

Заведующий МБДОУ д/с №1



«Красная Шапочка»

С.А.Медведева

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

ЛЕТО - ОСЕНЬ

МБДОУ д/с №1 «Красная Шапочка»

(2-3 года)

(разработано в соответствии «Санитарно-эпидемиологических требований к организации общественного питания населения»

Сан Пин 2.3/2.4.3590-20)

*Меню составлено на основании «Сборника технологических нормативов . рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» под редакцией Коровка Л.С., Добросердова И.И.,.....»*

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г).			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>1неделя</b>								
<b>День 1</b>								
завтрак: 350гр. Д.б: Калорийность 20% Б(8,4) Ж-(9,4гр) У (40,6гр)	Сырники со сметаной	80/10	1,42	3,41	30,15	205,0	0,4	№89
	ряженка	130	6,98	5,99	10,45	75,0	0,2	№174
Всего завтрак			8,4	9,4	40,6	280,0	0,6	
2завтрак	ЯБЛОКО	100	0,86	0,18	9,0	49,5	10	Коровка Л.С.
Калорийность 5% (Б-2,1г, Ж- 2,3гр. У-10,1гр)								
Всего за 2 завтрак			0,86	0,18	9,0	49,5	10	
обед: 450гр Калорийность:35% Б-(14,7г)	Суп вермишелевый с яйцом	150/10	1,58	2,74	10,8	84,89	0,4	№25
	Котлета мясная	60	6,24	7,63	11,16	100,11	0,07	№113

*Меню составлено на основании «Сборника технологических нормативов . рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» под редакцией Коровка Л.С., Добросердова И.И.,.....»*

Ж-(16,4) У(71,1)	Каша гречневая с с/м	60/5	4,1	2,68	7,07	53,37	0,2	№127
	Салат Витаминный	10	0,57	3,07	5,77	70,97	0,5	№2
	Хлеб пш.	20	0,1	0,1	9,8	46,9	0	Коровка Л.С
	Хлеб рж. Кисель фруктовый	20 120	2,07 0,04	0,18 0	14,0 12,5	53,76 80,0	0 0,2	Коровка Л.С №118
Всего за обед		14,7	16,4	71,1	490,0	1,37		
Уплотненный полдник 500гр  Калорийность:40% Б-(16,8г)  Ж-(18,8гр) У(81,2)	Суп молочный геркулесовый	170	11,41	12,8	56,01	395,0	1,4	№65
	Хлеб с с/м	15/5	5,19	6,0	13,15	115,0	0	Коровка Л.С.
	Чай с сахаром	200	0,2	0	12,04	50,0	2,0	№132
Всего за уплотненный полдник		16,8	18,8	81,2	560,0	3,4		
Итого за первый день:		41	45	202,0	1380,0	15,37		

*Меню составлено на основании «Сборника технологических нормативов . рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» под редакцией Коровка Л.С., Добросердова И.И.,.....»*

<b>День2</b>								
<b>завтрак:</b>	<b>Каша манная молочная</b>	<b>170</b>	<b>2,33</b>	<b>3,4</b>	<b>19,01</b>	<b>130</b>	<b>1,0</b>	<b>№60</b> <b>Коровка Л.С.</b>
	<b>Хлеб с с/м</b>	<b>15/5</b>	<b>5,9</b>	<b>6,0</b>	<b>13,15</b>	<b>115</b>		
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>170</b>	<b>0,17</b>	<b>0</b>	<b>8,44</b>	<b>35,0</b>	<b>2,0</b>	<b>№132</b>
<b>Всего за завтрак</b>			<b>8,4</b>	<b>9,4</b>	<b>40,6</b>	<b>280,0</b>	<b>3,0</b>	
<b>2завтрак</b>	<b>Яблоко</b>	<b>100</b>	<b>0,86</b>	<b>0,18</b>	<b>9,0</b>	<b>49,5</b>	<b>10</b>	Коровка Л.С.
	<b>Всего за 2 завтрак</b>		<b>0,86</b>	<b>0,18</b>	<b>9,0</b>	<b>49,5</b>	<b>10,0</b>	
<b>Обед</b>	<b>Суп гороховый</b>	<b>150</b>	<b>1,7</b>	<b>2,11</b>	<b>12,56</b>	<b>87,17</b>	<b>8,2</b>	<b>№24</b>
	<b>Запеканка вермишелевая с мясом</b>	<b>100</b>	<b>10,27</b>	<b>12,81</b>	<b>22,1</b>	<b>221,59</b>	<b>0,02</b>	<b>№131</b>
	<b>Икра из кабачков</b>	<b>15</b>	<b>0,45</b>	<b>1,21</b>	<b>2,3</b>	<b>36</b>	<b>0,2</b>	<b>Коровка Л.С.</b>
	<b>Хлеб пш</b>	<b>15</b>	<b>0,09</b>	<b>0,09</b>	<b>8,9</b>	<b>46</b>	<b>0</b>	Коровка Л.С
	<b>Хлеб рж.</b>	<b>20</b>	<b>2,07</b>	<b>0,18</b>	<b>14,0</b>	<b>53,76</b>	<b>0</b>	Коровка Л.С

*Меню составлено на основании «Сборника технологических нормативов . рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» под редакцией Коровка Л.С., Добросердова И.И.,.....»*

	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0	11,24	45,48	1,0	№167
Всего за обед			14,7	16,4	71,1	490,0	9,42	
Уплотненный полдник	Каша пшеничная с изюмом	170/10	11,98	12,68	47,59	359,35	0,2	№129
	Хлеб пш	15	0,09	0,09	8,9	46,0	0	Коровка Л.С
	вафля	20	1,94	2,84	5,0	26,0	1,0	Коровка Л.С.
	Кофейный напиток	170	2,79	3,19	19,71	128,65	6,7	№129
Всего за уплотненный полдник			16,8	18,8	81,2	560	7,9	
Итого за 2 день:			40,76	44,78	201,9	1379,5	30,32	
День3								
Завтрак	Пудинг из творога со сметаной	170/10	6,81	7,21	24,17	196,35	0,4	№87
	Ряженка						0,4	

*Меню составлено на основании «Сборника технологических нормативов . рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» под редакцией Коровка Л.С., Добросердова И.И.,.....»*

		<b>120</b>	<b>1,59</b>	<b>2,19</b>	<b>16,43</b>	<b>83,65</b>		№174
<b>Всего за завтрак</b>			<b>8,4</b>	<b>9,4</b>	<b>40,6</b>	<b>280</b>	<b>0,8</b>	
<b>2 Завтрак</b>	<b>Банан</b>	<b>90</b>	<b>0,76</b>	<b>0,16</b>	<b>8,0</b>	<b>64,0</b>	<b>10</b>	Коровка Л.С.
	<b>Печенье</b>	<b>10</b>	<b>1,34</b>	<b>2,14</b>	<b>2,1</b>	<b>6,0</b>	<b>0,6</b>	Коровка Л.С.
<b>Всего за 2 завтрак</b>			<b>2,1</b>	<b>2,3</b>	<b>10,1</b>	<b>70,0</b>	<b>10,6</b>	
<b>Обед</b>	<b>Суп картофельный с клецками</b>	<b>170</b>	<b>1,76</b>	<b>1,82</b>	<b>12,63</b>	<b>107,68</b>	<b>0,4</b>	<b>№5</b>
	<b>Рагу овощное с мясом</b>	<b>100</b>	<b>10,7</b>	<b>14,3</b>	<b>14,57</b>	<b>200,59</b>	<b>1,0</b>	<b>№54</b>
	<b>Кисель фруктовый</b>	<b>150</b>	<b>0,07</b>	<b>0</b>	<b>20,1</b>	<b>81,07</b>	<b>0,2</b>	<b>№118</b>
	<b>Хлеб рж.</b>	<b>20</b>	<b>2,07</b>	<b>0,18</b>	<b>14,0</b>	<b>53,76</b>	<b>0</b>	Коровка Л.С
	<b>Хлеб пш.</b>	<b>20</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>9,8</b>	<b>46,9</b>	<b>0</b>	Коровка Л.С
			<b>14,7</b>	<b>16,4</b>	<b>71,1</b>	<b>490,0</b>	<b>1,6</b>	
<b>Всего за обед</b>								
<b>Уплотненный полдник</b>	<b>Каша «Дружба» с с/м</b>	<b>170/10</b>	<b>10,88</b>	<b>12,1</b>	<b>37,16</b>	<b>314,50</b>	<b>0,4</b>	<b>№</b>

*Меню составлено на основании «Сборника технологических нормативов . рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» под редакцией Коровка Л.С., Добросердова И.И.,.....»*

	Хлеб с сыром	20/10	5,75	6,7	18,12	210,50	0	Коровка Л.С
	Чай с сахаром	170	0,17	0	8,44	35,0	2,0	№132
Всего за уплотненн ый полдник			16,8	18,8	63,72	560,0	2,4	
Итого за 3 день:			42	46,9	185,52	1400,0	15,4	
День 4								
Завтрак:	Суп молочный вермишелевый	170	2,32	3,4	19,01	130,0	0,4	№30
	Хлеб с с/м	15/5	5,9	6,0	13,15	115,0	0	Коровка Л.С
	Чай с сахаром	170	0,17	0	8,44	35,0	2,0	№132
Всего за завтрак			8,4	9,4	40,6	280,0	2,4	
2 завтрак	Сок фруктовый  Печенье	80	0,76	0,16	8,0	64,0	3,8	Коровка Л.С.
		10	1,34	2,14	2,1	6,0	0,6	Коровка Л.С.
			2,1	2,3	10,1	70,0	4,2	
Всего за 2 завтрак								
Обед:	Борщ на м/б	150	1,14	3,9	6,6	96,7	0,2	№17

Меню составлено на основании «Сборника технологических нормативов . рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» под редакцией Коровка Л.С., Добросердова И.И.,.....»

	Плов с курицей	90	10,47	8,1	25,66	150,16	0,07	№124
	Салат из огурцов и помидор.	20	0,8	4,12	3,8	97,0	0,4	№12
	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0	11,24	45,48	1,0	№167
	Хлеб пш.	20	0,1	0,1	9,8	46,9	0	Коровка Л.С
	Хлеб рж.	20	2,07	0,18	14,0	53,76	0	Коровка Л.С
Всего за обед			14,7	16,4	71,1	490,0	1,67	
Уплотненный полдник	Ватрушка с творогом со сметаной	100/15	15,01	17,11	62,4	466,31	0,4	№136
	Кофе с молоком	150	1,79	1,69	18,7	93,69	0,2	№176
Всего за уплотненный полдник			16,8	18,8	81,1	560,0	0,6	
Итого за 4 день:			42,0	47,0	202,9	1400,0	8,87	
День5								
завтрак	Суп молочный гречневый	170	2,5	2,7	15,04	36,5	1,4	№58



Меню составлено на основании «Сборника технологических нормативов . рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» под редакцией Коровка Л.С., Добросердова И.И.,.....»

	Чай с сахаром	150	0,15	0	7,44	33,0	2,0	№132
	Хлеб с сыром	20/10	5,75	6,7	18,12	210,50	0	Коровка Л.С.
<b>Всего за завтрак</b>			8,4	9,4	40,6	280,0	3,4	
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	90	0,76	0,16	8,0	64	3,8	Коровка Л.С.
<b>Всего за 2 завтрак</b>		10	1,34	2,14	2,1	6,0	0,6	Коровка Л.С.
	Печенье		2,1	2,3	10,1	70,0	4,2	
<b>обед</b>	Суп фасолевый	150	1,85	3,83	12,99	75,16	0,4	№45
	Гуляш с подливой	50/20	8,19	9,94	13,12	140,37	0,4	№105
	Макароны с с/м	65/5	2,45	2,35	8,69	93,81	0,02	№134
	Кисель фруктовый	120	0,04	0	12,5	80,0	0,2	№118
	Хлеб рж.	20	2,07	0,18	14,0	53,76	0	Коровка Л.С
	Хлеб пш.	20	0,1	0,1	9,8	46,9	0	Коровка Л.С
<b>Всего за обед</b>			14,7	16,4	71,1	490,0	1,02	
<b>Уплотненный полдник</b>	Тефтели рыбные	100	12,77	9,37	40,15	242,51	0,4	№99
	Хлеб пш.	20	0,1	0,1	9,8	46,9	0	Коровка Л.С.
	Кофейный напиток	170	2,79	3,19	19,71	128,65	6,7	№129



Меню составлено на основании «Сборника технологических нормативов . рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» под редакцией Коровка Л.С., Добросердова И.И.,.....»

<b>завтрак</b>			<b>2,1</b>	<b>2,3</b>	<b>10,1</b>	<b>70,0</b>	<b>10,6</b>	
<b>Обед</b>	<b>Рассольник на м/б</b>	<b>160</b>	<b>3,37</b>	<b>4,32</b>	<b>23,63</b>	<b>153,76</b>	<b>0,4</b>	<b>№20</b>
	<b>Омлет с мясом</b>	<b>100</b>	<b>8,6</b>	<b>10,6</b>	<b>11,03</b>	<b>155,0</b>	<b>0,02</b>	<b>№52</b>
	<b>Икра из кабачков</b>	<b>15</b>	<b>0,45</b>	<b>1,21</b>	<b>2,3</b>	<b>36,0</b>	<b>0,2</b>	№55
	<b>Компот из свежих фруктов</b>	<b>150</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>11,24</b>	<b>45,48</b>	<b>1,0</b>	<b>№167</b>
	<b>Хлеб рж.</b>	<b>20</b>	<b>2,07</b>	<b>0,18</b>	<b>14,0</b>	<b>53,76</b>	<b>0</b>	Коровка Л.С
	<b>Хлеб пш.</b>	<b>15</b>	<b>0,09</b>	<b>0,09</b>	<b>8,9</b>	<b>46,0</b>	<b>0</b>	Коровка Л.С
<b>Всего за обед</b>			<b>14,7</b>	<b>16,4</b>	<b>71,1</b>	<b>490,0</b>	<b>1,62</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	<b>Блинчики с повидлом</b>	100/15	<b>14,15</b>	<b>16,43</b>	<b>53,44</b>	<b>354,35</b>	<b>0,4</b>	№185
	<b>Банан</b>	100	<b>0,86</b>	<b>0,18</b>	<b>9,0</b>	<b>85,0</b>	<b>10</b>	Коровка Л.С.
	<b>Кофе йный напиток</b>	<b>150</b>	<b>1,79</b>	<b>2,19</b>	<b>18,76</b>	<b>120,65</b>	<b>6,0</b>	№176
<b>Всего за уплотненный полдник</b>			<b>16,8</b>	<b>18,8</b>	<b>81,2</b>	<b>560,0</b>	<b>16,4</b>	

Меню составлено на основании «Сборника технологических нормативов . рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» под редакцией Коровка Л.С., Добросердова И.И.,.....»

			42	47	203,0	1400,0	31,02	
<b>Итого за 1 день:</b>								
<b>День 2</b>								
<b>завтрак:</b>	<b>Каша ячневая с изюмом</b>	<b>170</b>	<b>0,86</b>	<b>1,01</b>	<b>3,78</b>	<b>35,81</b>	<b>0,4</b>	<b>№65</b>
	<b>Хлеб с сыром</b>	<b>20/10</b>	<b>5,75</b>	<b>6,7</b>	<b>18,12</b>	<b>150,5</b>	<b>0</b>	Коровка Л.С.
	<b>Кофе с молоком</b>	<b>150</b>	<b>1,79</b>	<b>1,69</b>	<b>18,7</b>	<b>93,69</b>	<b>0,2</b>	№176
<b>Всего за завтрак</b>			<b>8,4</b>	<b>9,4</b>	<b>40,6</b>	<b>280,0</b>	<b>0,6</b>	
<b>2завтрак</b>	<b>Яблоко</b>	<b>90</b>	<b>0,76</b>	<b>0,16</b>	<b>8,0</b>	<b>64,0</b>	<b>10</b>	Коровка Л.С.
	<b>Печенье</b>	<b>10</b>	<b>1,34</b>	<b>2,14</b>	<b>2,1</b>	<b>6,0</b>	<b>0,6</b>	Коровка Л.С.
<b>Всего за 2 завтрак</b>			<b>2,1</b>	<b>2,3</b>	<b>10,1</b>	<b>70,0</b>	<b>10,6</b>	
<b>обед:</b>	<b>Борщ на м/б</b>	<b>150</b>	<b>1,14</b>	<b>3,9</b>	<b>6,6</b>	<b>96,7</b>	<b>0,2</b>	<b>№17</b>
	<b>Ежики мясные</b>	<b>100</b>	<b>10,53</b>	<b>8,11</b>	<b>17,7</b>	<b>115,47</b>	<b>0,4</b>	<b>№118</b>
	<b>Кисель фруктовый</b>	<b>150</b>	<b>0,07</b>	<b>0</b>	<b>20,1</b>	<b>81,07</b>	<b>0,2</b>	<b>№163</b>
	<b>Салат из огурцов и помидор</b>	<b>20</b>	<b>0,8</b>	<b>4,12</b>	<b>3,8</b>	<b>97,0</b>	<b>0,4</b>	<b>№12</b>
	<b>Хлеб рж.</b>	<b>20</b>	<b>2,07</b>	<b>0,18</b>	<b>14,0</b>	<b>53,76</b>	<b>0</b>	Коровка Л.С
	<b>Хлеб пш.</b>	<b>15</b>	<b>0,09</b>	<b>0,09</b>	<b>8,9</b>	<b>46,0</b>	<b>0</b>	Коровка Л.С
<b>Всего за</b>			<b>14,7</b>	<b>16,4</b>	<b>71,1</b>	<b>490,0</b>	<b>1,0</b>	

Меню составлено на основании «Сборника технологических нормативов . рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» под редакцией Коровка Л.С., Добросердова И.И.,.....»

<b>обед</b>								
<b>Уплотненный полдник</b>	<b>Вареники ленивые со сметаной</b>	<b>180/20</b>	<b>14,69</b>	<b>15,96</b>	<b>67,76</b>	<b>499,0</b>	<b>0,2</b>	<b>№79</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>170</b>	<b>0,17</b>	<b>0</b>	<b>8,44</b>	<b>35,0</b>	<b>2,0</b>	№132
	<b>Вафля</b>	<b>20</b>	<b>1,94</b>	<b>2,84</b>	<b>5,0</b>	<b>26,0</b>	<b>1,0</b>	Коровка Л.С.
<b>Всего за уплотненный полдник</b>			<b>16,8</b>	<b>18,8</b>	<b>81,2</b>	<b>560,0</b>	<b>3,2</b>	
<b>Итого за второй день:</b>			<b>42,0</b>	<b>47,0</b>	<b>203,0</b>	<b>1400,0</b>	<b>15,4</b>	
<b>День 3</b>								
<b>завтрак:</b>	<b>Запеканка творожная со сметаной</b>	<b>200/20</b>	<b>1,42</b>	<b>3,41</b>	<b>30,15</b>	<b>205,0</b>	<b>2,0</b>	<b>№83</b>
	<b>Ряженка</b>	<b>130</b>	<b>6,98</b>	<b>5,99</b>	<b>10,45</b>	<b>75,0</b>	<b>0,2</b>	<b>№174</b>
<b>Всего за завтрак</b>			<b>8,4</b>	<b>9,4</b>	<b>40,6</b>	<b>280,0</b>	<b>2,2</b>	
<b>2завтрак</b>	<b>Яблоко</b>	<b>90</b>	<b>0,76</b>	<b>0,16</b>	<b>8,0</b>	<b>64</b>	<b>10</b>	Коровка Л.С.
	<b>Печенье</b>	<b>10</b>	<b>1,34</b>	<b>2,14</b>	<b>2,1</b>	<b>6</b>	<b>0,6</b>	Коровка Л.С.

Меню составлено на основании «Сборника технологических нормативов . рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» под редакцией Коровка Л.С., Добросердова И.И.,.....»

<b>Всего за 2 завтрак</b>			<b>2,1</b>	<b>2,3</b>	<b>0,1</b>	<b>70</b>	<b>10,6</b>	
<b>Обед</b>	<b>Уха рыбацкая</b>	<b>160</b>	<b>5,64</b>	<b>8,05</b>	<b>18,37</b>	<b>207,5</b>	<b>0,4</b>	<b>№42</b>
	<b>Жаркое по-домашнему</b>	<b>100</b>	<b>6,21</b>	<b>5,01</b>	<b>12,82</b>	<b>66,29</b>	<b>0,2</b>	<b>№106</b>
	<b>Салат «Витаминный»</b>	<b>10</b>	<b>0,57</b>	<b>3,07</b>	<b>5,77</b>	<b>70,97</b>	<b>0,5</b>	<b>№2</b>
	<b>Компот из свежих фруктов</b>	<b>150</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>11,24</b>	<b>45,48</b>	<b>1,0</b>	<b>№167</b>
	<b>Хлеб рж.</b>	<b>20</b>	<b>2,07</b>	<b>0,18</b>	<b>14,0</b>	<b>53,76</b>	<b>0</b>	Коровка Л.С
	<b>Хлеб пш.</b>	<b>15</b>	<b>0,09</b>	<b>0,09</b>	<b>8,9</b>	<b>46,0</b>	<b>0</b>	Коровка Л.С
<b>Всего за обед</b>			<b>14,7</b>	<b>16,4</b>	<b>71,1</b>	<b>490,0</b>	<b>2,1</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	<b>Каша гречневая с с/м</b>	<b>170/5</b>	<b>6,32</b>	<b>6,07</b>	<b>38,37</b>	<b>264,85</b>	<b>0,4</b>	<b>№127</b>
	<b>Вафля</b>	<b>20</b>	<b>1,94</b>	<b>2,84</b>	<b>5,0</b>	<b>26,0</b>	<b>0,2</b>	<b>Коровка Л.С.</b>
	<b>Хлеб с сыром</b>	<b>20/10</b>	<b>5,75</b>	<b>6,7</b>	<b>18,12</b>	<b>210,5</b>	<b>0</b>	Коровка Л.С
	<b>Кофе с молоком</b>	<b>200</b>	<b>2,79</b>	<b>3,19</b>	<b>19,71</b>	<b>128,65</b>	<b>0,2</b>	№176
<b>Всего за уплотненный полдник</b>			<b>16,8</b>	<b>18,8</b>	<b>81,2</b>	<b>630,0</b>	<b>0,8</b>	

Меню составлено на основании «Сборника технологических нормативов . рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» под редакцией Коровка Л.С., Добросердова И.И.,.....»

<b>Итого за 3 день:</b>			<b>42,0</b>	<b>47,0</b>	<b>203,0</b>	<b>1400,0</b>	<b>15,7</b>	
<b>День 4</b>								
<b>Завтрак</b>	<b>Пудинг из творога со сметаной</b>	<b>170/10</b>	<b>2,4</b>	<b>4,2</b>	<b>25,64</b>	<b>205,0</b>	<b>0,4</b>	<b>№87</b>
	<b>Ряженка</b>	<b>160</b>	<b>6,0</b>	<b>5,2</b>	<b>14,96</b>	<b>75,0</b>	<b>0,2</b>	<b>№174</b>
<b>Всего за завтрак</b>			<b>8,4</b>	<b>9,4</b>	<b>40,6</b>	<b>280,0</b>	<b>0,6</b>	
<b>2 завтрак</b>	<b>Банан</b>	<b>90</b>	<b>0,76</b>	<b>0,88</b>	<b>7,6</b>	<b>57,0</b>	<b>10,0</b>	<b>№185</b>
	<b>вафля</b>	<b>10</b>	<b>0,97</b>	<b>1,42</b>	<b>2,5</b>	<b>13,0</b>	<b>0,5</b>	<b>Коровка Л.С.</b>
<b>Всего за 2 завтрак</b>			<b>2,1</b>	<b>2,3</b>	<b>10,1</b>	<b>70,0</b>	<b>10,5</b>	
<b>Обед</b>	<b>Суп овощной</b>	<b>150</b>	<b>8,56</b>	<b>11,31</b>	<b>7,36</b>	<b>122,29</b>	<b>0,4</b>	<b>№23</b>
	<b>Капуста тушеная с мясом</b>	<b>150</b>	<b>3,91</b>	<b>4,82</b>	<b>20,74</b>	<b>186,88</b>	<b>0,3</b>	<b>№138</b>
	<b>Кисель фруктовый</b>	<b>170</b>	<b>0,07</b>	<b>0</b>	<b>20,1</b>	<b>81,07</b>	<b>0,2</b>	<b>№118</b>
	<b>Хлеб рж.</b>	<b>20</b>	<b>2,07</b>	<b>0,18</b>	<b>14,0</b>	<b>53,76</b>	<b>0</b>	<b>Коровка Л.С</b>
	<b>Хлеб пш.</b>	<b>15</b>	<b>0,09</b>	<b>0,09</b>	<b>8,9</b>	<b>46,0</b>	<b>0</b>	<b>Коровка Л.С</b>
<b>Всего за обед</b>			<b>14,7</b>	<b>16,4</b>	<b>71,1</b>	<b>490,0</b>	<b>0,9</b>	

Меню составлено на основании «Сборника технологических нормативов . рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» под редакцией Коровка Л.С., Добросердова И.И.,.....»

Уплотненн ый полдник	Котлета рыбная	70	14,02	12,02	32,34	248,03	0,4	№86
	Хлеб пш	15	0,09	0,09	8,9	46,0	0	Коровка Л.С
	Макароны с с/м	135	1,95	3,62	25,75	160,0	0,2	№134
	Чай сахаром	170	0,17	0	8,44	35,0	2,0	№132
	Салат Витаминный	10	0,57	3,07	5,77	70,97	0,5	№2
Всего за уплотненн ый полдник			16,8	18,8	81,2	560,0	3,1	
Итого за 4 день			42,0	47,0	203,0	1400,0	15,1	
День 5								
завтрак:	Суп молочный рисовый	170/5	2,46	3,39	12,64	115,80	0,4	№67
	Хлеб с с/м	15/5	5,9	6,0	13,15	115,0	0	Коровка Л.С
	Чай с сахаром	170	0,17	0	8,44	35,0	2,0	№132
Всего за завтрак			8,4	9,4	40,6	280,0	2,4	
	Сок	90	0,76	0,16	8,0	64,0	3,8	Коровка Л.С.



Меню составлено на основании «Сборника технологических нормативов . рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» под редакцией Коровка Л.С., Добросердова И.И.,.....»

<b>Завтрак</b>	<b>Печенье</b>	<b>10</b>	<b>1,34</b>	<b>2,14</b>	<b>2,1</b>	<b>6,0</b>	<b>0,6</b>	Коровка Л.С.
	<b>Всего за 2 завтрак</b>		<b>2,1</b>	<b>2,3</b>	<b>10,1</b>	<b>70,0</b>	<b>4,2</b>	
<b>Обед</b>	<b>Лапша домашняя на м/б</b>	<b>160</b>	<b>1,58</b>	<b>2,74</b>	<b>10,8</b>	<b>84,89</b>	<b>0,4</b>	<b>№31</b>
	<b>Гуляш с подливой</b>	<b>50/20</b>	<b>8,19</b>	<b>9,94</b>	<b>13,12</b>	<b>140,37</b>	<b>0,4</b>	<b>№123</b>
	<b>Каша ячневая с с/м</b>	<b>100</b>	<b>2,65</b>	<b>3,45</b>	<b>13,04</b>	<b>119,5</b>	<b>1,0</b>	<b>№131</b>
	<b>Компот из свежих фруктов</b>	<b>150</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>11,24</b>	<b>45,48</b>	<b>1,0</b>	<b>№167</b>
	<b>Хлеб рж.</b>	<b>20</b>	<b>2,07</b>	<b>0,18</b>	<b>14,0</b>	<b>53,76</b>	<b>0</b>	Коровка Л.С
	<b>Хлеб пш.</b>	<b>15</b>	<b>0,09</b>	<b>0,09</b>	<b>8,9</b>	<b>46,0</b>	<b>0</b>	Коровка Л.С
<b>Всего за обед</b>			<b>14,7</b>	<b>16,4</b>	<b>71,1</b>	<b>490,0</b>	<b>2,8</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	<b>Растегай с печенью</b>	<b>100</b>	<b>11,21</b>	<b>12,59</b>	<b>47,49</b>	<b>355,85</b>	<b>0</b>	<b>№214</b>
	<b>Вафля</b>	<b>20</b>	<b>1,94</b>	<b>2,84</b>	<b>5,0</b>	<b>26,0</b>	<b>0,6</b>	Коровка Л.С.
	<b>Яблоко</b>	<b>100</b>	<b>0,86</b>	<b>0,18</b>	<b>9,0</b>	<b>49,5</b>	<b>10</b>	Коровка Л.С.

*Меню составлено на основании «Сборника технологических нормативов . рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» под редакцией Коровка Л.С., Добросердова И.И.,.....»*

	<b>Кофе с молоком</b>	<b>200</b>	<b>2,79</b>	<b>3,19</b>	<b>19,71</b>	<b>128,65</b>	<b>0,2</b>	<b>№176</b>
<b>Всего за уплотненн ый полдник</b>			<b>16,8</b>	<b>18,8</b>	<b>81,2</b>	<b>560,0</b>	<b>10,8</b>	
<b>Итого за 5 день:</b>			<b>42,0</b>	<b>47,0</b>	<b>203,0</b>	<b>1400,0</b>	<b>20,2</b>	
<b>Итого за весь период</b>			<b>420.0</b>	<b>470.0</b>	<b>2030,0</b>	<b>14,000</b>	<b>97,42</b>	
<b>Среднее значение за период</b>								
<b>Содержани е белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийно сти</b>			<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>	<b>9,74</b>	

Меню составлено на основании «Сборника технологических нормативов . рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» под редакцией Коровка Л.С., Добросердова И.И.,.....»