

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая муниципального дошкольного
образовательного учреждения «Детский сад
общеразвивающего вида № 16»
С.Н. Капранова



Приказ от 09.01.2020 N 11

***Примерное десятидневное меню
при четырех разовом питании детей
муниципального дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад общеразвивающего вида № 16»
г Щёкино
на осенний - зимний сезон***

1	Наименование блюда	Выход блю да ясли/с	Белки		Жиры		Углсводы		Энергети- ческая ценность (ккал)	
			Ясли	сад	Ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	ЗАВТРАК									
	Отварные макароны запечённые с сыром	100/150	7,14	10,71	7,36	11,04	19,48	29,22	181,29	271,93
	Кофейный напиток	150/200	0,9	1,0	0,75	1,2	11,25	14,35	68,75	75,22
	Булка с маслом	35/10 50/10	2,76 0,08	3,9 0,08	0,35 7,25	0,5 7,25	16,9 0,13	24,0 0,13	82,6 66,0	117,86 66,0
	Всего:		10,88	15,69	15,71	19,99	47,76	67,7	398,64	531,01
	2 ЗАВТРАК									
	Сок яблочный*	100/100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46
	Всего:		0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46
	ОБЕД									
	Салат из свеклы	45/60	0,64	0,85	2,74	3,65	3,76	5,02	42,2	56,3
	Щи из свежий капусты	200/250	1,67	2,08	5,06	6,32	8,51	10,63	86,26	107,82
	Гречка отварная	100/150	5,82	8,73	3,62	5,43	30,0	45,0	175,87	263,8
	Фрикадельки мясные в соусе	190/260	7,3	8,92	7,4	9,0	6,7	8,2	123,0	149,8
	Компот из изюма	150/180	0,78	0,94	-	-	20,22	24,3	80,6	96,7
	Хлеб ржаной	40/50	2,6	3,2	0,5	0,6	13,0	16,2	67,6	84,5
	Всего:		18,81	24,72	19,32	25,0	82,19	109,35	575,53	758,92
	Уплотненный полдник									
	Картофель жаренный из отварного	100/150	2,39	3,58	9,77	14,65	20,65	30,97	180,49	270,73
	Икра кабачковая	45/60	0,4	0,5	2,1	2,8	2,7	3,6	31,3	41,7
	Ватрушка с творогом (новидлом)	60/60	7,3	7,3	7,6	7,6	23,2	23,2	201,1	201,1
	Чай с сахаром	150/180	0,16	0,2	0	0	10,2	12,2	42,0	50,4
	Всего:		10,25	11,58	19,47	25,05	56,75	69,97	454,89	563,93
	ИТОГО:		40,44	52,49	54,6	70,14	196,8	257,12	1475,06	1899,86

*Возможно замена на апельсин, банан, яблоко

День	Наименование блюда	Выход блюда ясли/сад	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)	
			Ясли	сад	Ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
2	ЗАВТРАК									
	Каша рисовая	125/205	1,84	3,05	0,27	0,44	23,3	36,92	103,2	164
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,34	2,85	2,0	2,41	10,63	14,36	70,0	91,0
	Булка с маслом и сыром	35/10/10	2,76	3,9	0,35	0,5	16,9	24,0	82,6	117,86
		50/10/15	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,0	66,0
			2,32	3,48	2,95	4,43	0	0	36,0	54,0
	Всего:		9,34	13,36	12,82	15,03	50,96	75,41	357,8	492,86
	2 ЗАВТРАК									
	Кисломолочная продукция	150/180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76,0	92,0
	Всего:		4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76,0	92,0
	ОБЕД									
	Салат из моркови	50/60	0,57	0,68	5,04	6,04	5,19	6,22	68,4	82,08
	Рассольник домашний со сметаной	150/250	1,25	2,1	3,1	5,1	8,9	14,8	67,9	113,2
	Капуста тушеная	120/150	2,5	3,2	5,4	6,7	5,6	7,0	95,7	119,7
	Котлета рубленая из птицы	70/80	11,2	12,92	10,1	11,85	11,6	13,46	183,2	212,0
	Компот из кураги	150/180	0,78	0,94	-	-	20,22	24,3	80,6	96,7
	Хлеб ржаной	40/50	2,6	3,2	0,5	0,6	13,0	16,2	67,6	84,5
	Всего:		18,9	23,04	24,14	30,29	64,51	81,98	563,4	708,18
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
	Вареники ленивые (отварные)	70/115	8,91	14,83	7,89	10,86	9,21	15,31	144,0	218,0
	Кисель клюквенный	150/200	1,02	1,36	0	0	21,76	29,02	87,14	116,19
	Мармелад	25/25	0,02	0,02	0	0	19,85	19,85	80,25	80,25
	Булка	35/50	2,76	3,9	0,35	0,5	16,9	24,0	82,6	117,86
	Всего:		12,71	20,11	8,24	11,36	67,72	88,18	393,99	532,3
	ИТОГО:		45,3	61,73	48,95	61,18	189,49	253,13	1391,19	1825,34

День			Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)	
			Если	сад	Если	сад	если	сад	если	сад
3	ЗАВТРАК									
	Омлет натуральный	65/100	Наим	Вых	9,02	9,06	1,52	3,21	110,54	124,93
	Зеленый горошек	45/60	1,3	1,7	2,3	3,1	2,81	3,75	37,6	50,1
	Какао с молоком	150/180	3,15	3,67	2,72	3,19	13,0	15,82	89,0	107,0
	Булка с маслом и сыром	30/10/10	2,76	3,9	0,35	0,5	16,9	24,0	82,6	117,86
		50/10/15	0,08	0,08	7,25	7,25	0,13	0,13	66,0	66,0
			2,32	3,48	2,95	4,43	0	0	36,0	54,0
	Всего:		15,43	20,68	24,59	27,53	34,36	46,91	421,74	519,89
	2 ЗАВТРАК									
	Сок виноградный*	100/100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0
	Вафля	0/20		0,75		6,1	0	12,5	0	108,5
	Всего:		0,5	1,25	0,1	6,2	10,1	22,6	46,0	154,5
	ОБЕД									
	Салат из белокочанной капусты и моркови	50/60	0,82	1,02	5,04	6,3	5,31	6,63	67,47	84,33
	Суп гороховый	200/250	1,87	2,33	3,11	3,88	10,89	13,61	79,03	98,78
	Картофельное пюре	150/150	3,2	3,2	4,7	4,70	8,0	8,0	123,9	123,9
	Биточки мясные паровые	70/70	10,1	10,1	6,97	6,97	6,8	6,8	130,4	130,4
	Компот из сухофруктов	150/180	0,78	0,94	-	-	20,22	24,3	80,6	96,7
Хлеб ржаной	40/50	2,6	3,2	0,5	0,6	13,0	16,2	67,6	84,5	
	Всего:		19,37	20,79	20,32	22,45	64,22	75,54	549,0	618,61
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
	Каша манная	200/200	6,2	6,2	8,05	8,05	31,09	31,09	222,02	222,02
	Чай с лимоном	150/180	0,16	0,2	0	0	10,2	12,2	42,0	50,4
	Булка	35/50	2,76	3,9	0,35	0,5	16,9	24,0	82,6	117,86
	Фрукт (яблоко, банан, апельсин)	100/100	0,4	0,4	-	-	9,8	9,8	44,0	44,0
	Всего:		9,52	10,7	8,4	8,4	67,99	77,09	390,62	434,28
	ИТОГО:		44,82	53,42	53,41	64,58	176,67	222,14	1407,36	1727,28

*Возможна замена на фрукты

День	Наименование блюда	Выход д блю да	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)	
			Ясли	сад	Ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
4	ЗАВТРАК									
	Каша пшенная	200/200	6,04	6,04	7,27	7,27	34,29	34,29	227,16	227,16
	Молоко кипяченое	150/180	4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07	85,0	102,0
	Булка с маслом	30/10 50/10	2,76 0,08	3,9 0,08	0,35 7,25	0,5 7,25	16,9 0,13	24,0 0,13	82,6 66,0	117,86 66,0
	Всего:		13,46	15,5	18,95	19,9	58,9	67,49	460,76	513,02
	2 ЗАВТРАК									
	Сок яблочный*	100/100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0
	Пряник	20/60	1,3	3,7	1,5	4,4	14,4	43,2	76,3	229
	Всего:		1,8	4,2	1,6	4,5	24,5	53,3	112,3	275
	ОБЕД									
	Салат картофельный с зеленым горошком	45/60	1,26	1,77	4,74	6,63	4,48	6,27	65,42	91,58
	Борщ со сметаной	200/250	1,52	1,9	5,33	6,66	8,65	10,81	88,89	111,11
	Рис отварной	100/150	2,4	3,6	3,6	5,4	24,5	36,8	139,8	209,7
	Котлета или биточки рыбные	40/75	5,18	10,36	0,96	1,93	3,39	6,79	43,96	85,93
	Компот из чернослив	150/180	0,78	0,94	-	-	20,22	24,3	80,6	96,7
	Хлеб ржаной	40/50	2,6	3,2	0,5	0,6	13,0	16,2	67,6	84,5
	Всего:		13,74	21,77	15,13	21,22	74,24	101,17	486,27	679,52
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
	Суп молочный с макаронными	150/200	4,3	5,7	3,9	5,2	14,1	18,8	108,9	145,2
	Кисель клубничный	150/200	1,02	1,36	0	0	21,76	29,02	87,14	116,19
	Булка	35/50	2,76	3,9	0,35	0,5	16,9	24,0	82,6	117,86
	Всего:		8,08	10,96	4,25	5,7	52,76	71,82	278,64	379,25
	ИТОГО:		37,08	52,43	39,93	51,32	210,4	293,78	1337,97	1846,79

№	Наименование блюда	Выход блюда ясли/сад	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)	
			Ясли	сад	Ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
5	ЗАВТРАК									
	Каша «Дружба»	200/200	6,55	6,55	8,33	8,33	35,09	35,09	241,11	241,11
	Кофейный напиток	150/200	0,9	1,0	0,75	1,2	11,25	14,35	68,75	75,22
	Булка с маслом	35/10 50/10	2,76 0,08	3,9 0,08	0,35 7,25	0,5 7,25	16,9 0,13	24,0 0,13	82,6 66,0	117,86 66,0
	Всего:		10,29	11,53	16,68	17,28	63,37	73,57	458,46	500,19
	2 ЗАВТРАК									
	Сок яблочный*	100/100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46
	Всего:		0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46
	ОБЕД									
	Салат из свеклы	45/60	0,64	0,85	2,74	3,65	3,76	5,02	42,2	56,3
	Суп картофельный с клецками	200/25/250/	3,0	3,75	2,63	3,28	13,47	16,83	89,55	111,0
	Гороховое пюре	80/80	7,81	7,81	8,0	8,0	20,19	20,19	189,0	189,0
	Суфле из птицы	65/65	22,31	22,31	25,82	25,82	1,51	1,51	327,56	327,56
	Компот из свежих фруктов	150/180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,9	21,5	73,2	87,8
	Хлеб ржаной	40/50	2,6	3,2	0,5	0,6	13,0	16,2	67,6	84,5
	Всего:		36,48	38,06	39,81	41,49	69,83	81,25	789,11	856,16
	УЖИН									
	Гречка отварная	100/150	5,82	8,73	3,62	5,43	30,0	45,0	175,87	263,8
	соус молочный	27/35	0,72	0,94	2,5	3,2	2,7	3,4	36,0	46,6
	Ясли: шницель мясной	65/0	9,87	0	6,69	0	9,24	0	140,55	0
	Сад: колбаса отварная	0/70	0	8,9	0	15,5	0	1,0	0	180,2
	Чай с молоком	150/180	1,0	1,4	1,2	1,6	13,0	17,34	66,99	89,32
	Всего:		17,41	19,97	14,01	25,73	54,94	66,74	419,41	579,92
ИТОГО:			64,68	70,06	70,6	84,6	198,24	231,66	1712,98	1982,27

*Возможно замена на апельсин, банан, яблоко

№	Наименование блюда	Выход блюда ясли/са д	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)	
			Ясли	сад	Ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
6	ЗАВТРАК									
	Макаронные изделия отварные с овощами	100/150	3,59	5,38	3,93	5,89	22,82	34,23	141,04	211,56
	Какао на сгущенном молоке	150/200	2,82	3,77	2,92	3,91	19,53	26,04	115,6	154,15
	Булка с маслом	35/10 50/10	2,76 0,08	3,9 0,08	0,35 7,25	0,5 7,25	16,9 0,13	24,0 0,13	82,6 66,0	117,86 66,0
	Всего:		9,25	13,13	14,45	17,55	59,38	84,4	405,24	549,57
	2 ЗАВТРАК									
	Сок мультифрукт**	100/100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46
	пряник	20/60	1,3	3,7	1,5	4,4	14,4	43,2	76,3	229
	Всего:		1,8	4,2	1,6	4,5	24,5	43,3	122,3	275,0
	ОБЕД									
	Салат из моркови с зеленым горошком	45/60	1,26	1,77	4,74	6,63	4,48	6,27	65,42	91,58
	Суп крестьянский	200/250	2,4	3,0	1,6	2,0	13,2	16,5	92,1	115,1
	Капуста тушеная	120/150	2,5	3,2	5,4	6,7	5,6	7,0	95,7	119,7
	Котлета мясная рубленая паровая	70/70	10,3	10,3	4,1	4,1	3,8	3,8	87,5	87,5
	Компот из изюма	150/180	0,78	0,94	-	-	20,22	24,3	80,6	96,7
	Хлеб ржаной	40/50	2,6	3,2	0,5	0,6	13,0	16,2	67,6	84,5
	Всего:		19,84	22,41	16,34	20,03	60,3	74,07	488,92	595,08
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
	Винегрет	90/120	1,22	1,64	5,6	7,4	7,6	10,2	85,4	113,8
	Сельдь*	25/25	4,25	4,25	2,13	2,13	0	0	36,0	36,0
	Яйцо*	40/40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63,0	63,0
	Кисель клюквенный	150/200	1,02	1,36	0	0	21,76	29,02	87,14	116,19
	Булка	35/50	2,76	3,9	0,35	0,5	16,9	24,0	82,6	117,86
	Всего:		9,25/ 10,08	11,15/ 11,98	8,08/ 10,55	10,03/ 12,5 / 54,58	46,26/ 46,54	63,22/ 63,5	291,14/ 318,14	383,85/ 410,85
	ИТОГО:		40,14/ 40,97	50,89/ 51,72	40,47/ 42,94	52,11 / 54,58	190,44/ 190,72	264,99/ 265,27	1307,6/ 1334,6	1803,5/ 1830,50

* возможна замена на яйцо

**Возможно замена на апельсин, банан, яблоко

7	Наименование блюда	Выход блюда ясли/са д	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)	
			Ясли	сад	Ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	ЗАВТРАК									
	Каша манная	200/200	6,20	6,20	8,05	8,05	31,09	31,09	222,02	222,02
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,34	2,85	2,0	2,41	10,63	14,36	70,0	91,0
	Булка с маслом	35/10 50/10	2,76 0,08	3,9 0,08	0,35 7,25	0,5 7,25	16,9 0,13	24,0 0,13	82,6 66,0	117,86 66,0
	Всего:		11,38	13,03	17,65	18,21	58,75	69,58	440,62	496,88
	2 ЗАВТРАК									
	Кисломолочная продукция	150/180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76,0	92,0
	Всего:		4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76,0	92,0
	ОБЕД									
	Салат картофельный с зеленым	45/60	1,26	1,77	4,74	6,63	4,48	6,27	65,42	91,58
	Рассольник домашний	150/250	1,25	2,1	3,1	5,1	8,9	14,8	67,9	113,2
	Плов из кур	160/210	16,59	22,26	5,81	7,73	26,76	35,69	226,0	301,0
	Компот из кураги	150/180	0,78	0,94	-	-	20,22	24,3	80,6	96,7
	Хлеб ржаной	40/50	2,6	3,2	0,5	0,6	13,0	16,2	67,6	84,5
	Всего:		22,48	30,27	14,15	20,06	73,36	97,26	507,52	686,98
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
	Творожная запеканка и изюмом	100/120	14,1	16,9	9,7	11,6	11,9	14,2	193,5	232,2
	Кисель плодоягодный	150/200	1,02	1,36	0	0	21,76	29,02	87,14	116,19
	Булочка дорожная	60/60	4,13	4,13	8,0	8,0	34,12	34,12	345,0	345,0
	Всего		19,25	22,39	17,7	19,6	67,78	74,34	625,64	696,39
	Итого:		57,46	70,91	53,25	62,37	206,19	251,74	1649,78	1969,25

№	Наименование блюда	Выход блюда ясли/сад	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)	
			Ясли	сад	Ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	ЗАВТРАК									
	Каша геркулесовая	120/200	4,0	6,7	6,6	11,0	13,6	22,6	129,8	216,4
	Какао с молоком	150/180	3,15	3,67	2,72	3,19	13,0	15,82	89,0	107,0
	Булка с маслом	30/10 50/10	2,76 0,08	3,9 0,08	0,35 7,25	0,5 7,25	16,9 0,13	24,0 0,13	82,6 66,0	117,86 66,0
	Всего:		9,99	14,35	16,92	21,94	43,63	62,55	367,4	507,26
	2 ЗАВТРАК									
	Сок виноградный*	100/100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0
	Вафля	20/40	0,75	1,5	6,1	12,2	12,5	25,0	108,5	217,0
	Всего:		1,25	2,0	6,2	12,3	22,6	35,1	154,5	263,0
	ОБЕД									
	икра кабачковая	50/50	0,51	0,51	0,05	0,05	3,42	3,42	14,5	14,5
	Свекольник	200/250	1,54	1,92	5,07	6,33	8,04	10,05	83,33	104,16
	Макароны отварные	100/150	3,68	5,52	3,53	5,29	23,55	35,32	140,73	211,09
	Шницель мясной	65/75	9,87	10,68	6,69	11,72	9,24	5,74	140,55	176,75
	Компот из свежих фруктов	150/180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,9	21,5	73,2	87,8
	Хлеб ржаной	40/50	2,6	3,2	0,5	0,6	13,0	16,2	67,6	84,5
	Всего:		18,32	21,97	15,96	24,13	75,15	92,23	519,91	678,8
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
	Запеканка пшённая (манная)	165/230	5,53	7,77	4,78	7,06	42,56	55,89	235,0	318,0
	Чай с лимоном	150/180	0,16	0,2	0	0	10,2	12,2	42,0	50,4
	Всего:		5,69	7,97	4,78	7,06	52,76	68,09	277,0	368,4
	ИТОГО:		35,25	46,29	43,86	65,43	194,14	257,97	1318,81	1817,46

*Возможна замена фрукт

День	Наименование блюда	Выход блю да ясли/с	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетиче ская ценность (ккал)	
			Ясли	сад	Ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
9	ЗАВТРАК									
	Каша пшеничная	200/200	7,44	7,44	8,07	8,07	35,28	35,28	243,92	243,92
	Чай с сахаром	150/180	0,16	0,2	0	0	10,2	12,2	42,0	50,4
	Булка с маслом	35/10 50/10	2,76 0,08	3,9 0,08	0,35 7,25	0,5 7,25	16,9 0,13	24,0 0,13	82,6 66,0	117,8 66,0
	Всего:		10,44	11,62	15,67	15,82	62,51	71,61	434,52	478,18
	2 ЗАВТРАК									
	Сок персиковый*	100/100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0
	Печенье	25/25	1,75	1,75	3,97	3,97	16,65	16,65	109,5	109,5
	Всего:		2,25	2,25	4,07	4,07	26,75	26,75	155,5	155,5
	ОБЕД									
	Салат из репчатого лука	45/60	0,6	0,8	2,8	3,8	3,5	4,7	41,4	55,2
	Суп гороховый	200/250	1,87	2,33	3,11	3,88	10,89	13,61	79,03	98,78
	Картофельное пюре	150/150	3,2	3,2	4,7	4,70	8,0	8,0	123,9	123,9
	Котлеты рыбные	60/0	8,25	0	2,69	0	6,68	0	84,0	0
	Рыба тушеная в томате с овощами	0/240	0	22,7	0	11,9	0	9,5	0	240,0
	Компот из сухофруктов	150/180	0,78	0,94	-	-	20,22	24,3	80,6	96,7
	Хлеб ржаной	40/50	2,6	3,2	0,5	0,6	13,0	16,2	67,6	84,5
	Всего:		17,3	33,17	13,8	24,88	62,29	76,31	476,53	699,08
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
	Оладьи с повидлом	123/165 119/160 127/165	7,0	9,35	6,46	8,63	61,03	81,39	330,47	440,63
	Кисель клубничный	150/200	1,02	1,36	0	0	21,76	29,02	87,14	116,19
	Всего:		8,02	10,71	6,46	8,63	82,79	110,41	417,61	556,82
	ИТОГО:		38,01	57,75	40,0	53,4	234,34	285,08	1484,16	1889,58

*Возможно замена на апельсин, банан, яблоко

День	Наименование блюда	Выход блю да если/с	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетиче ская ценность (ккал)	
			Если	сад	Если	сад	если	сад	если	сад
10	ЗАВТРАК									
	Каша манная с изюмом	155/205	4,1	5,52	4,45	5,92	21,93	29,63	144,0	194,0
	Кофейный напиток	150/200	0,9	1,0	0,75	1,2	11,25	14,35	68,75	75,22
	Булка с маслом	35/10 50/10	2,76 0,08	3,9 0,08	0,35 7,25	0,5 7,25	16,9 0,13	24,0 0,13	82,6 66,0	117,86 66,0
	Всего:		7,84	10,5	12,8	14,87	50,21	68,11	361,35	453,08
	2 ЗАВТРАК									
	Сок яблочный	100/100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0
	Всего:		0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0
	ОБЕД									
	Щи	200/250	1,67	2,08	5,06	6,32	8,51	10,63	86,26	107,82
	Сложный гарнир	100/120	3,0	3,6	3,9	4,7	16,9	20,3	115,8	139,0
	Суфле из кур	65/65	22,31	22,31	25,82	25,82	1,51	1,51	327,56	327,56
	Компот из сухофруктов*	150/180	0,78	0,94	-	-	20,22	24,3	80,6	96,7
	Хлеб ржаной	40/50	2,6	3,2	0,5	0,6	13,0	16,2	67,6	84,5
	Всего:		30,36	32,13	35,28	37,44	60,14	72,94	677,52	755,58
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
	Гречка отварная	100/150	5,82	8,73	3,62	5,43	30,0	45,0	175,87	263,8
	Печень по строгановски	90/90	19,93	19,93	24,74	24,74	4,02	4,02	316,37	316,37
	Чай с молоком	150/180	1,0	1,4	1,2	1,6	13,0	17,34	66,99	89,32
	Всего:		26,75	30,06	29,56	31,77	47,02	66,36	559,23	669,49
	ИТОГО:		65,45	73,19	77,74	84,18	167,47	217,51	1644,1	1924,15

*Замена на компот из свежих фруктов

Прошито, пронумеровано и скреплено
печатью однажды страниц (11)

Заведующий муниципального дошкольного
образовательного учреждения «Детский сад
общеразвивающего вида № 16»
С.Н. Капанова

