Утверждаю:
Заведующий РЖД детский сад№42
_____ Царева М.Б.
«__1__» ___09___ 2026 г.

ДВУХ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7ЛЕТ
ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕГО ТИПА
С РЕЖИМОМ РАБОТЫ 10,5 ЧАСОВ.

День: Понедельник.
Неделя: Первая.
Возрастная категория: С 3 до 7лет.

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
	2.Суп молочный с рисовый крупой	200	6,0	6,3	21,0	165,5	198	0,3	0,07	0,2	1,1	№ 90
	3.Кофейный напиток с молоком	180	1,8	1,6	9,6	60,5	100	0,1	0,03	0,12	1,0	№ 395
	4.Бутерброд с повидлом	30/15	1,0	-	11,0	105	6	-	-	-	-	№ 2
Завтрак 2												
	Сок	100	0,4	0,4	9,8	44,0	16	2,2	0,03	0,02	10	№368
Итого за завтрак		565	19,4	17,5	51,96	501	342	3,6	0,16	0,52	75	
Обед												
	1.Рассольник «Ленинградский» с картофелем с курицей со сметаной.	200	1,7	4,62	16,19	107,2	26,4	0,97	0,09	0,06	7,53	№ 76
	2.Пюре картофельное	130	2,04	3,2	13,62	91,3	32,0	0,87	0,12	0,09	15,73	№ 321
	3.Тефтели мясные в томатном соусе	70/30	5,42	6,02	6,86	103	17,2	0,49	0,03	0,05	0,3	№ 287
	4.Компот из сухофруктов	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		660	12,09	14,45	79,64	493,2	124,9	5,52	0,322	0,246	23,96	
Уплотнённый полдник												
15-30,15-40	1.Витаминный напиток	250	-	-	3,9	15,4	0,07	-	0,01	0,03	0,9	№400
	2..Булочка « Сахарная»	60	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	180	28,3	20,73	29,22	416,1	142,9	0,87	0,09	0,33	0,28	№ 229
	4.Чай с молоком.	200	5,6	5,0	4,7	106	126,5	0,41	0,04	0,15	1,33	№ 394
	5.Хлеб пшеничный	50	2,84	0,44	18,56	91,6	11,5	1,0	0,07	0,03	-	
Итого за уплотнённый полдник		740	42,56	36,17	99,5	807,8	296,67	3,3	0,3	0,58	2,51	
	Итого за первый день	1965	74,05	68,12	231,1	1802	763,57	12,42	0,782	1,346	101,47	

День: Вторник.
Неделя: Первая.
Возрастная категория: С 3 до 7 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	200	3,79	5,48	19,03	166	22,2	1,35	0,16	0,03	-	№ 185
	2.Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	137,0	0,43	0,05	0,17	1,43	№ 397
	3.Бутерброд с маслом	30/8	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												
	1.Яблоко	166	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	0,02	10	№ 368
Итого за завтрак		619	12,85	16,22	63,49	479,5	292,4	4,84	0,3	0,28	11,51	
Обед												
	1.Борщ с капустой с картофелем 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	230	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		680	26,73	24,96	90,92	689,7	142,4	7,2	0,64	0,3	12,3	
Уплотнённый полдник												
15-30,15-40	1.Витаминный напиток	250	-	-	3,9	15,4	0,07	-	0,01	0,03	0,9	№400
	2.Булочка «Домашняя»	60	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	200	8,59	8,4	14,33	167	25,8	1,17	0,13	0,08	12,0	№ 84
	4.Хлеб пшеничный	50	2,84	0,44	18,56	91,6	11,5	1,0	0,07	0,03	-	
	5.Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45	14,2	0,35	-	-	3,14	№ 393
	6.Яйцо варёное	40	10,16	9,2	0,56	126	22,0	1,00	0,03	0,18	63	№ 213
Итого за уплотнённый полдник		800	27,54	28,07	91,81	623,7	89,27	4,54	0,34	0,31	79,04	
	Итого за второй день	2099	67,12	69,25	246,22	1792,9	524,07	16,58	1,28	0,89	102,85	

*

День: Среда.
Неделя: Первая.
Возрастная категория: С 3 до 7 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	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.Бутерброд с шоколадным маслом	30/10	2,9	4,79	18,64	131,2	13,95	0,93	0,07	0,04	-	
Завтрак 2												
.	1.Яблоки	166	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	0,02	10	№ 399
Итого за завтрак		566	21,5	34,76	47,39	594,8	234,15	5,18	0,2	0,59	11,48	
Обед												
	1.Суп картофельный с курицей, клёцками	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	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	
Уплотнённый полдник												
15-30,15-40	1.Ряженка	250	-	-	3,9	15,4	0,07	-	0,01	0,03	0,9	№400
	2.Конфеты	30	3,5	29	60	208						
16-20,16-40	3.Пюре картофельное	130	2,04	3,2	13,62	91,3	36,9	1,00	0,13	0,11	18,16	№ 321
	4.Печоночный шницель в томатном соусе	70/30	7,46	6,73	2,53	100,0	22,25	0,66	0,02	0,07	0,005	№ 279
	5.Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,12	0,1	27,0	109	0,15	0,15	0,002	0,004	1,83	№ 392
	6.Хлеб пшеничный	50	2,84	0,44	18,56	91,6	11,5	1,0	0,07	0,03	-	
Итого за уплотнённый полдник		760	15,96	39,47	125,61	615,3	70,87	2,81	0,2	0,2	20,0	
	Итого за третий	1976	51,35	88,31	243,62	1769,1	538,02	15,03	0,8	1,04	84,21	

День: Четверг.
Неделя: Первая.
Возрастная категория: С 3 до 7 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	160/4	14,64	17,25	24,14	319	170,4	1,03	0,09	0,3	1,06	№ 237
	2.Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	118	125,7	0,13	0,04	0,15	1,3	№ 395
	3.Бутерброд с повидлом	30/20	2,84	0,44	31,47	105,0	88	0,1	-	0,03	0,07	№ 2
Завтрак 2												
	1.Бананы	166	2,9	4,79	18,64	131,2	8	0,6	0,04	0,05	10	№ 368
Итого за завтрак		570	23,54	25,15	90,2	673,,2	392,1	1,86	0,17	0,53	12,43	
Обед												
	1.Суп свекольник с картофелем 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 с маслом	130	3,67	3,0	17,62	112	5,0	1,14	0,06	0,03	-	№ 317
	3.Бефстроганов из печени	90	10,34	8,2	2,19	124,5	44,5	1,32	0,04	0,14	0,01	№ 77
	4.Компот из сухофруктов	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		670	18,68	16,69	71,26	512,2	143,1	6,84	0,222	0,256	10,69	
Уплотнённый полдник												
15-30,15-40	1.Витаминный напиток	250	-	-	3,9	15,4	0,07	-	0,01	0,03	0,9	№400
	2.Булочка «Дорожная»	60	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	180	14,87	5,92	16,40	178	20,4	4,69	0,21	1,52	6,96	№ 294
	4.Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,76	22	8,1	0,06	0,01	0,01	0,01	№ 354
	5.Чай с молоком	200	5,6	2,6	15,9	106	126,5	0,41	0,04	0,15	1,33	№ 394
	6.Хлеб пшеничный	40	3,55	0,44	18,56	91,6	11,5	1,0	0,07	0,03	-	
Итого за уплотнённый полдник		760	30	16,65	79,52	576,3	182,2	7,18	0,43	1,75	8,3	
	Итого за четвёртый день	2000	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 7 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	40	10,16	9,2	0,56	126	22,0	1,0	0,03	0,18	63	№ 213
	2.Суп молочный с гречневой крупой	200	4,82	5,29	14,41	137	200,2	0,63	0,1	0,25	1,13	№ 90
	3.Какао с молоком	200	2,8	2,3	14,1	112,5	137,0	0,43	0,05	0,17	1,43	№ 397
	4.Бутерброд с маслом,сыром	30/8/15	2,9	4,79	18,64	131,2	117,2	0,86	0,06	0,06	0,08	№ 1
Завтрак 2												
	1.Сок	100	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	0,02	10	№ 399
Итого за завтрак		593	21,08	21,98	57,51	550,7	492,4	5,12	0,27	0,68	75,64	
Обед												
	1.Щи из свежей капусты с картофелем ,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 отварной	130	2,04	3,2	13,62	139,3	1,3	0,52	0,02	0,01	-	№ 315
	3.Рыба в кляре	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	
Уплотнённый полдник												
15-30,15-40	1.Ряженка	250	-	-	3,9	15,4	0,07	-	0,01	0,03	0,9	№400
	2.Вафли	30	5,82	10,01	43,13	178,7	5,0	0,35	0,025	0,025	-	
16-20,16-40	3.Капуста тушенная	150	3,7	6,9	17,7	148	139,5	1,87	0,07	0,1	40,92	№ 132
	4.Фрикадельки мясные в соусе	70/30	9,7	9,8	8,9	164	54,9	1,23	0,07	0,14	0,69	№ 288
	5.Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,09	0,04	26,14	109	0,15	0,15	0,002	0,004	1,83	№ 400
	6. Хлеб пшеничный	50	2,84	0,44	18,56	91,6	11,5	1,0	0,07	0,03	-	
Итого за уплотнённый полдник		780	22,15	27,19	118,33	707	211,12	4,6	0,247	0,329	44,34	
	Итого за пятый день	2023	63,21	64,95	243,72	1791,2	827,82	14,35	0,757	1,259	238.58	

День: Понедельник.
Неделя: Вторая.
Возрастная категория: С 3 до 7 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	200	7,6	9,2	31,65	200,0	22,2	2,35	0,13	0,05	-	№ 185
	2.Кофейный напиток с молоком	200	3,67	3,19	15,82	118	125,7	0,13	0,04	0,15	1,3	№ 395
	3.Бутерброд с маслом, сыром	30/8/15	2,9	4,79	18,64	181,0	13,95	0,93	0,07	0,04	-	№ 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		553	15,67	17,68	87,11	630,2	169,85	4,01	0,28	0,29	11,3	
Обед												
	1.Борщ из капусты с картофелем ,с курицей со сметаной	200	1,68	4,0	13,27	96	26,4	0,97	0,09	0,06	7,53	№ 71
	2.Гречка вязкая	140	5,72	4,06	25,76	162	14,8	4,56	0,20	0,11	-	№ 313
	3.Шницель мясной рубленный	70	9,33	6,9	1,1	137,25						№ 282
	4.Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,12	0,1	27,0	109	0,15	0,15	0,002	0,004	1,83	№ 383
	5.Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,15	107	17,5	1,95	0,08	0,04	-	
Итого за обед		660	19,45	15,66	89,28	611,25	58,85	7,63	0,372	0,214	9,36	
Уплотнённый полдник												
15-30,15-40	1.Ряженка	250	-	-	3,9	15,4	0,07	-	0,01	0,03	0,9	№400
	2.Блинчики	70	2,61	4,82	14,94	114	11,9	0,54	0,05	0,04	-	
16-20,16-40	3.Рыба запечённая в омлете	160	16,55	5,53	3,25	250,2	40,1	0,99	0,08	0,15	0,17	№ 249
	4.Чай с молоком	190	2,96	2,6	15,9	106	126,5	0,41	0,04	0,15	1,33	№ 394
	5.Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	11,5	1,0	0,07	0,03	-	
Итого за уплотнённый полдник		710	24,96	13,39	56,55	577,2	190	2,94	0,25	0,4	2,4	
	Итого за первый день	1923	60,08	46,73	232,94	1818,65	418,7	14,58	0,902	0,904	23,06	

День: Вторник.
Неделя: Вторая.
Возрастная категория: С 3 до 7 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	200	1,9	3,5	24,1	177	6,1	0,43	0,03	0,03	-	№ 185
	2.Какао с молоком	200	3,16	2,67	15,95	112,5	137,0	0,43	0,05	0,17	1,43	№ 397
	3.Бутерброд с повидлом	30/15	2,84	0,44	31,47	105						№ 2
Завтрак 2												
	1.Яблоки	166	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	0,02	10	№ 368
Итого за завтрак		611	8,3	7,01	81,32	438,5	159,1	3,06	0,11	0,22	11,43	
Обед												
	1.Суп свекольник с картофелем ,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 с маслом	130	5,68	4,36	24,25	171	4,0	0,91	0,04	0,02	-	№ 317
	3.Гуляш из отварного мяса	90	18,05	14,26	4,58	218	32,5	1,38	0,04	0,12	0,97	№ 277
	4.Компот из сухофруктов	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		670	26,97	23,55	89,24	690,03	130,1	6,67	0,202	0,226	10,65	
Уплотнённый полдник												
15-30,15-40	1.Витаминный напиток	250	-	-	3,9	15,4	0,07	-	0,01	0,03	0,9	№400
	2.Булочка «Сахарная»	60	5,82	10,01	43,13	286	13,5	0,89	0,08	0,07	-	№460
16-20,16-40	3.Рагу из овощей	200	3,2	7,4	17,32	185	46,62	1,28	0,09	0,09	12,65	№ 137
	4.Чай с лимоном	200	0,13	0,02	8,5	45	14,2	0,35	-	-	3,14	№ 393
	5.Хлеб пшеничный	50	2,84	0,44	18,56	91,6	11,5	1,0	0,07	0,03	-	
Итого за уплотнённый полдник		760	11,99	17,87	87,51	607,6	85,82	3,52	0,24	0,19	15,79	
	Итого за второй день	2041	47,26	48,43	261,97	1751,53	375,09	13,25	0,562	0,666	37,77	

День: Среда.
Неделя: Вторая.
Возрастная категория: С 3 до 7 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	200	2,8	3,52	19,39	166	9,95	0,39	0,5	0,02	-	№ 185
	2.Чай с молоком	200	3,67	3,19	15,82	106	125,7	0,13	0,04	0,15	1,3	№ 395
	3.Бутерброд с маслом	30/8	2,9	4,79	18,6	131,2	13,95	0,93	0,07	0,04	-	№ 3
	4.Сыр	15	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		619	12,58	14,23	69,76	565,7	157,6	2,05	0,65	0,26	11,3	
Обед												
	1.Суп картофельный с гречневой крупой, с курицей.	200	2,18	2,84	14,29	92	24,0	0,97	0,11	0,05	8,25	№ 80
	2.Голубцы ленивые с мясом в сметанном соусе	200/30	8,75	5,67	12,52	136,6	30,13	0,82	0,04	0,08	10,02	№ 298
	3.Сок	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		680	14,53	9,11	69,16	503,6	109,63	4,94	0,25	0,21	24,27	
Уплотнённый полдник												
15-30,15-40	1 Витаминный напиток	250	-	-	3,9	15,4	0,07	-	0,01	0,03	0,9	№400
	2.Ватрушка с повидлом	70	5,89	10,01	43,13	230	58	1,02	0,09	0,13	0,04	№124
16-20,16-40	3.Запеканка из творога со сгущённым молоком	170/4	14,64	17,25	24,14	391	170,4	1,03	0,09	0,3	1,06	№ 238
	4.Молоко кипячёное	200	5,6	5,0	4,7	113	252,0	0,21	0,08	0,31	2,73	№ 400
	5.Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	11,5	1,0	0,07	0,03	-	
Итого за уплотнённый полдник		734	28,97	32,7	90,53	825,6	491,9	3,26	0,33	0,77	3,83	
	Итого за третий день	2033	56,08	56,04	233,35	1910,3	759,2	10,25	1,24	1,27	40,3	

День: Четверг.
Неделя: Вторая.
Возрастная категория: С 3 до 7 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»	200	4,4	4,06	26,9	162	22,2	2,35	0,13	0,05	-	№ 185
	2.Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101	125,7	0,13	0,04	0,15	1,3	№ 395
	3.Бутерброд с шоколадным маслом	30/10	2,9	4,79	18,64	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		606	10,86	11,92	71,29	438,2	177,85	5,61	0,27	0,26	11,3	
Обед												
	1.Суп картофельный овощной с бобовыми, 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.Картофель тушёный с мясом	200	15,41	13,92	30,28	301	15,5	1,02	0,09	0,08	-	№ 131
	3.Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	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	
Уплотнённый полдник												
15-30,15-40	1 Ряженка	250	-	-	3,9	15,4	0,07	-	0,01	0,03	0,9	№400
	2.Сдоба «Дорожная»	60	3,6	6,2	26,9	286,4	50,8	0,9	0,08	0,12	0,04	№ 466
16-20,16-40	3.Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	1,4	1,69	9,97	121,5	25,8	1,17	0,13	0,08	12,0	№ 84
	4.Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,1	44	11,1	0,31	-	-	0,03	№ 392
	5.Хлеб пшеничный	50	2,84	0,44	18,56	91,6	11,5	1,0	0,07	0,03	-	
	6.Яйцо	40	10,2	9,2	0,56	126	22	1,0	0,03	0,18	63	№21
Итого за уплотнённый полдник		800	18,1	17,55	67,09	669,5	121,2	4,38	0,31	0,41	75,07	
	Итого за четвёртый день	2056	51,21	48,89	244,58	1761,3	358,67	14,08	0,852	0,886	96,93	

День: Пятница.
Неделя: Вторая.
Возрастная категория: С 3 до 7 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	200	2,87	2,85	9,4	145,2	200,2	0,63	0,10	0,25	1,13	№ 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	200	3,67	3,19	15,82	107	137,0	0,43	0,05	0,17	1,43	№ 397
	4.Бутерброд с повидлом	30/15	2,84	0,44	31,47	105	88	0,1	-	0,03	0,07	№ 2
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		580	21,08	16,18	78,25	614,4	455,2	2,76	0,22	0,68	75,63	
Обед												
	1.Суп гороховый с картофелем, с курицей	200	3,2	3,1	9,9	80,4	38,0	2,02	0,22	0,07	5,81	№ 81
	2.Пюре картофельное	130	2,04	3,2	13,62	91,3	32,0	0,87	0,12	0,09	15,73	№ 321
	3.Рыбная котлета в соусе томатном	70/30	10,09	3,26	6,79	97	19,9	0,57	0,06	0,05	0,24	№ 268/348
	4.Компот из сухофруктов	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		680	18,37	10,18	80,22	488,7	139,2	6,65	0,482	0,256	22,18	
Уплотнённый полдник												
15-30,15-40	1. Витаминный напиток	250	-	-	3,9	15,4	0,07	-	0,01	0,03	0,9	№400
	2.Зефир	50	1,9	7,3	14,5	129,25	12,5	0,7	-	0,01	-	
16-20,16-40	3.Печёночные оладушки	120	14,93	13,46	5,06	199,87	44,5	1,32	0,04	0,14	0,01	№ 77А
	4.Кабачковая икра	80	1,08	5,64	7,1	82	10,8	0,4	0,01	0,01	3,31	№ 53
	5.Чай с молоком	200	2,96	2,6	15,9	106	126,5	0,41	0,04	0,15	1,33	№ 394
	6.Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	11,5	1,0	0,07	0,03	-	
Итого за уплотнённый полдник		540	23,71	29,44	61,12	608,72	205,8	3,83	0,16	0,34	4,65	
	Итого за пятый день	1800	63,16	55,8	223,49	1727,4	800,27	13.24	0,872	1,306	103,36	