

*муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 19 г. Томска*

634021 г. Томск, ул. Лебедева, 135, тел. 45-19-50, 45-19-60

Утверждаю
«28» февраля 2023г.
И.о. заведующего МБДОУ №19
_____ Л.А.Суходолина

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
Возрастная категория: 3-7 лет

(весна)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
День 1			Б	Ж	У				
Завтрак:	Каша гречневая рассыпчатая	200,0	8,2	6,5	42,8	262,2	0,0	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	54-4г-2020
	Сыр твердых сортов в нарезке	15,0	3,3	4,0	0,0	48,8	0,48	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	54-1з-2020
	Чай с сахаром	200,0	0,2	0,0	6,4	26,4	0,03	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	54-2гн-2020
	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	Пром.
Обед:	Суп крестьянский с крупой	200	1,84	4,5	12,0	95,0	4,4	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	54-11с-2020
	Котлеты из говядины	75,0	14,1	11,9	6,3	188,0	0,0	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	54-4м-2020
	Капуста тушеная	150	3,6	4,9	15,8	121,8	22,0	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	54-8г-2020
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	22,7	93,2	0,0	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	54-7хн-2020
	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	Пром.
Полдник:									
	Пряник	50	9,8	9,9	68,1	200,0	0		
	Молоко	180	5,22	4,5	8,64	97,2	2,34	СБ РБ и КИ	965
Ужин:									
	Запеканка из творога	200	32,3	21,6	25,8	426,9	0,2	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	54-1т-2020
	Соус фруктовый	50	0,93	0,04	13,37	57,8	1,0	СБ РБ и КИ в ДОУ	119
	Чай черный с сахаром с лимоном	200,0	0,3	0,0	6,7	27,6	0,73	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	54-3гн-2020
	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	Пром.
Итого за первый день			87,29	68,74	263,11	1760,8	31,33		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
День 2			Б	Ж	У				
Завтрак:	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,5	1,3	31,5	160,17	0,3	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	54-6к-2020
	Какао с молоком	200	4,1	6,0	12,6	121,1	0,33	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	54-7гн-2020
	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	Пром.
	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,06	7,26	0,08	65,89	0,0	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	53-193-2020
2 завтрак	Яблоко	90	0,36	0,36	8,82	39,60	9,00	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	368
Обед:	Салат из свеклы отварной	60,0	0,8	2,7	4,6	45,7	5,7	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	54-13з-2020
	Суп картофельный с клецками	200	4,62	3,22	13,00	99,02	2,4	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	54-6с-2020
	Запеканка картофельная с курицей	60	22,6	20,5	31,7	401,3	7,5	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	54-20м-2020
	Соус сметанный	50	0,8	5,3	1,6	77,4	0,0	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	54-1соус-2020
	Компот из смородины черной	200	0,3	0,0	8,5	35,3	15,0	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	54-10хн-2020
	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	Пром.
Полдник:	Ватрушка творожная	50	6,8	12,6	16,1	205,0	0,0	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	54-1в-2020
	Кисломолочный напиток	180	7,2	5,76	7,56	120,6	0,54	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	35
Ужин:								СРБ и КИ для ОПВ в ДО	
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,26	5,52	18,42	144,36	0,4	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	54-19к-2020
	Чай с сахаром	200,0	0,2	0,0	6,4	26,4	0,03	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	54-2гн-2020
	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	Пром.
Итого за второй день			68,5	71,42	195,38	1715,54	41,35		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
День 3									
Завтрак:	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,3	13,0	37,1	297,8	0,3	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	54-9к-2020
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8	0,25	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	54-9гн-2020
	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	Пром.
	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,06	7,26	0,08	65,89	0,0	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	53-193-2020
Обед:	Огурец в нарезке	60	0,5	0,0	1,7	8,4	6,0	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	54-2з-2020
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,7	5,32	5,78	77,48	7,4	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	54-1с-2020
	Котлета рыбная	50	7,1	1,4	3,7	55,3	0,0	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	54-3р-2020
	Соус сметанный	50	0,8	5,3	1,6	77,4	0,0	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	54-1соус-2020
	Рис отварной	150	3,6	5,2	38,1	213,2	0,0	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	54-6г-2020
	Компот из изюма	200	0,6	0,0	27,0	110,2	0,0	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	54-6хн-2020
	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	Пром.
Полдник:	яблоко	90	0,36	0,36	8,82	39,60	9,00	СБ РБ и КИ в ДОУ	368
	Печенье	40	3,92	3,96	27,24	160,00	0,0	СБ РБ и КИ в ДОУ	б/н
	Молоко	180	5,22	4,5	8,64	97,2	2,34	СБ РБ и КИ	965
Ужин:									
	Рагу из овощей	200	1,9	0,1	12,7	58,7	6,8	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	54-9г-2020
	Чай с сахаром	200,0	0,2	0,0	6,4	26,4	0,03	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	54-2гн-2020
	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	Пром.
Итого за третий день			44,96	50,8	197,22	1552,07	32,27		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
День 4									
Завтрак:	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,8	10,9	40,2	293,5	0,3	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	54-13к-2020
	Какао с молоком	200	4,1	6,0	12,6	121,1	0,33	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	54-7гн-2020
	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	Пром.
	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,06	7,26	0,08	65,89	0,0	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	53-193-2020
2завтрак:	яблоко	90	0,36	0,36	8,82	39,60	9,00	СБ РБ и КИ в ДОУ	368
Обед:	Перец болгарский в нарезке	60	0,7	0,0	3,1	15,4	150,0	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	54-4з-2020
	Рассольник ленинградский	200	1,96	5,0	15,3	113,3	17,0	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	54-3с-2020
	Гуляш из говядины	80,0	13,8	11,2	3,3	169,9	0,7	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	54-2м-2020
	Макароны отварные	150,0	5,0	5,4	35,0	207,7	0,0	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	54-1г-2020
	Кисель из черной смородины	200	0,2	0,0	12,5	50,7	12,0	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	54-12хн-2020
	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	Пром.
Полдник:	Коржик молочный	40	2,6	4,4	25,7	152,5	0,0	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	54-2в-2020
	Молоко	180	5,22	4,5	8,64	97,2	2,34	СБ РБ и КИ	965
Ужин:									
	Пудинг из творога с яблоками	200,0	25,2	20,2	15,5	344,5	1,7	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	54-4т-2020
	Чай черный с сахаром с лимоном	200,0	0,3	0,0	6,7	27,6	0,73	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	54-3гн-2020
	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	Пром.
Итого за четвертый день			75,2	76,12	221,94	1872,59	194,5		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
День 5			Б	Ж	У				
Завтрак:	Омлет натуральный	200,0	16,8	25,8	4,2	316,1	0,2	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	54-1о-2020
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8	0,25	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	54-9гн-2020
	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	Пром.
	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,06	7,26	0,08	65,89	0,0	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	53-193-2020
2 завтрак:	Банан	100	0,35	1,05	14,7	66,0	7,0	пром	б/н
Обед:	Помидор в нарезке	60	0,4	0,0	2,3	10,5	15,0	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	54-3з-2020
	Суп с рыбными консервами	200	8,0	3,9	14,4	124,16	18,0	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	54-12с-2020
	Курица отварная	60,0	13,2	13,9	1,8	185,3	6,2	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	54-25м-2020
	Соус сметанный	50,0	0,8	5,3	1,6	77,4	0,0	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	54-1соус-2020
	Картофельное пюре	150,0	3,1	5,7	23,7	158,0	6,4	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	54-11г-2020
	Компот из кураги	200,0	1,8	0,0	28,6	121,4	0,37	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	54-5хн-2020
	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	Пром.
Полдник:	Ватрушка с творогом	70	5,6	4,3	24,48	182,3	0,3	СБ РБ и КИ в ДОУ	289
	Кисломолочный напиток	180	7,2	5,76	7,56	120,6	0,54	СБ РБ и КИ	35
Ужин:									
	Каша жидкая молочная гречневая	200,00	7,1	6,5	27,7	197,1	0,2	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	54-20к-2020
	Чай с сахаром	200,0	0,2	0,0	6,4	26,4	0,03	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	54-2гн-2020
	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	Пром.
Итого за пятый день			75,31	83,87	203,12	1915,65	54,64		

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
День 6									
Завтрак:	Макароны отварные с сыром	150,0	16,0	7,4	89,9	492,2	0,1	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	54-3г-2020
	Чай с сахаром	200,0	0,2	0,0	6,4	26,4	0,03	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	54-2гн-2020
	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	Пром.
	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,06	7,26	0,08	65,89	0,0	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	53-193-2020
Обед:	Салат из белокачанной капусты	60,0	1,4	0,0	6,2	30,7	38,4	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	54-7з-2020
	Суп картофельный гороховый	250,0	7,14	3,72	18,48	135,82	5,0	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	54-8с-2020
	Плов из отварной говядины	200,0	15,5	13,2	40,3	341,9	0,5	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	54-11м-2020
	Сок	200,0	1,5	0,0	30,30	127,2	6,0	СБРП для ОУ	389
	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	Пром.
Полдник:	Зефир	50,0	0	0	3,78	155,0	0		б/н
	Молоко	200,0	5,22	4,5	8,64	97,2	2,34	СБ РБ и КИ	965
Ужин:									
	Сырники	200,0	34,3	4,7	42,6	349,4	0,1	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	54-6Т-2020
	Чай черный с сахаром с лимоном	200,0	0,3	0,0	6,7	27,6	0,73	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	54-3гн-2020
	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	Пром.
Итого за шестой день			88,52	41,68	287,88	2023,01	53,35		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
День 7									
Завтрак:	Каша вязкая ячневая молочная	200,0	6,64	7,59	28,13	204,0	1,95	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	99
	Какао с молоком	200,0	4,1	6,0	12,6	121,1	0,33	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	54-7гн-2020
	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	Пром.
	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,06	7,26	0,08	65,89	0,0	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	53-19з-2020
Обед:	Салат из свежих помидоров с перцем	60	0,456	3,65	1,425	40,38	5,7	СБ РБ и КИ в ДОУ	277
	Суп овощной со сметаной	250/11	1,7	4,82	6,69	77,0	20,03	СБ РБ и КИ в ДОУ	67
	Биточки из говядины	80	27,12	7,78	6,45	206,5	0,05	ОП в ДОУ	134
	Картофельное пюре	150	3,1	5,7	23,7	158,0	6,4	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	54-11г-2020
	Кисель из свежей брусники	200	0,02	0,1	12,5	51,6	0,9	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	54-10хн-2020
	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	Пром.
Полдник:	Банан	100	0,35	1,05	14,7	66,0	7,0		
	Гребешок из дрожжевого теста	70	5,3	4,75	29,5	183,3	0,26	СБ РБ и КИ	417
	Кисломолочный напиток	180	7,2	5,76	7,56	120,6	0,54	СБ РБ и КИ	35
Ужин:									
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,26	5,52	18,42	144,36	0,4	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	54-19к-2020
	Чай с сахаром	200,0	0,2	0,0	6,4	26,4	0,03	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	54-2гн-2020
	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	Пром.
Итого за седьмой день			72,2	65,98	217,3	1761,03	52,14		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
День 8									
Завтрак:	Каша вязкая манная молочная	200	6,21	7,47	25,09	192,0	1,95	СБ РБ и КИ в ДОУ	88
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8	0,25	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	54-9гн-2020
	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	Пром.
	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,06	7,26	0,08	65,89	0,0	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	53-193-2020
Обед:	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,3	5,4	10,38	96,4	4,4	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	54-2с-2020
	Тефтели рыбные	60	6,3	4,5	4,9	85,5	0,2	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	54-15р-2020
	Соус сметанный	50	0,8	5,3	1,6	77,4	0,0	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	54-1соус-2020
	Рис отварной	150	3,6	5,2	38,1	213,2	0,0	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	54-6г-2020
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,00	22,7	93,2	0,28	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	54-7хн-2020
	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	Пром.
Полдник:	яблоко	90	0,36	0,36	8,82	39,60	9,00	СБ РБ и КИ в ДОУ	368
	Печенье	40	1,46	1,7	38,9	177,14	0	СБ РБ и КИ в ДОУ	б/н
	Молоко	180	5,22	4,5	8,64	97,2	2,34	СБ РБ и КИ	965
Ужин:	Рагу из овощей	200	1,9	0,1	12,7	58,7	6,8	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	54-9г-2020
	Чай с сахаром	200,0	0,2	0,0	6,4	26,4	0,03	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	54-2гн-2020
	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	Пром.
Итого за восьмой день			41,71	46,19	223,91	1487,31	25,4		

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры	
			Б	Ж	У					
День 9										
Завтрак:	Каша рисовая молочная	200	6,98	10,4	25,0	222,38	0,9	ОП в ДОУ	33	
	Какао с молоком	200	4,1	6,0	12,6	121,1	0,33	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	54-7гн-2020	
	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	Пром.	
	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,06	7,26	0,08	65,89	0,0	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	53-193-2020	
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,3	3,9	0,0	48,2	0,48	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	54-1з-2020	
Обед:	Винегрет овощной	60	1,0	3,7	4,61	54,96	7,95	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	45	
	Суп картофельный	250	3,74	3,54	10,18	87,78	9,88	ОП в ДОУ	42	
	Котлеты из курицы	60	7,4	8,4	5,6	180,65	0,2	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	54-5м-2020	
	Соус сметанный	50	0,8	5,3	1,6	77,4	0,0	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	54-1соус-2020	
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,5	6,4	21,9	263	0	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	54-5г-2020	
	Компот из кураги	200	1,8	0,0	28,6	121,4	0,37	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	54-5хн-2020	
	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	Пром.	
	Полдник:	яблоко	90	0,36	0,36	8,82	39,60	9,00	СБ РБ и КИ в ДОУ	368
	Булочка домашняя	70	5,05	9,63	33,52	177,7	0,27	СБ РБ и КИ в ДОУ	274	
	Молоко	180	5,22	4,5	8,64	97,2	2,34	СБ РБ и КИ	965	
Ужин:										
		Запеканка из творога	200	32,3	21,6	25,8	426,9	0,2	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	54-1т-2020
		Соус сметанный сладкий	50	2,26	3,21	4,27	75,45	0,17	ОП в ДОУ	86
		Чай черный с сахаром с лимоном	200,0	0,3	0,0	6,7	27,6	0,73	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	54-3гн-2020
		Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	Пром.
Итого за девятый день			85,07	95,1	232,42	2260,91	32,97			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
День 10									
Завтрак:	Каша вязкая молочная крупяная	200	6,35	8,51	21,86	187,0	1,95	СБ РБ и КИ в ДОУ	93
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8	0,25	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	54-9гн-2020
	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	Пром.
	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,06	7,26	0,08	65,89	0,0	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	53-193-2020
2 завтрак	Сок	100	0,5	0,0	10,1	42,4	2,0	СБ РБ и КИ в ДОУ	389
Обед:	Огурец в нарезке	60,0	0,5	0,0	1,7	8,4	6,00	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	54-2з-2020
	Свекольник со сметаной	250	4,1	7,16	20,93	245,00	8,2	СБ РБ и КИ в ДОУ	99
	Жаркое домашнему	200	13,38	12,62	3,4	280,65	0,38	СБ РБ и КИ в ДОУ	176
	Компот из изюма	200	0,6	0,0	27,0	110,2	0,0	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	54-6хн-2020
	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	Пром.
Полдник:	Кисломолочный напиток	180	7,2	5,76	7,56	120,6	0,54	СБ РБ и КИ	35
	Сочник с творогом	90	7,29	6,75	13,65	149,00	7,4	СБ РБ и КИ	108
Ужин:									
	Горошница	250	6,58	9,0	26,12	187,04	0,9	ОП в ДОУ	10
	Чай с сахаром	200,0	0,2	0,0	6,4	26,4	0,03	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	54-2гн-2020
	Хлеб в ассортименте	30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	СРБ и КИ для ОПВ в ДО	Пром.
Итого за десятый день			56,99	61,46	184,4	1686,72	27,8		