

10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования посещающих
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение городского округа-город
Камышин /с 1 июля 2021г./112,90руб./

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУПОП г. Камышин
"Комбинат социального питания"



УТВЕРЖДАЮ
и.о. Заведующий МБДОУ 23



Формы № 108-в от 07.07.2021

112,90г.									
с 1 июля 2021г.									
Прием пищи	Наименование блюда	3-7 лет выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. к/кал.	Витам ин С	№ рецепту ры	
			Б	Ж	У				
День 1									
Завтрак	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ	90гр.	12,65	10,05	21,14	142,56	0,9	№237	
	СОУС СМЕТАННЫЙ № 354	10гр.	0,14	0,5	0,586	7,41		№354	
	ЧАЙ С САХАРОМ	180гр.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392	
			0	0	0	0	0		
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный)	100гр.	0	0	17	48	2	№399	
			0	0	0	0	0		
Обед	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ТУШЕНКОЙ	200гр.	5,402	11,982	22,52	183,4	16	№67	
	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ № 348	60/10гр.	8,181	7,362	23,92	288,53	5,97	№286	
	КАША ПШЕНИЧНАЯ	130гр.	2,066	3,69	10,313	199,94	18,45	№314	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр.	1,46	0	28,4	120	0,36	№376	
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30гр.	2,64	0,44	16,4	82,4	0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	3,24	0,4	19,52	96,8	0		
			0	0	0	0	0		
Уплотненный полдник	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ с маслом и сахаром	180гр.	9,157	17,246	25,644	184	0,037	ТТК-16	
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	180гр.	0,513	0,054	12,034	80,46	1	№383	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20гр.	2,16	0,266	13,013	64,53	0,1		
			0	0	0	0	0		
Ужин	РАГУ ОВОЩНОЕ С КАБАЧКАМИ	130гр.	3,54	7,43	14,7	140	0,58	№137	
	ЧАЙ С САХАРОМ	180гр.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392	
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30гр.	2,64	0,44	16,4	82,4	0		
			53,91	59,90	261,57	1800,43	45,46		
Итого за 1 день:									

Прием пищи	Наименование блюда	3-7 лет	1 июля 2021г.	112,9			
				№ рецепту			
День 2		Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. к/кал.	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ	80гр.	7,68	11,79	1,52	167,2	0,9 №217
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180гр.	2,67	2,34	14,31	89	1,2 №394
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ /булочка Молочная/	10/30гр.	6,84	3,79	22,11	159	0,13 №3
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр.	0	0	0	0	0
			1,46	0	28,4	120	0,36 №376
			0	0	0	0	0
Обед	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРИЦЕЙ/перловка/	200гр.	7,6	9,85	44,3	248,53	7,6 №76
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРИЦЕЙ	150гр.	6,12	13,44	16,26	228	0,09 №298
	МОРКОВНАЯ ИКРА	50гр.	4,3	7,45	7,5	145	0 №54
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр.	1,46	0	28,4	120	0,36 №376
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30гр.	2,64	0,44	16,4	82,4	0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	3,24	0,4	19,52	96,8	0
Уплотнительный поздник	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	150гр.	7,66	10,09	25,22	176	2,1 №212
	ЧАЙ С САХАРОМ	180гр.	0,06	0,02	9,99	40	0,03 №392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20гр.	2,16	0,266	13,013	64,53	0
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	180гр.	0	0	0	0	0
	ФРУКТЫ /ЯБЛОКИ/	50гр.	0,06	0,02	9,99	40	0,03 №392
			0,2	0,2	4,9	23,5	14 №368
Итого за 2 день:			54,15	60,10	261,83	1799,96	26,80

3-7 лет		с 1 июля 2021г.					112,90р.	
Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. к/кал.	Витаи ин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ	180гр.	6,82	9,55	23,04	212,1	0,9	№168
	ЧАЙ С САХАРОМ	180гр.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20гр.	2,16	0,266	13,013	64,53	0	
			0	0	0	0	0	
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	180гр.	0,423	0,018	24,988	101,7	0,36	№376
			0	0	0	0	0	
Обед	СУП ГОРОХОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	200гр.	7,237	15,725	14,188	243,63	16	№81
	КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ №355	130г.	9,2	18,07	30,6	230	0,3	№160
	ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ	30гр.	8,4	1,13	0,15	69,38		№273
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ПЛОДОВ	180гр.	1,46	0	28,4	120	0,36	№376
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30гр.	2,64	0,44	16,4	82,4	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	3,24	0,4	19,52	96,8	0	
			0	0	0	0	0	
Уплотненный полдник	КОТЛЕТА ИЗ КАБАЧКОВ С ТВОРОГОМ	120гр.	8,208	12,986	10,956	190,4	6	№145
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №355	10гр.	0,176	0,5	0,702	16,58	2	№355
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	3,24	0,4	19,52	96,8	0,01	
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	180гр.	0,513	0,054	12,034	80,46	1	№383
			0	0	0	0	0	
Ужин	ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ	50гр.	0,32	0,32	27,9	116	3,48	№385
	ЧАЙ С САХАРОМ	180гр.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
Итого за 3 день:			54,16	59,90	261,39	1800,78	30,47	

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)				Энерг. к/кал.	Витам ин С	№ рецепту
			Б	Ж	У				
День 4									112,9
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ МАГНАЯ ВЯЗАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ	180гр.	2,38	4,917	8,08		229,5	0,7 №185	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180гр.	2,67	2,34	14,31		89	1,2 №394	
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ /хлеб пшеничный/	6/30гр.	2,44	8,95	15,62		271	0,08 №1	
I Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный)	100гр	0	0	17		48	1 №399	
Обед	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С тушеной	200гр.	8,85	7,97	15,966		146,1	5,34 №81	
	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	170гр.	7,92	16,84	18,1		217,6	22 №304	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	180гр.	1,46	0	28,4		120	0,34 №376	
	ХЛЕБ ДАРИЦКИЙ	30гр.	2,64	0,44	16,4		82,4	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	3,24	0,4	19,52		96,8	0	
Уплотненный полдник	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70гр.	9,52	13,97	15,28		127	0,25 №256	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130гр.	8,3	0,753	35,4		91,76	0 №317	
	ЧАЙ С САХАРОМ	180гр	0,06	0,02	9,99		40	0,03 №392	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20гр.	2,16	0,266	13,013		64,53	0	
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	180г.	0,06	0,02	9,99		40	0,03 №392	
	ПИРОЖОК СЛОБНЫЙ С ЯБЛОЧНЫМ ФАРШЕМ	40гр.	2,92	3,21	24,06		136,7	0,2 №454	
Итого за 4 день:			54,62	60,10	261,13		1800,39	31,17	

Прием пищи	Наименование блюда	3-7лет выход	1 июля 2021г.				Энерг. к/кал.	Витам ин С	№ рецепту
			Пищевые вещества (г)						
			Б	Ж	У				
День 5									112,9
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	180г	13,55	5,853	28,8	221,16	1,02	№94	
	ЧАЙ С САХАРОМ	180г.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20г.р.	2,16	0,266	13,013	64,53	0		
II Завтрак			0	0	0	0	0	0	0
	СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный)	100г.р.	0	0	17	48	2	№399	
			0	0	0	0	0	0	0
Обед	СУП ПШЕНИЧНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200г.р.	7,34	7,996	23,705	241,66	7,6	№80	
	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70г.р.	6,32	11,07	26,28	264,52	0,5	№282	
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	130г.р.	2,198	5,86	17,704	187,94	18,45	№321	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180г.	1,46	0	28,4	120	0,34	№376	
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20г.р.	1,98	0,33	12,3	61,8	0		
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30г.р.	2,37	0,3	14,49	94	0		
				0	0	0	0	0	0
Уплотненный полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ЯБЛОКАМИ	140г.р.	14,32	28,07	32,653	291,3	0,5	№282	
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	20г.	1,98	0,33	12,3	61,8	0		
	ЧАЙ С САХАРОМ	180г.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392	
			0	0	0	0	0	0	0
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	180г.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392	
	ФРУКТЫ /ЯБЛОКИ/	50г.р.	0,2	0,2	4,9	23,5	10	№368	
Итого за 5 день:			54,06	60,34	261,52	1800,21	40,50		

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)				Энерг. к/кал.	Витам ин С	№ реце
			Б	Ж	У				
День 6									
Завтрак	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150г.	6,257	17,046	19,544		252	0,037	№206
	ЧАЙ С САХАРОМ	180г.	0,06	0,02	9,99		40	0,03	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20гр.	2,16	0,266	13,013		64,53	0	
11 Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ /яблочный/		0	0	0		0	0	
	СУП С КАРТОФЕЛЕМ И С КЛЕЦКАМИ №120 и с тушенкой	100гр.	0	0	17		48	2	№399
	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200г.	8,095	14,61	26,137		260,3	0,45	№85
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	160г.	13,09	10,05	27,4		265,9	7,34	№302
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	70гр.	1,61	1,551	4,09		23,5	0	№53
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	180гр.	1,46	0	28,4		120	0,34	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	2,64	0,44	16,4		82,4	0	
		30гр.	3,24	0,4	19,52		96,8	0	
Уютный поздник	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ (овсяная) С МАСЛОМ И САХАРОМ	180гр.	9,78	12,2	24,9		194,8	1,35	№168
	ЧАЙ С САХАРОМ	180гр.	0,06	0,02	9,99		40	0,03	№392
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30гр.	2,64	0,44	16,4		82,4	0	
Ужин	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	180гр.	0,513	0,054	12,034		80,46	1	№383
	ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ С ПОВИДЛОМ	50гр.	2,58	3,495	16,3		149,28	0,03	№459
	Итого за 6 день:		54,19	60,59	261,12		1800,37	12,61	

Пример пищи	Наименование Блюда	выход	Пищевые вещества (г)				Энерг. к/кал.	Витам ин С	№ рецепту
			1 июля 2021г.						
			Б	Ж	У				
День 7									112,9
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ	180гр.	2,303	6,19	18,73		153	0,51	№168
	ЧАЙ С САХАРОМ	180гр.	0,016	0,02	9,99		40	0,03	№392
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ /булочка Молочная/	10/30гр.	4,84	5,39	9,56		119	0,07	№3
			0	0	0		0	0	
II Завтрак	КОМПЮТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр.	1,46	0	28,4		120	0,34	№376
			0	0	0		0	0	
Обед	СУП РИСОВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И курицей	200г.	3,163	9,537	7,76		225,94	8,4	№80
	КОГЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ	70гр.	5,46	12,679	1,37		167,8	0	№305
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №355	10гр.	1,28	2,15	4,32		41,76	2	№355
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	130гр.	8,3	0,753	35,4		91,76	0	№317
	КОМПЮТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180гр.	1,46	0	28,4		120	0,34	№376
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30гр.	2,64	0,44	16,4		82,4	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	3,24	0,4	19,52		96,8	0	
			0	0	0		0	0	
Уплотненный полдник	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70гр.	5,81	9,92	8,51		113,7	0,3	№255
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №355	10гр.	1,28	2,15	4,32		41,76	2	№355
	КАША ячневая вязкая	130гр.	4,56	6,83	13,3		126	0,1	№166
	ЧАЙ С САХАРОМ	180гр.	0,06	0,02	9,99		40	0,03	№392
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30г.	2,64	0,44	16,4		82,4	0	
			0	0	0		0	0	
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	180г.	0,06	0,02	9,99		40	0,03	№392
	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	40гр.	6,15	3,653	17,55		97,7	0,026	№458
Итого за 7 день:			54,72	60,59	259,91		1800,02	14,18	

Прием пищи	Наименование блюда	выход	1 июля 2021г.			Энерг. к/кал.	Витам ин С	№ рецепт
			Пищевые вещества (г)					
День 8			Б	Ж	У			
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	180гр.	7,84	7,09	16,72	228,5	1,7	№94
	ЧАЙ С САХАРОМ	180гр.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	3,24	0,4	19,52	96,8	0	
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	180гр.	1,46	0	28,4	120	0,34	№376
	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	200г	10,99	8,79	26,6	199,62	14,3	№82
Обед	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ № 348	60/10гр.	8,181	7,362	23,92	288,53	5,97	№286
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	130гр.	2,198	5,86	17,704	187,94	18,45	№321
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	180гр.	1,46	0	28,4	120	0,34	№376
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30гр.	2,64	0,44	16,4	82,4	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	3,24	0,4	19,52	96,8	0	
Уплотненный полдник	ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА							
	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	100гр.	12,7	28,88	28,23	222	0,12	№239
	ЧАЙ С САХАРОМ	20гр.	0,28	1	1,172	14,82	0,07	№354
Ужин		180г.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	ЧАЙ С САХАРОМ							
Итого за 8 день:	ФРУКТЫ /ЯБЛОКИ/	180г.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
		50гр.	0,2	0,2	4,9	23,5	14	№368
			54,61	60,48	261,46	1800,91	55,38	

112,

112,9									
3-7 лет 1 июля 2021г.									
Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Знерг. к/кал.	Витам ин С	№ рецепту	
			Б	Ж	У				
День 9									
Завтрак	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ (пшеничная) С МАСЛОМ И САХАРОМ	180гр.	6,213	5,27	18,7	196,77	0,9	№185	
	ЧАЙ С САХАРОМ	10/180г.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20гр.	2,16	0,266	13,013	64,53	0		
			0	0	0	0	0		
II Завтрак	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	180гр.	1,46	0	28,4	120	0,34	№376	
			0	0	0	0	0		
ОБЕД	ЩИ ПО УРАЛЬСКИ С КРУПОЙ ПШЕННОЙ и с тушенкой	200гр.	7,8	21,4	19,491	228,3	5,34	№81	
	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	70гр.	10,535	12,775	18,8	177,3	0,3	№308	
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №355	25гр.	0,44	1,25	1,755	41,45		№355	
	РИС ОТВАРНОЙ	130гр.	3,1	3,4	13,85	112	0,2	№315	
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	180гр.	1,46	0	28,4	120	0,34	№376	
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30гр.	2,64	0,44	16,4	82,4	0		
Удостоенный поощрения	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30гр.	3,24	0,4	19,52	96,8	0		
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ	70гр.	8,512	8,61	9,684	152,93	0,24	№261	
	КАПУСТА СВЕЖАЯ ТУШЕНАЯ	130гр.	3,86	5,389	12,255	141,266	20,6	№336	
	ЧАЙ С САХАРОМ	180г.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392	
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30гр.	2,64	0,44	16,4	82,4	0		
Ужин	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	180гр.	0,513	0,054	20,034	80,46	1	№383	
	ФРУКТЫ /ЯБЛОКИ/	50гр.	0,2	0,2	4,9	23,5	10	№368	
Итого за 9 день:			54,89	59,93	261,58	1800,11	39,32		

Прием пищи	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. к/кал.	Витам ин С	№ рецепту
			Б	Ж	У			
День 10								112,9
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	180гр.	8,65	9,12	29,315	190	0,75	№93
	ЧАЙ С САХАРОМ	180гр.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ /булочка Молочная/	11/30гр.	6,84	5,39	19,56	178	0,13	№3
II Завтрак	СОК ФРУКТОВЫЙ (яблочный)	100гр.	0	0	0	0		
			0	0	17	48	2	№399
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С тушенкой	200гр.	11,3	6,83	27,86	280,2	7,59	№77
	ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	160гр.	10,2	9,35	36,8	295,3	0,56	№304
	КАБАЧКИ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ №354	55гр.	1,504	3,372	8,74	171,3	0,89	№45
Уплотненный полдник	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	180гр.	1,46	0	28,4	120	0,34	№376
	ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30гр.	2,64	0,44	16,4	82,4	0	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧЬИЙ	30гр.	3,24	0,4	19,52	96,8	0	
	БЛИНЧИКИ	100гр.	6,3	23,2	14,2	105,1	0,05	№447
	СУШЕННОЕ МОЛОКО	10гр.	1,2	2,01	6,2	49,8		№62011
	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	180гр.	0,513	0,054	12,034	80,46	1	№383
Ужин	ЧАЙ С САХАРОМ	180гр.	0	0	0	0		
	ФРУКТЫ /яблоки/	50гр.	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
Итого за 10 день:			54,17	60,41	260,91	1800,86	27,37	

Белки жиры углевод к/кал.

543,5	602,3	2613,4	18004,0
54,3	60,2	261,3	1800,4
54	60	261	1800

ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД

ЗНАЧЕНИЕ ПО НОРМАМ Санпина 2.3/2.4.3590-20

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