

10-ти ФОНЕВНОЕ МЕСЯЦО

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 2020г./109 руб.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУПОР г. Камышин
"Комбинат социального питания"



« 01 / 10 2020г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ

М. - Шиндранова Т.Б.
« 10 / 10 2020г.



3-7 лет с 1 октября 2020г. 109руб.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 1 октяб.	Пищевые вещества (г)			Энергет ичн, Ценн (калл)	Витам ин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ с маслом и сахаром	150г/5г	7,36	8,01	37,23	298,18	0,037	ГТК-16
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	1/180гр.	0	0	12,6	47,34	1	№383
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20гр.	2,745	0,957	14,72	79,5	0,1	
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр.	0,34	0	27,85	107,7	0,36	№376
			0	0	0	0	0	
Обед	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФ. ЛЕМИ ГОВЯДИНОЙ	10/250г.	19,36	25,13	19,88	298,74	16	№667
	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	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	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
Итого за 1 день:	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20гр.	2,745	0,957	14,718	79,5	0	
			7,001	69,65	275,15	1963,41	4,122	

4-30

3.7 лет с 1 октября 2020г. 109руб.

Прием пищи	Наименование блюда	выход 1 октяб.	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность	Витамины	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
День 2									
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ	200г/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	КОМПЮТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	180гр.	0,54	0	27,85	107,7	0,3	№376	
Обед	СУП ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ	7/250г.	23	26,17	41,188	384,178	16	№81	
	ЖАРКОЕ ИЗ ДОМАШНЕМУ СОТВАРНОЙ 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	
	КОМПЮТ ИЗ СУШЕННЫХ 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	ОГЛАДЫ ПЕЧЕНОЧНЫЕ	60гр.	12,12	8,52	3,24	137,46	0	№151
		ПШОУ 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 ПЕЧЕННЫЕ	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:			73,21	69,07	271,33	1963,26	30,19		

03/0

3-7 лет с 1 октября 2020г. 109руб.

Прием пищи	Наименование блюда	выход 1 октяб.	Пищевые вещества				Энерге тическ	Вита мин	№ рецепт
			Б	Ж	У	У			
День 3									
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ С ТЫКВОЙ С МАСЛОМ	200/5г	5,693	5,48	14,906	183	0,51	№169	
	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180г.	1,2	0,4	18	79,6	0,03	№392	
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ /булочка Молочная/	12/30г.	6,4	8,1	14,8	160,65	0,07	№3	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	180гр.	0,54	0	27,85	107,7	0,34	№376	
II Завтрак	СУП РИСОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И МЯСОМ	10/250г.	6,963	7,537	28,76	232,9	8,4	№80	
	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙНОМ С СОУСОМ №355 /порционная/	80/10гр.	7,96	8,8	2,95	199,6	0	№294	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150гр.	15,3	0,753	35,4	175,76	0	№317	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ 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		
Уплотненный подача	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	10/180г.	1,2	0,4	18	79,6	0,03	№392	
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30гр.	2,745	0,957	14,718	79,5	0		
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180г.	1,2	0,4	18	79,6	0,03	№192	
	СЛОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50гр.	5,3	6	11	110	0,02	№466	
Итого за 3 день:			73,21	65,04	275,08	1963,75	10,16		

240

3-Злет с 1 октября 2020г.-109руб.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход Локтнб.	Пищевые вещества			Энерге тичск	Вита мин	№ рецепт
			Б	Ж	У			
День 4								
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	
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	1/180гр.	0,54	0	27,85	107,7	0,34 №376	
Обед	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРИЦЕЙ (перловая крупа/	20/250г	14,75	19,81	31,87	278,9	7,6 №76	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	140/10г	1,14	3,55	25,04	250,92	0,09 №79	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр.	1,054	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	
Удобоусваиваемый полезник	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	
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 дня:			73,07	69,22	275,22	1963,08	23,73	

3-7 лет с 1 октября 2020г. 109руб.

Прием пищи	Наименование блюда	выход 1 октяб.	Пищевые вещества			Энерге тическ	Вита мин	№ рецепт
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	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	
			0					
II Завтрак								
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	1/180г	0,54	0	27,85	107,7	0,34	№376
			0					
Обед								
	СУП ПШЕНИЧН. С КАРТОФЕЛЕМ И РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	15/250г	14,36	18,27	255,6	7,6	№90	
	КОЗЛЕТА 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 СУШЕННЫХ 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	
			0					
Уютнейший полдник								
	БЛИНЧИКИ 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
			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 5 дн:			75,0	5,0	275,08	1963,79		

3-7 лет с 1 октября 2020г. 109руб.

Прием пищи	Наименование блюда	выход 1 октяб.	Пищевые вещества			Энерге тическ	Вита мин	№ рецепт
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ И МАСЛОМ	150/185г	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	
11 Завтрак								
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр.	0,4	0,018	24,99	101,7	0,34	№376
Обед								
	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.	-	13,62	13,61	213,24	9,583	№109
	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	1/65г.	0,008	1,13	0,75	74	3,2	№22
	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	
Уплотненный полдник								
	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	
Ужин								
	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
Итого за 6 день:			73,25	69,40	275,14	1963,04	19,16	

2020

3-7 лет с 1 октября 2020г. 109руб.

Прием пищи	Наименование блюда	выход 1 октяб.	Пищевые вещества			Энерге тическ	Вита мин	№ рецепт
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ (пшеничная) С МАСЛОМ И САХАРОМ	200/35г.	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 ТУШЕНОЙ ФРИКАД. "ЗЕРКУРНЫЕ С СОУСОМ №355	25/250г.	12,85	6,4	18,97	269,75	5,34 №81	
	КАША ГРЯЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	80/10гр	23,9	32,6		223,4	0,3 №308	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	100гр.	2,84	0	27,26,62	197	0,2 №315	
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	180гр.	0,54	0	27,85	107,7	0,34 №376	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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 полях/	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	
Итого за 7 день:			73,41	69,13	275,89	1963,88	32,56	

3-7 лет с 1 октября 2020г. 109руб.

Прием пищи	Наименование блюда	выход 1 октяб.	Пищевые вещества			Энерге тичск	Вита мин	№ рецепт
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ с маслом и сахаром	180/35г	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 ВЕРМИШЕЛЬНЫЙ 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. з.п.	7,44	12,24	7,56	118,6	0	№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	
Уплотнитель подлинк	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
	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180г	1,2	0,4	18	79,6	0,03	№392
Ужин	ОЛАДЫ С ЯБЛОКАМИ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	70/10г.	3,4	4,8	4,1	238,5	3,48	№451
	Итого за 8 день:		73,64	69,95	275,89	1963,08	31,38	

3-7 лет с 1 октября 2020г. 109руб.

Прием пищи	Наименование блюда	выход 1 октяб.	Пищевые вещества			Энерге тическ	Вита мин	№ рецепт
			Б	Ж	У			
День 9 Завтрак		180г/5г.	5,39	6,64	38,5	196,4	0,8	№188
	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ	150гр.	2,85	2,41	14,36	191	1,17	№395
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	30гр.	3,95	1,05	24,15	117,5	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ							
I Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ПЛОДОВ	180гр.	0,54	0	27,85	107,7	0,34	№376
Обед	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРГОФЕЛЕМ С тушеной	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
	МАШАРОМ ОТВАРНЫЕ	150гр.	5	13,753	16,4	163,76	0	№17
	КС. ПОЛОС. СУШЕННЫХ 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		1/60гр.	8,76	5,1	4,8	88,92	0,25	№256
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100гр.	5,1	6,3	12,405	123	0	№137
	ОВОЩНОЕ РАГУ С СОУСОМ №355 с ТЫКВОЙ	10/180г.	1,2	0,4	18	79,6	0,03	№392
	ЧАЙ С САХАРОМ	20гр.	1,746	0,321	13,107	65,9	0	
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ							
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180г.	1,2	0,4	18	79,6	0,03	№392
	ПИРОЖОК СЛОБНЫЙ С ЯБЛОЧНЫМ ФАРШЕМ	50гр.	1,95	1,35	4,3	80,95	0,2	№454
Итого за 9 дней:			73,11	69,54	274,95	1962,98	30,50	

3-7 лет с 1 октября 2020г. 109руб.

Прием пищи	Наименование блюда	выход 1 октяб.	Пищевые вещества			Энерге тическ	Вита мин	№ рецепт
			Б	Ж	У			
День 10 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 Малочная/	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.	2,64	0,48	13,16	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
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	№168
Итого за 10 дней:			73,54	69,51	275,16	1963,99	26,40	

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 рецептов 2011г. блюд и кулинарных изделий в дошкольных организациях редактор Могильный М.П.