

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ д/с №1

«Красная Шапочка»

С.А.Медведева



## ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

ЗИМА-ВЕСНА

МБДОУ д/с №1 «Красная Шапочка»

(3-7 лет)

(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 . рецептов 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: 400-гр. Д.б: Калорийность 20% Б(10,8) Ж-(12) У (52,2г)	Каша манная молочная	200	4,2	5,35	25,55	193,0	1,4	№62
	Хлеб с с/м	20/5	6,4	6,65	14,61	117,0	0	Коровка Л.С
	Чай с сахаром	180	0,2	0	12,04	50,0	2,0	№132
Всего завтрак			10,8	12,0	52,2	360,0	3,4	
2завтрак Калорийность 5% (Б-2,7г, Ж- 3гр. У-13,05гр)	Сок	80	0,76	0,16	8,05	64,0	3,8	Коровка Л.С.
	Печенье	20	1,94	2,84	5,0	26,0	1,2	Коровка Л.С.
	Всего за 2 завтрак		2,7	3,0	13,05	90,0	5,0	
обед: 600-гр Калорийность:35%	Лапша домашняя	200	1,96	3,91	11,13	87,50	0,4	№31
	Плов с курицей	130	13,93	15,45	32,04	303,71	0,2	№124

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

Б-(18,9г)	Икра кабачковая	20	0,49	1,34	2,41	36,52	0,2	Коровка Л.С.
Ж-(21гр)	Хлеб пш.	20	0,1	0,1	9,8	46,9	0	Коровка Л.С
У(91,35)	Хлеб рж.	30	2,3	0,2	14,82	70,3	0	Коровка Л.С
	Кисель фруктовый	200	0,12	0	21,15	85,07	0,2	№163
Всего за обед			18,9	21	91,35	630,0	1,0	
Уплотненн ый полдник 600гр	Котлета рыбная с подливой	70/20	13,14	14,71	41,67	338,07	0,4	№86
	Капуста тушеная	170	4,71	5,82	24,22	156,88	0,4	№138
Калорийно сть:40%	Хлеб пш	20	0,1	0,1	9,8	46,9	0	Коровка Л.С.
Б-(21,6г)	Яблоко	100	0,86	0,18	9,0	49,5	10	
Ж-(24гр) У(104,4)	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	128,65	6,7	№129
Всего за Уплот. полдник			21,6	24	104,4	720,0	17,5	
Итого за первый день:			54	60	261	1800,0	26,9	
День2								

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

завтрак:	Суп молочный гречневый	200	4,2	5,35	25,55	193,0	0,4	№29
	Хлеб с с/м	20/5	6,4	6,65	14,61	117	0	Коровка Л.С.
	Чай с сахаром	180	0,2	0	12,04	50	2,0	№132
<b>Всего за завтрак</b>			10,8	12,0	52,2	360,0	2,4	
2завтрак	Яблоко	100	0,86	0,18	9,0	49,5	10	Коровка Л.С.
<b>Всего за 2 завтрак</b>			0,86	0,18	9,0	49,5	10	
Обед	Суп гороховый	200	1,87	3,11	12,89	97,03	0,2	№35
	Омлет с мясом	150	14,02	16,25	29,93	294,18	0,02	№52
	Икра кабачковая	20	0,49	1,34	2,41	36,52		
	Хлеб пш	20	0,1	0,1	9,8	46,9	0	Коровка Л.С
	Хлеб рж.	30	2,3	0,2	14,82	70,3	0	Коровка Л.С
	Кисель фруктовый	180	0,12	0	21,15	85,07	0,2	№118

**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 обед</b>			<b>18,9</b>	<b>21</b>	<b>91</b>	<b>630</b>	<b>0,42</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	<b>Тефтели рыбные</b>	<b>95</b>	<b>13,47</b>	<b>7,82</b>	<b>49,71</b>	<b>297,71</b>	<b>0,04</b>	<b>№99</b>
	<b>Капуста тушенная</b>	<b>200</b>	<b>3,3</b>	<b>4,85</b>	<b>20,18</b>	<b>130,74</b>	<b>0,2</b>	<b>№138</b>
	<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>вафля</b>	<b>20</b>	<b>1,94</b>	<b>2,84</b>	<b>5</b>	<b>26</b>		
	<b>Кофейный напиток</b>	<b>200</b>	<b>2,79</b>	<b>3,19</b>	<b>19,71</b>	<b>128,65</b>	<b>6,7</b>	№129
<b>Всего за Уплот. полдник</b>			<b>21,6</b>	<b>18,8</b>	<b>104,4</b>	<b>630</b>	<b>9,1</b>	
<b>Итого за 2 день:</b>			<b>52,16</b>	<b>51,98</b>	<b>256,60</b>	<b>1669,50</b>	<b>20,92</b>	
<b>День3</b>								
<b>Завтрак</b>	<b>Пудинг из творога со сметаной</b>	<b>180/20</b>	<b>7,0</b>	<b>8,07</b>	<b>26,25</b>	<b>206,08</b>	<b>0,41</b>	<b>№87</b>
	<b>Какао с молоком</b>	<b>200</b>	<b>3,77</b>	<b>3,93</b>	<b>25,95</b>	<b>153,92</b>	<b>1,46</b>	№117
<b>Всего за завтрак</b>			<b>10,77</b>	<b>12</b>	<b>52,2</b>	<b>360</b>	<b>1,87</b>	
<b>2 Завтрак</b>	<b>Яблоко</b>	<b>80</b>	<b>0,76</b>	<b>0,16</b>	<b>8,05</b>	<b>44,0</b>	<b>8,0</b>	Коровка Л.С.
	<b>Печенье</b>	<b>20</b>	<b>1,94</b>	<b>2,84</b>	<b>5,0</b>	<b>26,0</b>	<b>1,2</b>	Коровка Л.С.
<b>Всего за 2 завтрак</b>			<b>2,7</b>	<b>3,0</b>	<b>13,05</b>	<b>70,0</b>	<b>9,2</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.,.....»

Обед	Суп картофельный с клецками	200	2,36	2,42	15,3	188,12	0,4	Могильный №5
	Голубцы ленивые	150	11,85	16,52	11,6	195,9	0,07	№103
	Соус томатный	20	0,21	1,46	4,09	27,46	0,02	№160
	Компот из сухофруктов	180	1,0	0	18,32	87,48	0,6	№168
	Хлеб рж.	30	2,3	0,2	14,82	70,3	0	Коровка Л.С
	Хлеб пш.	20	0,1	0,1	9,8	46,9	0	Коровка Л.С
				17,82	20,64	73,93	616,16	1,09
Всего за обед								
Уплотненный полдник	Макаронны отварные с сыром	200/10	13,53	12,3	38,13	300	0,4	№76
	Салат из моркови с изюмом	50	0,57	5,04	5,19	70	0,4	№8
	Хлеб с с/м	20/5	6,4	6,65	14,61	117	0	Коровка Л.С
	Чай с сахаром	200	0,2	0	12,04	50	2,0	№132
Всего за Уплот. полдник			20,7	23,99	69,97	537	2,8	

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

			51,99	59,63	209,15	1583.16	14,96	
<b>Итого за 3 день:</b>								
<b>День 4</b>								
<b>Завтрак:</b>	<b>Сырники со сметанным соусом</b>	<b>90/30</b>	<b>9,84</b>	<b>11,84</b>	<b>32,16</b>	<b>266</b>	<b>0,4</b>	<b>№89</b>
	<b>Яблоко</b>	<b>80</b>	<b>0,76</b>	<b>0,16</b>	<b>8,05</b>	<b>44</b>	<b>10</b>	Коровка Л.С
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>12,04</b>	<b>50</b>	<b>2,0</b>	<b>№132</b>
<b>Всего за завтрак</b>			<b>10,8</b>	<b>12,0</b>	<b>52,2</b>	<b>360</b>	<b>12,4</b>	
<b>2 завтрак</b>	<b>Сок фруктовый</b>	<b>80</b>	<b>0,76</b>	<b>0,16</b>	<b>8,05</b>	<b>64</b>	<b>3,8</b>	Коровка Л.С.
	<b>Печенье</b>	<b>20</b>	<b>1,94</b>	<b>2,84</b>	<b>5,0</b>	<b>26,0</b>	<b>1,2</b>	Коровка Л.С.
<b>Всего за 2 завтрак</b>			<b>2,7</b>	<b>3,0</b>	<b>13,05</b>	<b>90,0</b>	<b>5,0</b>	
<b>Обед:</b>	<b>Свекольник со сметаной</b>	<b>180/10</b>	<b>1,54</b>	<b>5,07</b>	<b>10,04</b>	<b>123,73</b>	<b>0,2</b>	<b>№44</b>
	<b>Котлета мясная с подливой</b>	<b>65/5</b>	<b>8,86</b>	<b>10,08</b>	<b>14,96</b>	<b>143,60</b>	<b>0,07</b>	<b>№113</b>
	<b>Каша пшеничная с с/м</b>	<b>95/5</b>	<b>5,98</b>	<b>5,55</b>	<b>20,58</b>	<b>160,40</b>	<b>0,4</b>	<b>№129</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.,.....»

	Кисель фруктовый	200	0,12	0	21,15	85,07	0,2	№163
	Хлеб пш.	20	0,1	0,1	9,8	46,9	0	Коровка Л.С
	Хлеб рж.	30	2,3	0,2	14,82	70,3	0	Коровка Л.С
<b>Всего за обед</b>			18,9	21,0	91,35	630,0	0,87	
<b>Уплотненн ый полдник</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,08	8,12	25,73	156,08	0,04	№30
	Кефир	130	6,98	5,99	10,45	75,01	0,2	№174
	Хлеб пш с сыром	20/10	5,75	6,7	18,12	210,50	0	
	Кофейный напиток	195	2,79	3,19	19,71	128,65	6,7	№129
<b>Всего за Уплот. полдник</b>			21,6	24,0	74,01	570,24	6,94	
<b>Итого за 4 день:</b>			54,0	60,0	230,61	1650,24	25,21	
<b>День5</b>								
<b>завтрак</b>	Суп молочный геркулесовый	200	4,85	5,3	22,04	99,5	1,4	№65
	Хлеб пш с сыром	20/10	5,75	6,7	18,12	210,50	0	



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	180	0,2	0	12,04	50	2,0	№132
Всего за завтрак			10,8	12,0	52,2	360,0	3,4	
2 завтрак	Сок фруктовый	80	0,76	0,16	8,05	64	3,8	Коровка Л.С.
Всего за 2 завтрак	Печенье	20	1,94	2,84	5,0	26,0	1,2	Коровка Л.С.
			2,7	3,0	13,05	90,0	5,0	
обед	Борщ на м/б	200	1,52	5,33	16,92	88,89	5,4	№17
	Гуляш с подливой	60/20	11,53	13,02	22,75	242,62	0,4	№105
	Макароны с с/м	65/5	2,45	2,35	8,69	93,81	0,02	№134
	Компот из сухофруктов	200	1,0	0	18,32	87,48	4,0	№168
	Хлеб рж.	30	2,3	0,2	14,82	70,3	0	Коровка Л.С
	Хлеб пш.	20	0,1	0,1	9,8	46,9	0	Коровка Л.С
Всего за обед			18,9	21	91,3	630,0	9,82	
Уплотненный полдник	Сельдь с луком	35	13,51	10,65	32,89	251,95	0,4	Могильный №26
	Хлеб пш	20	0,1	0,1	9,8	46,9	0	
	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	128,65	6,7	№129
	Яблоко	100	0,86	0,18	9,0	49,5	10	

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

Всего за уплот. полдник	Пюре картофельное с с/м	195/5	4,34	9,88	33	243	0,2	№142
			21,6	24,0	104,4	720,0	2,4	
Итого за 5 день			54,0	60,0	260,95	1800,0	20,62	

2 неделя

	Наимено- вание блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
1 день								
завтрак	Каша «Дружба» с с/м	200/5	3,63	2,31	20,36	124,6	0,5	№3
	Морковка с изюмом	50	0,57	3,04	5,19	68,40	0,4	№8
	Чай с сахаром	200	0,2	0	12,04	50,0	2,0	№132
	Хлеб с с/м	20/5	6,4	6,65	14,61	117,0	0	Коровка Л.С.
Всего за завтрак			10,8	12,0	52,2	360,0	2,9	
2 завтрак	Яблоко	80	0,76	0,16	8,05	64,0	10	Коровка Л.С.
	Печенье	20	1,94	2,84	5,0	26,0	1,2	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.,.....»

Всего за 2 завтрак			2,7	3,0	13,05	90,0	5,0	
Обед	Уха рыбацкая	180	6,84	8,65	24,33	224,40	0,4	№42
	Зраза манная с мясом	140	8,74	7,05	19,46	148,03	0,2	№108
	Витамин салат	50	0,8	5,0	1,79	55,30	0,4	№6
	Кисель фруктовый	180	0,12	0	21,15	85,07	0,2	№163
	Хлеб рж.	30	2,3	0,2	14,82	70,3	0	Коровка Л.С
	Хлеб пш.	20	0,1	0,1	9,8	46,9	0	Коровка Л.С
Всего за обед			18,9	21,0	91,35	630,0	1,2	
Уплотненный полдник	Ватрушка с творогом со сметаной	100/30	18,81	20,81	84,69	601,31	0,4	№136
	Кофе с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,2	№176
Всего за Уплот. полдник			21,6	24	104,4	720,0	0,6	

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

<b>Итого за 1 день:</b>			<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261,0</b>	<b>1800,0</b>	<b>9,7</b>	
<b>День 2</b>								
<b>завтрак:</b>	<b>Каша молочная гречневая</b>	<b>190</b>	<b>4,99</b>	<b>5,29</b>	<b>18,82</b>	<b>88,5</b>	<b>0,4</b>	<b>№59</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>0,2</b>	Коровка Л.С.
	<b>Чай с лимоном</b>	<b>180</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>	<b>15,26</b>	<b>61,0</b>	<b>0,6</b>	№181
<b>Всего за завтрак</b>			<b>10,8</b>	<b>12,0</b>	<b>52,2</b>	<b>360,0</b>	<b>1,2</b>	
<b>2завтрак</b>	<b>Печенье</b>	<b>20</b>	<b>1,94</b>	<b>2,84</b>	<b>5,0</b>	<b>26,0</b>	<b>0,2</b>	Коровка Л.С.
<b>Всего за 2 завтрак</b>	<b>Яблоко</b>	<b>80</b>	<b>0,76</b>	<b>0,16</b>	<b>8,05</b>	<b>64</b>	<b>10</b>	Коровка Л.С.
			<b>2,7</b>	<b>3,0</b>	<b>13,05</b>	<b>90,0</b>	<b>10,2</b>	
<b>обед:</b>	<b>Суп с фрикаделькам и</b>	<b>190/15</b>	<b>9,68</b>	<b>11,8</b>	<b>23,01</b>	<b>159,78</b>	<b>0,4</b>	<b>№26</b>
	<b>Рагу овощное</b>	<b>165</b>	<b>6,82</b>	<b>8,9</b>	<b>22,57</b>	<b>267,95</b>	<b>0,4</b>	<b>№54</b>
	<b>Кисель фруктовый</b>	<b>180</b>	<b>0,56</b>	<b>0</b>	<b>27,89</b>	<b>113,18</b>	<b>0,2</b>	<b>№163</b>
	<b>Хлеб рж.</b>	<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,2</b>	<b>14,82</b>	<b>70,3</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>Всего за обед</b>			<b>18,9</b>	<b>21,0</b>	<b>91,35</b>	<b>630,0</b>	<b>1,0</b>	

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

Уплотненн ый полдник	Запеканка творожная со сметаной	200/30	13,62	17,01	68,79	398,30	2,0	№83
	Ряженка	200	7,98	6,99	12,45	112,52	0,2	№174
Всего за Уплот. полдник			21,6	24	81,24	510,82	2,2	
Итого за второй день:			54,0	54,8	237,84	1590,82	14,6	
День 3								
завтрак:	Вареники ленивые со сметаной	170/30	10,74	11,99	36,94	299,0	0,2	№174
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,26	61,0	0,6	№181
Всего за завтрак			10,8	12,0	52,2	360,0	0,8	
2завтрак	Яблоко	80	0,76	0,16	8,05	64	10	Коровка Л.С.
	Печенье	20	1,94	2,84	5,0	26	0,2	Коровка Л.С.
Всего за 2 завтрак			2,7	3,0	13,05	90	10,2	

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

Обед	Суп харчо	190	9,57	8,5	22,35	184,29	2,0	№9-А
	Запеканка картофельная с печенью	120	6,3	7,2	21,9	176,4	0,4	№110
	Салат «Винегрет»	50	0,63	5,07	4,16	64,63	2,0	№2
	Компот из сухофруктов	190	1,0	0	18,32	87,48	0,02	№168
	Хлеб рж.	30	2,3	0,2	14,82	70,3	0	Коровка Л.С
	Хлеб пш.	20	0,1	0,1	9,8	46,9	0	Коровка Л.С
Всего за обед			18,9	21,0	91,35	630,0	4,42	
Уплотненный полдник	Каша ячневая с изюмом с с/м	200/5	11,12	11,27	52,93	354,85	0,4	№65
	Хлеб с сыром	20/10	5,75	6,7	18,12	210,50	0	Коровка Л.С
	Вафля	20	1,94	2,84	5,0	26	0,2	Коровка Л.С.
	Кофе с молоком	200	2,79	3,19	19,71	128,65	0,2	№176
Всего за Уплот. полдник			21,6	24,0	104,4	720,0	0,8	
Итого за 3 день:			54,0	60,0	261,0	1800,0	16,22	

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

День 4								
Завтрак	Каша молочная пшеница	195	4,34	5,34	22,33	182,0	0,4	№68
	Хлеб с с/м	20/5	6,4	6,65	14,61	117,0	0	Коровка Л.С
	Чай с лимоном	180	0,06	0,01	15,26	61,0	0,6	№181
Всего за завтрак			10,8	12,0	52,2	360,0	2,4	
2 завтрак	Блины со сгущ. Молоком	15/5	0,76	0,16	8,0	64,0	0,2	№185
	Сок	80	1,94	2,84	5,0	26,0	3,8	Коровка Л.С.
Всего за 2 завтрак			2,7	3,0	13,05	90,0	4,0	
Обед	Суп фасолевый	200	1,87	3,11	10,89	79,03	0,4	№45
	Ежики в томатном соусе	80/30	14,51	17,6	34,69	348,70	0,4	№118
	Кисель фруктовый	200	0,12	0	21,15	85,07	0,2	№163
	Хлеб рж.	30	2,3	0,2	14,82	70,3	0	Коровка Л.С
	Хлеб пш.	20	0,1	0,1	9,8	46,9	0	Коровка Л.С
Всего за обед			18,9	21,0	91,35	630,0	2,8	
Уплотненный полдник	Кнели рыбные с подливой	70/30	12,10	14,71	18,79	183,85	0,4	№185
	Макаронны с с/м	150	5,75	5,82	35,33	211,10	0,2	№134





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

<b>завтрак</b>			<b>2,7</b>	<b>3,0</b>	<b>13,05</b>	<b>90,0</b>	<b>4,2</b>	
<b>Обед</b>	<b>Рассольник на м/б</b>	<b>190</b>	<b>11,25</b>	<b>6,85</b>	<b>21,84</b>	<b>140,33</b>	<b>0,4</b>	<b>№20</b>
	<b>Жаркое домашнему</b>	<b>150</b>	<b>3,72</b>	<b>8,87</b>	<b>22,57</b>	<b>238,99</b>	<b>0,2</b>	<b>№106</b>
	<b>Салат винегрет</b>	<b>30</b>	<b>0,53</b>	<b>4,98</b>	<b>4,0</b>	<b>46,0</b>	<b>2,0</b>	<b>№2</b>
	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>180</b>	<b>1,0</b>	<b>0</b>	<b>18,32</b>	<b>87,48</b>	<b>0,02</b>	<b>№168</b>
	<b>Хлеб рж.</b>	<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,2</b>	<b>14,82</b>	<b>70,3</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>Всего за обед</b>			<b>18,9</b>	<b>21,0</b>	<b>91,35</b>	<b>630,0</b>	<b>2,62</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	<b>Блины с повидлом</b>	<b>100</b>	<b>16,01</b>	<b>17,79</b>	<b>70,69</b>	<b>525,81</b>	<b>0</b>	№185
	<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.
	<b>Кофе с молоком</b>	<b>195</b>	<b>2,79</b>	<b>3,19</b>	<b>19,71</b>	<b>118,69</b>	<b>0,2</b>	<b>№176</b>
<b>Всего за Уплот. полдник</b>			<b>21,6</b>	<b>24,0</b>	<b>104,4</b>	<b>720,0</b>	<b>10,8</b>	
			<b>54,0</b>	<b>60,0</b>	<b>261</b>	<b>1800,0</b>	<b>18,62</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 5 день:</b>								
<b>Итого за весь период</b>			<b>540.0</b>	<b>600.0</b>	<b>2608,0</b>	<b>18,000</b>		
<b>Среднее значение за период</b>								
<b>Содержани е белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийно сти</b>			<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	<b>31,77</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.,.....»**