

Утверждаю



Заведующий ГКДОУ «Детский сад № 34
«Золотой петушок»

Н.И.горшкова

Приказ № 6 от 11 января 2021г

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

НА ЗИМНИЙ ПЕРИОД

(ВАРИАНТ № 1)

ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ

ГОСУДАРСТВЕННОГО КАЗЁННОГО ДОШКОЛЬНОГО

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

«ДЕТСКИЙ САД № 34 «ЗОЛОТОЙ ПЕТУШОК»

2021год

г. Невинномысск

Сводная таблица зимнего меню 2021 г

	Объём	Белки	Жиры	Углеводы	Энергия	"С"
Итого на 1 день	1883	60	71	218	1797	55
Итого на 2 день	1715	80	54	268	1870	23
Итого на 3 день	2056	77	69	236	1850	31
Итого на 4 день:	2099	83	68	259	1974	57
Итого на 5 день	1855	87	67	254	1986	87
Итого на 6 день	1974	69	71	235	1841	48
Итого на 7 день	1878	94	62	236	1950	39
Итого на 8 день	2000	74	74	217	1882	129
Итого на 9 день	2056	76	71	281	2014	2
Итого на 10 день	1920	71	74	220	1791	59
Среднее:	1944	77	68	243	1895	53

	1700	73	69	255	1963	Рекомед суточ. Набор на 1 реб	
	2300	54	60	261	1800	Норма физиолог потребности	
	2000	64	65	258	1882	Среднее	
	1800	64	60	261	1800	СанПиН 2021	

Содержание белков		77		4	%	20%
Содержание жиров		68		4	%	15%
Содержание углеводов		243		13	%	1,90%
Энергетическая ценность			1895,37			5,40%

	День 1 понедельник		Неделя	первая		Сезон	ЗИМНИЙ
№	Прием пищи,	Масса порции,г	Пищевые вещества,г				Энергетич
технолог карты	наименование блюда	сад	Белки,г	Жиры,г	Углеводы	ценность	"С"
	ЗАВТРАК:						
Зд. 2009г. № 438	Омлет натуральный	110	11	18	2	212	0,1
Зд. 2009г. № 942	Чай	180	0	0	9	36	0
Зд 2005г. № 315	Капуста тушеная	90	2	3	10	73	10
Мог. Тут 2011 №1	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	20,2	96	
Мог. Тут 2011 №301	Зелёный горошек консервированный	24	1		2	10	1,8
	ИТОГО:	444	17	21,4	43,2	427	11,9
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК:						
	Яблоко	100	0,4		11,3	46	13
	ОБЕД:						
Мол. Тут 2011 № 84	Суп картофельный с рыбой 200/38	200	2	5	12	174	4
Зд. 2009г. № 673	Фрикадельки из бройлеров -цыплят	84	11	15	7	204	0,1
Зд. 2009г. № 783	Соус томатный	30	0,4	1,3	2,4	22,4	0,7
Зд. 2009г. № 868	Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	10	46	0
Зд. 2009г. № 317	Свекла тушеная в сметане	150	3	7	15	126	20
Мог. Тут 2011 №1	Хлеб Российский	50	3,6	0,5	23,3	113	
	ИТОГО ОБЕД:	694	20	28,8	69,7	685,4	24,8
	УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК:						
Мог. Тут 2011 №177	Каша молочная "Геркулес"	200	8	10	29	238	0,7
Зд. 2009г. № 958	Кофейный напиток на цельном молокое	200	6	5	18	137	0,8
	Сыр Российский	15	4,3	3,7	0	53,1	0,42
Мог. Тут 2011 №1	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	20,2	96	
	ИТОГО ПОЛДНИК:	455	21,3	19,1	67,2	524,1	1,92
	УЖИН						
Мог. Тут 2011 №1	Печенье "Золотистое"	10	0,78	1,25	8,78	38,6	
Мол. Тут 2011 № 399	Сок яблочный	180	0,9		18,18	76	3,6
	ИТОГО УЖИН:	190	1,68	1,25	26,96	114,6	3,6
	Итого на 1 день	1883	60,38	70,55	218,36	1797,1	55,22
	11.01.2021г						

День 2 вторник		Неделя	первая		Сезон	ЗИМНИЙ	
Прием пищи,	Масса порции,г	Пищевые вещества,г				Энергетич	
наименование блюда	сад	Белки,г	Жиры,г	Углеводы	ценность	"С"	
ЗАВТРАК:							
Пудинг из творога запеченный	150	25	7	17	282	0,3	
Хлеб пшеничный	40,0	3,0	0,4	20,2	96,0		
Чай	180,0	0,0	0,0	9,0	36,0	0,0	
	370,0	28,0	7,4	46,2	414,0	0,3	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:							
Яблоко	100,0	0,4		11,3	46,0	13,0	
	5,8	0,5	0,0	4,2	2,5		
ОБЕД:							
Суп картофельный с клецками	200,0	3,2	4,9	21,2	138,1	7,2	
Котлета рубленая из цыпленка бройлер	80	12	14	8	174	0,01	
Картофельное пюре	150,0	4,0	3,0	25,0	145,0	8,2	
Хлеб Российский	50,0	3,6	0,5	23,3	113,0	0,0	
Квашеная капуста	50,0	0,4		0,9	7,0	10,0	
Компот из смеси сухофруктов	180,0	0,0	0,0	10,0	46,0	0,0	
Яйцо варёное	40,0	5,1	4,6	0,3	62,8		
	750,0	28,3	27,0	88,7	685,9	25,4	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК:							
Каша из круп жидкая(пшено)	205,0	9,0	9,0	34,0	252,0	0,7	
Хлеб пшеничный	40,0	3,0	0,4	20,2	96,0		
Кофейный напиток на цельном молоке	200,0	6,0	5,0	18,0	137,0	0,8	
	445,0	18,0	14,4	72,2	485,0	1,5	
УЖИН							
Булочка сдобная с повидлом	50,0	4,8	5,2	32,8	122,9		
Повидло	10,0			10,2	40,5		
Сок яблочный	90,0	0,9		18,2	76,0	3,6	
Итого	150,0	5,7	5,2	61,2	239,4	3,6	
Итого на 2 день	1715,0	80,0	54,0	268,3	1870,3	30,8	
11.01.2021г							

№	День 3 среда	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Неделя первая			Сезон	ЗИМНИЙ
				Пищевые вещества,г				
технолог карты			Белки,г	Жиры,г	Углеводы	ценность	Энергетич "С"	
		ЗАВТРАК:						
Мог.Тут2011 №177		Каша из круп жидкая (рис)	200	11	8	36	246	0,7
Зд.2009 № 959		Какао на молоке	180	6	6	17	143	0,8
Мог.Тут2011 №1		Хлеб пшеничный	40	3	0,4	20,2	96	
		Масло сливочное порционное	5,9	0,03	4,7		38	
			425,9	20,03	19,1	73,2	523	1,5
		ВТОРОЙ ЗАВТРАК:						
		Яблоко	100	0,4		11,3	46	13
			100	0,4	0	11,3	46	13
		ОБЕД:						
Зд.2009 № 183		Борщ украинский	200	1,9	2,6	14,3	86,1	19,1
Зд. 2009 № 586		Мясо тушеное 55/75	130	18	19	4	257	2
Зд.2005 № 315		Капуста тушеная	150	3	5	16	121	
Зд.2009г. № 783		Соус томатный	30	0,4	1,3	2,4	22,4	0,7
Мог.Тут2011 №1		Хлеб Российский	50	3,6	0,5	23,3	113	0
Зд. 2009г.№ 868		Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	10	46	0
			740	26,9	28,4	70	645,5	2,7
		Уплотнённый полдник						
Зд. 2009г.№ 517		Рыба тушеная в томате с овощами	150,0	16,0	9,0	7,0	171,0	2,4
Зд. 2009 № 681		Каша вязкая гречневая	150	4	5	26	169	
Зд.2009г. № 783		Соус томатный	30	0,4	1,3	2,4	22,4	0,7
Зд.2009г.№ 81		Квашеная капуста	50	0,4		0,9	7	10
Зд.2009г.№ 942		Чай	180	0	0	9	36	0
Мог.Тут2011 №1		Хлеб пшеничный	40	3	0,4	20,2	96	0
			600	23,8	15,7	65,5	501,4	13,1
		УЖИН						
Мог.Тут2011 №401		Кефир 2,5%	180	5,22	4,5	7,2	95,4	0,31
Мог.Тут2011 №1		Печенье "Золотистое"	10	0,78	1,25	8,78	38,6	
			190	6	5,75	15,98	134	0,31
		Итого на 3 день	2055,9	77,13	68,95	235,98	1849,9	30,61
		11.01.2021г						

	День 4 четверг	Неделя	первая			Сезон ЗИМНИЙ	
№	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества,г			Энергетич	Витамин
карточки	наименование блюда	сад	Белки,г	Жиры,г	Углеводы	ценность	"С"
	ЗАВТРАК:						
Мог.Тут2011 №177	Каша из круп жидкая (манная)	205	8	8	34	218	0,7
Мог.Тут2011 №1	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	20,2	96	
Зд. 2009г.№ 958	Кофейный напиток на цельном молокое	200	6	5	18	137	0,8
	Сыр Российский	15	4,3	3,7	0	53,1	0,42
		460	21,3	17,1	72,2	504,1	1,92
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК:						
	Яблоко	100	0,4		11,3	46	13
	ОБЕД:						
Зд. 2009г.№ 209	Суп картофельный с мясными фрикаделькам	200	1,9	4,3	18,7	114,9	14,4
Зд. 2009г.№178	Фрикадельки	35	8	6,8	1	98	0
Зд.2009г. № 783	Соус томатный	30	0,4	1,3	2,4	22,4	0,7
Зд. 2009г.№ 178	Бифштекс рубленный (паровой)	78	14	12	0	163	
Зд. 2009г.№ 627	Макароны запеченные с яйцом	150,5	8,6	9,7	28,1	227,7	0,3
Зд.2009г.№ 81	Квашеная капуста	50	0,4		0,9	7	10
Мог.Тут2011 №1	Хлеб Российский	50	3,6	0,5	23,3	113	0
Зд. 2009г.№ 868	Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	10	46	0
		773,5	36,9	34,6	84,4	792	25,4
	УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК:						
Зд 2009 № 511	Фрикадельки рыбные в томатном соусе	110	11	2	9	112	1,1
Зд.2009 № 299	Картофельное пюре	120	3	3	20	119	5
Зд.2009г.№ 81	Икра свекольная	75	1,1	5,5	7,8	86	8,2
Зд.2009г. № 783	Соус томатный	30	0,4	1,3	2,4	22,4	0,7
Мог.Тут2011 №1	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	20,2	96	
Зд.2009г.№ 942	Чай	200	0	0	16	62	0,2
		575	18,5	12,2	75,4	497,4	15,2
	УЖИН						
Мог.Тут2011 №1	Печенье "Золотистое"	10	0,78	1,25	8,78	38,6	
Мог.Тут2011 №401	Кефир2,5%	180	5,22	2,5	7,2	95,4	1,26
		190	6	3,75	15,98	134	1,26
	Итого на 4 день:	2098,5	83,1	67,65	259,28	1973,5	56,78
	11.01.2021г						

№ технолог карты	День 5 пятница	Неделя первая			Сезон ЗИМНИЙ		
	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, сад	щевые вещества,г Белки,г	Жиры,г	Углеводы	Энергетич ценность	Витамины, мг С
	ЗАВТРАК:						
Мог.Тут2011 №177	Каша из круп жидкая (рисовая)	205,0	11,0	8,0	36,0	246,0	0,7
Зд. 2009г.№ 958	Кофейный напиток на цельном молоке	200,0	6,0	5,0	18,0	137,0	0,8
Мог.Тут2011 №1	Хлеб пшеничный	40,0	3,0	0,4	20,2	96,0	
		445,0	20,0	13,4	74,2	479,0	1,5
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК:						
	Яблоко	100,0	0,4		11,3	46,0	13,0
	ОБЕД:						
Зд 2009 № 187	Щи из свежей капусты	200,0	1,5	4,0	8,7	75,0	25,7
Коровко2004 № 152	Гуляш из отварной говядины70/45	110,0	22,0	19,0	4,0	276,0	0,3
Зд. 2009г.№ 317	Картофель запеченный с яйцом	150,0	7,2	7,4	38,0	238,2	29,3
	Пюре из свеклы	60,0	1,0	2,0	5,0	44,0	11,0
Мог.Тут2011 №1	Хлеб Российский	50,0	3,6	0,5	23,3	113,0	0,0
Зд. 2009г.№ 868	Компот из смеси сухофруктов	180,0	0,0	0,0	10,0	46,0	0,0
		750,0	35,3	32,9	89,0	792,2	66,3
	УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК:						
Зд 2009 № 462	Запеканка из творога	150,0	20,7	14,2	20,3	293,8	
Мог.Тут2011 №1	Хлеб пшеничный	40,0	3,0	0,4	20,2	96,0	
Мог.Тут2011 №400	Молоко кипяченое	180,0	5,5	4,9	9,1	102,0	2,5
						62,0	0,2
		370,0	29,2	19,5	49,6	553,8	2,7
	УЖИН						
Мог.Тут2011 №1	Сок яблочный	180,0	0,9		21,1	76,0	3,6
Мол.Тут 2011 № 399	Печенье "Золотистое"	10,0	0,8	1,3	8,8	38,6	
							0,2
		190,0	1,7	1,3	29,9	114,6	3,6
		10,2	1,9	1,9	11,8	5,8	
	Итого 5 день	1855,0	86,6	67,0	254,0	1985,6	87,1
	11.01.2021г						

	День 6 понедельник		Неделя	вторая		Сезон	ЗИМНИЙ
№	Прием пищи,	Масса порции,г	Пищевые вещества,г			Энергетич	Витамин
технолог карты	наименование блюда	сад	Белки,г	Жиры,г	Углеводы	ценность	"С"
	ЗАВТРАК:						
Зд. 2009г. № 438	Омлет натуральный	110	11	18	2	212	0,1
Зд. 2005г. № 315	Капуста тушеная	90	2	3	10	73	10
Зд. 2009г. № 942	Чай	180	0	0	9	36	0
Мог. Тут 2011 №1	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	20,2	96	0
Мог. Тут 2011 №301	Зелёный горошек консервированный	24,0	1,0		2,0	10,0	1,8
	ИТОГО:	444,0	17,0	21,4	43,2	427,0	11,9
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК:						
	Яблоко	100,0	0,4		11,3	46,0	13,0
	ОБЕД:					0,0	
Зд. 2009 № 206	Суп картофельный с бобовыми	200,0	2,0	4,0	11,0	87,0	2,5
Зд. 2009 № 677	Кнели из цыплёнка бройлера	70,0	19,9	16,5	6,1	253,2	0,3
Зд. 2009г. № 783	Соус томатный	30,0	0,4	1,3	2,4	22,4	0,7
Зд. 2009г. № 681	Каша вязкая гречневая	150,0	4,7	5,0	20,9	147,6	0,0
Зд. 2009г. № 81	Капуста квашеная	50,0	0,4		0,9	7,0	10,0
Зд. 2009г. № 307	Икра свекольная	75,0	1,1	5,5	7,8	86,0	8,2
Зд. 2009г. № 868	Компот из смеси сухофруктов	180,0	0,0	0,0	10,0	46,0	0,0
Мог. Тут 2011 №1	Хлеб Российский	50,0	3,6	0,5	23,3	113,0	0,0
	ИТОГО ОБЕД:	805,0	32,1	32,8	82,4	762,2	21,7
	УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК:						
Мог. Тут. 2011 № 74	Каша из круп жидкая(пшено)	205,0	9,0	9,0	34,0	252,0	0,7
Зд. 2009г. № 958	Какао на молоке	190,0	6,0	6,0	17,0	143,0	0,8
Мог. Тут 2011 №1	Хлеб пшеничный	40,0	3,0	0,4	20,2	96,0	0,0
		435,0	18,0	15,4	71,2	491,0	1,5
	УЖИН						
Мог. Тут 2011 №1	Сок яблочный	180,0	0,9		18,2	76,0	3,6
Мол. Тут 2011 № 399	Печенье "Золотистое"	10,0	0,8	1,3	8,8	38,6	
		190,0	1,7	1,3	27,0	1,1	
	Итого на 6 день	1974,0	69,2	70,9	235,0	1840,8	48,1

	День 7 вторник		Неделя	вторая		Сезон	ЗИМНИЙ
№	Прием пищи,	Масса порции,г	Пищевые вещества,г			Энергетич	Витамин
технолог карты	наименование блюда	сад	Белки,г	Жиры,г	Углеводы	ценность	"С"
	ЗАВТРАК:						
Мог.Тут2011 №177	Каша из круп жидкая (рис)	200,0	11,0	8,0	36,0	246,0	0,7
Зд. 2009г.№ 958	Кофейный напиток на цельном молокое	200,0	6,0	5,0	18,0	137,0	0,8
Мог.Тут2011 № 310	Сыр Российский	15,0	4,3	3,7	0,0	53,1	0,4
Мог.Тут2011 №1	Хлеб пшеничный	40,0	3,0	0,4	20,2	96,0	0,0
	ИТОГО:	455,0	24,3	17,1	74,2	532,1	1,9
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК:						
	Яблоко	100,0	0,4		11,3	46,0	13,0
	ОБЕД:					0,0	
Зд.2009 № 213	Суп картофельный с рыбой	200,0	1,0	2,0	12,0	75,0	4,1
	сайра	38,0	1,0	2,0	0,0	99,0	
Зд 2009 № 511	Шницель рыбный натуральный	80,0	14,0	12,0	8,0	199,0	1,0
Зд.2009г. № 783	Соус томатный	30,0	0,4	1,3	2,4	22,4	0,7
Зд.2009 № 299	Картофельное пюре	150,0	4,0	3,0	25,0	145,0	8,2
Зд.2009г.№ 81	Капуста квашеная	50,0	0,4		0,9	7,0	10,0
Зд. 2009г.№ 868	Компот из смеси сухофруктов	180,0	0,0	0,0	10,0	46,0	0,0
	Яйцо варёное	40,0	5,1	4,6	0,3	62,8	
Мог.Тут2011 №1	Хлеб Российский	50,0	3,6	0,5	23,3	113,0	0,0
	ИТОГО ОБЕД:	818,0	29,5	25,4	81,9	769,2	24,0
	УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК:						
Зд. 2009г.№ 469	Вареники ленивые (со сметаной)	175,0	26,0	9,0	24,0	287,0	
Зд. 2009г.№ 965	Молоко кипяченое	180,0	5,5	4,9	9,1	102,0	
Мог.Тут2011 №1	Хлеб пшеничный	40,0	3,0	0,4	20,2	96,0	0,0
	УЖИН	395,0	34,5	14,3	53,3	485,0	0,0
Мог.Тут2011 №1	Печенье "Золотистое"	10,0	0,8	1,3	8,8	38,6	
Мог.Тут2011 №401	Сок яблочный	100,0	4,5	3,8	6,8	78,8	0,3
		110,0	5,3	5,0	15,5	117,4	
	Итого на 7 день	1878,0	94,0	61,8	236,2	1949,7	39,2

	День 8 среда		Неделя вторая			Сезон	ЗИМНИЙ
№	Прием пищи,	Масса порции,г	Пищевые вещества,г			Энергетич	Витамин
технолог карты	наименование блюда	сад	Белки,г	Жиры,г	Углеводы	ценность	"С"
	ЗАВТРАК:						
Зд. 2009г. № 517	Фрикадельки рыбные в томатном соусе	80,0	11,0	5,0	10,0	127,0	0,9
Зд. 2009г. № 783	Соус томатный	30,0	0,4	1,3	2,4	22,4	0,7
Зд. 2009г. № 681	Каша гречневая вязкая	150,0	4,7	5,0	20,9	147,6	0,3
Зд. 2009г. № 942	Чай	180,0	0,0	0,0	9,0	36,0	0,0
Мог. Тут 2011 №1	Хлеб пшеничный	40,0	3,0	0,4	20,2	96,0	0,0
	ИТОГО:	480,0	19,1	11,7	62,5	429,0	1,9
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК:						
	Яблоко	100,0	0,4		11,3	46,0	13,0
	ОБЕД:						
Зд. 2009г. № 209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200,0	1,9	4,3	18,7	114,9	14,4
Зд. 2009г. № 178	Фрикадельки мясные	35,0	8,0	6,8	1,0	98,0	0,0
Зд. 2009 № 671	Биточки рубленые из цыпленка - бройлера	80,0	11,9	12,6	8,1	194,0	0,8
Зд. 2005 № 315	Капуста тушеная	150,0	3,0	5,0	16,0	121,0	24,0
Зд. 2009г. № 783	Соус томатный	30,0	0,4	1,3	2,4	22,4	0,7
Зд. 2009г. № 194	Икра свекольная	75,0	1,1	5,5	7,8	86,0	8,2
Зд. 2009г. № 868	Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	10	46	0
Мог. Тут 2011 №1	Хлеб Российский	50,0	3,6	0,5	23,3	113,0	0,0
	ИТОГО ОБЕД:	800,0	29,9	36,0	87,3	795,3	48,1
	УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК:						
Зд. 2009г. № 321	Рагу из овощей с соусом красным основн	200,0	3,4	9,2	10,8	205,0	66,0
Зд. 2009г. № 942	Чай	180,0	0,0	0,0	9,0	36,0	0,0
Мог. Тут 2011 №1	Хлеб пшеничный	40,0	3,0	0,4	20,2	96,0	0,0
Зд. 2009г. № 424	Яйцо варёное	40,0	12,5	11,5	0,7	157,0	
	ИТОГО:	460,0	18,9	21,1	40,7	494,0	66,0
	УЖИН						
Мог. Тут 2011 №1	Печенье "Золотистое"	10,0	0,8	1,3	8,8	38,6	
Мог. Тут 2011 №4	Кефир 2,5%	150,0	4,5	3,8	6,8	78,8	0,3
		160,0	5,3	5,0	15,5	117,4	0,3
	Итого на 8 день	2000,0	73,6	73,9	217,3	1881,7	129,3

	День 9четверг		Неделя вторая			Сезон	ЗИМНИЙ
№	Прием пищи,	Масса порции,г	Пищевые вещества,г			Энергетич	Витамин
технолог карты	наименование блюда	сад	Белки,г	Жиры,г	Углеводы	ценность	"С"
	ЗАВТРАК:						
Мог.Тут2011 №177	Каша из круп жидкая"Геркулес"	200,0	8,0	4,5	29,0	238,0	0,7
Зд. 2009г.№ 958	Кофейный напиток на цельном молокое	200,0	6,0	5,0	18,0	137,0	0,8
	Сыр Российский	15,0	4,3	3,7	0,0	53,1	0,4
Мог.Тут2011 №1	Хлеб пшеничный	40,0	3,0	0,4	20,2	96,0	0,0
	ИТОГО:	455,0	21,3	13,6	67,2	524,1	1,9
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК:						
	Яблоко	100,0	0,4		11,3	46,0	13,0
	ИТОГО:	100,0	0,4	0,0	11,3	46,0	
	ОБЕД:						
Зд. 2009г.№ 218	Суп -лапша домашняя (без картофеля)	200,0	3,0	5,0	15,0	121,0	0,2
Зд.2009 № 626	Запеканка картофельная с маслом	200,0	19,0	21,0	34,0	395,0	11,3
	Соус сметанный с томатом	30,0					
Зд.2009г.№ 81	Капуста квашеная	50,0	0,4		0,9	7,0	10,0
Зд. 2009г.№ 868	Компот из смеси сухофруктов	180,0	0,0	0,0	10,0	46,0	0,0
Мог.Тут2011 №1	Хлеб Российский	50,0	3,6	0,5	23,3	113,0	0,0
	ИТОГО ОБЕД:	710,0	26,0	26,5	83,2	682,0	0,0
	УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК:						
Зд.2009 № 608	Биточки	80,0	13,0	16,0	9,0	228,0	0,5
Зд.2009 № 414	Макароны отварные с маслом	150,0	6,0	7,0	36,0	209,0	24,0
Зд.2009г.№ 942	Чай	200,0	0,0	0,0	16,0	62,0	0,0
Мог.Тут2011 №1	Хлеб пшеничный	40,0	3,0	0,4	20,2	96,0	0,0
	Пюре из свеклы	60,0	1,0	2,0	5,0	44,0	11,0
	итого:	530,0	23,0	25,4	86,2	639,0	
	УЖИН						
Мол.Тут 2011 № 399	Сок яблочный	180,0	0,9		18,2	76,0	3,6
Мог.Тут2005 №426	Булочка сдобная с повидлом	50,0	4,8	5,2	32,8	122,9	0,2
	Повидло				10,2	40,5	
		230,0	5,7	5,2	61,2	239,4	
	Итого на 9 день	2056,0	75,5	70,7	280,7	2014,0	2,1

	День 10 пятница		Неделя	вторая		Сезон	ЗИМНИЙ
№	Прием пищи,	Масса порции,г	Пищевые вещества,г			Энергетич	Витамин
технолог карты	наименование блюда	сад	Белки,г	Жиры,г	Углеводы	ценность	"С"
	ЗАВТРАК:						
Зд.2009 № 608	Кнели из говядины	80,0	14,0	17,0	5,0	227,0	0,5
Зд.2009 № 299	Картофельное пюре	150,0	4,0	3,0	25,0	145,0	8,2
Зд.2009г. № 783	Соус томатный	30,0	0,4	1,3	2,4	22,4	0,7
Зд.2009г.№ 942	Чай	180,0	0,0	0,0	9,0	36,0	0,0
Мог.Тут2011 №1	Хлеб пшеничный	40,0	3,0	0,4	20,2	96,0	
Зд.2009г.№ 81	Капуста квашеная	50,0	0,4		0,9	7,0	10,0
	ИТОГО:	530,0	21,8	21,7	62,5	533,4	19,4
	Яблоко	100,0	0,4		11,3	46,0	13,0
	Обед:						
Зд.2009 № 171	Борщ с картофелем	200,0	3,0	9,0	16,0	150,0	4,4
Зд. 2009г.№ 178	Пудинг из говядины	80,0	19,0	24,0	1,0	292,0	
Зд. 2009г.№ 317	Свекла тушеная в сметане	150,0	3,0	7,0	15,0	126,0	20,0
Зд. 2009г.№ 868	Компот из смеси сухофруктов	180,0	0,0	0,0	10,0	46,0	0,0
Мог.Тут2011 №1	Хлеб Российский	50,0	3,6	0,5	23,3	113,0	0,0
	ИТОГО:	660,0	28,6	40,5	65,3	727,0	24,4
Мог. Тут.2011 № 7	Суп молочный с крупой рис	200,0	9,5	5,0	18,2	137,3	0,9
Зд. 2009г.№ 958	Кофейный напиток на цельном молокое	200,0	6,0	5,0	18,0	137,0	0,8
Мог.Тут2011 № 1	Хлеб пшеничный	40,0	3,0	0,4	20,2	96,0	
		440,0	18,5	10,4	56,4	370,3	1,7
	УЖИН						
Мог.Тут2011 №1	Печенье "Золотистое"	10,0	0,8	1,4	6,8	38,5	
Мол.Тут 2011 № 3	Сок яблочный	180,0	0,9		18,2	76,0	3,6
	Итого:	190,0	1,7	1,4	25,0	114,5	
	Итого на 10день	1920,0	71,0	74,0	220,4	1791,2	58,5

При составлении двухдневного меню были использованы:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий Для предприятий

общественного питания Автор и составитель А.В.Здобнов, В.А Цыганков

ООО Издательство "АРИЙ" 2005,2009г. 2005,2009г.

2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в

дошкольных организациях под редакцией М.П.Могильного и Т.В.Тутельяна

М:ДеЛи принт, 2011 .

3.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий Для предприятий

общественного питания Коровко Л.И. 2004