

Предлагаемое 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 /зима-осень 2025г./141,15руб./*

УТВЕРЖДАЮ

**Директор ООО г. Камышин "Комбинат
социального питания"**



Ч.И. Салыхов

2025 г.

"

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ



Салыхов Сер В.А.

2025г.

"

3-7г. Зима-осень 2025г. 141,15 р.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. к/кал.	Витам инС
			Б	Ж	У		
День 1 Завтрак	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ И МАСЛОМ	190	4,08	18,5	11,76	129	0,037
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	2,6
	БАТОН	20	1,6	0,58	10,4	49,2	0
	ПОВИДЛО	20	0,08	0	8	38	0
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	430	0	0	0	0	0
11 Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	100	0,3	0	14,5	55,6	0,34
	СУП С КАРТОФЕЛЕМ И С КЛЕЦКАМИ	180	7,195	7,61	25,137	230,3	0,45
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	13,82	9,075	10,404	175,88	7,34
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,65	1,75	4,25	48	0
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	180	0,54	0	26,1	100,08	0,34
Обед	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	30	1,98	0,33	12,3	61,8	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0
	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ	620	0	0	0	0	0
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	10,384	13,272	14,184	159,72	1,35
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	160	18	4,5	104,4	40	1
Полдник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	40	1,98	0,33	12,3	61,8	0
	ЧАЙ С САХАРОМ	380	0	0	0	0	0
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	200	0,06	0,02	9,99	40	2,6
	БАТОН	40	5,12	4,64	0,28	63,48	0
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	30	1,6	0,58	10,4	49,2	0
Ужин	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	270	0	0	0	0	0
	Итого за 1 день:	1800	69,88	61,51	299,04	1414,66	16,06
белки-54,53 жиры-60,09 углеводы-261,99 к/кал.-1800,83							

3-7г. Зима-осень 2025г. 141,15 р.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. к/кал.	Витамин С
			Б	Ж	У		
День 2							
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	190	6,213	5,27	28,7	250,77	0,9
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	
	БАТОН	30	1,6	0,58	10,4	49,2	0
II Загтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	420	0	0	0	0	0
		100	0,54	0	26,1	100,08	0,34
ОБЕД	СУП ЛАПША С КУРИЦЕЙ	100	0	0	0	0	0
	ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ В СОУСЕ №355	180	7,56	7,2	14,76	153	5,34
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	90	9,6	20,1	7,4	135,3	0,3
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	110	2,75	4,62	16,17	116,6	0,2
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	180	0,54	0	26,1	100,08	0,34
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,98	0,33	12,3	61,8	0
Полдник		30	2,43	0,3	14,64	72,6	0
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	620					
	СЛОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	180	5,76	6,48	8,64	115,2	1
Ужин		50	4,05	2,65	27,45	150,5	0,03
	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ	230	0	0	0	0	0
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	8,47	4,14	25,29	181,62	0,24
	ЧАЙ С САХАРОМ	100	2,21	4,68	12,74	104	0,03
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,06	0,02	9,99	40	
		30	2,43	0,3	14,64	72,6	
		410	0	0	0	0	0
Итого за 2 День:	белки-54,07 жиры-60,04 углеводы-261,29 к/кал.-1800,81	1780	56,25	56,69	265,31	1743,35	8,72

3-7г. Зима-осень 2025г. 141,15 р.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)				Энерг. к/кал.	Витамин С
			Б	Ж	У	У		
День 3 Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	180	4,14	3,06	39,06	199,8	0,75	
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ /Батон/	60	2,58	18,36	16,6	256,86	0,13	
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	420	0	0	0	0	0	
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	100	0,4	0,4	9,8	42	2	
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ПО КУПЕЧЕСКИ С КУРИЦЕЙ	180	7,92	4,32	16,02	118,8	7,59	
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМ ОГУРЦОМ	160	12,8	4	21,92	175,2	0,56	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	70	0,98	1,68	3,64	33,18	0,34	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	180	0,54	0	26,1	100,08	0,34	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,98	0,33	12,3	61,8	0	
Полдник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0	
	ЧАЙ С САХАРОМ	650	0	0	0	0	0	
	СВЕКОЛЬНАЯ ИКРА	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	
Ужин	БАТОН	90	0,72	2,48	8,48	64		
	БЛИНЧИКИ	30	1,6	0,58	10,4	49,2	14	
	СТУШЕННОЕ МОЛОКО	320	0	0	0	0	0	
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	100	5	7	22	170	0,05	
Итого за 3 день:	Белки-54,98 жиры-60,25 углеводы-261,93 к/кал.-1800,96	200	1,44	1,7	11,2	64		
		200	0	0	15,66	62,46	1	
		320	0	0	0	0	0	
		1810	42,65	44,25	247,80	1549,98	26,82	

3-7г. Зима-осень 2025г. 141,15 р.

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. к/кал.	Витамин С
			Б	Ж	У		
День 4 Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	190	7,56	3,78	35,1	201,42	0,7
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,08	0,25	0,13	66,1	0
	БАТОН	30	1,6	0,58	10,4	49,2	0
	СОК ФРУКТОВЫЙ	430	0	0	0	0	0
Обед	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	100	0,4	0,4	9,8	42	1
	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	180	6,84	5,22	9,72	264,1	5,34
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	160	8,55	16,24	17,6	317,6	22
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	50	0,4	0,05	0,85	5,5	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	180	0,54	0	26,1	100,08	0,34
Полдник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,98	0,33	12,3	61,8	0
	ЧАЙ С САХАРОМ	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0
	ПИРОЖОК СДОБНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	630	0	0	0	0	0
	ПИРОЖОК СДОБНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	ПИРОЖОК СДОБНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	50	2,1	6,45	12,8	117,5	0,2
Ужин	ЗРАЗА РЫБНАЯ С СОУСОМ №348	250	0	0	0	0	0
	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	100	5,243	14,64	4,267	243,4	0,25
	ЧАЙ С САХАРОМ	60	1,08	0,1	4,6	26,4	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03
Итого за 4 день:	Белки-54,73 жиры-60,66 углеводы-261,59 кк/кал.-1800,06	390	2,43	0,3	14,64	72,6	0
		1800	41,41	48,70	202,92	1760,30	29,92

3-7г. Зима-осень 2025г. 141,15 р.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. к/кал.	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	180	4,84	7,09	25,72	237,5	1,7
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	БАТОН	20	1,6	0,58	10,4	49,2	0,1
II Завтрак	СЫР	10					
	СОК ФРУКТОВЫЙ	410	0	0	0	0	0
Обед	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	100	0,4	0,4	9,8	42	1
	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ С КУРИЦЕЙ	100	0	0	0	0	0
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	180	11,6	19,11	12,92	183,62	14,3
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	145	8,181	7,362	17,92	192,3	5,97
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РУЖАНОЙ	50	2,066	3,69	10,313	187,94	18,45
Полдник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,54	0	26,1	100,08	0,34
	ЧАЙ С САХАРОМ	30	1,98	0,33	12,3	61,8	0
	ВИНЕТРЕТ	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	635	0	0	0	0	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03
Ужин	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ №354	100	5,44	4,56	43,4	253,2	0,13
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0
Итого за 5 день:	белки-54,54 жиры-60,03 углеводы-261,37 к/кал.-1800,91	100	12,7	15,18	30,87	182,7	0,12
		200	0	0	15,66	62,46	1
		300	0	0	0	0	0
		1775	54,33	58,94	264,66	1780,00	43,07

3-7г. Зима-осень 2025г. 141,15 р.

Присем пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энерг. к/кал.	Витамин С
		Б	Ж	У	У		
День 6 Завтрак	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ И САХАРОМ	180	8,757	17,246	26,644	167	0,037
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	200	0	0	15,66	62,46	1
	БАТОН	20	1,6	0,58	10,4	49,2	0,1
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	400	0	0	0	0	0
Обед	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	100	0,54	0	26,1	100,08	0,36
	ТЕФТЕЛИ В СОУСЕ №348	100	0	0	0	0	0
Ужин	КАША ПШЕНИЧНАЯ	180	5,402	11,582	22,52	183,4	16
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	90	8,181	7,362	23,92	262,53	5,97
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	130	2,066	3,69	10,313	199,94	18,45
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,54	0	26,1	100,08	0,36
	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С СОУСОМ №354	30	1,98	0,33	12,3	61,8	0
Подник	КАКАО С МОЛОКОМ	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0
	РАГУ ОВОЩНОЕ	640	0	0	0	0	0
Итого за 6 день:	ЧАЙ С САХАРОМ	150	12,6	10,75	15,63	169,1	0,9
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	150	36,45	22,5	15,3	433,5	0,03
	Болки-54,19 жиры-60,06 углеводов-261, к/кал.-1800	300	0	0	0	0	0
		130	6,54	7,43	14,7	140	0,58
		200	0,06	0,02	9,99	40	0,03
		30	1,98	0,33	12,3	61,8	0,1
		360	0	0	0	0	0
		1800	89,13	82,12	256,52	2103,49	43,92

3-7г. Зима-осень 2025г. 141,15 р.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)				Энерг. к/кал.	Витамин С
			Б	Ж	У	ин С		
День 7 Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ВЯЗКАЯ	180	2,38	2,917	8,08	229,5	0,7	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	160	36,45	22,5	15,3	433,5	0,03	
	БАТОН	20	1,6	0,58	10,4	49,2	0	
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	360	0	0	0	0	0	
	СУП РИСОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	100	0,3	0	14,5	55,6	0,34	
Обед	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	100	0	0	0	0	0	
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	180	9,163	7,537	14,76	197,94	8,4	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	70	5,46	19,679	14,37	167,8	0	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	20	0,54	2,91	1,65	34,47	0,02	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	130	1,1	6	8,405	95,003	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,54	0	26,1	100,08	0,34	
Полдник	ЧАЙ С САХАРОМ	30	1,98	0,33	12,3	61,8	0	
	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0	
	ЧАЙ С САХАРОМ	640	0	0	0	0	0	
	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	
Ужин	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ №348	50	6,84	3,79	16,11	125	0,13	
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	230	0	0	0	0	0	
	ЧАЙ С САХАРОМ	80	11,6	8,57	23,95	148,05	0,3	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	130	4,6	7,52	22,1	106,6	0,1	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	20	1,98	0,33	12,3	61,8	0	
Итого за 7 дней:		1760	87,08	83,00	234,95	2018,94	10,42	

3-7г. Зима-осень 2025г. 141,15 р.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. к/кал.	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	180	5,94	7,36	30,8	175,68	1,02
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	БАТОН	30	1,6	0,58	10,4	49,2	0
	СЫР	10	3,9	3,975	0,525	53,25	
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	420	0	0	0	0	0
		100	0,4	0,4	9,8	42	1
Обед	100	0	0	0	0	0	0
	СУП ПШЕННЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	3,06	5,4	6,3	85,68	7,6
	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	70	7,98	7,98	25,04	149,1	0,5
	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	130	9,49	0,65	18,59	187,94	18,45
	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	70	0,85	0,1	4	22	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,54	0	26,1	100,08	0,34
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РУЖАНОЙ	30	1,98	0,33	12,3	61,8	0
Полдник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0
		710	0	0	0	0	0
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	160	18	4,5	104,4	40	1
Ужин	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	6,15	3,653	17,55	147,7	0,02
		210	0	0	0	0	0
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ В СОУСЕ № 355	140	6,14	24,125	11,095	131,395	0,5
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,43	0,3	14,64	72,6	0
Итого за 8 день:	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,67	2,34	9,91	89	1,2
		360	0	0	0	0	0
		1800	73,62	62,21	326,08	1520,03	31,66

белки-54,49 жиры-60,81 углеводы-261,01 к/кал.-1800

3-7г. Зима-осень 2025г. 141,15 р.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. к/кал.	Витамин С
			Б	Ж	У		
День 9 Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	105	8,788	11,802	5,52	171,28	0,9
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	БАТОН	20	1,6	0,58	10,4	49,2	0
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0	0	0	0	0
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	335	0	0	0	0	0
Обед	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	100	0,3	0	14,5	55,6	0,36
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	100	0	0	0	0	0
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ	180	8,6	9,85	44,3	198,53	7,6
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	133	12,42	21,89	5,76	242	0,09
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	200	0,54	0	26,1	100,08	0,36
Полдник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,98	0,33	12,3	61,8	0
	ЧАЙ С САХАРОМ	30	2,43	0,3	14,64	77,6	0
	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	583	0	0	0	0	0
Ужин	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	10	0,32	0,32	27,9	116	3,48
	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ВЯЗКАЯ	50	4,95	4,25	16,5	124	0
	КИСЕЛЬ ФЛОВОДО ЯГОДНЫЙ	260	0	0	0	0	0
Итого за 9 день:	БАТОН	180	2,38	2,917	8,08	229,5	0,7
	БАТОН	200	0	0	15,66	62,46	0,03
	БАТОН	25	1,6	0,58	10,4	49,2	0
	Итого за 9 день:	405	46,03	52,86	232,04	1612,25	13,58

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ

ВНИМАНИЕ! ВНИМАНИЕ! ВНИМАНИЕ!

ВНИМАНИЕ! ВНИМАНИЕ! ВНИМАНИЕ!

3-7г. Зима-осень 2025г. 141,15 р.

Прием пищи	Наименование блюда	выход			Пищевые вещества (г)			Энерг. к/кал.	Витаи ин С
		Б	Ж	У	Б	Ж	У		
День 10 Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	6,82	9,55	25,65			242,1	0,9
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,06	0,02	9,99			40	0,03
	БАТОН	20	1,6	0,58	10,4			49,2	0
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ	400	0	0	0			0	0
	ЩИ ПО УРАЛЬСКИ	100	0,4	0,4	9,8			42	1
Обед	ОЛАДЫ ПЕЧЕНОЧНЫЕ	100	0	0	0			0	0
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	200	6,917	15,12	25,188			258,63	16
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	70	10,08	13,57	7,14			174,92	6
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНО РЖАНОЙ	110	2,75	4,62	16,17			116,6	0,2
Полдник	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,54	0	26,1			100,08	0,36
	ПИРОЖОК СЛОБНЫЙ С ПОВИДЛОМ	30	1,98	0,33	12,3			61,8	0
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	30	2,43	0,3	14,64			72,6	0
Ужин	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	620	0	0	0			0	0
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0,32	0,32	27,9			116	3,48
	БАТОН	200	0	0	15,66			62,46	0,03
Итого за 10 День:	Чай с сахаром	240	0	0	0			0	0
	белки-54,55 жиры-60,70 углеводы-261,42 к/кал.-1800,16	40	5,12	4,64	0,28			63,48	0,7
Меню разработано на основании Сборника рецептов 2011г. блюд и кулинарных изделий в дошкольных организациях редактор Могильный М.П.		100	2,21	4,68	12,74			104	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД		33	1,6	0,58	10,4			49,2	0,01
белки-54,4 жиры-60,3 углеводы-261,3 к/кал.-1800,26		200	0,06	0,02	9,99			40	0,03
ЗНАЧЕНИЕ ПО НОРМАМ СанПиНа 2.3/2.4.3590-20		373	0	0	0			0	0
белки-54 жиры-60 углеводы-261 к/кал.-1800		1733	42,89	54,73	234,35			1593,07	28,74

Итого за 10 День:
 белки-54,55 жиры-60,70 углеводы-261,42 к/кал.-1800,16
 Меню разработано на основании Сборника рецептов 2011г. блюд
 и кулинарных изделий в дошкольных организациях редактор Могильный М.П.
 СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД
 белки-54,4 жиры-60,3 углеводы-261,3 к/кал.-1800,26
 ЗНАЧЕНИЕ ПО НОРМАМ СанПиНа 2.3/2.4.3590-20
 белки-54 жиры-60 углеводы-261 к/кал.-1800