

День: Понедельник.
Неделя: Первая.
Возрастная категория: С 3 до 6 лет.

Детский сад № 167 ОАО "РЖД"
Заведующий Царева М.Б.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калории)	Минеральные вещества(мг)		Витамины (мг)			№ рецептуры
			Белки втч жив.	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C	
Завтрак 1	1.Яйцо варёное	40	10,2	9,2	0,56	126	22	1,0	0,03	0,18	63	№ 213
20 мин.	2.Суп молочный рисовый	200	6,0	6,3	21,0	165,5	198	0,3	0,07	0,2	1,1	№ 90
	2.Кофейный напиток.	160	1,8	1,6	9,6	60,5	100	0,1	0,03	0,12	1,0	№ 397
	3.Хлеб пшеничный с повидлом	30/15	1,0	-	11,0	105	6	-	-	-	-	№ 2
Завтрак 2												
10 мин.	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,0	16	2,2	0,03	0,02	10	№368
Итого за завтрак		545	19,4	17,5	51,96	501	342	3,6	0,16	0,52	75	
Обед												
30 мин.	1.Рассольник «Ленинградский» с курицей, со сметаной.	180	1,7	4,62	16,19	107,2	26,4	0,97	0,09	0,06	7,53	№ 71
	2.Картофельное пюре	130	2,04	3,2	13,62	91,3	32,0	0,87	0,12	0,09	15,73	№ 321
	3.Тефтели в соусе	70	5,42	6,02	6,86	103	17,2	0,49	0,03	0,05	0,3	№ 287
	4.Компот из с/фруктов	180	0,33	0,01	20,82	84,7	31,8	1,24	0,002	0,006	0,4	№ 376
	5.Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,15	107	17,5	1,95	0,08	0,04	-	
Итого за обед		610	12,09	14,45	79,64	493,2	124,9	5,52	0,322	0,246	23,96	
Полдник												
	Витаминизированный напиток	200	-	-	3,9	15,4	0,07	-	0,01	0,03	0,9	№400
	Булочка «Сахарная»	50	5,82	10,0	43,13	178,7	15,7	1,02	0,1	0,04	-	№469
Ужин.												
20 мин.	1.Ленивые вареники с маслом, сахаром.	200	28,3	20,73	29,22	416,1	142,9	0,87	0,09	0,33	0,28	№ 229
	2.Чай с молоком.	200	5,6	5,0	4,7	106	126,5	0,41	0,04	0,15	1,33	№ 394
	3.Хлеб пшеничный	50	2,84	0,44	18,56	91,6	11,5	1,0	0,07	0,03	-	
Итого за полдник,ужин.		550	42,56	36,17	95,61	792,4	296,6	3,3	0,3	0,55	1,61	
Итого за первый день			74,05	68,12	231,11	1802,0	763,57	12,42	0,792	1,346	101,57	

День: Вторник.

Неделя: Первая.

Возрастная категория: С 3 до 6 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калории)	Минеральные вещества(мг)		Витамины (мг)			№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C	
Завтрак 1												
20 мин.	1.Каша геркулесовая на молоке	200	3,79	5,48	19,03	166	22,2	1,35	0,16	0,03	-	№ 185
	2.Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107	137,0	0,43	0,05	0,17	1,43	№ 397
	3.Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,9	4,79	18,64	131,2	-	-	-	-	-	№ 3
	4. Сыр	15	2,09	2,36	0,2	31,3	117,2	0,86	0,06	0,06	0,08	
Завтрак 2												
10 мин.	1.Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	0,02	10	№ 368
Итого за завтрак		530	12,85	16,22	63,49	479,5	292,4	4,84	0,3	0,28	11,51	
Обед												
30 мин.	1.Борщ с курицей, со сметаной	200	1,99	4,4	12,34	89,7	44,3	1,19	0,04	0,04	10,28	№ 59
	2.Плов с мясом	200	21,47	19,69	35,69	406	40,3	2,03	0,26	0,11	1,01	№ 304
	3. Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,74	87	40,3	2,03	0,26	0,11	1,01	№ 398
	4.Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,15	107	17,5	1,95	0,08	0,04	-	
Итого обед		650	26,73	24,96	90,92	689,7	142,4	7,2	0,64	0,3	12,3	
Полдник												
	Булочка «Домашняя»	50	5,82	10,01	43,13	178,7	15,7	1,02	0,10	0,04	-	№469
10 мин	Витаминный напиток	50	-	-	3,9	15,4	0,07	-	0,01	0,03	0,9	№400
Ужин												
20 мин.	1.Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	8,59	8,4	14,33	167	25,8	1,17	0,13	0,08	12,0	№ 84
	2.Хлеб пшеничный	50	2,84	0,44	18,56	91,6	11,5	1,0	0,07	0,03	-	
	3.Чай сладкий с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45	14,2	0,35	-	-	3,14	№ 393
	4.Яйцо варёное	40	10,16	9,2	0,56	126	22,0	1,00	0,03	0,18	63	№ 213
Итого за полдник,ужин		590	27,54	28,07	87,91	608,3	89,2	4,54	0,33	0,33	78,14	
Итого за второй день			67,12	69,25	246,2	1792,9	524,07	16,58	1,28	0,94	102,85	

День: Среда.

Неделя: Первая.

Возрастная категория: С 3 до 6 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калории)	Минеральные вещества(мг)		Витамины (мг)			№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C	
Завтрак 1												
20 мин.	1.Омлет натуральный	160	15,04	26,9	3,0	313,6	78,5	1,92	0,06	0,38	0,18	№ 215
	2.Чай с молоком	200	3,16	2,67	15,95	106	125,7	0,13	0,04	0,15	1,3	№ 395
	3.Хлеб пшеничный с шоколадным маслом	30/6	2,9	4,79	18,64	131,2	13,95	0,93	0,07	0,04	-	
Завтрак 2												
10 мин.	1.Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	0,02	10	№ 399
Итого за завтрак		496	21,5	34,76	47,39	594,8	234,15	5,18	0,2	0,59	11,48	
Обед												
30 мин	1.Суп с бобовыми с курицей, со сметаной	200	4,09	4,78	16,17	121,2	38,0	2,02	0,22	0,07	5,81	№ 80
	2.Бигус с мясом	200	6,2	8,7	12,1	162,8	139,5	1,87	0,07	0,1	40,92	№ 132
	3.Сок Яблочный	200	1,0	-	20,2	168	38	1,2	0,02	0,04	6,0	№399
	4.Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,15	107	17,5	1,95	0,08	0,04	-	
Итого за обед		650	13,89	14,08	70,62	559	233	7,04	0,39	0,25	52,73	
Полдник												
15 мин	Конфета	40	3,5	29	60	208						
	Снежок	230	7,0	6,25	10,5	192,2	242	0,2	0,06	0,26	1,8	№401
Ужин												
20 мин.	1.Картофельное пюре	130	2,04	3,2	13,62	91,3	36,9	1,00	0,13	0,11	18,16	№ 321
	2.Печеночный шницель в томатном соусе	70	7,46	6,73	2,53	100,0	22,25	0,66	0,02	0,07	0,005	№ 279
	3.Кисель	200	0,12	0,1	27,0	109	0,15	0,15	0,002	0,004	1,83	№ 392
	4.Хлеб пшеничный	50	2,84	0,44	18,56	91,6	11,5	1,0	0,07	0,03	-	
Итого за полдник,ужин		720	22,96	45,72	132,21	79,21	70,8	2,81	0,2	0,2	20,0	
	Итого за третий		58,35	94,56	250,22	1945,9	538,02	15,03	0,8	1,07	85,11	

День: Четверг.

Неделя: Первая.

Возрастная категория: С 3 до 6 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калории)	Минеральные вещества(мг)		Витамины (мг)			№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C	
Завтрак 1												
20 мин.	1.Творожная запеканка со сгущённым молоком	150/30	14,64	17,25	24,14	319	170,4	1,03	0,09	0,3	1,06	№ 237
	2.Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,67	15,95	118	125,7	0,13	0,04	0,15	1,3	№ 395
	3.Хлеб пшеничный с повидлом	30/15	2,84	0,44	31,47	105,0	88	0,1	-	0,03	0,07	№ 2
Завтрак 2												
10 мин.	1.Бананы	100	2,9	4,79	18,64	131,2	8	0,6	0,04	0,05	10	№ 368
Итого за завтрак		525	23,54	25,15	90,2	673,2	392,1	1,86	0,17	0,53	12,43	
Обед												
30 мин	1.Свекольник с курицей, со сметаной	200	1,74	4,88	8,48	84	44,3	1,19	0,04	0,04	10,28	№ 67
	2.Макароны отварные	130	3,67	3,0	17,62	112	5,0	1,14	0,06	0,03	-	№ 317
	3.Бефстроганов из печени	70	10,34	8,2	2,19	124,5	44,5	1,32	0,04	0,14	0,01	№ 77
	4.Компот из с/фруктов	200	0,33	0,015	20,82	84,7	31,8	1,24	0,002	0,006	0,40	№ 376
	5.Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,15	107	17,5	1,95	0,08	0,04	-	
Итого за обед		650	18,68	16,69	71,26	512,2	143,1	6,84	0,222	0,256	10,69	
Полдник												
	Витаминный напиток	50	-	-	3,9	15,4	0,07	-	0,01	0,03	0,9	№400
	Булочка «Дорожная»	50	5,6	6,2	26,9	178,7	15,7	1,02	0,10	0,04	-	№127
20 мин	1.Мясорисовая запеканка	180	14,87	5,92	16,40	178	20,4	4,69	0,21	1,52	6,96	№ 294
	2.Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,76	22	8,1	0,06	0,01	0,01	0,01	№ 354
	3.Чай сладкий с молоком	200	5,6	2,6	15,9	106	126,5	0,41	0,04	0,15	1,33	№ 394
	4.Хлеб пшеничный	40	3,55	0,44	18,56	91,6	11,5	1,0	0,07	0,03	-	
Итого за полдник,ужин		550	30	16,65	79,52	576,3	182,2	7,18	0,43	1,75	8,3	
Итого за четвёртый день			72,22	58,49	244,88	1777,4	717,47	15,88	0,832	2,566	32,32	

День: Пятница .

Неделя: Первая.

Возрастная категория: С 3 до 6 лет.

У

Детский сад № 167 ОАО "

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калории)	Минеральные вещества(мг)		Витамины (мг)			№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C	
Завтрак 1												
20 мин	1.Яйцо варёное	40	10,16	9,2	0,56	126	22,0	1,0	0,03	0,18	63	№ 213
	2.Суп гречневый молочный	200	4,82	5,29	14,41	137	200,2	0,63	0,1	0,25	1,13	№ 90
	3.Какао на молоке	200	2,8	2,3	14,1	112,5	137,0	0,43	0,05	0,17	1,43	№ 397
	4.Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,9	4,79	18,64	131,2	117,2	0,86	0,06	0,06	0,08	№ 1
Завтрак 2												
10 мин	1.Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	0,02	10	№ 399
Итого за завтрак		575	21,08	21,98	57,51	550,7	492,4	5,12	0,27	0,68	75,64	
Обед												
30 мин	1.Ши с курицей со сметаной	200	2,06	4,39	8,08	71,2	43,3	0,79	0,05	0,04	18,46	№ 67
	2.Рис	130	2,04	3,2	13,62	139,3	1,3	0,52	0,02	0,01	-	№ 315
	3.Рыбное суфле	70	12,61	7,32	3,29	129,0	40,9	0,74	0,08	0,11	0,14	№ 268
	4.Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,74	87,0	21,3	0,63	0,01	0,05	100	№ 398
	5.Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,15	107	17,5	1,95	0,08	0,04	-	
Итого за обед		650	19,98	15,78	67,88	533,5	124,3	4,63	0,24	0,25	118,6	
Полдник												
	Йогурт	230	7,0	6,25	10,5	192,2	216	0,2	0,48	0,4	1,4	№401
	Вафли	50	5,82	10,01	43,13	178,7	5,0	0,35	0,025	0,025		
Уплотнённый полдник												
20 мин	1.Капуста тушенная	150	3,7	6,9	17,7	148	139,5	1,87	0,07	0,1	40,92	№ 132
	2.Фрикадельки мясные тушенные в соусе	60/40	9,7	9,8	8,9	164	54,9	1,23	0,07	0,14	0,69	№ 291
	3.Кисель обогащённый витаминами и микронутриентами	200	0,09	0,04	26,14	109	0,15	0,15	0,002	0,004	1,83	№ 400
	4. Хлеб пшеничный	50	2,84	0,44	18,56	91,6	11,5	1,0	0,07	0,03	-	
Итого за полдник,ужин		780	29,15	33,44	224,93	883,5	427,05	4,8	0,717	0,699	44,84	
Итого за пятый день			70,21	71,2	250,32	1967,7	1043,75	14,55	1,227	1,629	239,08	

У

Детский сад № 167 ОАО "РЖД"
Заведующий Царева М.Б.

День: Вторник.

Неделя: Вторая.

Возрастная категория: С 3 до 6 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калории)	Минеральные вещества(мг)		Витамины (мг)			№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C	
Завтрак 1												
20 мин	1.Каша рисовая на молоке	200	1,9	3,5	24,1	177	6,1	0,43	0,03	0,03	-	№ 185
	2.Какао на молоке	200	3,16	2,67	15,95	112,5	137,0	0,43	0,05	0,17	1,43	№ 397
	3.Хлеб пшеничный с повидлом	30/15	2,84	0,44	31,47	105						№ 2
Завтрак 2												
10 мин	1.Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	0,02	10	№ 368
Итого за завтрак		545	8,3	7,01	81,32	438,5	159,1	3,06	0,11	0,22	11,43	
Обед												
30 мин	1.Свекольник с курицей со сметаной	200	0,2	4,31	10,5	81,03	44,3	1,19	0,04	0,04	10,28	№ 67
	2.Макароны отварные	130	5,68	4,36	24,25	171	4,0	0,91	0,04	0,02	-	№ 317
	3.Гуляш из отварного мяса	70	18,05	14,26	4,58	218	32,5	1,38	0,04	0,12	0,97	№ 277
	4.Компот из с/фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	31,8	1,24	0,002	0,006	0,40	№ 376
	5.Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,15	107	17,5	1,95	0,08	0,04	-	
Итого за обед		650	26,97	23,55	89,24	690,03	130,1	6,67	0,202	0,226	10,65	
Полдник												
	Витаминный напиток	50	-	-	3,9	15,4	0,07	-	0,01	0,03	0,9	№400
	Крендель « Сахарный»	50	5,82	10,01	43,13	286	13,5	0,89	0,08	0,07	-	№460
Ужин												
20 мин	1.Овощное рагу	200	3,2	7,4	17,32	185	46,62	1,28	0,09	0,09	12,65	№ 137
	2.Чай сладкий с лимоном	200	0,13	0,02	8,5	45	14,2	0,35	-	-	3,14	№ 393
	3.Хлеб пшеничный	50	2,84	0,44	18,56	91,6	11,5	1,0	0,07	0,03	-	
Итого за полдник,ужин		550	11,99	17,87	87,51	607,6	85,82	3,52	0,24	0,19	15,79	
Итого за второй день			47,26	48,43	261,97	1751,53	375,09	13,25	0,562	0,666	37,77	

День: Четверг.

Неделя: Вторая.

Возрастная категория: С 3 до 6 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калории)	Минеральные вещества(мг)		Витамины (мг)			№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C	
Завтрак 1												
20 мин	1.Каша кукурузная на молоке	200	4,4	4,06	26,9	162	22,2	2,35	0,13	0,05	-	№ 185
	2.Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,67	15,95	101	125,7	0,13	0,04	0,15	1,3	№ 395
	3.Хлеб пшеничный с шоколадным маслом	30/5	2,9	4,79	18,64	131,2	13,95	0,93	0,07	0,04	-	№ 1
Завтрак 2												
10 мин.	1.Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	0,02	10	№ 368
Итого за завтрак		535	10,86	11,92	71,29	438,2	177,85	5,61	0,27	0,26	11,3	
Обед												
30 мин.	1.Суп овощной с курицей, со сметаной	200	4,09	4,78	16,17	121,2	26,4	0,97	0,09	0,06	7,53	№ 67
	2.Азу с мясом	200	15,41	13,92	30,28	301	15,5	1,02	0,09	0,08	-	№ 131
	3.Кисель обогащённый витаминами и микронутриентами	200	0,15	0,12	33,7	109	0,15	0,15	0,002	0,004	1,83	№ 378
	4.Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,15	107	17,5	1,95	0,08	0,04	-	
Итого за обед		650	22,25	19,42	102,3	638,2	59,55	4,09	0,262	0,184	9,36	
Полдник												
	Ряженка	200	5,6	5,0	9,4	106	223,2	0,18	0,04	0,23	0,54	№401
	Сдоба «Ёжик»	80	3,6	6,2	26,9	286,4	50,8	0,9	0,08	0,12	0,04	№466
Ужин												
20 мин.	1.Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	1,4	1,69	9,97	121,5	25,8	1,17	0,13	0,08	12,0	№ 84
	3.Чай сладкий	180	0,06	0,02	11,1	44	11,1	0,31	-	-	0,03	№ 392
	4.Хлеб пшеничный	50	2,84	0,44	18,56	91,6	11,5	1,0	0,07	0,03	-	
	5.Яйцо	40	10,2	9,2	0,56	126	22	1,0	0,03	0,18	63	№21
Итого за полдник,ужин		800	23,7	22,55	76,49	775,5	344,4	4,56	0,35	0,64	75,61	
Итого за четвёртый день			56,81	53,89	250	1851,9	581,8	14,26	0,882	1,084	96,27	

Детский сад № 167 ОАО "РЖД"
Заведующий Царева М.Б.

День: Понедельник.

Неделя: Первая.

Возрастная категория: от 1,6 до 3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калории)	Минеральные вещества(мг)		Витамины (мг)			№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C	
Завтрак 1	1.Яйцо варёное.	20	5,1	4,6	0,28	63	11	0,5	0,01	0,09	31	№213
20мин.	2.Суп молочный рисовый	150	4,5	4,7	15,75	124,5	148,5	0,2	0,05	0,02	0,8	
	3.Кофейный напиток.	160	1,8	1,6	9,6	60,5	100	0,1	0,03	0,12	1,0	№ 397
	4.Хлеб пшеничный с повидлом	30/15	2,13	0,33	22,62	105						№ 2
Завтрак 2												
10мин	Яблоки	100	0,6	-	12,12	44	16	2,2	0,03	0,02	10	№368
Итого за завтрак		475	14,13	11,23	60,37	397	275,5	3,0	0,23	0,25	42, 8	
Обед												
30мин	1.Рассольник «Ленинградский» с курицей, со сметаной.	150	0,14	2,57	9,55	89,2	26,4	0,97	0,09	0,06	7,53	№ 71
	2.Картофельное пюре	110	2,0	3,2	13,6	77,2	32,0	0,87	0,12	0,09	15,73	№ 321
	3.Тефтели в соусе	50	4,74	5,27	6,0	90,0	15	0,43	0,02	0,04	0,26	№ 287
	4.Компот из с/фруктов	150	0,21	-	18,88	70,5	28,6	1,12	0,001	0,005	0,36	№ 376
	5.Хлеб ржаной	40	2,84	0,44	18,56	91,6	14	1,56	0,07	0,03	-	
Итого за обед		500	9,93	11,48	66,59	418,5	116	4,95	0,3	0,225	23,88	
Витаминный напиток		30	-	-	2,3	9,2	0,04	-	0,01	0,2	0,5	№400
Уплотненный полдник												
20минут	1.Ленивые вареники с маслом, сахаром.	150	17,8	13,0	18,4	312	114,36	0,69	0,07	0,26	0,22	№ 229
	2.Чай с молоком.	200	2,65	2,33	11,31	77,0	113,9	0,37	0,04	0,14	1,20	№ 394
	3.Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	156,9	4,1	0,24	0,28	6,17	
	4.Булочка «Сахарная»	50	5,82	10,0	43,13	178,7	15,7	1,02	0,1	0,04	-	№469
Итого за уплотнённый полдник		460	28,4	25,66	86,76	636,4	401	6,18	0,45	0,72	7,59	
Итого за первый день			52,5	48,37	216	1461,1	792,54	14,13	0,99	1,395	74,77	

День: Пятница .

Неделя: Первая.

Возрастная категория: от 1,6 до 3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калории)	Минеральные вещества(мг)		Витамины (мг)			№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C	
Завтрак 1												
20мин	1.Яйцо варёное	40	10,16	9,2	0,56	126	22,0	1,0	0,03	0,18	63	№ 213
	2.Суп гречневый молочный	150	2,4	2,64	7,2	102,7	161,2	0,5	0,08	0,2	0,91	№ 90
	3.Какао на молоке	150	2,37	2,0	11,96	89	114,7	0,41	0,04	0,14	1,21	№ 397
	4.Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,19	4,68	14,34	131,2	117,2	0,86	0,06	0,06	0,08	№ 1
Завтрак 2												
10мин	1.Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	0,02	10	№ 368
Итого за завтрак		475	17,52	18,92	43,86	492,9	431,1	4,97	0,24	0,6	75,2	
Обед												
30мин	1.Щи с курицей со сметаной	150	0,36	2,43	4,68	53,4	25,95	0,47	0,03	0,02	11,07	№ 67
	2.Рис	110	1,83	2,88	12,25	117,8	1,1	0,45	0,02	0,01	-	№ 315
	3.Рыбное суфле	50	7,56	2,4	5,09	110,5	40,9	0,74	0,08	0,11	0,14	№ 268
	4.Напиток из плодов шиповника	150	0,33	0,13	10,1	65,25	19,2	0,57	0,01	0,05	90	№ 398
	5.Хлеб ржаной	40	2,84	0,44	18,56	91,6	14	1,56	0,07	0,03	-	
Итого за обед		500	12,92	8,28	50,68	438,55	101,15	3,79	0,21	0,22	101,21	
	Йогурт	180	5,6	5,0	14,0	154,0	216	0,2	0,48	0,4	1,4	№401
Уплотнённый полдник												
20 мин.	1.Капуста тушенная	120	2,46	6,5	16,6	138	111,6	1,5	0,06	0,08	32,74	№ 132
	2.Фрикадельки мясные тушенные в соусе	50/40	9,7	9,8	8,9	147,6	41,2	0,92	0,05	0,10	0,53	№ 288
	3.Кисель обогащённый витаминами и микронутриентами	180	0,09	0,07	20,25	81,66	0,13	0,13	0,001	0,003	1,64	№ 383
	4.Вафли	25	2,91	5,0	21,56	89,35	2,5	0,17	0,01	0,01	-	
	5.Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	6,9	0,6	0,04	0,01	-	
Итого за уплотнённый полдник		625	22,89	26,7	95,23	679,31	378,33	3,52	0,371	0,603	36,31	
Итого за пятый день			53,33	53,9	189,77	1610,76	910,58	12,28	0,821	1,423	212,72	

День: Понедельник.

Неделя: Вторая.

Возрастная категория: от 1,6 до 3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калории)	Минеральные вещества(мг)		Витамины (мг)			№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C	
Завтрак 1												
20мин	1.Каша пшеничная на молоке	150	2,2	9,2	31,65	150	17,8	1,88	0,11	0,04	-	№ 185
	2.Кофейный напиток на молоке	150	3,15	3,19	15,82	60,5	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17	№ 395
	3.Хлеб пшеничный с маслом,сыром	30/5/15	2,19	4,79	18,64	181,0	9,3	0,62	0,05	0,03	-	№ 1
Завтрак 2												
10мин	1.Бананы	100	1,5	0,5	21,0	131,2	8	0,6	0,04	0,05	10	№ 368
Итого за завтрак		450	9,04	17,68	87,11	522,7	148,3	3,22	0,24	0,26	11,17	
Обед												
30мин	1.Рассольник с курицей со сметаной	150	0,14	4,0	13,27	72	21,1	0,77	0,07	0,04	6,03	№ 71
	2.Гречка с маслом	110	7,45	4,06	25,76	137	12,8	3,95	0,18	0,09	-	№ 313
	3.Шницель мясной	50	7,25	6,9	1,1	98	30,6	1,05	0,07	0,11	0,10	№ 282
	4.Кисель обогащённый витаминами и микронутриентами	150	0,09	0,1	27,0	81,75	0,13	0,13	0,001	0,003	1,64	№ 383
	5.Хлеб ржаной	40	2,84	0,44	18,56	91,6	14	1,56	0,07	0,03	-	
Итого за обед		500	17,77	15,5	85,69	480,35	78,63	7,46	0,391	0,273	7,77	
Уплотнённый полдник												
20 мин.	1.Рыба запечённая в омлете	170	14,28	4,7	2,8	212	35	0,86	0,07	0,13	0,14	№ 249
	2.Чай с молоком	200	5,6	5,0	15,9	106	113,9	0,37	0,04	0,14	1,2	№ 394
	3.Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	6,9	0,6	0,04	0,01	-	
	4.Блины с маслом	55	2,61	4,82	14,94	114	11,9	0,54	0,05	0,04	-	
Итого за уплотнённый полдник		455	24,62	14,85	47,56	500,7	167,7	2,37	0,2	0,32	1,34	
Итого за первый день			51,43	48,03	220,36	1503,75	394,63	13,05	0,83	0,85	20,3	

День: Вторник.

Неделя: Вторая.

Возрастная категория: от 1,6 до 3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калории)	Минеральные вещества(мг)		Витамины (мг)			№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C	
Завтрак 1												
20мин	1.Каша рисовая на молоке	150	1,62	2,91	20,58	132,75	4,9	0,34	0,02	0,02	-	№ 185
	2.Какао на молоке	150	2,0	2,0	11,96	89	114,7	0,41	0,04	0,14	1,20	№ 397
	3.Хлеб пшеничный с повидлом	30/15	2,13	0,33	22,62	105						№ 2
Завтрак 2												
10мин	1.Яблоки	100	0,3	0,3	7,35	44	16	2,2	0,03	0,02	10	№ 368
Итого за завтрак		445	6,05	5,54	62,51	370,75	135,6	2,95	0,09	0,18	11,2	
Обед												
30мин	1.Свекольник с курицей со сметаной	150	0,5	2,41	6,1	60,7	35,9	0,95	0,03	0,03	8,23	№ 67
	2.Макароны отварные	110	3,2	2,5	15,7	98	4,0	0,91	0,04	0,02	-	№ 317
	3.Гуляш из отварного мяса	50	18,05	14,26	4,58	155,7	32,5	1,38	0,04	0,12	0,97	№ 277
	4.Компот из с/фруктов	150	0,32	-	20,82	84,16	28,6	1,12	0,001	0,005	0,36	№ 376
	5.Хлеб ржаной	40	2,84	0,44	18,56	91,6	14	1,56	0,07	0,03	-	
Итого за обед		500	24,91	19,61	65,76	490,16	115	5,92	0,181	0,205	9,56	
Витаминный напиток		30	-	-	2,3	9,2	0,04	-	0,01	0,2	0,5	№400
Уплотнённый полдник												
20 мин.	1.Овощное рагу	200	3,2	7,4	17,32	148	46,62	1,28	0,09	0,09	12,65	№ 137
	2.Чай сладкий с лимоном	200	0,1	0,01	8,5	34,1	12,8	0,32	-	-	2,83	№ 393
	3.Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	6,9	0,6	0,04	0,01	-	
	4.Крендель «Сахарный»	50	5,82	10,01	43,13	286	13,5	0,89	0,08	0,07	-	№ 460
Итого за уплотнённый полдник		510	11,25	17,75	82,87	536,8	79,82	3,09	0,21	0,17	15,48	
Итого за второй день			42,21	42,9	213,44	1406,91	330,46	11,96	0,49	0,755	36,74	

У

Детский сад № 167 ОАО "

День: Среда.

Неделя: Вторая.

Возрастная категория: от 1,6 до 3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калории)	Минеральные вещества(мг)		Витамины (мг)			№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C	
Завтрак 1												
20мин	1.Каша манная на молоке	150	2,38	2,91	16,08	100,8	8,0	0,32	0,04	0,02	-	№ 185
	2.Чай с молоком	155	3,15	2,72	12,96	89	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17	№ 395
	3.Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,19	4,68	14,34	131,2	13,95	0,93	0,07	0,04	-	№ 3
	4.Сыр	10	2,09	2,36	0,2	31,3						
Завтрак 2												
10мин	1.Бананы	100	1,12	0,37	15,75	131,2	8	0,6	0,04	0,05	10	№ 368
Итого за завтрак		450	10,93	13,04	59,33	483,5	143,15	1,97	0,19	0,25	11,17	
Обед												
30мин	1.Суп картофельный с крупой, с курицей	150	1,3	1,7	8,57	69	19,2	0,77	0,08	0,04	6,60	№ 80
	2.Ленивые голубцы с мясом	120	7,0	5,54	10,02	102,4	30,13	0,82	0,04	0,08	10,02	№ 298
	3.Сок яблочный	200	0,75	-	15,15	168	38	1,2	0,02	0,04	6,0	№ 399
	4.Хлеб ржаной	40	2,84	0,44	18,56	91,6	14	1,565	0,07	0,03	-	
Итого за обед		510	11,89	7,68	52,3	431,0	101,33	4,355	0,21	0,19	22,62	
Витаминный напиток		30	-	-	2,3	9,2	0,04	-	0,01	0,2	0,5	№400
Уплотнённый полдник												
20мин	1.Творожная запеканка со сгущённым молоком	120/30	11,77	13,86	19,41	166	136,3	0,82	0,07	0,48	0,85	№ 237
	2.Молоко	200	6,08	5,4	10,06	113,0	240	40	0,08	0,3	2,6	№ 400
	3.Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	6,9	0,6	0,04	0,01	-	
	4.Ватрушка с джемом	50	3,68	6,2	26,9	143,75	36,25	0,6	0,05	0,08	0,03	№ 124
Итого за уплотнённый полдник		460	23,66	25,79	70,29	491,45	419,45	42,02	0,24	0,87	3,48	
Итого за третий день			46,48	46,51	187,22	1415,15	664,04	48,345	0,65	1,51	37,77	

День: Четверг.

Неделя: Вторая.

Возрастная категория: от 1,6 до 3 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калории)	Минеральные вещества(мг)		Витамины (мг)			№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B1	B2	C	
Завтрак 1												
20мин	1.Каша кукурузная на молоке	150	3,3	3,04	20,1	121,5	17,8	1,88	0,11	0,04	-	№ 185
	2.Кофейный напиток на молоке	165	2,0	2,0	11,96	75,0	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17	№ 395
	3.Хлеб пшеничный с шоколадным маслом	30/5	2,19	4,68	14,34	131,2	13,95	0,93	0,07	0,04	-	№ 1
Завтрак 2												
10мин	1.Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	0,02	10	№ 368
	Итого за завтрак	450	7,89	10,12	56,2	371,7	160,95	5,13	0,25	0,24	11,17	
Обед												
30мин	1.Суп овощной с курицей, со сметаной	150	1,89	2,66	9,38	91	15,8	0,57	0,05	0,03	4,52	№ 67
	2.Азу с мясом	160	12,06	10,9	23,7	240,8	15,5	1,02	0,09	0,08	-	№ 131
	3.Кисель обогащённый витаминами и микронутриентами	150	0,09	0,07	20,25	99,15	0,13	0,13	0,001	0,003	1,64	№ 378
	4.Хлеб ржаной	40	2,84	0,44	18,56	91,6	14	1,56	0,07	0,03	-	
	Итого за обед	500	16,88	14,07	71,89	522,55	45,43	3,28	0,211	0,143	6,16	
Уплотнённый полдник												
	Ряженка	200	6,08	5,4	10,0	113,3	248	0,2	0,04	0,26	0,6	№401
20 мин.	1.Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	1,4	1,69	9,97	96,8	25,8	1,17	0,13	0,08	12,0	№ 84
	2.Сдоба «Ёжик»	50	3,6	6,2	26,9	178,7	50,8	0,9	0,08	0,12	0,04	№ 466
	3.Чай сладкий	150	0,05	0,01	8,32	33,3	10	0,28	-	-	0,03	№ 392
	4.Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	6,9	0,6	0,04	0,01	-	
	5.Його	40	10,2	9,2	0,56	126	22	1,0	0,03	0,18	63	№ 21
	Итого за уплотнённый полдник	670	23,46	22,83	69,67	616,8	363,5	4,15	0,32	0,65	75,67	
	Итого за четвертый день		48,23	47,02	197,76	1511,0	569,88	12,56	0,781	1,033	93	

Утверждаю:
Заведующий Детский сад №167 «ОАО РЖД»
_____ М.Б.Царева.
« _____ » _____ 20 ____ г.

**ДВУХ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1,6 до 3-х ЛЕТ
ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕГО ТИПА
С РЕЖИМОМ РАБОТЫ 10,5 ЧАСОВ.**

Г.Тайга

Утверждаю:
Заведующий Детский сад№167 ОАО «РЖД»
Царева М.Б.
« _____ » _____ **20** ____ г.

**ДВУХ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ
ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕГО ТИПА
С РЕЖИМОМ РАБОТЫ 12 ЧАСОВ.**

Г.Тайга