

УТВЕРЖДЕНО:



Приказом заведующего МБДОУ  
Змеиногорский детский сад «Радуга»  
от 03 » 02 2015 г. № 29 о

**Примерное двухнедельное меню  
для питания детей дошкольного возраста  
с 10,5 часовым пребыванием в МБДОУ «Змеиногорский детский сад «Радуга»  
( 3-4 неделя)**

г. Змеиногорск



## Пояснительная записка

### Разработано на основе:

- С11 СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ КАРТ, РЕЦЕПТУР БЛЮД КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ  
Издание пятое, переработанное и дополненное в двух частях – под редакцией ООО Фирма «Партнёр»: издание первое, 2009г., издание второе, 2010г., издание третье, 2013г., издание четвертое, 2014г. УФА 2015

- ЕДИНЫЙ СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ /  
Сост. А.Я. Первалов, Н.В. Тапешкина. - Изд-е 3-е доп.и испр.- Пермь, 2018. – 405с.  
Издание третье, дополненное и исправленное, 2018г.

- НОМЕР РЕЦЕПТУРЫ ПО СБОРНИКУ ДИЕТ. ПИТ. 2020Г.

Меню-раскаладка для МБДОУ "Змеиногорский детский сад "Радуга"								
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер технологической карты	номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Неделя 3</b>								
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша "Дружба"	200	5,2	6,6	27,6	190,6	226	Ед.сб.Тех.Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465	Ед.сб.Тех.Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Бутерброды с повидлом	40	1,6	3,8	20,2	121	73	Ед.сб.Тех. Н.2018г.
<b>Итого за завтрак</b>			<b>9,6</b>	<b>12,9</b>	<b>61,4</b>	<b>399,6</b>		
<b>Второй завтрак</b>	Сок	100	0,1	0	13	50		
<b>Итого за завтрак</b>			<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>13</b>	<b>50</b>		
<b>Обед</b>	Свекла отварная	30	0,5	1,36	2,7	25	392	Ед.сб.Тех. Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Суп крестьянский с крупой	200/8	2,1	5,2	8,52	89,56	119	Ед.сб.Тех. Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Гуляш из говядины	60	9	8,5	1,5	118,5	327	Ед.сб.Тех. Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Пюре картофельное	150	3,15	6	9,15	102	377	Ед.сб.Тех. Н.2018г. А.Я.Перевалов А.Я.Перевалов
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495	Ед.сб.Тех. Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103		
<b>Итого за обед</b>			<b>18,54</b>	<b>21,650</b>	<b>62,4</b>	<b>522,06</b>		
<b>Полдник</b>	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,3	10	35,9	283	259	Ед.сб.Тех. Н.2018г.
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	64	457	Ед.сб.Тех.Н.2018г.
	Хлеб пшеничный	20	6,38	0,245	10,21	51,5		А.Я.Перевалов
<b>Итого за полдник</b>			<b>18,88</b>	<b>10,35</b>	<b>55,41</b>	<b>398,5</b>		
<b>Итого за день:</b>			<b>47,12</b>	<b>44,895</b>	<b>192,21</b>	<b>1370,16</b>		

**Меню-раскладка для МБДОУ "Змеиногорский детский сад "Радуга"**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер технологической карты	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 2</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша манная вязкая	200	7,4	6,6	35,4	230,6	214	Ед.сб.Тех.Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462	Ед.сб.Тех.Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Бутерброды с маслом	30	1,6	7,4	10	112	70	Ед.сб.Тех. Н.2018г.
	Мармелад	20	0	0,025	15,88	66,75		
<b>Итого за завтрак</b>			<b>12,3</b>	<b>16,925</b>	<b>75,08</b>	<b>503,35</b>		
<b>Второй завтрак</b>	Сок	100	0,1	0	13	50		
<b>Итого за завтрак</b>			<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>13</b>	<b>50</b>		
<b>Обед:</b>	Капуста свежая	50	0,35	0,05	0,95	5,5	148	
	Свекольник	200/8	1,64	3,8	8,58	87,96	98	Ед.сб.Тех. Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Котлеты из говядины с овощами	50	10	9,5	1,5	131,5	340	Ед.сб.Тех. Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,4	34,6	224	175	Ед.сб.Тех. Н.2018г.
	Соус томатный с овощами	25	0,3	1,83	1,21	22,58	420	Ед.сб.Тех. Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78	496	А.Я.Перевалов
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103		
<b>Итого за обед</b>			<b>24,58</b>	<b>21,37</b>	<b>85,57</b>	<b>652,54</b>		
	Ватрушка с повидлом	60	3,5	1,4	34,8	166	530	Ед.сб.Тех. Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460	Ед.сб.Тех. Н.2018г. А.Я.Перевалов
<b>Итого за полдник</b>			<b>5,1</b>	<b>2,7</b>	<b>46,3</b>	<b>230</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>42,08</b>	<b>41,00</b>	<b>219,95</b>	<b>1435,89</b>		

Меню-раскладка для МБДОУ "Змеиногорский детский сад "Радуга"

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер технологической карты	номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 3</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша пшённая вязкая	200	8,4	7,6	36,8	250	223	Ед.сб.Тех. Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465	Ед.сб.Тех.Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Бутерброды с сыром (2-й вариант )	35	5,2	7,8	7,4	121	64	Ед.сб.Тех. Н.2018г. А.Я.Перевалов
<b>Итого за завтрак</b>			<b>16,4</b>	<b>17,9</b>	<b>57,8</b>	<b>459</b>		
<b>Второй завтрак</b>	Сок	100	0,1	0	13	50		
<b>Итого за завтрак</b>			<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>13</b>	<b>50</b>		
<b>Обед</b>	Огурцы конишёны	20	0	0	0,6	10		
	Суп гороховый	200	6,18	4,14	13,24	102,2	128	Ед.сб.Тех.Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Птица в соусе с томатом	62	8,5	9	1,5	121	367	Ед.сб.Тех. Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,63	4,84	38,18	210,9	205	Ед.сб.Тех. Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Кисель из повидла	200	0,2	0	27,6	110	483	Ед.сб.Тех. Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103		
<b>Итого за обед</b>			<b>21,7</b>	<b>18,47</b>	<b>101,55</b>	<b>657,1</b>		
<b>Полдник</b>	Манник	86	4,8	4,46	26,96	167,33	550	Диет.пит. 2020г.
	Молоко сгущённое	10	0,72	0,85	5,55	32,7	471	А.Я.Перевалов
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457	Ед.сб.Тех.Н.2018г. А.Я.Перевалов
<b>Итого за полдник</b>			<b>5,72</b>	<b>5,41</b>	<b>41,81</b>	<b>238,03</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>43,92</b>	<b>41,78</b>	<b>214,16</b>	<b>1404,13</b>		

**Меню-раскладка для МБДОУ "Змеиногорский детский сад "Радуга"**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер технологической карты	номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 4</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша из крупы "Геркулес" вязкая	200	8,4	9	31,8	241,8	212	Ед.сб.Тех. Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462	Ед.сб.Тех.Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Бутерброды с маслом	30	1,6	7,4	10	112	70	Ед.сб.Тех.Н.2018г. А.Я.Перевалов
<b>Итого за завтрак</b>			<b>13,3</b>	<b>19,3</b>	<b>55,6</b>	<b>447,8</b>		
<b>Второй завтрак</b>	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	82	Ед.сб.Тех. Н.2018г.
<b>Итого за завтрак</b>			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>		
<b>Обед</b>								
	Щи из свежей капусты с картофелем	200/8	1,26	3,6	4,62	68,96	104	Ед.сб.Тех. Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Пельмени мясные(тесто для пельменей)	150	8,47	1,6	49,39	245,9	518	Ед.сб.Тех. Н.2018г.
	Фарш мясной с луком		14,62	10,37	0,77	154	568	А.Я.Перевалов
	Компот из ягод замороженных	200	0,2	0,1	10,7	44	491	Ед.сб.Тех.Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103		
<b>Итого за обед</b>			<b>27,74</b>	<b>16,16</b>	<b>85,91</b>	<b>615,86</b>		
<b>Полдник</b>								
	Круассан	70	4,55	13,09	30,31	256,9		диет.пит.2020г.
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457	Ед.сб.Тех. Н.2018г. А.Я.Перевалов
<b>Итого за полдник</b>			<b>4,75</b>	<b>13,19</b>	<b>39,61</b>	<b>294,9</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>46,19</b>	<b>49,05</b>	<b>190,92</b>	<b>1402,56</b>		

**Меню-раскаладка для МБДОУ "Змеиногорский детский сад "Радуга"**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер технологической карты	номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 5</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая вязкая	200	5,9	6,6	36,6	229,4	217	Ед.сб.Тех.Н.2018г. А.Я.Перевалова
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457	Ед.сб.Тех. Н.2018г. А.Я.Перевалова
	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,2	7,8	7,4	121	64	Ед.сб.Тех. Н.2018г. А.Я.Перевалова
<b>Итого за завтрак</b>			<b>11,3</b>	<b>14,5</b>	<b>53,3</b>	<b>388,4</b>		
<b>Второй завтрак</b>	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	82	Ед.сб.Тех. Н.2018г.
<b>Итого за завтрак</b>			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>		
<b>Обед</b>								
	Рассольник ленинградский	200/8	1,5	4,08	10,58	97,96	100	Ед.сб.Тех. Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Котлеты "Пермские"	100	15	15	12	243	341	Ед.сб.Тех. Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Соус томатный с овощами	25	0,3	1,83	1,21	22,58	420	Ед.сб.Тех. Н.2018г.
	Пюре из гороха с маслом	150/4	16,5	3,75	29,77	219	389	А.Я.Перевалов
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495	Ед.сб.Тех. Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103		
<b>Итого за обед</b>			<b>37,09</b>	<b>25,25</b>	<b>94,09</b>	<b>769,54</b>		
<b>Полдник</b>	Пирожки, печеные из сдоб. Теста	60	3,2	2,7	17,9	109	532	Ед.сб.Тех. Н.2018г.
	Фарш картофельный с луком	25	0,53	1	2,92	22,78	556	А.Я.Перевалов
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457	Ед.сб.Тех. Н.2018г. А.Я.Перевалов
<b>Итого за полдник</b>			<b>3,93</b>	<b>3,8</b>	<b>30,12</b>	<b>169,78</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>52,72</b>	<b>43,95</b>	<b>187,31</b>	<b>1371,72</b>		

**Меню-раскаладка для МБДОУ "Змеиногорский детский сад "Радуга"**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер технологической карты	номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Неделя 4</b>								
<b>День 6</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша пшённая вязкая	200	8,4	7,6	36,8	250	223	Ед.сб.Тех.Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465	Ед.сб.Тех. Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Бутерброды с повидлом	40	1,6	3,8	20,2	121	73	Ед.сб.Тех. Н.2018г. А.Я.Перевалов
<b>Итого за завтрак</b>			<b>12,8</b>	<b>13,9</b>	<b>70,6</b>	<b>459</b>		
<b>Второй завтрак</b>	Сок	100	0,1	0	13	50		А.Я.Перевалов
<b>Итого за завтрак</b>			<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>13</b>	<b>50</b>		
<b>Обед</b>	Огурцы конишёны	20	0	0	0,6	10		А.Я.Перевалов
	Борщ со свежей капустой и картофелем	200/8	1,44	3,54	5,72	73,46	95	Ед.сб.Тех. Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Плов из говядины	190	12,66	10	29,33	258	330	Ед.сб.Тех. Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495	Ед.сб.Тех. Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103		
<b>Итого за обед</b>			<b>17,89</b>	<b>14,13</b>	<b>76,18</b>	<b>528,46</b>		
<b>Полдник</b>	Блинчики	110	8,4	14,4	33,73	298	523	Ед.сб.Тех. Н.2018г.
	Молоко сгущённое	10	0,72	0,85	5,55	32,7	471	А.Я.Перевалов
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457	Ед.сб.Тех.Н.2018г. А.Я.Перевалов
<b>Итого за полдник</b>			<b>9,32</b>	<b>15,35</b>	<b>48,58</b>	<b>368,7</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>40,11</b>	<b>43,38</b>	<b>208,36</b>	<b>1406,16</b>		

**Меню-раскаладка для МБДОУ "Змеиногорский детский сад "Радуга"**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер технологической карты	номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 7</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая вязкая	200	7,2	6,6	32,8	219,8	220	Ед.сб.Тех.Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462	Ед.сб.Тех.Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,2	7,8	7,4	121	64	Ед.сб.Тех.Н.2018г. А.Я.Перевалов
<b>Итого за завтрак</b>			<b>15,7</b>	<b>17,3</b>	<b>54</b>	<b>434,8</b>		
<b>Второй завтрак</b>	Сок	100	0,1	0	13	50		
<b>Итого за завтрак</b>			<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>13</b>	<b>50</b>		
<b>Обед</b>	Свекла отварная	30	0,5	1,36	2,7	25	392	Ед.сб.Тех. Н.2018г.
	Суп из овощей с фасолью	200/8	2,82	3,76	9,64	96,56	118	Ед.сб.Тех. Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Зразы из говядины с рисом	100	13	10	16	206	336	Ед.сб.Тех. Н.2018г.
	Соус томатный с овощами	25	0,3	1,83	1,21	22,58	420	А.Я.Перевалов
	Макаронные изделия отварные	150	5,6	0,45	29,86	192,27	256	Ед.сб.Тех. Н.2018г.
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78	496	Ед.сб.Тех. Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103		
<b>Итого за обед</b>			<b>26,11</b>	<b>18,19</b>	<b>98,14</b>	<b>723,41</b>		
<b>Полдник</b>								
	Оладьи из творого	100	13,4	8,5	17,7	201	290	Ед.сб.Тех. Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457	Ед.сб.Тех. Н.2018г. А.Я.Перевалов
<b>Итого за полдник</b>			<b>13,6</b>	<b>8,6</b>	<b>27</b>	<b>239</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>55,51</b>	<b>44,09</b>	<b>192,14</b>	<b>1447,21</b>		

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер технологической карты	номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 8</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	6,6	31,2	209	227	Ед.сб.Тех.Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465	Ед.сб.Тех. Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Бутерброды с маслом	30	1,6	7,4	10	112	70	Ед.сб.Тех.Н.2018г. А.Я.Перевалов
<b>Итого за завтрак</b>			<b>10,6</b>	<b>16,5</b>	<b>54,8</b>	<b>409</b>		
<b>Второй завтрак</b>	Сок	100	0,1	0	13	50		
<b>Итого за завтрак</b>			<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>13</b>	<b>50</b>		
<b>Обед</b>								
	Капуста свежая	50	0,35	0,05	0,95	5,5	148	Ед.сб.Тех.Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Суп картофельный с крупой	200/8	1,78	2,18	10,74	72,76	115	Ед.сб.Тех.Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Биточки из птицы	70	10,8	6,7	6,2	128	372	Ед.сб.Тех.Н.2018г.
	Соус томатный с овощами	25	0,3	1,83	1,21	22,58	420	А.Я.Перевалов
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,55	5	32,1	191,6	207	Ед.сб.Тех.Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495	Ед.сб.Тех.Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103		
<b>Итого за обед</b>			<b>21,57</b>	<b>16,35</b>	<b>91,73</b>	<b>607,44</b>		
	Самса из слоёного теста	90	11,2	20,2	30,31	340,2	277	Диет.пит 2020г.
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457	Ед.сб.Тех. Н.2018г. А.Я.Перевалов
<b>Итого за полдник</b>			<b>11,4</b>	<b>20,3</b>	<b>39,61</b>	<b>378,2</b>		
<b>Итого за день:</b>			<b>43,67</b>	<b>53,15</b>	<b>199,14</b>	<b>1444,64</b>		

**Меню-раскаладка для МБДОУ "Змеиногорский детский сад "Радуга"**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер технологической карты	номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 9</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая вязкая	200	5,9	6,6	36,6	229,4	217	Ед.сб.Тех.Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462	Ед.сб.Тех.Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,245	10,21	51,5		Ед.сб.Тех. Н.2018г.
	Сыр	10	2,45	2,85	0	35,4		А.Я.Перевалов
<b>Итого за завтрак</b>			<b>13,25</b>	<b>12,595</b>	<b>60,61</b>	<b>410,3</b>		
<b>Второй завтрак</b>	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	82	Ед.сб.Тех. Н.2018г. А.Я.Перевалов
<b>Итого за завтрак</b>			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>		
<b>Обед</b>								
	Щи из свежей капусты с картофелем	200/8	1,26	3,6	4,62	68,96	104	Ед.сб.Тех. Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Котлеты "Школьные"	100	15	1	13	211	347	Ед.сб.Тех. Н.2018г.
	Соус томатный с овощами	25	0,3	1,83	1,21	22,58	420	А.Я.Перевалов
	Пюре из гороха с маслом	150	16,5	3,75	29,77	219	389	Ед.сб.Тех. Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Компот из ягод замороженных	200	0,2	0,1	10,7	44	491	Ед.сб.Тех.Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103		
<b>Итого за обед</b>			<b>36,45</b>	<b>10,77</b>	<b>79,73</b>	<b>668,54</b>		
<b>Полдник</b>								
	Ватрушки с повидлом	60	3,5	1,4	34,8	166	530	Ед.сб.Тех.Н2018г. А.Я.Перевалов
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	470	Ед.сб.Тех.Н2018г. А.Я.Перевалов
<b>Итого за полдник</b>			<b>9,3</b>	<b>6,4</b>	<b>42,8</b>	<b>267</b>		
<b>Итого за день:</b>			<b>59,4</b>	<b>30,165</b>	<b>192,94</b>	<b>1389,84</b>		

Меню-раскаладка для МБДОУ "Змеиногорский детский сад "Радуга"								
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер технологической карты	номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 10</b>								
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	6,6	39,2	252,4	202	Ед.сб.Тех.Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465	Ед.сб.Тех. Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Бутерброды с повидлом	40	1,6	3,8	20,2	121	73	Ед.сб.Тех. Н.2018г.
<b>Итого за завтрак</b>			<b>13,3</b>	<b>12,9</b>	<b>73</b>	<b>461,4</b>		
Второй завтрак	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	82	Ед.сб.Тех. Н.2018г. А.Я.Перевалов
Обед	Огурцы конишёны	20	0	0	0,6	10		
	Свекольник	200/8	1,64	3,8	8,58	87,96	98	Ед.сб.Тех. Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Запеканка картофельная с мясом	150	15,78	12,78	12,78	229,32	334	Диет.пит 2020г.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495	Ед.сб.Тех. Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103		
<b>Итого за обед</b>			<b>21,21</b>	<b>17,17</b>	<b>62,49</b>	<b>514,28</b>		
<b>Полдник</b>								
	Каша манная вязкая	200	7,4	6,6	35,4	230,6	214	Ед.сб.Тех.Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457	Ед.сб.Тех.Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Бутерброды с маслом	30	1,6	7,4	10	112	70	Ед.сб.Тех. Н.2018г.
	Мармелад	20	0	0,025	15,88	66,75		
			<b>9,2</b>	<b>14,125</b>	<b>70,58</b>	<b>447,35</b>		
<b>Итого за день:</b>			<b>43,71</b>	<b>44,195</b>	<b>206,67</b>	<b>1433,03</b>		
Итого за весь период			474,83	435,65	2013,2	14145,34		
Среднее значение за период			47,483	43,565	201,32	1414,534		

Пронумеровано, пронумеровано и  
скреплено печатью

( *семь* ) листах

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский МБДОУ «Змеиногорский  
детский сад «Радуга»

С. А. Щербакова

*02* 20 *25*г.

