**Примерное 10-дневное цикличное тематическое меню**

**для МБДОУ д/с№63 города Костромы**

**День: понедельник**

**Неделя: первая**

**Возрастная категория: ясли / детский сад**

**Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2011г.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | № рецептур | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал) | витаминС |
| 1-3л | 3-7л | Б | Ж | У |
| Завтрак | 1683971 | Каша овсяная молочная с масломКакао с молокомХлеб пшеничный с маслом | 15315020/5 | 20320040/5 | 1,7 3,11,7 | 2,63,73,0 | 3,82,75,3 | 3,93,29,4 | 10,3 12,710,9 | 16,515,817,8 | 8189100,3 | 110107162,2 | -1,2- | -1,4- |
| 2-й Завтрак |  | Сок-яблочный  | 100 | 100 | 0,0 | 0,9 | 0,1 | 0,1 | 9,5 | 9,5 | 40,1 | 40,1 | 3,0 | 3,6 |
| Обед | 2053672823133761 | Салат из свежей капусты до 1 03 Икра кабачковаяЩи из свежей капусты с мясом со сметанойБиточки мясныеКаша гречневая рассыпчатая с маслом сливочнымКомпот из сухофруктовХлеб ржаной | 40401506010015034 | 60602507015020043 | 0,80,41,08,92,41,82,6 | 1,20,51,711,93,62,43,2 | 1,81,92,96,73,60,10,3 | 2,72,84,88,85,40,10,4 | 3,72,45,18,924,431,016,8 | 5,53,55,18,924,431,016,8 | 34,027,935,0132,0140,0128,082.0 | 51,041,885,0173,0210.0171,0102,6 | 13,027,911,1--0,3- | 19,541,818,4--0,4- |
| Полдник | 401 | БифилайфПеченье  | 20010 | 25020 | 3,81, 3 | 4,22, 6 | 3,21, 8 | 3,73, 5 | 5,214. 5 | 628, 9 | 6578, 2 | 75156, 4 | 1,00,01 | 1,30,02 |
|  Ужин | 2693223921 | Пудинг рыбный Картофельно-морковное пюре с маслом Чай с сахаромХлеб пшеничный | 6010015020 | 7015020040 | 9.02,00,041,4 | 10,53,00,062,8 | 3,63,20,010,1 | 4,94,80,020,3 | 5,213,66,99,5 | 6,020,49,919,0 | 82,492,028,046.0 | 96,1138,040,092,0 | 0,212,10,02- | 0,318,10,03- |
| **ИТОГО** | 41,9 | 57,8 | 41,1 | 51,8 | 190,6 | 245 | 1281 | 1851,2 | 69,8 | 104,8 |

**День: вторник**

**Неделя: первая**

**Возрастная категория: ясли/детский сад**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **№ рецептур** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** |  витамин**С** |
| 1-3л | 3-7л | Б | Ж | У |
| Завтрак | 1683962 | Каша пшённая молочная с маслом сливочнымКофейный напиток с молоком сгущённымХлеб пшеничный с джемом | 150/315020/15 | 200/320040/15 | 3,72,32,4 | 4,42,853,0 | 3,92,03,9 | 4,02,44,8 | 15,910,220,9 | 27,114,325,7 | 166,070,0128,4 | 221,391,0157,7 | -1,00,08 | -1,20,1 |
| 2-й завтрак | 368 | Фрукты (банан) | 100 | 100 | 1,5 | 1,5 | 0,5 | 0,5 | 21,0 | 21,0 | 89,3 | 89,3 | 10,0 | 10,0 |
| Обед | 13572843213761 | Огурец свежийБорщ с мясом со сметанойТефтели из печени тушеные в сметанном соусеКартофельное пюре с маслом сливочнымКомпот из черносливаХлеб ржаной | 4015060/3010015034 | 6025070/5015020043 | 0,31,17,11,90,32,6 | 0,51,89,32,80,43,2 | 1,82,92.03,10,010,3 | 2,84,93.04,60,020,4 | 2,47,67,512,020,816,8 | 3,512,710.018,027,821,0 | 27,961,577,083,084,782,1 | 41,8102,5103,0125,01113,0102,6 | 3,86,10.210,50,3- | 5,710,20,315.70,4- |
| Полдник | 401473 | КефирВафля  | 20020 | 25040 | 6,71,45 | 7,72,9 | 4,32,5 | 5,05,0 | 11,510,7 | 13,221,5 | 109,071,7 | 125,1147 | 1,0- | 1,3- |
| Ужин | 240 3543931 | Пудинг из творогаСоус сметано-молочныйЧай с лимоном и сахаромХлеб пшеничный | 1203015020 | 1505020040 | 21,00,40,11,4 | 26,30,70,12,8 | 14,51,20,010,1 | 18,12,00,020,3 | 20,61,87,19,5 | 25,72,910,219,0 | 29622,229,046.0 | 37237,041.092,0 | 0,30,011,4- | 0,40,022,8- |
| **ИТОГО** |  |  |  |  | 54,2 | 70,2 | 43 | 57,8 | 196,1 | 273,6 | 1443,8 | 2961,3 | 34,6 | 48,1 |

**День: среда**

**Неделя: первая**

**Возрастная категория: ясли/ детский сад**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | № рецептур | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическаяценность (ккал) | ВитаминС |
| 1-3л | 3-7л | Б | Ж | У |
| Завтрак | 122153953 | Кукуруза консервированнаяОмлет натуральный с маслом сливочнымКофейный напиток с молокомХлеб пшеничный с сыром | 3080/315020/15 | 40100/420040/15 | 1,17,52,72,4 | 1,79,33,62,9 | 2,513,52,73,9 | 3,718,03,64,7 | 3,11,617,120,9 | 4,71,918,325,7 | 35,7157,078,0128.0 | 55,4193,0117,0157,0 | 3,70,11,00,08 | 5,50,21,20,1 |
| 2-й завтрак | 368 | Фрукт (яблоко) | 100 | 100 | 0.4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 9,8 | 47,0 | 47,0 | 10,0 | 10,0 |
| Обед | 2858872903173761 | Салат из варённой свёклы с черносливом с растительным масломСуп картофельный с рыбными консервамиПудинг мяснойМакароны отварные с маслом сливочнымКомпот из курагиХлеб ржаной | 401506010015034 | 602507015020043 | 0,65,1614,43,71,82,6 | 0,98,618,85,52,43,2 | 0,25,045,73,00,10,3 | 0,48,46,24,60,10,4 | 7,98,50,717,631,416,8 | 11,814,330,926,441,421,0 | 52,6100,02112,0112,0128,082,1 | 78,9167134,0168,0171,0102,6 | 3,45,40,1-0,3- | 5,29,110,2-0,4- |
| Полдник | 401 | РяженкаПряник | 20020 | 25040 | 6,70,8 | 7,71,6 | 4,36,1 | 5,012,2 | 11,512,5 | 13,225,0 | 108,9108,4 | 125,1216,8 | 0,40,01 | 0,50,02 |
| Ужин | 2551263921 | Котлета рыбнаяКартофель тушеный в молокеЧай с повидломХлеб пшеничный | 60100130/2020 | 70150180/2040 | 7,62,42,01,4 | 10,13,22,672,8 | 2,411,31,750.1 | 3,317,42,340.3 | 5,313,610,79.5 | 6,818,214,319.0 | 74,0166,066,746.0 | 97,0242,08992,0 | 0,18,3-- | 0,211,6-1,2- |
| **ИТОГО** |  |  |  |  | 63,3 | 85,3 | 63,3 | 91 | 198,5 | 272,73 | 1602,4 | 2252,8 | 32,9 | 45,4 |

**День: четверг**

**Неделя: первая**

**Возрастная категория: ясли/детский сад**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | № рецептур | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал) | витаминС |
| 1-3л | 3-7л | Б | Ж | У |
| Завтрак | 1683973 | Каша пшеничная молочная с масломКакао с молоком Хлеб пшеничный с маслом | 150/315020/5 | 200/320040/7 | 3,73,11,7 | 4,43,73,0 | 3,92,75,3 | 4,03,27,39,4 | 15,913,010,9 | 27,115,817,8 | 166,089,0100,3 | 221,3107,0162,0 | -1,2- | -1,4- |
| 2-й завтрак |  | Сок яблочный | 100 | 100 | 0,5 | 0,5 | - | - | 10,6 | 10,6 | 44,0 | 44,0 | 3,0 | 3,6 |
| Обед | 412823843831761 | Салат из моркови с сахаром до 01. 03Помидор свежийРассольник на курином бульоне со сметанойКотлета мяснаяКапуста тушенаяКомпот из изюмаХлеб ржаной | 4040 1506010015034 | 60602507015020043 | 0,50,41,08,93,10,32,6 | 0,70,71,611,912,00,43,2 | 0,040,083,46,75,60,010,3 | 0,050,15,18,87,40,020,4 | 4,61,56,58,914,420,816,8 | 7,02,310,911,618,927,821,0 | 20,99,262,0132,0120,084,782,0 | 31,413,8104,0173,0158,0113,0107,6 | 1,910,04,5-25,00,3- | 2,915,07,5-32,70,4- |
| Полдник | 401469 | БифилайфБулочка домашняя | 15060 | 18070 | 3,83,7 | 4,24,4 | 3,24,1 | 3,74,8 | 5,217,9 | 620,9 | 65125,1 | 75146 | 1,0- | 1,3- |
| Ужин | 253941 | Салат картофельный с зелёным горошкомЧай с молокомХлеб пшеничный | 15015020 | 20020040 | 1,92,61,4 | 3,82,72,8 | 3,082,30,1 | 4,622,40,3 | 1211,39,5 | 1814,319,0 | 8377,046,0 | 12489,092,0 | 10,40,02- | 15,70,03- |
| **ИТОГО** |  |  |  |  | 39,2 | 60 | 40,8 | 52,3 | 179,8 | 249 | 1306,2 | 1761 | 57,3 | 80,5 |

**День: пятница**

**Неделя: первая**

**Возрастная категория: ясли / детский сад**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **№ рецептур** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая****ценность (ккал)** | **Витамин**С |
| 1-3л | 3-7л | Б | Ж | У |
| Завтрак | 1683922 | Каша «Дружба» вязкаяЧай с сахаромХлеб пшеничный с джемом | 150/315020/15 | 200/30040/15 | 4,21,71,47 | 5,63,02,94 | 5,5-2,32 | 7,35-4,64 | 23,010,98,19 | 30,7913,616,38 | 164,542,092 | 219,3552,0184 | 0,840,02- | 1,130,3- |
| 2-й завтрак | 368 | Фрукт ( груша) | 100 | 100 | 0.4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 9,8 | 47,0 | 47,0 | 10,0 | 10,0 |
| Обед | 20 973053153061 | Салат из свежей капусты, моркови до 01.03/Суп молочный с овощамиКотлеты рубленные из птицыРис отварной с маслом сливочнымКомпот из свежих яблокХлеб ржаной | 40401506010015034 | 60602507015020043 | 0,80,43,310,32,40,12,6 | 1,20,56,612,073,60,23,2 | 1,81,83,210,83,60,10,3 | 2,72,85,412,635,40,10,4 | 3,72,49,910,824,417,916,8 | 5,53,516,412,636,723,521,0 | 34,027,982181,714073,282,0 | 51,041,813721221097,6107,6 | 1,92,25,80,45-1,3- | 2,93,39,60,53-1,7- |
| Полдник | 401 | КефирПеченье | 20010 | 25020 | 6,71,3 | 7,72,6 | 4,31,8 | 5,03,5 | 11,514,5 | 13,228,6 | 108,978,2 | 125,1156,4 | 1,00,01 | 1,30,02 |
| Ужин | 2383961 | Запеканка из творога с морковьюКофейный напиток с молоком сгущённымХлеб пшеничный | 12015020 | 15020040 | 17,492,371,4 | 26,233,162,8 | 15,422,00,1 | 19,272,670,3 | 35,6711,99,5 | 44,515,919,0 | 35775,846,0 | 446,25101,192,0 | 1,050,97- | 1,311,3- |
| **ИТОГО** |  |  |  |  | 58,9 | 84,2 | 53,19 | 72,09 | 215,5 | 306,7 | 1611,2 | 2260,3 | 24,7 | 32,2 |

**День: понедельник**

**Неделя: вторая**

**Возрастная категория: ясли / детский сад**

**Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2011г**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **№ рецептур** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность (ккал)** | **витамин****С** |
| 1-3л | 3-7л | Б | Ж | У |
| Завтрак | 1683931 | Каша овсяная молочная с масломЧай с сахаром, лимономХлеб пшеничный с сыром | 150/315020/9 | 200/320040/12 | 1,70,12,8 | 2,60,16,4 | 3,80,014,5 | 3,90,027,3 | 10,37,110,9 | 16,510,217,8 | 8129,0100,3 | 10041,0162,2 | -1,40,06 | -2,80,1 |
| 2-й завтрак |  | Сок яблочный | 100 | 100 | 0,5 | 0,5 | - | - | 10,6 | 10,6 | 44,0 | 44,0 | 3,0 | 3,6 |
| Обед | 10682823133761 | Салат из зелёного горошкаСуп крестьянский с тушёнкойКотлета мяснаяКаша гречневая с масломКомпот из сухофруктовХлеб ржаной | 401506010015034 | 602507015020043 | 0.41,48,94,81,82,6 | 0,62,3211,95,72,43,2 | 2,124,66,73,80,10,3 | 3,117,738,84,60,10,4 | 1,279,29,019,131,016,8 | 1,9115,4211,622,941,421,0 | 33,384,0132,0132,0128,082,1 | 50140,58173,0158,0171,0107,6 | 4,411,0--0,3- | 6,618,4--0,4- |
| Полдник | 401 | Бифилайфпеченье | 20010 | 25020 | 3,81,3 | 4,22,6 | 3,21,8 | 3,73,5 | 5,214,5 | 628,6 | 6578,2 | 75156,4 | 1,00,01 | 1,30,02 |
| Ужин | 91373951 | Сосиска (колбаса)Рагу овощноеКофейный напиток с молокомХлеб пшеничный | 10015020 | 6015020040 | 2,42,71,4 | 7,63,23,62,8 | 11,52,70,1 | 13,317,43,60,3 | 13,617,19,5 | 0,918,318,319,0 | 166,078,046,0 | 154242,0117,092,0 | -8,31,0- | -11,11,2- |
| **ИТОГО** |  |  |  |  | 45,4 | 62,7 | 58,0 | 81,2 | 198,6 | 274,7 | 1490,4 | 2103,2 | 31,3 | 46,6 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **День: вторник** |  |  |  |
| **Неделя: вторая** |  |  |  |
| **Возрастная категория: ясли/детский сад** |  |  |  |
| **Прием пищи** | **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность(ккал)** | **витамин****С** |
| 1-3л | 3-7л | Б | Ж | У |
| Завтрак | 1683943 | Каша рисовая молочная с масломЧай с молокомХлеб пшеничный с джемом | 15315020/15 | 20320040/15 | 1,52,61,47 | 1,82,72,94 | 3,82,32,32 | 3,92,44,64 | 14,69,58,19 | 17,519,016,38 | 98,677,092,0 | 110,089,0184,0 | -1,1- | -1,2- |
| 2-й завтрак | 368 | Фрукты (банан) | 100 | 100 | 1,5 | 1,5 | 0,5 | 0,5 | 21,0 | 21,0 | 89,3 | 89,3 | 10,0 | 10,0 |
| Обед | 41 13572553213061 | Салат из моркови с сахаром до 01. 03/Огурец свежийБорщ с мясомКотлета рыбнаяКартофельное пюре с масломКомпот из свежих яблокХлеб ржаной | 40401506010015034 | 60602507015020043 | 0.50,31,17,62,00,12,6 | 0,70,51,810,13,10,23,2 | 0,040,042,92,43,20,10,3 | 0,050,054,93,34,80,20,4 | 4,61,27,65,613,617,916,8 | 7,015,412,720,423,521,0 | 20,922,061,574,092,073,282,1 | 31,433,0102,597,0138,097,6102,6 | 1,94,06,10,112,11,3- | 2,96,010,20,218,11,7- |
| Полдник | 401473 | КефирПряник | 18060 | 20070 | 6,70,8 | 7,71,6 | 4,36,1 | 5,012,2 | 11,512,5 | 13,225 | 109,0108,4 | 125,1216,8 | 1,00,01 | 1,30,02 |
| Ужин | 2373543971 | Запеканка творожная Соус сметано-молочныйКакао с молокомХлеб пшеничный  | 1203015020 | 1505020040 | 21,00,43,11,4 | 26,30,73,72,8 | 14,51,22,70,1 | 18,12,03,20,3 | 20,61,812,99,5 | 25,72,915,819,0 | 29622,289,046,0 | 37237,0107,092,0 | 0,30,011,2- | 0,40,021,4- |
| **ИТОГО** |  |  |  |  | 54,6 | 70,9 | 47,1 | 65,9 | 254,9 | 275,5 | 1453,2 | 2024,3 | 39,1 | 53,4 |

**День: среда**

**Неделя: вторая**

**Возрастная категория: ясли/детский сад**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **№ рецептуры** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энергетическая****ценность(ккал)** | **Витамин****С** |
| 1-3л | 3-7л | Б | Ж | У |
| Завтрак | 1683922 | Каша ячневая молочная с масломЧай с повидломХлеб пшеничный с маслом | 153130/2020/5 | 203180/2040/5 | 3,22,01,7 | 4,02,673,0 | 6,41,755,3 | 8,22,347,39 | 12,310,710,9 | 18,214,317,8 | 124,066,7100,3 | 178,089,0162,0 | --- | --- |
| 2-й завтрак | 368 | Фрукт (яблоко) | 100 | 100 | 0.4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 9,8 | 47,0 | 47,0 | 10,0 | 10,0 |
| Обед | 20813153761761 | Салат из квашеной капустыСуп гороховый на мясном бульонеПечень по-строгановскиРис отварной с масломКомпот из изюмаХлеб ржаной | 401506010015034 | 602507015020043 | 0,63,37,72,40,32,6 | 0,85,510,33,60,43,2 | 2,43,06,23,60,010,3 | 3,65,38,15,40,020,4 | 3,69,81,924,420,816,8 | 5,416,32,636,727,821,0 | 35,081,094,5140,084,782,1 | 52,0135,0125,0210,0113,0102,6 | 13,03,50,314,7-- | 19,55,80,522,0-- |
| Полдник | 401 | РяженкаБулочка домашняя  | 20020 | 25040 | 6,70,8 | 7,71,6 | 4,36,1 | 5,012,2 | 11,512,5 | 13,225,0 | 108,9108,4 | 125,0216,8 | 0,40,01 | 0,50,02 |
| Ужин | 451373951 | Винегрет Кофейный напиток с молоком сгущённымХлеб пшеничный | 11015020 | 15020040 | 2,162,371,4 | 3,243,162,8 | 11,572,00,1 | 17,362,670,3 | 12,1711,99,5 | 18,2615,919,0 | 161,375.846,0 | 242101,192,0 | 0,97- | 1,3- |
| **ИТОГО** |  |  |  |  | 45,5 | 62,8 | 58,0 | 81,2 | 198,6 | 274,7 | 1490,4 | 2103,2 | 31,3 | 46,6 |

**День: четверг**

**Неделя: вторая**

**Возрастная категория: ясли/детский сад**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическаяценность(ккал) | ВитаминС |
| 1-3л | 3-7 | Б | Ж | У |
| Завтрак | 1683923 | Каша кукурузная молочная с масломЧай с сахаромХлеб пшеничный с сыром | 15/315020/9 | 20/320040/12 | 4,50,042,8 | 6,210,066,4 | 3,960,014,5 | 5,280,027,3 | 20,926,910,9 | 27,909,917,8 | 13828,0100,3 | 18440,0162,2 | -0,020,06 | -0,030,1 |
| 2завтрак |  | Сок -яблочный | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,3 | 0,3 | 11,0 | 11,0 | 46,0 | 46,0 | 3,0 | 3,6 |
| обед | 53772861323721 | Икра кабачковаяСуп картофельный с куройТефтели мясныеКапуста тушенаяКомпот из курагиХлеб ржаной | 40150 60 100150 34  | 602507015020043 | 0,41,48,93,10,32,6 | 0,52,311,94,00,43,2 | 1,91,76,75,60,010,3 | 2,82,88,87,40,020,4 | 2,410,09,014,320,816,8 | 3,516,711,619,027,821,0 | 27,961,0132,0120,084,782,0 | 41,8101,0173,0158,0113,0102,6 | 27,97,2-25,00,3- | 41,812,0-32,70,4- |
| полдник | 401 | БифилайфВафля | 20020 | 25040 | 1,45 | 2,9 | 2,5 | 5,0 | 10,7 | 21,5 | 71,7 | 143 | - | - |
| Ужин | 2403543921 | Пудинг творожный с яблокомСоус сметано-молочный Кофейный напиток с молокомХлеб пшеничный  | 1203015020 | 1505020040 | 8,80,42,71,4 | 11,110,73,62,8 | 3,051,22,70,1 | 3,822,03,60,3 | 1,791,817,19,5 | 2,242,918,319,0 | 65,522,278,046,0 | 8237,0117,092,0 | 0,200,011,0- | 0,260,021,2- |
| **ИТОГО** |  |  |  |  | 39,1 | 56,5 | 34,5 | 49,8 | 163,9 | 230,1 | 1103,3 | 1592,6 | 64,7 | 92,1 |

**День: пятница**

**Неделя: вторая**

**Возрастная категория: ясли / детский сад**

**Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2011г.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | № рецептур | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал) | витаминС |
| 1-3л | 3-7л | Б | Ж | У |
| Завтрак | 1683922 | Каша манная молочная с масломЧай с сахаром, лимономХлеб пшеничный с джемом | 15315020/15 | 20320040/15 | 1,7 0,11,47 | 2,60,12,94 | 3,80,012,32 | 3,90,024,64 | 10,3 7,18,19 | 16,510,216,38 | 8129,092,0 | 11041,0184,0 | -1,40,06 | -2,80,1 |
| 2-й Завтрак | 368 | Фрукт ( груша) | 100 | 100 | 0.4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 9,8 | 47,0 | 47,0 | 10,0 | 10,0 |
| Обед | 20531103061253761 | Салат из свежей капусты до 1 03 Икра кабачковаяБульон с лапшойБиточки куринныеКартофель отварнойКомпот из свежих яблокХлеб ржаной | 40401506010015034 | 60602508015020043 | 0,80,42,18,452,730,12,6 | 1,20,53,511,354,100,23,2 | 1,81,90,248,885,280,10,3 | 2,72,80,4112,137,920,10,4 | 3,72,412,45,3021,4917,916,8 | 5,53,520,547,2332,2423,521,0 | 34,027,960,613514473,282,0 | 51,041,810118321697,6102,6 | 13,027,92,140,240,21,3- | 19,541,83,570,320,41,7- |
| Полдник | 401 | КефирПеченье  | 20010 | 25020 | 6,71, 3 | 7,72, 6 | 4,31, 8 | 5,03, 5 | 11,514. 5 | 13,228, 9 | 108,978, 2 | 125.1156, 4 | 1,00,01 | 1,30,02 |
|  Ужин | 2493791 | Рыба запеченная в омлетеКакао с молоком Хлеб пшеничный | 12015020 | 16020040 | 28,63,11,4 | 29,03,62,8 | 29,12,70,1 | 35,23,20,3 | 3,413,09,5 | 4,115,819,0 | 374,089,046,0 | 454,0107,092,0 | 0,81,2- | 1,01,4- |
| **ИТОГО** | 61.95 | 75.79 | 63.03 | 82.62 | 167.28 | 247.39 | 1501.8 | 2109.5 | 59.25 | 83.91 |

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

города Костромы «Детский сад №63»

Утверждаю для применения

Заведующий Ю.В.Губочкина

09.01.2018

**10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**