

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 12»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ЯЛТА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ № 12

К.Е.Шульгиненко

## ОСНОВНОЕ МЕНЮ НА ЗИМНЕ – ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

2021- 2022 года



Составила сестра медицинская по диетпитанию \_\_\_\_\_

Анохина Т.И.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Вит. С	№ рец.
			г	Б	Ж			
1 день								
Завтрак:	Каша рисовая молочная	200	5.8	8.8	29.3	229.7	-	153Сн.
	Какао с молоком	180	3.8	3.3	15.4	106.8	1.4	397
	Печенье	20	1.2	3.2	14.0	90.0	-	
Итого:			<b>10.8</b>	<b>15.3</b>	<b>58.7</b>	<b>426.5</b>	<b>1.4</b>	
10-30:	Сок	160	0.8	-	16.2	67.5	3.2	399
Итого:			<b>0.8</b>	<b>-</b>	<b>16.2</b>	<b>67.5</b>	<b>3.2</b>	
Обед:	Суп картофельный с клёцками	200	1.6	2.5	10.1	69.2	4.6	85
	Гуляш из отварного мяса	70/50	18.6	14.9	4.8	230.7	0.7	277
	Каша гречневая рассыпчатая	100	3.9	5.4	26.1	167.9	-	156 Сн.
	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	0.9	3.6	8.1	69.2	4.6	32
	Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.5	87.8	1.5	372
	Хлеб пшеничный	25	2.0	0.3	12.2	60.5	-	
	Хлеб ржаной	25	2.1	0.8	10.6	64.7	-	
Итого:			<b>29.2</b>	<b>27.6</b>	<b>93.4</b>	<b>750.0</b>	<b>11.4</b>	

Полдник:	<b>Котлета рубленая из птицы</b>	60	9.4	9.6	10.0	164.0	0.5	305
	<b>Омлет натуральный</b>	60	6.4	11.9	1.0	136.6	0.1	215
	<b>Икра кабачковая</b>	80	-	5.6	5.6	72.0	5.0	
	<b>Чай с лимоном</b>	180	0.12	0.02	10.2	41.0	2.8	393
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	2.0	0.3	12.2	60.5	-	
Итого:			<b>17.9</b>	<b>27.4</b>	<b>39.0</b>	<b>474.1</b>	<b>8.4</b>	
	<b>Итого за 1-ый день:</b>		<b>58.7</b>	<b>70.3</b>	<b>207.3</b>	<b>1718.1</b>	<b>24.4</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Вит.С	№ реп.
			г					
			Б	Ж	У			
<b>2день</b>								
<b>Завтрак:</b>	<b>Каша пшённая молочная</b>	200	6.7	9.3	30.3	230.7	-	423Сн.
	<b>Чай с молоком</b>	180	3.2	2.7	13.6	92.4	1.4	394
	<b>Бутерброд с маслом</b>	30/8	2.4	7.5	14.6	136.0	-	1
<b>Итого:</b>			<b>12.3</b>	<b>19.5</b>	<b>58.5</b>	<b>459.1</b>	<b>1.4</b>	
<b>10-30:</b>	<b>Кефир</b>	140	4.0	3.4	5.6	74.2	-	401
	<b>Печенье</b>	20	1.6	1.6	8.3	54.9	-	
<b>Итого:</b>			<b>5.6</b>	<b>5.0</b>	<b>13.9</b>	<b>129.1</b>	<b>-</b>	
<b>Обед:</b>	<b>Суп картофельный с фрикадельками</b>	250	9.0	5.7	19.3	168.6	-	52Сн.
	<b>Рыба, запеченная в сметанном соусе</b>	80/30	10.2	4.8	1.9	92.0	0.5	252
	<b>Картофель отварной</b>	120	2.3	3.5	18.4	113.9	16.8	318
	<b>Салат из свеклы с зелёным горошком</b>	60	1.0	2.5	4.9	46.2	5.9	34
	<b>Компот из сушеных фруктов</b>	180	0.4	0.018	25.0	101.7	0.4	376
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	2.0	0.3	12.2	60.5	-	
	<b>Хлеб ржаной</b>	25	2.1	0.8	10.6	64.7	-	

Итого:			<b>27.0</b>	<b>17.6</b>	<b>92.3</b>	<b>647.6</b>	<b>23.6</b>	
<b>Полдник:</b>	<b>Омлет с сыром</b>	70	6.4	11.9	1.0	136.6	0.12	216
	<b>Капуста тушенная</b>	120	2.3	4.4	11.3	94.8	20.0	132
	<b>Чай с лимоном</b>	180	0.12	0.02	10.2	41.0	2.8	393
	<b>Хлеб ржаной</b>	25	1.8	0.4	9.0	47.0	-	
Итого:			<b>10.6</b>	<b>16.7</b>	<b>31.5</b>	<b>319.4</b>	<b>22.9</b>	
	<b>Итого за 2-ой день:</b>		<b>55.5</b>	<b>58.8</b>	<b>196.2</b>	<b>1555.2</b>	<b>47.9</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Вит.С	№ рец.
			г					
			Б	Ж	У			
Здень								
Завтрак:	Молочная вермишель	200	8.0	9.4	31.7	258.5	-	153Сн.
	Кофейный напиток с молоком	180	2.5	2.2	11.5	75.6	1.1	395
	Печенье	20	1.6	1.6	8.3	54.9	-	
Итого:			<b>12.1</b>	<b>13.2</b>	<b>51.5</b>	<b>389.0</b>	<b>1.1</b>	
10-30:	Бананы	80	1.2	0.4	16.8	76.0	7.6	368
Итого:			<b>1.2</b>	<b>0.4</b>	<b>16.8</b>	<b>76.0</b>	<b>7.6</b>	
Обед:	Борщ вегетарианский со сметаной	200	4.1	5.9	24.5	178.7	4.7	56
	Фрикадельки из птицы с соусом сметанным с томатом	80/30	11.7 0.9	10.5 2.5	7.8 3.5	173.3 40.0	0.3 0.7	308/354
	Рис отварной	100	2.4	3.6	24.5	139.8	-	315
	Солёный огурец	20	0.5	-	1.4	40.3	0.4	
	Сок	160	0.8	-	16.2	67.5	3.2	399
	Хлеб пшеничный	25	2.0	0.3	12.2	60.5	-	

	<b>Хлеб ржаной</b>	25	2.1	0.8	10.6	64.7	-	
Итого:			<b>24.5</b>	<b>23.6</b>	<b>100.7</b>	<b>764.8</b>	<b>9.3</b>	
<b>Полдник:</b>	<b>Вареники ленивые (отварные)</b>	120	20.1	9.8	19.6	247.2	0.5	229
	<b>Соус сметанный</b>	30	0.4	1.5	1.7	22.2	0.02	354
	<b>Чай с сахаром</b>	180	0.04	0.015	7.1	28.8	0.017	392
Итого:			<b>20.5</b>	<b>11.3</b>	<b>28.4</b>	<b>298.2</b>	<b>0.5</b>	
	<b>Итого за 3-ий день:</b>		<b>58.3</b>	<b>48.5</b>	<b>197.4</b>	<b>1528.0</b>	<b>18.5</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Вит.С	№ рец.
			г	Б	Ж			
4день								
<b>Завтрак:</b>	<b>Каша геркулесовая молочная</b>	200	6.9	9.6	27.8	236.9	-	154Сн.
	<b>Какао с молоком</b>	180	3.8	3.3	15.4	106.8	1.4	397
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2.4	0.1	7.4	34.6	-	
Итого:			<b>13.1</b>	<b>13.0</b>	<b>50.6</b>	<b>378.3</b>	<b>1.4</b>	
<b>10-30:</b>	<b>Ряженка</b>	140	4.2	4.4	5.7	79.8	-	
	<b>Печенье</b>	20	1.6	1.6	8.3	54.9	-	
Итого:			<b>5.8</b>	<b>6.0</b>	<b>14.0</b>	<b>134.7</b>	-	
<b>Обед:</b>	<b>Суп картофельный с крупой</b>	200	2.0	2.3	13.6	82.6	6.6	80
	<b>Котлеты рыбные запеченные</b>	80	10.1	3.8	8.0	108.0	0.3	255
	<b>Соус сметанный с томатом и луком</b>	30	0.6	2.1	2.8	32.3	0.8	357
	<b>Пюре картофельное</b>	120	2.4	3.8	16.3	109.8	14.5	321
	<b>Салат из свеклы с яблоками</b>	60	0.6	3.1	6.8	58.0	5.5	35
	<b>Компот из сушеных фруктов</b>	180	0.4	-	25.0	101.7	0.4	376
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	2.0	0.3	12.2	60.5	-	



	<b>Хлеб ржаной</b>	25	2.1	0.8	10.6	64.7	-	
Итого:			<b>20.2</b>	<b>16.2</b>	<b>95.3</b>	<b>617.6</b>	<b>28.1</b>	
<b>Полдник:</b>	<b>Пицца «Детская»</b>	100	16.8	13.1	27.8	296.7	0.6	465
	<b>Солёный огурец</b>	20	0.5	-	1.4	40.3	0.4	
	<b>Чай с сахаром</b>	180	0.04	0.015	7.1	28.8	0.017	392
	<b>Мандарин</b>	80	-	-	9.0	58.4	28.4	368
Итого:			<b>17.3</b>	<b>13.1</b>	<b>45.3</b>	<b>424.2</b>	<b>29.4</b>	
	<b>Итого за 4-ый день:</b>		<b>56.4</b>	<b>48.3</b>	<b>205.2</b>	<b>1554.8</b>	<b>58.9</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Вит.С	№ рец.
			г	Б	Ж			
<b>5день</b>								
<b>Завтрак:</b>	<b>Каша манная молочная</b>	200	8.0	10.3	31.3	263.4	-	151 Сн.
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	180	2.8	2.4	12.8	84.0	0.3	395
	<b>Печенье</b>	20	1.6	1.6	8.3	54.9	-	
<b>Итого:</b>			<b>12.4</b>	<b>14.3</b>	<b>52.4</b>	<b>402.3</b>	<b>0.3</b>	
<b>10-30:</b>	<b>Яблоко</b>	80	0.3	-	7.7	35.2	8.0	
<b>Итого:</b>			<b>0.3</b>	<b>-</b>	<b>7.7</b>	<b>35.2</b>	<b>8.0</b>	
<b>Обед:</b>	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	200	2.2	2.3	13.7	83.9	6.6	82
	<b>Шницели рубленые</b>	80	12.4	9.4	12.9	185.3	0.12	282
	<b>Пюре картофельное</b>	120	2.4	3.8	16.3	109.8	14.5	321
	<b>Салат из квашеной капусты с р/м</b>	60	0.5	5.1	4.2	67.0	24.0	стр367Сн.
	<b>Кисель из сока натурального</b>	180	0.5	0.05	27.1	111.2	1.0	382
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	2.0	0.3	12.2	60.5	-	

	<b>Хлеб ржаной</b>	25	2.1	0.8	10.6	64.7	-	
Итого:			<b>21.9</b>	<b>21.2</b>	<b>95.0</b>	<b>660.4</b>	<b>46.2</b>	
<b>Полдник:</b>	<b>Оладьи из печени</b>	90	15.8	9.7	3.3	170.3	-	98 Сн.
	<b>Салат из свеклы</b>	60	0.5	3.4	6.9	52.0	3.5	33
	<b>Чай с лимоном</b>	180/7	0.12	0.02	10.2	41.0	2.8	393
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	2.0	0.3	12.2	60.5	-	
	<b>Хлеб ржаной</b>	25	2.1	0.8	10.6	64.7	-	
Итого:			<b>20.5</b>	<b>14.2</b>	<b>43.2</b>	<b>388.5</b>	<b>6.3</b>	
	<b>Итого за 5-ый день:</b>		<b>55.1</b>	<b>49.7</b>	<b>198.3</b>	<b>1486.4</b>	<b>60.8</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Вит.С	№ реп.
			г	Б	Ж			
<b>6 день</b>								
<b>Завтрак:</b>	<b>Макароны отварные с сыром</b>	110	6.2	6.7	15.1	145.3	0.09	206
	<b>Икра кабачковая</b>	80	-	5.6	5.6	72.0	5.0	
	<b>Чай с сахаром</b>	180	0.04	0.015	7.1	28.8	0.02	392
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	2.0	0.3	12.2	60.5	-	
	<b>Бананы</b>	80	1.2	0.4	16.8	76.0	7.6	368
Итого:			<b>9.4</b>	<b>13.0</b>	<b>56.8</b>	<b>382.6</b>	<b>12.6</b>	
<b>10-30:</b>	<b>Кефир</b>	140	4.0	3.4	5.6	74.2	-	401
	<b>Печенье</b>	20	1.6	1.6	8.3	54.9	-	
Итого:			<b>5.6</b>	<b>5.0</b>	<b>13.9</b>	<b>129.1</b>	-	
<b>Обед:</b>	<b>Рассольник ленинградский со сметаной</b>	200	1.7	4.1	13.2	96.6	6.0	76
	<b>Тефтели мясные</b>	80/30	5.4	6.0	6.8	103.3	0.3	287
	<b>Пюре картофельное</b>	120	2.4	3.8	16.3	109.8	14.5	321
	<b>Салат из свеклы с курагой и изюмом</b>	60	0.9	3.6	8.1	69.2	4.6	32
	<b>Компот из сушеных фруктов</b>	180	0.4	-	25.0	101.7	0.4	376

	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	2.0	0.3	12.2	60.5	-	
	<b>Хлеб ржаной</b>	25	2.1	0.8	10.6	64.7	-	
<b>Итого:</b>			<b>14.9</b>	<b>18.6</b>	<b>92.2</b>	<b>605.8</b>	<b>25.8</b>	
<b>Полдник:</b>	<b>Рыба отварная</b>	60	11.6	0.7	0.5	55.0	0.9	242
	<b>Яйца вареные</b>	1шт.	5.0	4.6	0.28	63.0	-	213
	<b>Салат из квашеной капусты с растительным маслом</b>	60	0.5	5.1	4.2	67.0	24.0	стр. 367
	<b>Сок</b>	160	0.8	-	16.2	67.5	3.2	399
	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	2.0	0.3	12.2	60.5	-	
	<b>Хлеб ржаной</b>	25	1.8	0.4	9.0	47.0	-	
<b>Итого:</b>			<b>21.7</b>	<b>11.1</b>	<b>42.4</b>	<b>360.0</b>	<b>28.1</b>	
	<b>Итого за 6-ой день:</b>		<b>51.6</b>	<b>47.7</b>	<b>205.3</b>	<b>1477.5</b>	<b>66.5</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Вит.С	№ рец.
			г					
			Б	Ж	У			
7день								
Завтрак:	Каша гречневая молочная	200	6.9	9.6	26.8	178.9	-	426Сн.
	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.4	12.8	84.0	0.3	395
	Бутерброд с маслом	30/8	2.4	7.5	14.6	136.0	-	1
Итого:			<b>12.1</b>	<b>19.5</b>	<b>54.2</b>	<b>398.9</b>	<b>0.3</b>	
10-30:	Апельсины	80	-	-	16.0	49.7	28.4	368
Итого:			-	-	<b>16.0</b>	<b>49.7</b>	<b>28.4</b>	<b>368</b>
Обед:	Суп картофельный с рыбой	200	6.9	6.7	11.4	133.8	7.3	87
	Котлеты рубленые из птицы	80	12.6	12.8	13.3	218.6	0.7	305
	Омлет натуральный	60	6.4	11.9	1.0	136.6	0.12	215
	Икра кабачковая	80	-	5.6	5.6	72.0	5.0	
	Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.5	87.8	1.5	372
	Хлеб пшеничный	25	2.0	0.3	12.2	60.5	-	
	Хлеб ржаной	25	2.1	0.8	10.6	64.7	-	

Итого:			<b>30.1</b>	<b>38.2</b>	<b>75.6</b>	<b>774.0</b>	<b>14.6</b>	
<b>Полдник:</b>	<b>Сырники из творога со сметаной</b>	100/10	19.0	12.7	11.4	234.0	0.25	231
	<b>Какао с молоком</b>	180	3.8	3.3	15.4	106.8	1.4	397
Итого:			<b>22.8</b>	<b>16.0</b>	<b>26.8</b>	<b>340.8</b>	<b>1.7</b>	
	<b>Итого за 7-ой день:</b>		<b>65.0</b>	<b>73.7</b>	<b>172.6</b>	<b>1563.4</b>	<b>45.0</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Вит.С	№ реп.
			г	Б	Ж			
8 день								
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	200	7.6	9.1	28.6	228.4	-	423Сн.
	Чай с молоком	180	3.2	2.7	13.6	92.4	1.4	394
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.1	7.4	34.6	-	
Итого:			<b>13.2</b>	<b>11.9</b>	<b>49.6</b>	<b>355.4</b>	<b>1.4</b>	
10-30:	Ряженка	140	4.2	4.4	5.7	79.8	-	
	Печенье	20	1.6	1.6	8.3	54.9	-	
Итого:			<b>5.8</b>	<b>6.0</b>	<b>14.0</b>	<b>134.7</b>	-	
Обед:	Борщ вегетарианский мелкошинкованный со сметаной	200/ 8	2.2 0.2	4.7 1.2	10.9 0.2	95.6 12.7	14.2 -	59
	Плов из риса с мясом	200	16.5	10.8	32.1	299.5	12.1	87Сн.
	Солёный огурец	20	0.5	3.6	1.4	40.3	0.4	
	Кисель из сока натурального	180	0.5	0.05	27.1	111.2	1.0	382
	Хлеб пшеничный	25	2.0	0.3	12.2	60.5	-	
	Хлеб ржаной	25	2.1	0.8	10.6	64.7	-	



	<b>Мандарины</b>	80	0.5	-	15.5	44.8	20.5	368
Итого:			<b>24.5</b>	<b>21.4</b>	<b>110.0</b>	<b>729.3</b>	<b>48.2</b>	
<b>Полдник:</b>	<b>Оладьи из печени</b>	90	15.8	9.7	3.3	170.3	-	98 Сн.
	<b>Пюре картофельное</b>	120	2.4	3.8	16.3	109.8	14.5	321
	<b>Яйцо вареное</b>	1шт.	5.0	4.6	0.3	63.0	-	213
	<b>Икра кабачковая</b>	60	-	4.2	4.2	54.0	3.7	
	<b>Чай с лимоном</b>	180	0.12	0.02	10.2	41.0	2.8	393
	<b>Хлеб ржаной</b>	35	2.5	0.6	12.6	65.8	-	
Итого:			<b>25.8</b>	<b>22.9</b>	<b>46.9</b>	<b>503.9</b>	<b>21.0</b>	
	<b>Итого за 8-ой день:</b>		<b>69.3</b>	<b>62.2</b>	<b>220.5</b>	<b>1723.3</b>	<b>70.6</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Вит.С	№ рец.
			г					
			Б	Ж	У			
9день								
Завтрак:	Пудинг из творога с яблоками со сметаной	120/10	16.3 0.25	12.8 1.5	17.6 0.25	250.8 15.9	1.6 -	240
	Какао с молоком	180	3.8	3.3	15.4	106.8	1.4	397
Итого:			<b>20.3</b>	<b>17.6</b>	<b>33.2</b>	<b>373.5</b>	<b>3.0</b>	
10-30:	Апельсин	80	-	-	16.0	49.7	28.4	
Итого:			-	-	<b>16.0</b>	<b>49.7</b>	<b>28.4</b>	
Обед:	Суп картофельный с бобовыми с гречками	200/20	4.1 2.4	4.3 0.3	12.9 15.2	106.6 73.6	4.7 -	81, 115
	Шницель рыбный натуральный	80	12.0	3.6	7.7	110.6	2.4	258
	Пюре картофельное	120	2.4	3.8	16.3	109.8	14.5	321
	Салат из квашеной капусты с растительным маслом	60	0.5	5.1	4.2	67.0	24.0	стр. 367
	Компот из сушеных фруктов	180	0.4	-	25.0	101.7	0.4	376
	Хлеб пшеничный	25	2.0	0.3	12.2	60.5	-	

	<b>Хлеб ржаной</b>	25	2.1	0.8	10.6	64.7	-	
Итого:			<b>25.9</b>	<b>18.2</b>	<b>104.1</b>	<b>694.5</b>	<b>46.0</b>	
<b>Полдник:</b>	<b>Каша манная молочная</b>	200	8.0	10.3	31.3	263.4	-	151 Сн.
	<b>Чай с молоком</b>	180	3.2	2.7	13.6	92.4	1.4	394
	<b>Плюшка</b>	60	4.6	2.8	31.3	169.2	-	466
Итого:			<b>15.8</b>	<b>15.8</b>	<b>76.2</b>	<b>525.0</b>	<b>1.4</b>	
	<b>Итого за 9-ый день:</b>		<b>62.0</b>	<b>51.6</b>	<b>229.5</b>	<b>1642.7</b>	<b>78.8</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Вит.С	№ реп.
			г	Б	Ж			
<b>10день</b>								
<b>Завтрак:</b>	<b>Омлет с сыром</b>	70	6.4	11.9	1.0	136.6	0.12	216
	<b>Икра кабачковая</b>	80	-	5.6	5.6	72.0	5.0	
	<b>Чай с лимоном</b>	180	0.12	0.02	10.2	41.0	2.8	393
	<b>Бутерброд с маслом</b>	30/8	2.4	7.5	14.6	136.0	-	1
<b>Итого:</b>			<b>8.9</b>	<b>25.0</b>	<b>31.4</b>	<b>385.6</b>	<b>7.9</b>	
<b>10-30:</b>	<b>Сок</b>	160	0.8	-	16.2	67.5	3.2	399
<b>Итого:</b>			<b>0.8</b>	<b>-</b>	<b>16.2</b>	<b>67.5</b>	<b>3.2</b>	
<b>Обед:</b>	<b>Щи из свежей капусты со сметаной</b>	200	1.4	3.9	6.8	67.8	14.8	67
	<b>Котлеты рубленые</b>	80	12.4	9.4	12.9	185.3	0.12	282
	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b>	100	3.7	3.0	17.6	112.3	-	205
	<b>Соус сметанный с томатом</b>	30	0.9	2.5	3.5	40.0	0.7	354
	<b>Салат из свеклы с огурцами солёными</b>	60	0.8	3.7	4.0	52.4	5.1	36
	<b>Компот из свежих плодов</b>	180	0.14	0.14	21.5	87.8	1.5	372

	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	2.0	0.3	12.2	60.5	-	
	<b>Хлеб ржаной</b>	25	2.1	0.8	10.6	64.7	-	
Итого:			<b>23.4</b>	<b>23.7</b>	<b>89.1</b>	<b>670.8</b>	<b>22.2</b>	
<b>Полдник:</b>	<b>Каша геркулесовая молочная</b>	200	6.9	9.6	27.8	236.9	-	154Сн.
	<b>Какао с молоком</b>	180	3.8	3.3	15.4	106.8	1.4	396
	<b>Булочка творожная</b>	80	10.5	4.9	39.6	244.8	0.14	483
Итого:			<b>21.2</b>	<b>17.8</b>	<b>82.8</b>	<b>588.5</b>	<b>1.5</b>	
	<b>Итого за 10-ый день:</b>		<b>54.3</b>	<b>66.5</b>	<b>219.5</b>	<b>1712.4</b>	<b>34.8</b>	

**Среднее значение за период (за 10 дней)**

<b>ДЕНЬ</b>	<b>БЕЛКИ</b>	<b>ЖИРЫ</b>	<b>УГЛЕВОДЫ</b>	<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ</b>	<b>ВИТАМИН С</b>
1	58.7	70.3	207.3	1718.1	24.4
2	55.5	58.8	196.2	1555.2	47.9
3	58.3	48.5	197.4	1528.0	18.5
4	56.4	48.3	205.2	1554.8	58.9
5	55.1	49.7	198.3	1486.4	60.8
6	51.6	47.7	205.3	1477.5	66.5
7	65.0	73.7	172.6	1563.4	45.0
8	69.3	62.2	220.5	1723.3	70.6
9	62.0	51.6	229.5	1642.7	78.8
10	54.3	66.5	219.5	1712.4	34.8
<b>ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>	<b>586.2</b>	<b>577.3</b>	<b>2051.8</b>	<b>15961.8</b>	<b>506.2</b>
<b>Вывод</b>	<b>58.6</b>	<b>57.7</b>	<b>205.2</b>	<b>1596.2</b>	<b>50.6</b>

## **Законодательные акты, пособия, инструкции, используемые при составлении примерного двухнедельного перспективного меню на зимне-весенний период 2021 года:**

1. СанПиН 2.3./2.4. 3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Могильный М.П., Тутельян В.А. /, 2012г.
3. Изменения и дополнения к Сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Могильный М.П., Тутельян В.А. /, 2014г.
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях «Питание детей» / М.И.Снигур, З.Т. Корешкова /, 1988