Утверждаю:
Заведующий РЖД детский сад №42
_____М.Б.Царева.
«__1__»__09__20_26_г.

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

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
	2.Суп молочный с рисовой крупой	150	4,5	4,7	15,75	124,5	148,5	0,2	0,05	0,02	0,8	№90
	3.Кофейный напиток с молоком	150	1,8	1,6	9,6	60,5	100	0,1	0,03	0,12	1,0	№ 395
	4.Бутерброд с повидлом	30/15	2,13	0,33	22,62	105						№ 2
Завтрак 2												
	Сок	100	0,6	-	12,12	44	16	2,2	0,03	0,02	10	№368
Итого за завтрак		465	14,13	11,23	60,37	397	275,5	3,0	0,23	0,25	42, 8	
Обед												
	1.Рассольник «Ленинградский» с картофелем с курицей, со сметаной.	150	0,14	2,57	9,55	89,2	26,4	0,97	0,09	0,06	7,53	№ 76
	2.Пюре картофельное	110	2,0	3,2	13,6	77,2	32,0	0,87	0,12	0,09	15,73	№ 321
	3.Тефтели мясные соус томатный	50/25	4,74	5,27	6,0	90,0	15	0,43	0,02	0,04	0,26	№ 287
	4.Компот из сухофруктов	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		525	9,93	11,48	66,59	418,5	116	4,95	0,3	0,225	23,88	
Уплотненный полдник												
15-30,15-40	1 Витаминный напиток	200	-	-	2,3	9,2	0,04	-	0,01	0,2	0,5	№400
	2.Булочка «Сахарная»	50	5,82	10,0	43,13	178,7	15,7	1,02	0,1	0,04	-	№460
16-20,16-40	3.Варенники ленивые отварные	140	17,8	13,0	18,4	312	114,36	0,69	0,07	0,26	0,22	№ 229
	4.Чай с молоком.	200	2,65	2,33	11,31	77,0	113,9	0,37	0,04	0,14	1,20	№ 394
	5.Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	156,9	4,1	0,24	0,28	6,17	
Итого за уплотнённый полдник		620	28,4	25,66	86,76	636,4	401	6,18	0,45	0,72	7,59	
	Итого за первый день	1610	52,5	48,37	216	1461,1	792,54	14,13	0,99	1,395	74,77	

День: Вторник.
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.Каша геркулесовая вязкая	150	2,84	4,11	14,27	105,7	22,2	1,35	0,16	0,03	-	№ 185
	2.Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89,0	114,0	0,43	0,05	0,17	1,43	№ 397
	3.Бутерброд с маслом	30/8	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												
	1.Яблоко	166	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	0,02	10	№ 368
Итого за завтрак		544	10,67	14,27	51,57	401,2	166,15	4,91	0,31	0,26	11,43	
Обед												
	1.Борщ из капусты с картофелем ,с курицей со сметаной	150	0,32	2,45	7,2	48,7	35,9	0,95	0,03	0,03	8,23	№ 59
	2.Плов с мясом	200	18,91	17,34	31,44	324,8	35,5	1,78	0,22	0,09	0,88	№ 304
	3. Напиток из плодов шиповника	150	0,4	0,16	12,12	52,66	19,2	0,57	0,01	0,05	90	№ 398
	4.Хлеб ржаной	40	2,84	0,44	18,56	91,6	14	1,56	0,07	0,03	-	
Итого за обед		540	22,47	20,39	69,32	517,74	104,6	4,86	0,33	0,2	99,11	
Уплотнённый полдник												
15-30,15-40	1. Витаминный напиток	200	-	-	2,3	9,2	0,04	-	0,01	0,2	0,5	№400
	2.Булочка «Домашняя»	50	5,82	10,01	43,13	178,7	15,7	1,02	0,10	0,04	-	№ 469
16-20,16-40	3.Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	1,87	2,26	13,3	150	20,6	0,93	0,10	0,06	9,6	№ 84
	4.Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	6,9	0,6	0,04	0,01	-	
	5.Чай с лимоном	180	0,1	0,01	8,5	34,1	12,8	0,32	-	-	2,83	№ 393
	6.Яйцо варёное	20	10,16	0,93	0,56	126	22	1,0	0,03	0,18	63	
Итого за уплотнённый полдник		630	20,08	13,54	79,41	557,5	78	3,87	0,27	0,29	75,43	
	Итого за второй день	1714	53,22	48,2	202,6	1485,66	348,79	13,64	0,92	0,95	186,47	

День: Среда.
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.Омлет натуральный	140	6,6	11,08	1,24	129,3	62,8	1,54	0,05	0,31	0,15	№ 215
	2.Чай с молоком	180	1,4	1,0	10,46	101	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17	№ 395
	3.Бутерброд с шоколадным маслом	30/8	2,19	4,68	14,34	131,2	13,95	0,93	0,07	0,04	-	№ 1
Завтрак 2												
	1.Яблоки	166	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	0,02	10	№ 368
Итого за завтрак		524	10,59	17,16	35,84	405,5	206	4,79	0,19	0,51	11,32	
Обед												
	1.Суп картофельный с курицей ,клёцками	150	1,89	2,66	9,38	90,75	22,8	1,21	0,13	0,03	3,48	№ 80
	2.Бигус с мясом	160	10,2	9,31	12,95	130,24	111,6	1,5	0,06	0,08	32,74	№ 132
	3.Сок	150	1,0	-	16,2	168	0,13	0,13	0,001	0,003	1,64	№108
	4.Хлеб ржаной	40	2,84	0,44	18,56	91,6	14	1,56	0,07	0,03	-	
Итого за обед		500	15,93	12,41	57,09	480,59	148,53	4,4	0,261	0,143	37,86	
Уплотнённый полдник												
15-30,15-40	1.Ряженка	200	-	-	3,9	15,4	0,07	-	0,01	0,03	0,9	№400
	2.Конфеты	20	3,5	29	60	208						
16-20,16-40	3.Пюре картофельное	110	2,04	3,2	13,62	91,3	32,0	0,87	0,12	0,09	15,73	№ 321
	4.Печёночный шницель ,соус	60/25	6,3	5,7	2,2	85,7	19,0	0,56	0,02	0,06	0,004	№ 279
	5.Кисель из концентрата на плодовых или годных экстрактах	150	0,1	0,09	24,3	98,1	0,1	0,1	0,002	0,004	1,64	№ 392
	6.Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	6,9	0,6	0,04	0,01	-	
Итого за уплотнённый полдник		595	14,07	38,3	114	551,8	58,0	2,13	0,18	0,16	17,37	
	Итого за третий день	1619	40,59	67,87	206,93	1438	412,53	11,32	0,631	0,813	66,55	

День: Четверг.
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.Запеканка из творога со сгущённым молоком	140/3	7,8	9,2	12,94	166,0	136,3	0,82	0,07	0,24	0,85	№ 237
	2.Кофейный напиток с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89,0	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17	№ 395
	3Бутерброд с повидлом	30/15	2,13	0,33	22,62	105	88	0,1	-	0,03	0,07	№ 2
Завтрак 2												
	1.Бананы	166	1,12	0,37	15,75	131,2	8	0,6	0,04	0,05	10	№ 368
Итого за завтрак		534	14,2	12,62	64,27	491,2	345,5	1,64	0,15	0,46	12,09	
Обед												
	1.Суп свекольник с картофелем, с курицей со сметаной	150	0,36	2,45	4,68	63	35,9	0,95	0,03	0,03	8,23	№ 67
	2.Макароны отварные с маслом	110	3,2	2,5	15,7	98	4,0	0,91	0,04	0,02	-	№ 317
	3.Бефстроганов из печени	70	12,92	10,35	2,73	88,9	38,9	1,15	0,03	0,12	0,01	№ 77
	4.Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,7	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		520	19,65	15,76	62,49	426,2	121,4	5,69	0,171	0,205	8,6	
Уплотнённый полдник												
15-30,15-40	1. Витаминный напиток	200	-	-	2,3	9,2	0,04	-	0,01	0,2	0,5	№400
	2.Булочка «Дорожная»	50	5,6	6,2	26,9	178,7	15,7	1,02	0,10	0,04	-	№ 127
16-20,16-40	3.Запеканка из мяса с рисом	160	12,39	4,93	13,67	158,2	17,0	3,91	0,18	1,27	5,80	№ 294
	4.Соус сметанный	25	0,42	1,44	1,75	21,6	8,1	0,06	0,01	0,01	0,01	№ 354
	5.Чай с молоком	160	2,2	1,9	11,9	73,5	113,9	0,37	0,04	0,14	1,20	№ 394
	6.Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	6,9	0,6	0,04	0,01	-	
Итого за уплотнённый полдник		625	22,74	14,8	68,14	500,7	161,6	5,96	0,37	1,47	7,01	
	Итого за четвёртый день	1679	56,59	43,18	197,3	1463,3	628,54	13,29	0,701	2,335	28,2	

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												
	1.Яйцо варёное	20	10,16	9,2	0,56	126	22,0	1,0	0,03	0,18	63	№ 213
	2.Суп молочный с гречневой крупой	150	2,4	2,64	7,2	102,7	161,2	0,5	0,08	0,2	0,91	№ 90
	3.Какао с молоком	180	2,37	2,0	11,96	89	114,7	0,41	0,04	0,14	1,21	№ 397
	4.Бутерброд с маслом,сыром	30/8	2,19	4,68	14,34	131,2	117,2	0,86	0,06	0,06	0,08	№ 1
	5.Сыр	10										
Завтрак 2												
	1.Сок	100	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	0,02	10	№ 368
Итого за завтрак		498	17,52	18,92	43,86	492,9	431,1	4,97	0,24	0,6	75,2	
Обед												
	1.Щи из свежей капусты с картофелем, 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 отварной	110	1,83	2,88	12,25	117,8	1,1	0,45	0,02	0,01	-	№ 315
	3.Рыба в кляре	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	
Уплотнённый полдник												
15-30,15-40	1.Ряженка	200	-	-	3,9	15,4	0,07	-	0,01	0,03	0,9	№400
	2.Вафли	30	2,91	5,0	21,56	89,35	2,5	0,17	0,01	0,01	-	
16-20,16-40	3.Капуста тушенная	120	2,46	6,5	16,6	138	111,6	1,5	0,06	0,08	32,74	№ 132
	4.Фрикадельки мясные соус молочный	50/25	9,7	9,8	8,9	147,6	41,2	0,92	0,05	0,10	0,53	№ 288
	5.Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150	0,09	0,07	20,25	81,66	0,13	0,13	0,001	0,003	1,64	№ 383
	6.Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	6,9	0,6	0,04	0,01	-	
Итого за уплотнённый полдник		605	17,29	21,7	81,23	525,31	162,33	3,32	0,161	0,203	34,91	
	Итого за пятый день	1603	47,73	48,9	175,77	1456,76	694,58	12,08	0,611	1,023	211,32	

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												
	1.Каша пшеничная вязкая	150	2,2	9,2	31,65	150	17,8	1,88	0,11	0,04	-	№ 185
	2.Кофейный напиток с молоком	180	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	30/8/10	2,19	4,79	18,64	181,0	9,3	0,62	0,05	0,03	-	№ 1
Завтрак 2												
	1.Сок	100	1,5	0,5	21,0	131,2	8	0,6	0,04	0,05	10	№ 368
Итого за завтрак		478	9,04	17,68	87,11	522,7	148,3	3,22	0,24	0,26	11,17	
Обед												
	1.Борщ из капусты с картофелем 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 вязкая	120	7,45	4,06	25,76	137	12,8	3,95	0,18	0,09	-	№ 313
	3.Шницель мясной рубленный соус томатный	50/25	7,25	6,9	1,1	98	30,6	1,05	0,07	0,11	0,10	№ 282
	4.Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах с витаминами	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		535	17,77	15,5	85,69	480,35	78,63	7,46	0,391	0,273	7,77	
Уплотнённый полдник												
15-30,15-40	1.Ряженка	200	-	-	3,9	15,4	0,07	-	0,01	0,03	0,9	№400
	2..Блинчики	60	2,61	4,82	14,94	114	11,9	0,54	0,05	0,04	-	
16-20,16-40	3.Рыба запечённая в омлете	140	14,28	4,7	2,8	212	35	0,86	0,07	0,13	0,14	№ 249
	4.Чай с молоком	180	5,6	5,0	15,9	106	113,9	0,37	0,04	0,14	1,2	№ 394
	5.Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	6,9	0,6	0,04	0,01	-	
Итого за уплотнённый полдник		610	24,62	14,85	47,56	500,7	167,7	2,37	0,2	0,32	1,34	
	Итого за первый день	1623	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												
	1.Каша рисовая вязкая	150	1,62	2,91	20,58	132,75	4,9	0,34	0,02	0,02	-	№ 185
	2.Какао с молоком	180	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												
	1.Яблоки	166	0,3	0,3	7,35	44	16	2,2	0,03	0,02	10	№ 368
Итого за завтрак		541	6,05	5,54	62,51	370,75	135,6	2,95	0,09	0,18	11,2	
Обед												
	1.Суп свекольник с картофелем 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 с маслом	110	3,2	2,5	15,7	98	4,0	0,91	0,04	0,02	-	№ 317
	3.Гуляш из отварного мяса	70	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		520	24,91	19,61	65,76	490,16	115	5,92	0,181	0,205	9,56	
Уплотнённый полдник												
15-30,15-40	1. Витаминный напиток	200	-	-	2,3	9,2	0,04	-	0,01	0,2	0,5	№400
	2.Булочка «Сахарный»	50	5,82	10,01	43,13	286	13,5	0,89	0,08	0,07	-	№ 460
16-20,16-40	3.Рагу овощное	160	3,2	7,4	17,32	148	46,62	1,28	0,09	0,09	12,65	№ 137
	4.Чай с лимоном	180	0,1	0,01	8,5	34,1	12,8	0,32	-	-	2,83	№ 393
	5.Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	6,9	0,6	0,04	0,01	-	
Итого за уплотнённый полдник		620	11,25	17,75	82,87	536,8	79,82	3,09	0,21	0,17	15,48	
	Итого за второй день	1681	42,21	42,9	213,44	1406,91	330,46	11,96	0,49	0,755	36,74	

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												
	1.Каша манная вязкая	150	2,38	2,91	16,08	100,8	8,0	0,32	0,04	0,02	-	№ 185
	2.Чай с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17	№ 395
	3.Хлеб пшеничный с маслом	30/8	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												
	1.Бананы	166	1,12	0,37	15,75	131,2	8	0,6	0,04	0,05	10	№ 368
Итого за завтрак		544	10,93	13,04	59,33	483,5	143,15	1,97	0,19	0,25	11,17	
Обед												
	1.Суп картофельный с гречневой крупой, с курицей	150	1,3	1,7	8,57	69	19,2	0,77	0,08	0,04	6,60	№ 80
	2.Голубцы ленивые с мясом	160	7,0	5,54	10,02	102,4	30,13	0,82	0,04	0,08	10,02	№ 298
	3.Сок яблочный	150	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		500	11,89	7,68	52,3	431,0	101,33	4,355	0,21	0,19	22,62	
Уплотнённый полдник												
15-30,15-40	1. Витаминный напиток	200	-	-	2,3	9,2	0,04	-	0,01	0,2	0,5	№400
	2.Ватрушка с повидлом	60	3,68	6,2	26,9	143,75	36,25	0,6	0,05	0,08	0,03	№ 124
16-20,16-40	3.Запеканка из творога со сгущённым молоком	140/4	11,77	13,86	19,41	166	136,3	0,82	0,07	0,48	0,85	№ 237
	4.Молоко кипячёное	200	6,08	5,4	10,06	113,0	240	40	0,08	0,3	2,6	№ 400
	5.Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	6,9	0,6	0,04	0,01	-	
Итого за уплотнённый полдник		634	23,66	25,79	70,29	491,45	419,45	42,02	0,24	0,87	3.48	
	Итого за третий день	1678	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												
	1.Каша «Дружба»	150	3,3	3,04	20,1	121,5	17,8	1,88	0,11	0,04	-	№ 185
	2.Кофейный напиток с молоком	180	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	30/8	2,19	4,68	14,34	131,2	13,95	0,93	0,07	0,04	-	№ 1
Завтрак 2												
	1.Яблоки	166	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	0,02	10	№ 368
Итого за завтрак		534	7,89	10,12	56,2	371,7	160,95	5,13	0,25	0,24	11,17	
Обед												
	1.Суп картофельный овощной с бобовыми с курицей, со сметаной	150	1,89	2,66	9,38	91	15,8	0,57	0,05	0,03	4,52	№ 67
	2.Картофель тушёный с мясом	160	12,06	10,9	23,7	240,8	15,5	1,02	0,09	0,08	-	№ 131
	3.Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах витаминизированный	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												
15-30,15-40	1.Ряженка	200	-	-	3,9	15,4	0,07	-	0,01	0,03	0,9	№400
	2.Булочка «Дорожная»	50	3,6	6,2	26,9	178,7	50,8	0,9	0,08	0,12	0,04	№ 466
16-20,16-40	3Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	1,4	1,69	9,97	96,8	25,8	1,17	0,13	0,08	12,0	№ 84
	4.Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,32	33,3	10	0,28	-	-	0,03	№ 392
	5.Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	6,9	0,6	0,04	0,01	-	
	6.Яйцо	40	10,2	9,2	0,56	126	22	1,0	0,03	0,18	63	№ 21
	Итого за уплотнённый полдник	650	17,38	17,43	59,67	503,5	115,5	3,95	0,28	0,39	75,07	
Итого за четвёртый день		1684	1684	42,15	41,62	187,76	1398,0	321,88	12,36	0,74	0,773	92,4

День: Пятница.
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												
	1.Суп молочный с макаронными изделиями	150	2,8	2,6	9,4	109	161,6	0,50	0,08	0,20	0,91	№ 93
	2.Яйцо варёное	40	10,2	9,2	0,56	126	22,0	1,0	0,03	0,18	63	№ 21
	3.Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	89	114,7	0,41	0,04	0,14	1,20	№ 397
	4. Хлеб пшеничный с повидлом	30/15	2,13	0,33	22,62	105	88	0,1	-	0,03	0,07	№ 2
Завтрак 2												
	1.Сок	100	1,5	0,5	21	131,2	8	0,6	0,04	0,05	10	№ 368
Итого за завтрак		515	20,3	15,82	69,4	560,2	394,3	2,61	0,19	0,6	75,18	
Обед												
	1.Суп гороховый с картофелем с курицей	150	0,88	15,56	1,86	60,3	30,4	1,62	0,18	0,05	4,65	№ 81
	2.Пюре картофельное	110	2,44	3,84	16,34	77,2	32,0	0,87	0,12	0,09	15,73	№ 321
	3.Рыбная котлета в томатном соусе	60/25	8,82	2,85	5,94	83	17,4	0,49	0,05	0,04	0,21	№ 268/348
	4.Компот из с/фруктов	150	0,06	0,04	13,5	84,75	28,6	1,12	0,001	0,005	0,36	№ 376
	5.Хлеб ржаной	40	2,84	0,44	14,34	107	14	1,56	0,07	0,03	-	
Итого за обед		535	15,04	22,73	51,98	412,25	122,4	5,66	0,421	0,215	20,95	
Уплотнённый полдник												
15-30,15-40	1. Витаминный напиток	200	-	-	2,3	9,2	0,04	-	0,01	0,2	0,5	№400
	2.Зефир	30	1,9	7,3	14,5	64,62	12,5	0,7	-	0,01	-	
16-20,16-40	3.Печёночные оладушки	100	11,2	10,1	3,8	166,5	38,9	1,15	0,03	0,12	0,01	№ 77А
	4.Кабачковая икра	60	0,36	1,88	2,36	72	10,8	0,4	0,01	0,01	3,31	№ 53
	5.Чай с молоком	200	3,53	3,1	15,08	106	113,9	0,37	0,04	0,14	1,20	№ 394
	6.Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	6,9	0,6	0,04	0,01	-	
Итого за уплотнённый полдник		620	19,12	22,71	49,66	477,82	183	3,32	0,12	0,29	4,52	
	Итого за пятый день	1670	54,46	61,26	173,34	1459,5	699,74	11,49	0,741	1,305	101,15	
											-	