



Утверждаю

Заведующий ГКДОУ «Детский сад № 34

«Золотой петушок»

Н.И.горшкова

Приказ № 6 от 11 января 2021г

## ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

НА ЗИМНИЙ ПЕРИОД

(ВАРИАНТ № 2)

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	1798	53	65	195	1662	55
Итого на 2 день	1865	73	53	269	1791	23
Итого на 3 день	1984	75	63	251	1874	28
Итого на 4 день:	1912	66	68	262	1935	32
Итого на 5 день	1781	89	75	258	2039	46
Итого на 6 день	1907	69	75	241	1949	96
Итого на 7 день	1889	85	70	250	1991	48
Итого на 8 день	1967	63	68	249	1935	83
Итого на 9 день	1995	67	60	244	1821	36
Итого на 10 день	1834	63	67	211	1639	61
Среднее:	1893	70	66	243	1864	51

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
2021	54	60	261	1800	СанПиН 2021

Содержание белков	70	4	%
Содержание жиров	66	4	%
Содержание углеводов	243	13	%
Энергетическая ценность	1863,63		

11.01.2021

	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"
	<b>ЗАВТРАК:</b>						
Зд. 2009г.№ 438	Омлет натуральный	110	11	18	2	212	0,1
Москва 2002г.№ 1203	Чай	180	0	0	9	36	0
Зд 2005г. № 315	Капуста тушеная	90	2	3	10	73	10
Мог.Тут2011 №1	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	20,2	96	
Мог.Тут2011 №301	Зелёный горошек консервированный отварной	24	1		2	10	1,8
	<b>ИТОГО:</b>	444	17	21,4	43,2	427	11,9
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>						
	Яблоко	100	0,4		11,3	46	13
	<b>ОБЕД:</b>						
Мол.Тут 2011 № 84	Суп картофельный с рыбой 200/38	200	2	5	12	174	4
Зд 2009 № 671	Биточки рубленые из цыпленка - бройлера	80,0	11,9	12,6	8,1	194,0	0,8
Москва 2002г.№ 1113	Компот из смеси сухофруктов	180,0	0,4	0,1	14,0	55,9	0,0
Зд. 2009г.№ 317	Свекла тушеная в сметане	150	3	7	15	126	20
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	610	17,33	24,72	49,09	549,94	24,83
	<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК:</b>						
Мог.Тут2011 №177	Каша молочная "Геркулес"	200	8	10	29	238	0,7
Москва 2002г.№ 1221	Кофейный напиток на цельном молоке	200	6	5	18	137	0,8
Мог.Тут2011 №1	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10,2	96	
	<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>	420	15,5	15,2	57,2	471	1,5
	<b>УЖИН:</b>						
Мог.Тут2011 №1	Печенье "Золотистое"	24	1,8	3,3	16,3	92,4	
Мог.Тут2011 №1	Хлеб пшеничный	10	0,75	0,1	5,1	48	
	Повидло яблочное	10	0,04		4	19,2	
Мог.Тут 2011 № 399	Сок яблочный	180	0,9		18,18	76	3,6
	<b>ИТОГО УЖИН:</b>	224	2,7	3,3	34,48	168,4	3,6
	Итого на 1 день	1798	52,93	64,62	195,27	1662,34	54,83
	11.01.2021						



№	День 3 среда	Прием пищи,	Масса порции,г	Неделя первая			Сезон	ЗИМНИЙ
				Пищевые вещества,г				
технолог карты	наименование блюда	сад	Белки,г	Жиры,г	Углеводы	ценность	Энергетич "С"	
	<b>ЗАВТРАК:</b>							
Мог.Тут2011 №177	Каша из круп жидкая ( рис)	200	11	8	36	246	0,7	
Москва 2002г.№ 1221	Какао на молоке	190	5,7	5,1	16,6	134,5	0,8	
Мог.Тут2011 №1	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	20,2	96		
Зд. 2009г.№ 424	Яйцо варёное 1/2	20,0	2,5	2,3	0,2	31,4		
		<b>450</b>	<b>22,2</b>	<b>15,8</b>	<b>72,95</b>	<b>507,9</b>	<b>1,5</b>	
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>							
	Яблоко	100	0,4		11,3	46	13	
	<b>ОБЕД:</b>							
Зд 2009 № 183	Борщ украинский	200	1,9	2,6	14,3	86,1	19,1	
Зд 2009 № 608	Кнели из говядины	80,0	14,0	17,0	5,0	234,0	0,5	
Зд 2005 № 315	Капуста тушеная	150	3	5	16	121		
Мог.Тут2011 №1	Хлеб Российский	50	3,6	0,5	23,3	113	0	
Москва 2002г.№ 1113	Компот из смеси сухофруктов	180,0	0,4	0,1	14,0	55,9	0,0	
		<b>660</b>	<b>22,9</b>	<b>25,2</b>	<b>72,6</b>	<b>610</b>	<b>0,5</b>	
	<b>Уплотнённый полдник:</b>							
Зд. 2009г.№ 517	Рыба тушенная в томате с овощами	150,0	16,0	9,0	7,0	171,0	2,4	
Зд. 2009 № 681	Каша вязкая гречневая	130	3	4	22	139		
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	
Москва 2002г.№ 1203	Чай	180	0	0	9	36	0	
Мог.Тут2011 №1	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	20,2	96	0	
		<b>580</b>	<b>22,8</b>	<b>14,7</b>	<b>61,5</b>	<b>471,4</b>	<b>13,1</b>	
	<b>УЖИН:</b>							
Мог.Тут2011 №1	Хлеб пшеничный	10	0,75	0,1	5,1	48		
	Повидло яблочное	10	0,04		4	19,2		
Мог.Тут2011 №401	Кефир 2,5%	150,0	4,5	3,8	6,8	78,8	0,3	
Мог.Тут2011 №1	Печенье "Золотистое"	24	1,8	3,3	16,3	92,4		
		<b>194</b>	<b>7,09</b>	<b>7,15</b>	<b>32,15</b>	<b>238,35</b>	<b>0,3</b>	
	Итого на 3 день	<b>1984</b>	<b>75,39</b>	<b>62,85</b>	<b>250,5</b>	<b>1873,65</b>	<b>28,4</b>	
	11.01.2021							

	День 4 четверг	Неделя	первая			Сезон ЗИМНИЙ	
№	Прием пищи,	Масса порц	Пищевые вещества,г			Энергетич	Витамин
карточки	наименование блюда	сад	Белки,г	Жиры,г	Углеводы	ценность	"С"
	<b>ЗАВТРАК:</b>						
Мог.Тут2011 №177	Каша из круп жидкая (манная)	205	8	8	34	218	0,7
	Масло сливочное порционное	7	0,1	5,1	0,1	46,3	
Мог.Тут2011 №1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,27	14,7	67,8	
Москва 2002г.№1221	Кофейный напиток на цельном молокое	180	6	5	18	137	0,8
		<b>422</b>	<b>16,4</b>	<b>18,37</b>	<b>66,8</b>	<b>469,1</b>	<b>1,5</b>
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>						
	Яблоко	100	0,4		11,3	46	13
	<b>ОБЕД:</b>						
Зд.2002г. № 263	Борщ с картофелем	200,0	2,0	3,6	15,1	97,9	13,1
Зд.2009г. № 783	Соус томатный	30	0,4	1,3	2,4	22,4	0,7
Зд. 2009г.№ 608	Биточки	80	8	16	9	228	0,5
Зд. 2009г.№ 627	Макароны запеченные с яйцом	150,5	8,6	9,7	28,1	227,7	0,3
Зд.2009г.№ 81	Икра свекольная	75	1,1	5,5	7,8	86	8,2
Мог.Тут2011 №1	Хлеб Российский	50	3,6	0,5	23,3	113	0
Москва 2002г.№ 1113	Компот из смеси сухофруктов	180,0	0,4	0,1	14,0	55,9	0,0
		<b>765,5</b>	<b>24,1</b>	<b>36,7</b>	<b>99,7</b>	<b>830,9</b>	<b>9,7</b>
	<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК:</b>						
Зд 2009 № 511	Фрикадельки рыбные в томатном соусе	110	11	2	9	112	1,1
Зд.2009 № 299	Картофельное пюре	150	4	3	25	145	8,2
Зд.2009г.№ 81	Квашеная капуста	50	0,4		0,9	7	10
Мог.Тут2011 №1	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	20,2	96	
Москва 2002г.№1203	Чай	180,0	0,0	0,0	9,0	36,0	0,0
		<b>530</b>	<b>18,4</b>	<b>5,4</b>	<b>64,1</b>	<b>396</b>	<b>19,3</b>
	<b>УЖИН:</b>						
Мог.Тут2011 №1	Хлеб пшеничный	10	0,75	0,1	5,1	48	
	Повидло яблочное	10	0,04		4	19,2	
Мог.Тут2011 №1	Печенье "Золотистое"	24	1,8	3,3	16,3	92,4	
Мог.Тут2011 №401	Кефир2,5%	150	4,3	3,7	6	79,5	1,1
		<b>194</b>	<b>6,89</b>	<b>7,1</b>	<b>31,4</b>	<b>239,1</b>	<b>1,1</b>
	<b>Итого на 4 день:</b>	<b>1911,5</b>	<b>65,79</b>	<b>67,57</b>	<b>262</b>	<b>1935,1</b>	<b>31,6</b>
11.01.2021							

№ технолог карты	День 5 пятница Прием пищи, наименование блюда	Неделя первая щевые вещества,г				Сезон ЗИМНИЙ	
		Масса порции, сад	Белки,г	Жиры,г	Углеводы	Энергетич ценность	Витамины, мг С
<b>ЗАВТРАК:</b>							
Мог.Тут2011 №177	Каша из круп жидкая (рисовая)	205,0	11,0	8,0	36,0	246,0	0,7
	Масло сливочное порционное	7	0,1	5,1	0,1	46,3	
Москва 2002г.№ 1221	Кофейный напиток на цельном молоке	180,0	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	
		<b>432,0</b>	<b>20,1</b>	<b>18,5</b>	<b>74,3</b>	<b>525,3</b>	<b>1,5</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>							
	Яблоко	100,0	0,4		11,3	46,0	13,0
<b>ОБЕД:</b>							
Зд. 2009г.№ 209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	225,0	6,9	8,3	19,7	178,9	14,4
Коровко2004 № 152	Гуляш из отварной говядины	50,0	22,0	19,0	4,0	276,0	0,3
Зд. 2009 № 681	Каша вязкая гречневая	130	3	4	22	139	
Зд. 2009г.№ 307	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
Москва 2002г.№ 1113	Компот из смеси сухофруктов	180,0	0,4	0,1	14,0	55,9	0,0
		<b>695,0</b>	<b>36,9</b>	<b>33,9</b>	<b>88,0</b>	<b>806,8</b>	<b>25,7</b>
<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК:</b>							
Зд 2009 № 462	Запеканка из творога	150,0	20,7	14,2	20,3	293,8	
Мог.Тут2011 №1	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,2	9,8	45,2	
Мог.Тут2011 №400	Молоко кипяченое	180,0	5,5	4,9	9,1	102,0	2,5
		<b>350,0</b>	<b>27,7</b>	<b>19,3</b>	<b>39,2</b>	<b>441,0</b>	<b>2,5</b>
<b>УЖИН:</b>							
Мог.Тут2011 №1	Сок яблочный	150,0	0,8		15,1	63,3	3,6
Мол.Тут 2011 № 399	Печенье "Золотистое"	24	1,8	3,3	16,3	92,4	
Мог.Тут2011 №1	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,2	9,8	45,2	
	Повидло яблочное	10	0,04		4	19,2	0,2
		204,0	4,1	3,5	45,2	220,1	3,8
11.01.2021	Итого 5 день	1781,0	89,2	75,1	258,0	2039,2	46,5

	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"
	<b>ЗАВТРАК:</b>						
Зд. 2009г. № 438	Омлет натуральный	110	11	18	2	212	0,1
Зд 2005г. № 315	Капуста тушеная	90	2	3	10	73	10
Москва 2002г. № 1203	Чай	180	0	0	9	36	0
Мог.Тут2011 №1	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	20,2	96	0
Мог.Тут2011 №301	Зелёный горошек консервированный	24,0	1,0		2,0	10,0	1,8
	<b>ИТОГО:</b>	<b>444,0</b>	<b>17,0</b>	<b>21,4</b>	<b>43,2</b>	<b>427,0</b>	<b>11,9</b>
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>						
	Яблоко	100,0	0,4		11,3	46,0	13,0
	<b>ОБЕД:</b>						
Зд.2009 № 206	Суп картофельный с бобовыми	<b>200,0</b>	2,0	4,0	11,0	87,0	2,5
Зд.2009 № 677	Кнели из цыпленка бройлера	<b>70,0</b>	<b>19,9</b>	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. № 321	Рагу из овощей с соусом красным основн	<b>200,0</b>	3,4	9,2	10,8	205,0	66,0
Москва 2002г. № 1113	Компот из смеси сухофруктов	180,0	0,4	0,1	14,0	55,9	0,0
Мог.Тут2011 №1	Хлеб Российский	<b>50,0</b>	3,6	0,5	23,3	113,0	0,0
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>730,0</b>	<b>29,7</b>	<b>31,6</b>	<b>67,6</b>	<b>736,5</b>	<b>69,5</b>
	<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК:</b>						
Мог. Тут.2011 № 74	Каша из круп жидкая(пшено)	205,0	9,0	9,0	34,0	252,0	0,7
Москва 2002г. № 1221	Какао на молоке	190,0	6,0	6,0	17,0	143,0	0,8
Мог.Тут2011 №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
	<b>УЖИН:</b>						
Мог.Тут2011 №1	Сок яблочный	150,0	0,8		15,1	63,3	3,6
Мол.Тут 2011 № 399	Печенье "Золотистое"	24	1,8	3,3	16,3	92,4	
		174,0	2,6	3,3	31,4	155,7	
11.01.2021	Итого на 6 день	<b>1907,0</b>	<b>69,5</b>	<b>75,0</b>	<b>241,0</b>	<b>1948,6</b>	<b>95,9</b>



№ технолог карты	День 7 вторник	Масса порции,г сад	Неделя вторая			Сезон
	Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества,г			Энергетич
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы	ценность
	ЗАВТРАК:					
Мог.Тут2011 №177	Каша из круп жидкая ( рис)	200,0	11,0	8,0	36,0	246,0
Москва 2002г.№ 1221	Кофейный напиток на цельном молокое	180,0	6,0	5,0	18,0	137,0
Зд. 2009г.№ 424	Яйцо варёное 1/2	20,0	2,5	2,3	0,2	31,4
Мог.Тут2011 №1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,27	14,7	67,8
	ИТОГО:	430,0	21,8	15,6	68,9	482,2
ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	Яблоко	100,0	0,4		11,3	46,0
	ОБЕД:					
Зд. 2009г.№ 209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200,0	1,9	4,3	18,7	114,9
Зд. 2009г.№ 178	Фрикадельки мясные	35,0	8,0	6,8	1,0	98,0
Зд 2009 № 511	Шницель рыбный натуральный	80,0	14,0	12,0	8,0	199,0
Зд.2009г. № 783	Соус томатный	30,0	0,4	1,3	2,4	22,4
Зд.2009 № 299	Картофельное пюре	150,0	4,0	3,0	25,0	145,0
Зд.2009г.№ 81	Икра свекольная	75	1,1	5,5	7,8	86
Москва 2002г.№ 1113	Компот из смеси сухофруктов	180,0	0,4	0,1	14,0	55,9
Мог.Тут2011 №1	Хлеб Российский	50,0	3,6	0,5	23,3	113,0
	ИТОГО ОБЕД:	800,0	33,4	33,5	100,2	834,2
	УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК:					
Зд. 2009г.№ 469	Вареники ленивые (со сметаной)	175,0	16,0	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	30	2,3	0,27	14,7	67,8
	УЖИН:	385,0	23,8	14,2	47,8	456,8
Мог.Тут2011 №1	Печенье "Золотистое"	24	1,8	3,3	16,3	92,4
Мог.Тут2011 №1	Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,2	9,8	45,2
	Повидло яблочное	10	0,04		4	19,2
Мог.Тут2011 №401	Кефир2,5%	150	4,3	3,7	6	79,5
		<b>204,0</b>	<b>7,6</b>	<b>7,2</b>	<b>36,1</b>	<b>236,3</b>
11.01.2021	Итого на 7 день	<b>1889,0</b>	<b>85,5</b>	<b>70,2</b>	<b>250,5</b>	<b>1991,1</b>

№	День 8 среда	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г сад	Неделя вторая			Сезон	ЗИМНИЙ
				Пищевые вещества,г			Энергетич	Витамины
технолог карты			Белки,г	Жиры,г	Углеводы	ценность	"С"	
		<b>ЗАВТРАК:</b>						
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. 2009 № 681		Каша вязкая гречневая	130	3	4	22	139	0,3
Зд. 2009г. № 942		Чай	180,0	0,0	0,0	9,0	36,0	0,0
Мог. Тут 2011 №1		Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,2	9,8	45,2	0,0
		<b>ИТОГО:</b>	<b>440,0</b>	<b>15,9</b>	<b>10,5</b>	<b>53,2</b>	<b>369,6</b>	<b>1,9</b>
		<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>						
		Яблоко	100,0	0,4		11,3	46,0	13,0
		<b>ОБЕД:</b>						
Зд. 2009 № 213		Суп картофельный с рыбой (сайра)	238,0	2,0	4,0	12,0	174,0	4,1
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
Москва 2002г. №		Компот из смеси сухофруктов	180,0	0,4	0,1	14,0	55,9	0,0
Мог. Тут 2011 №1		Хлеб Российский	50,0	3,6	0,5	23,3	113,0	0,0
		<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>728,0</b>	<b>21,3</b>	<b>23,5</b>	<b>75,8</b>	<b>680,3</b>	<b>29,6</b>
		<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК:</b>						
Зд. 2009г. № 608		Котлеты	50,0	8,3	12,0	9,3	172,5	0,5
Зд. 2009г. № 317		Картофель запеченный с яйцом	150,0	7,2	7,4	38,0	238,2	29,3
Москва 2002г. №		Чай	180,0	0,0	0,0	9,0	36,0	0,0
Мог. Тут 2011 №1		Хлеб пшеничный	20,0	1,5	0,2	9,8	45,2	0,0
Зд. 2009г. № 81		Икра свекольная	75	1,1	5,5	7,8	86	8,2
Зд. 2009г. № 783		Соус томатный	30,0	0,4	1,3	2,4	22,4	0,7
		<b>ИТОГО:</b>	<b>505,0</b>	<b>18,5</b>	<b>26,4</b>	<b>76,3</b>	<b>600,3</b>	<b>38,2</b>
		<b>УЖИН:</b>						
Мог. Тут 2011 №1		Хлеб пшеничный	10	0,75	0,1	5,1	48	
		Повидло яблочное	10	0,04		4	19,2	
Мог. Тут 2011 №1		Печенье "Золотистое"	24	1,8	3,3	16,3	92,4	
Мог. Тут 2011 №4		Кефир 2,5%	150,0	4,5	3,8	6,8	78,8	0,3
			194,0	7,1	7,2	32,2	238,4	0,3
11.01.2021		Итого на 8 день	1967,0	63,2	67,5	248,7	1934,6	83,0

	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"
	<b>ЗАВТРАК:</b>						
Мог.Тут2011 №177	Каша из круп жидкая"Геркулес"	200,0	8,0	4,5	29,0	238,0	0,7
Москва 2002г.№ 122	Кофейный напиток с молоком	180,0	2,6	2,3	10,2	73,1	
Мог.Тут2011 №1	Хлеб пшеничный	25,0	1,9	0,2	12,2	56,5	
	Яйцо варёное 1/2	20,0	2,5	2,3	0,2	31,4	31,4
	<b>ИТОГО:</b>	<b>425,0</b>	<b>15,0</b>	<b>9,3</b>	<b>51,6</b>	<b>399,0</b>	<b>32,1</b>
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>						
	Яблоко	100,0	0,4		11,3	46,0	13,0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>100,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>11,3</b>	<b>46,0</b>	
	<b>ОБЕД:</b>						
Зд.2009 № 183	Борщ украинский	200	1,9	2,6	14,3	86,1	19,1
Зд.2009 № 626	Запеканка картофельная с мясом	200,0	19,0	21,0	34,0	395,0	11,3
Зд.2009г. № 783	Соус томатный	30,0	0,4	1,3	2,4	22,4	0,7
Зд.2009г.№ 81	Квашеная капуста	50,0	0,4		0,9	7,0	10,0
Москва 2002г.№ 111	Компот из смеси сухофруктов	180,0	0,4	0,1	14,0	55,9	0,0
Мог.Тут2011 №1	Хлеб Российский	50,0	3,6	0,5	23,3	113,0	0,0
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>710,0</b>	<b>25,7</b>	<b>25,5</b>	<b>88,9</b>	<b>679,4</b>	<b>0,0</b>
	<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК:</b>						
Зд.2009 № 608	Биточки	50,0	8,3	12,0	9,3	172,5	0,5
Зд.2009 № 414	Макаронны отварные с маслом	150,0	6,0	7,0	36,0	209,0	24,0
Мог.Тут2011 №1	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	20,2	96	0
Москва 2002г.№ 120	Чай	180,0	0,0	0,0	9,0	36,0	0,0
Зд.2009г.№ 307	Пюре из свеклы	60,0	1,0	2,0	5,0	44,0	11,0
	<b>итого:</b>	<b>480,0</b>	<b>18,3</b>	<b>21,4</b>	<b>79,5</b>	<b>557,5</b>	
	<b>УЖИН</b>						
Мог.Тут2005 №426	Булочка сдобная с повидлом	50,0	4,8	5,2	32,8	122,9	
Мог.Тут2011 №1	Сок яблочный	150,0	0,8		15,1	63,3	3,6
11.01.2021	Итого на 9 день	<b>1995,0</b>	<b>67,2</b>	<b>60,3</b>	<b>244,5</b>	<b>1821,1</b>	<b>35,7</b>

	День 10 пятница		Неделя	вторая		Сезон	ЗИМНИЙ
	Прием пищи,	Масса порции,г	Пищевые вещества,г			Энергетич	Витамин
	наименование блюда	сад	Белки,г	Жиры,г	Углеводы	ценность	"С"
	<b>ЗАВТРАК:</b>						
Зд.2009г.№608	Шницель	50,0	8,3	12,0	9,3	172,5	0,5
Зд.2009г.№ 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
Москва 2002г.№ 1203	Чай	180,0	0,0	0,0	9,0	36,0	0,0
Мог.Тут2011 №1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,27	14,7	67,8	0,0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>440,0</b>	<b>15,0</b>	<b>16,6</b>	<b>60,4</b>	<b>443,7</b>	<b>9,4</b>
	Яблоко	100,0	0,4		11,3	46,0	13,0
	<b>Обед:</b>						
Зд.2002г. № 187	Щи из свежей капусты с картофелем	200,0	1,5	4,0	8,7	75,0	13,1
Зд.2009г.№ 264	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
Москва 2002г.№ 1113	Компот из смеси сухофруктов	180,0	0,4	0,1	14,0	55,9	0,0
Мог.Тут2011 №1	Хлеб Российский	50,0	3,6	0,5	23,3	113,0	0,0
Зд.2009г. № 783	Соус томатный	30,0	0,4	1,3	2,4	22,4	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>690,0</b>	<b>27,9</b>	<b>36,9</b>	<b>64,4</b>	<b>684,3</b>	<b>33,1</b>
Зд.2009г. № 236	Суп молочный с крупой рис	200,0	9,5	5,0	18,2	137,3	0,9
Москва 2002г.№ 1221	Кофейный напиток с молоком	180,0	2,6	2,3	10,2	73,1	0,8
Мог.Тут2011 №1	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,27	14,7	67,8	0,0
	Яйцо варёное 1/2	20,0	2,5	2,3	0,2	31,4	0,2
		<b>430,0</b>	<b>16,9</b>	<b>9,9</b>	<b>43,2</b>	<b>309,6</b>	<b>1,9</b>
	<b>УЖИН</b>						
Мог.Тут2011 №1	Хлеб пшеничный	10	0,75	0,1	5,1	48	
	Повидло яблочное	10	0,04		4	19,2	
Мог.Тут2011 №1	Печенье "Золотистое"	24	1,8	3,3	16,3	92,4	
Мог.Тут2011 №1	Сок яблочный	150,0	0,8		15,1	63,3	3,6
		<b>194,0</b>	<b>3,3</b>	<b>3,4</b>	<b>40,5</b>	<b>222,9</b>	<b>3,6</b>
	Итого на 10день	<b>1834,0</b>	<b>62,8</b>	<b>66,6</b>	<b>210,7</b>	<b>1639,3</b>	<b>61,0</b>
		11.01.2021					

**При составлении двухнедельного меню были использованы:**

1. Сборник рецептов 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 рецептов 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 рецептов блюд и кулинарных изделий Для предприятий

общественного питания Коровко Л.И. 2004