

Предлагаемое 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей дошкольного возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования посещающих
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение городского округа Камышин
Камышин / 2026г./130,60руб./с 01 июля/

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО г. Камышин
"Комбинат социального питания"

Ч.И. Садыхов



" " 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ



" " 2026 г.

1-3г. 2026г. 130,60 р.

с 1 июля 2026г.

1-3г. 2026г. 130,60 р.		с 1 июля 2026г.					
Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Энерг. к/кал.	№ рецепту
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ И МАСЛОМ	130	6,66	8,8	12,21	152,8	№206
с 8-15 до 8-40	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40	№392
	БАТОН	20	1,6	0,58	10,4	49,2	сб.2011
	ПОВИДЛО	20	0,08	0	8	38	сб.2011
		350	8,4	9,4	40,6	280	
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	100	2,1	2,35	10,15	70	№376
с 10 до 10-30		100	2,1	2,35	10,15	70	
Обед	СУП С КАРТОФЕЛЕМ И С КЛЕЦКАМИ	150	3,62	6,77	18,5	150,68	№85
с 11-50 до 12-40	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	80	4,57	6,7	14,41	134,92	№302
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	2,1	2,35	10,15	70	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	20	1,98	0,33	13,35	61,8	сб.2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,43	0,3	14,64	72,6	сб.2011
		450	14,7	16,45	71,05	490	
Полдник	ЧАЙ С САХАРОМ	162	0,06	0,02	9,99	40	№392
с 15-35 до 16-15	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	8	2,04	2,8	9,27	85,2	сб.2011
	СЫР	10	2,6	3,65	9,49	75,8	сб.2011
	БАТОН	20	1,6	0,58	10,4	49,2	сб.2011
		200	6,3	7,05	30,45	210	
Ужин	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ	150	8,46	11,4	28,46	248,2	№168
с 18 до 18-10	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	50	1,98	0,33	12,3	61,8	сб.2011
		400	10,5	11,75	50,75	350	
Итого за 1 день: белки-42,0 жиры-47,00 углеводы-203,00 к/кал.-1400,00		1500	42,00	47,00	203,00	1400,00	

1-3г. 2026г. 130,60 р.

с 1 июля 2026г.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			энерг. к/кал.	№ рецепту
			Б	Ж	У		
День 2							
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	6,74	8,8	20,21	190,8	№168
с 8-15 до 8-40	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40	№392
	БАТОН	20	1,6	0,58	10,4	49,2	сб.2011
		350	8,4	9,4	40,6	280	
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	100	2,1	2,35	10,15	70	№376
с 10 до 10-30		100	2,1	2,35	10,15	70	
Обед	СУП ЛАПША С КУРИЦЕЙ	150	3,42	4,95	12,85	96,6	№86
с 11-50 до 12-40	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ В СОУСЕ №355	50	2,02	3,9	9,85	72,4	№308
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,75	4,62	11,26	116,6	№321
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	2,1	2,35	10,15	70	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	20	1,98	0,33	12,3	61,8	сб.2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,43	0,3	14,64	72,6	сб.2011
		500	14,7	16,45	71,05	490	
Полдник	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	150	0,65	3,82	6,6	40,28	№591/96
с 15-35 до 16-15	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	5,65	3,23	23,85	169,72	№466
		200	6,3	7,05	30,45	210	
Ужин	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО ПРОТЕРТОГО МЯСА	60	5,76	4,31	10,715	152,397	№277
с 18 до 18-10	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	2,25	7,12	15,405	85,003	№317
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,43	0,3	14,64	72,6	сб.2011
		400	10,5	11,75	50,75	350	
Итого за 2 день:	белки-42,00 жиры-47,00 углеводы-203,00 к/кал.-1400,00	1550	42,00	47,00	203,00	1400,00	

1-3г.2026г. 130,60 р.

с 1 июля 2026г.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Знерг. к/кал.	№ рецепту
			Б	Ж	У		
День 3							
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	150	5,76	0,82	14,01	109,8	№93
с 8-15 до 8-40	ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,06	0,02	9,99	40	№392
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ /Батон/	40	2,58	8,56	16,6	130,2	№3
II Завтрак		350	8,4	9,4	40,6	280	
с 10 до 10-30	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	2,1	2,35	10,15	70	№399
Обед		100	2,1	2,35	10,15	70	
с 11-50 до 12-40	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	4,87	7,53	18,685	166,055	№81
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ПО КУПЕЧЕСКИ С КУРИЦЕЙ	130	3,32	5,94	15,275	119,545	ТТК-96
	КОМПЮТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	2,1	2,35	10,15	70	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	20	1,98	0,33	12,3	61,8	сб.2011г.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,43	0,3	14,64	72,6	сб.2011г.
		470	14,7	16,45	71,05	490	
Полдник	БЛИНЧИКИ	90	3,2	2,15	6,28	60,4	№447
с 15-35 до 16-15	СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	10	1,44	1,7	8,2	64	сб.2011г.
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	150	1,66	3,2	15,97	85,6	№591
		250	6,3	7,05	30,45	210	
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	190	0,06	0,02	9,99	40	№392
с 18 до 18-10	ОВОЩНОЕ РАГУ	170	8,01	11,43	26,12	237,4	№344
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,43	0,3	14,64	72,6	сб.2011г.
		400	10,5	11,75	50,75	350	0
Итого за 3 день	белки-42,00 жиры-47,00 углеводы-203,00 к/кал.-1400,00	1570	42,00	47,00	203,00	1400,00	

1-3г. 2026г. 130,60 р.

с 1 июля 2026г.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Знерг. к/кал.	№ рецепту
			Б	Ж	У		
День 4							
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,74	8,8	20,21	190,8	№168
с 8-15 до 8-40	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40	№392
	БАТОН	20	1,6	0,58	10,4	49,2	сб.2011г
		350	8,4	9,4	40,6	280	
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	100	2,1	2,35	10,15	70	№376
с 10 до 10-30		100	2,1	2,35	10,15	70	
ОБЕД	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	3,7	4,35	18,1	160,9	№57
с 11-50 до 12-40	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	130	4,49	9,12	15,86	124,7	№304
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	2,1	2,35	10,15	70	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	20	1,98	0,33	12,3	61,8	сб.2011г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,43	0,3	14,64	72,6	сб.2011г
		470	14,7	16,45	71,05	490	
Полдник	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,06	0,02	9,99	40	№392
с 15-35 до 16-15	ПИРОЖОК СДОБНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	50	6,24	7,03	20,46	170	№454
		200	6,3	7,05	30,45	210	
Ужин	ЗРАЗА РЫБНАЯ С СОУСОМ №348	90	6,31	7,83	16,32	157,4	№265
с 18 до 18-10	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	110	1,7	3,6	9,8	80	№168
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,43	0,3	14,64	72,6	сб.2011г
		400	10,5	11,75	50,75	350	
Итого за 4 день:	белки-42,00 жиры-47,00 углеводы-203,00 к/кал.-1400,00	1520	42,00	47,00	203,00	1400,00	

1-3г. 2026г. 130,60 р.

с 1 июля 2026г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Знерг. к/кал.	№ рецепту
			Б	Ж	У		
День 5							
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	150	4,14	6,15	19,86	155,3	№94
с 8-15 до 8-40	ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,06	0,02	9,99	40	№392
	БАТОН	20	1,6	0,58	10,4	49,2	сб.2011
	СЫР	10	2,6	2,65	0,35	35,5	сб.2011
		350	8,4	9,4	40,6	280	
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	100	2,1	2,35	10,15	70	№376
с 10 до 10-30		100	2,1	2,35	10,15	70	
Обед	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРИЦЕЙ	150	3,93	6,688	16,96	130,36	№82
с 11-50 до 12-40	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ С КУРИЦЕЙ	110	4,26	6,782	17	155,24	№276
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	2,1	2,35	10,15	70	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	20	1,98	0,33	12,3	61,8	сб.2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,43	0,3	14,64	72,6	сб.2011
		450	14,7	16,45	71,05	490	
Полдник	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,06	0,02	9,99	40	№392
с 15-35 до 16-15	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	6,24	7,03	20,46	170	№458
		200	6,3	7,05	30,45	210	
Ужин	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ И МАСЛОМ	200	5,62	5,68	20,81	177,12	№206
с 18 до 18-10	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	170	2,45	5,77	15,3	100,28	№591/96
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	14,64	72,6	сб.2011
		400	10,5	11,75	50,75	350	
Итого за 5 день:	белки-42,00 жиры-47,00 углеводы-203,00 к/кал.-1400,00	1500	42,00	47,00	203,00	1400,00	

1-Зг. 2026г. 130,60 р.

с 1 июля 2026г.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Энерг. к/кал.	№ рецепту
			Б	Ж	У		
День 6							
Завтрак	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ И САХАРОМ	150	6,74	8,8	20,21	190,8	ТТК-16г
с 8-15 до 8-40	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40	№392
	БАТОН	20	1,6	0,58	10,4	49,2	сб.2011
		350	8,4	9,4	40,6	280	
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	2,1	2,35	10,15	70	№399
с 10 до 10-30		100	2,1	2,35	10,15	70	
Обед	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	3,302	5,12	5,05	130,67	№67
с 11-50 до 12-40	ТЕФТЕЛИ В СОУСЕ №348	60	3,03	4,137	22,375	87,33	№287
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	110	1,86	4,213	5,485	67,6	№314
	КОМПЮТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	2,1	2,35	10,15	70	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	20	1,98	0,33	13,35	61,8	сб.2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,43	0,3	14,64	72,6	сб.2011
		510	14,702	16,45	71,05	490	0
Полдник	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (запеченная)	50	6,24	7,03	20,46	170	№458
с 15-35 до 16-15	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	150	2,45	5,77	15,3	100,28	№591
		200	8,69	12,8	35,76	270,28	
Ужин	ОВОЩНОЕ РАГУ	180	3,62	5,68	20,81	177,12	№344
с 18 до 18-10	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,43	0,3	14,64	72,6	сб.2011
		400	6,11	6	45,44	289,72	
Итого за 6 день:	белки-4200,жиры-47,00,углеводы-203,к/кал.-1400,00	1560	40,00	47,00	203,00	1400,00	

1-3г. 2026г. 130,60 р.

с 1 июля 2026г.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Знерг. к/кал.	№ рецепт
			Б	Ж	У		
День 7							
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,74	8,8	20,21	190,8	№168
с 8-15 до 8-40	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40	№392
	БАТОН	20	1,6	0,58	10,4	49,2	сб.2011
		350	8,4	9,4	40,6	280	
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	100	2,1	2,35	10,15	70	№376
с 10 до 10-30		100	2,1	2,35	10,15	70	
Обед	СУП РИСОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150	3,163	2,137	18,535	101,327	№80
с 11-50 до 12-40	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ	50	3,387	2,373	8,37	84,8	№305
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	10	0,54	2,91	1,65	34,47	№355
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	1,1	6	5,405	65,003	№317
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	2,1	2,35	10,15	70	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	20	1,98	0,33	12,3	61,8	сб.2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,43	0,3	14,64	72,6	сб.2011
		510	14,7	16,4	71,05	490	
Полдник	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,06	0,02	9,99	40	№392
с 15-35 до 16-15	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	6,24	7,03	20,46	170	№460
		200	6,3	7,05	30,45	210	
Ужин	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ №348	70	6,01	11,03	17,12	175,4	№261
с 18 до 18-10	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	110	2	0,4	9	62	№314
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,43	0,3	14,64	72,6	сб.2011
		400	10,5	11,75	50,75	350	
Итого за 7 день	белки-42,00 жиры-46,956 углеводы-203,00 к/кал.-1400	1560	42,00	46,95	203,00	1400,00	

1-3г. 2026г. 130,60 р.

с 1 июля 2026г.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. к/кал.	№ рецепту
			Б	Ж	У		
День 8							
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	150	4,14	6,15	19,86	155,3	№94
с 8-15 до 8-40	ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,06	0,02	9,99	40	№392
	БАТОН	20	1,6	0,58	10,4	49,2	сб.2011
	СЫР	10	2,6	2,65	0,35	35,5	сб.2011
		350	8,4	9,4	40,6	280	
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	2,1	2,35	10,15	70	№399
с 10 до 10-30		100	2,1	2,35	10,15	70	
Обед	СУП ПШЕННЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150	2,64	6,06	10,43	61,4	№80
с 11-50 до 12-40	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	50	3,52	6,86	17,8	112,49	№282
	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	110	2,03	0,55	5,73	111,71	№317
	КОМПЮТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	2,1	2,35	10,15	70	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	20	1,98	0,33	12,3	61,8	сб.2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,43	0,3	14,64	72,6	сб.2011
		500	14,7	16,45	71,05	490	
Полдник	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	150	2,45	5,77	15,3	100,28	№591
с 15-35 до 16-15	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	3,85	1,28	15,15	109,72	№458
		200	6,3	7,05	30,45	210	
Ужин	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ В СОУСЕ № 355	180	8,01	11,43	26,12	237,4	№133-2011
с 18 до 18-10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,43	0,3	14,64	72,6	сб.2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	№392
		400	10,5	11,75	50,75	350	
Итого за 8 день:	белки-42,86 жиры-47,15 углеводы-203,8 к/кал.-1400,39	1550	42,00	47,00	203,00	1400,00	

1-3г. 2026г. 130,60 р.

с 1 июля 2026г.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (Г)			Энерг. к/кал.	№ рецепту
			Б	Ж	У		
День 9							
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ	130	5,91	9,08	15,97	167,4	№217
с 8-15 до 8-40	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,43	0,3	14,64	72,6	сб.2011г
		350	8,4	9,4	40,6	280	0
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	100	2,1	2,35	10,15	70	№376
	с 10 до 10-30	100	2,1	2,35	10,15	70	
Обед	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	4,638	6,416	16,8	147,34	№76
с 11-50 до 12-40	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ	120	3,552	7,054	17,16	138,26	№336
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	2,1	2,35	10,15	70	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	20	1,98	0,33	12,3	61,8	сб.2011г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,43	0,3	14,64	72,6	сб.2011г
		460	14,7	16,45	71,05	490	
полдник	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,06	0,02	9,99	40	№392
	с 15-35 до 16-15	10	2,6	2,65	0,35	35,5	сб.2011г
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	40	3,64	4,38	20,11	134,5	№466
		200	6,3	7,05	30,45	210	
Ужин	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ВЯЗКАЯ	170	8,01	11,43	26,12	237,4	№185
	с 18 до 18-10	200	0,06	0,02	9,99	40	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	14,64	72,6	сб.2011г
		400	10,5	11,75	50,75	350	
Итого за 9 ден	белки-42,00 жиры-47,00 углеводы-203,00 к/кал.-1400,00	1510	42	47	203	1400	

1-Зг. 2026г. 130,60 р.

с 1 июля 2026г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. к/кал.	№ рецепту ры
			Б	Ж	У		
День 10							
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,91	9,08	15,97	167,4	№168
с 8-15 до 8-40	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,43	0,3	14,64	72,6	сб.2011г
		350	8,4	9,4	40,6	280	
		100	2,1	2,35	10,15	70	№399
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	2,1	2,35	10,15	70	
с 10 до 10-30		150	1,27	4,79	14,608	89	№72
Обед	ЩИ ПО УРАЛЬСКИ	50	4,17	4,06	7,042	86,45	425-96г
с 11-50 до 12-40	ОЛАДЬИ ПЕЧЕНОЧНЫЕ	110	2,75	4,62	11,26	110,15	№314
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,1	2,35	10,15	70	№376
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	20	1,98	0,33	13,35	61,8	сб.2011г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	20	2,43	0,3	14,64	72,6	сб.2011г
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	500	14,7	16,45	71,05	490	
		40	6,24	7,03	20,46	170	№454
Полдник	ПИРОЖОК СДОБНЫЙ С ПОВИДЛОМ	160	0,06	0,02	9,99	40	№392
с 15-35 до 16-15	ЧАЙ С САХАРОМ	200	6,3	7,05	30,45	210	
Ужин	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ И МАСЛОМ	180	8,01	11,43	26,12	237,4	№206
с 18 до 18-10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,43	0,3	14,64	72,6	сб.2011г
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	№392
		400	10,5	11,75	50,75	350	
Итого за 10 дней	белки-42,00 жиры-47,00 углеводы-203,00 к/кал.-1400,00	1550	42,00	47,00	203,00	1400,00	
Меню разработано на основании Сборника рецептур 2011г. блюд и кулинарных изделий в дошкольных организациях редактор Могильный М.П.		15370	418,00	469,95	2030,00	14000,00	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД							
белки-42,3 жиры-47,3 углеводы-203,4 к/кал-1400,4							
ЗНАЧЕНИЕ ПО НОРМАМ СанПиНа 2.3/2.4.3590-20							
белки-42 жиры-47 углеводы-203 к/кал.-1400							