ /яблоки/	50гр.	0,2	0,2	4,9	23,5	10 сб.2011		4,65
	ЧАЙ С САХАРОМ	200г.	0,06	0,02	9,99	40	0,03 №392		1,09
Итого за 3 день:		1785	53,99	60,17	261,31	1800,07	33,23		117,42

3-7 лет		октябрь-декабрь 2022					117,42руб		
Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Знерг. к/кал.	Витам ин С	№ рецепт	цена
			Б	Ж	У				
День 4									
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ВЯЗКАЯ	180г.	2,38	2,917	8,08	229,5	0,7	№185	17,71
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	200гр.	0,513	0,054	20,034	80,46	1	№383	2,38
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20гр.	2,43	0,3	14,64	72,6	0		1,08
			0	0	0	0	0		0
11 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	100гр	0	0	17	48	1	№399	4,02
			0	0	0	0	0		0
Обед	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200г.	12,85	11,97	11,966	246,1	5,34	№81	10,13
	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	160гр.	13,12	16,24	18,9	217,6	22	№304	28
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	200гр.	1,46	0	28,4	120	0,34	№376	2,6
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30гр.	2,64	0,48	13,36	69,6	0		1,62
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	3,16	0,4	19,32	94	0		1,62
			0	0	0	0	0		0
Уплотненный полдник	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	80гр.	9,52	18,09	42,24	238,03	0,25	№256	34,63
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130гр.	1,1	6	8,405	95,003	0	№317	4,86
	ЧАЙ С САХАРОМ	200гр	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392	1,09
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25гр.	2,43	0,3	14,64	72,6	0		1,41
			0	0	0	0	0		0
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	200г.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392	1,09
	ПИРОЖОК СДОБНЫЙ С ЯБЛОЧНЫМ ФАРШЕМ	50гр.	2,92	3,21	24,06	136,7	0,2	№454	5,18
Итого за 4 день:		1805	54,64	60,00	261,03	1800,19	30,89		117,42

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)				Знерг. к/кал.	Витам ин С	№ рецепт	цена
			Б	Ж	У					
День 5										
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ ГРЕЧЕВОЙ	180гр.	9,95	4,653	30,8	192,16	1,02 №94			
	ЧАЙ С САХАРОМ	200гр.	0,06	0,02	9,99	40	0,03 №392			17,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20гр.	2,43	0,3	14,64	72,6	0			1,09
II Завтрак										
	СОК ФРУКТОВЫЙ		0	0	0	0	0	0		1,08
Обед		100гр	0	0	0	0	0	0	0	0
	СУП ПШЕНИЧНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ		0	0	0	48	1 №399			4,02
	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200г	7,34	7,006	28,705	186,2	7,6 №80			19,83
	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	70гр.	6,32	13,07	25,04	255,001	0,5 №282			40,2
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	130гр.	2,066	3,69	10,313	187,94	18,45 №317			3,69
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	180г.	1,46	0	28,4	120	0,34 №376			2,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	2,64	0,48	13,36	69,6	0			1,62
Уплотненный полдник		30гр.	3,95	0,5	24,15	117,5	0			1,62
	ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ЯБЛОКАМИ и маслом		0	0	0	0	0			0
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	150/5гр.	11,32	27,07	21,07	283,3	0,5 №282			16,94
		200г.	0,06	0,02	9,99	40	0,03 №392			1,09
	ЧАЙ С САХАРОМ		0	0	0	0	0			0
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	200г.	0,06	0,02	9,99	40	0,03 №392			1,09
		50гр.	6,15	3,653	17,55	147,7	0,02 №458			4,75
Итого за 5 день:		1745	53,81	60,48	261,00	1800,00	29,52			117,42

3-7 лет		октябрь-декабрь 2022		117,42руб					
Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. к/кал.	Витамин С	№ рецепт	цена
			Б	Ж	У				
День 6									
Завтрак									
	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ И МАСЛОМ	200г.	6,357	17,046	19,544	212	0,037	№207	14,34
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180гр.	2,67	2,34	14,31	89	1,2	№394	10,06
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	2,43	0,3	14,64	72,6	0		1,62
			0	0	0	0	0		0
11 Завтрак	ЧАЙ С САХАРОМ	180гр.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392	1,09
			0	0	0	0	0		0
Обед	СУП С КАРТОФЕЛЕМ И С КЛЕЦКАМИ	200г.	7,195	7,61	25,137	230,3	0,45	№85	10,2
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100гр.	3,09	10,05	27,4	235,39	7,34	№301	41,24
	МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ С РИСОМ	130гр.	1,15	1,108	2,21	9,3	0	№136	8,16
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр.	1,46	0	28,4	120	0,34	№376	2,6
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30гр.	2,64	0,48	13,36	69,6	0		1,62
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	3,95	0,5	24,15	117,5	0		1,62
			0	0	0	0	0		0
Уплотненный полдник									
	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ	180гр.	17,66	17,06	32,53	305,8	1,35	№168	16,06
	ЧАЙ С САХАРОМ	180гр.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392	1,09
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30гр.	2,64	0,48	13,36	69,6	0		1,62
			0	0	0	0	0		0
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	180гр.	0,06	0,02	9,99	40	2,6	№392	1,09
	ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ С ПОВИДЛОМ	50гр.	2,58	3,495	16,3	149,28	0,03	№459	5,01
Итого за 6 день:		1880	54,00	60,53	261,31	1800,37	13,41		117,42

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)				Знерг. к/кал.	Витам ин С	№ рецепт	цена
			Б	Ж	У	У				
День 7										
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	180гр.	4,303	5,19	25,73		181	0,51	№168	14,8
	ЧАЙ С САХАРОМ	180гр.	0,016	0,02	9,99		40	0,03	№392	1,09
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20гр.	3,95	0,5	24,15		117,5	0		1,08
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр.	0	0	0		0	0		0
			1,46	0	28,4		120	0,34	№376	2,6
Обед	СУП РИСОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	200гр.	9,163	7,537	10,76		0	0		0
	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ	70гр.	5,46	19,679	10,37		197,94	8,4	№80	9,51
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130гр.	1,1	6	8,405		167,8	0	№305	28,97
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр.	1,46	0	28,4		120	0,34	№376	4,86
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30гр.	2,64	0,48	13,36		69,6	0		2,6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	3,95	0,5	24,15		117,5	0		1,62
			0	0	0		0	0		0
Удвоенный полдник	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ В СОУСЕ	70/10гр.	7,11	12,42	13,21		143,7	0,3	№255	31,4
	КАША ЯЧНЕВАЯ	130гр.	4,56	3,83	13,3		126	0,1	№168	3,73
	ЧАЙ С САХАРОМ	180гр.	0,06	0,02	9,99		40	0,03	№392	1,09
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	25гр.	2,64	0,48	13,36		69,6	0		1,41
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	180гр.	0,06	0,02	9,99		40	0		0
	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50гр.	6,15	3,653	17,55		154,7	0,03	№392	1,09
Итого за 7 день:		1845	54,08	60,33	261,12		1800,34	10,11		117,42

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. к/кал.	Витам ин С	№ рецепт	цена
			Б	Ж	У				
День 8									
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	180гр.	4,84	7,09	25,72	237,5	1,7	№94	13,73
	ЧАЙ С САХАРОМ	200гр.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392	1,09
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	2,43	0,3	14,64	72,6	0		1,62
			0	0	0	0	0		0
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	100гр	0	0	17	48	1	№399	4,02
			0	0	0	0	0		0
Обед	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	200г	13,6	11,11	39,92	229,62	14,3	№82	13,4
	ТЕФТЕЛИ В СОУСЕ №348	80/10гр.	8,181	8,362	24,92	288,53	5,97	№286	24,15
	ГОРОХОВОЕ ПОРЕ	130гр.	2,066	3,69	10,313	187,94	18,45	№317	3,69
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	200гр.	1,46	0	28,4	120	0,34	№376	2,6
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30гр.	2,64	0,48	13,36	69,6	0		1,62
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	3,95	0,5	24,15	117,5	0		1,62
			0	0	0	0	0		0
Уплотненный полдник	СЫРНИКИ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	100/13гр.	14,7	28,88	28,23	286	0,12	№231	38,41
	ЧАЙ С САХАРОМ	200г.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392	1,09
			0	0	0	0	0		0
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	200г.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392	1,09
	ФРУКТЫ /яблоки/	100гр.	0,2	0,2	4,9	23,5	14	об.2011	9,29
Итого за 8 день:		1803	54,25	60,67	261,52	1800,79	55,97		117,42

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)				Знерг. к/кал.	Витамины	№ рецепт	цена
			Б	Ж	У					
День 9										
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	180гр.	6,213	5,27	28,7		250,77	0,9	№185	17,15
	КИСЕЛЬ ФЛЮДОВО ЯГОДНЫЙ	180гр.	0,513	0,054	20,034		80,46	1	№383	2,38
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	2,745	0,957	14,718		79,5	0		1,62
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр.	0	0	0		0	0		0
			1,46	0	28,4		120	0,34	№376	2,6
ОБЕД			0	0	0		0	0		0
	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200гр.	12,85	11,97	19,966		246,1	5,34	№57	13,43
	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ В СОУСЕ	80/10гр.	9,6	20,1	44,8		223,4	0,3	№308	32,81
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130гр.	3,1	3,4	13,7		187,3	0,2	№321	12,42
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр.	1,46	0	28,4		120	0,34	№376	2,6
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	25гр.	2,64	0,48	13,36		69,6	0		1,41
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20гр.	2,37	0,3	14,49		94	0		1,08
Уплотненный полдник	ОЛАДЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/30гр.	10,76	17,98	9,35		226,2	0,24	№449	18,45
	ЧАЙ С САХАРОМ	200гр.	0,06	0,02	9,99		40	0,03	№392	1,09
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ		0	0	0		0	0		0
	ФРУКТЫ /яблоки/	200гр.	0,06	0,02	9,99		40	0,03	№392	1,09
		100гр.	0,2	0,2	4,9		23,5	10	№368	9,29
Итого за 9 День:		1865	54,03	60,75	260,80		1800,83	18,72		117,42

3-7 лет

октябрь-декабрь 2022

117,42 руб

3-7 лет		октябрь-декабрь 2022		117,42руб					
Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. к/кал.	Витам ин С	№ рецепт	цена
			Б	Ж	У				
День 10									
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	180гр.	8,65	14,615	36,315	190	6,75	№93	18,04
	ЧАЙ С САХАРОМ	200гр.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392	1,09
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/24гр.	6,84	5,39	19,56	168	0,13	№3	12,11
			0	0	0	0	0	0	0
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	100гр.	0	0	17	48	2	№399	4,02
			0	0	0	0	0	0	0
Обед	СУП ФАСОЛЕВЫЙ	200гр.	10,19	2,93	26,56	280,2	7,59	№81	17,42
	КАША ГРЕЧЕВАЯ ПО КУЛЕЧЕСКИ	160г.	8	6,12	31,8	250,2	0,56	ГТК-96	28,85
	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	60гр.	1,504	3,372	8,74	171,3	0,89	№2011г.	2,96
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200гр.	1,46	0	28,4	120	0,34	№376	2,6
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30гр.	2,64	0,48	13,36	69,6	0		1,62
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	3,16	0,4	19,32	94	0		1,62
Уплотненный полдник	БЛИНЧИКИ	100гр.	8,5	26,2	14	180	0,05	№447	14,55
	СТУШЕННОЕ МОЛОКО	20гр.	2,5	0,9	1,3	45,1		№62011	4,42
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	200гр.	0,513	0,054	20,034	80,46	1	№383	2,38
			0	0	0	0	0	0	0
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	200гр.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392	1,09
	ФРУКТЫ /яблоки/	50гр.	0,2	0,2	4,9	23,5	14	№368	4,65
Итого за 10 день:		1769	54,28	60,70	261,27	1800,36	27,37		117,42

объем	блюда	белки	жиры	углевод	к/кал.
	ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД	18186	541,3	2612,1	18002,8
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1826,7	54,2	261,2	1800,3
	ЗНАЧЕНИЕ ПО НОРМАМ Сан.Пина 2.3/2.4.3590-20	1800	54	261	1800

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