

**Примерное десятидневное меню
по частному дошкольному образовательному учреждению**

**« РЖД детский сад № 42»
на 2024-2025 учебный год
возрастная категория от 3 до 7 лет
Детский сад общего типа
Режим работы 10,5 часов**

Г. Тайга



Утверждаю
Заведующий
детский сад №42
Царева М.Б.
20.09.2024

Царева Марина Борисовна

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калории)	Минеральные вещества(мг)			Витамины (мг)			№ рецептуры
			Белки г/ч жидв.	Жиры	Углеводы		Са	Fe	В1	В2	С		
Завтрак 1	1. Ябло варёное	40	10,2	9,2	0,56	126	22	1,0	0,03	0,18	63	№213	
	2. Суп молочный с рисовой 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	200	0,4	0,4	9,8	44,0	16	2,2	0,03	0,02	10	№368	
Итого за завтрак		665	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.	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. Тёртая мясная 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													
20 мин	1. Витаминный напиток	50	-	-	3,9	15,4	0,07	-	0,01	0,03	0,9	№400	
	2. Вареники ленивые отварные	180	28,3	20,73	29,22	416,1	142,9	0,87	0,09	0,33	0,28	№229	
	3. Чай с молоком.	200	5,6	5,0	4,7	106	126,5	0,41	0,04	0,15	1,33	№394	
	4. Хлеб пшеничный	50	2,84	0,44	18,56	91,6	11,5	1,0	0,07	0,03	-		
	5. Булочка «Сахарная»	60	5,82	10,0	43,13	178,7	15,7	1,02	0,1	0,04	-	№460	
Итого за уплотнённый полдник		510	42,56	36,17	95,61	792,4	296,6	3,3	0,3	0,55	1,61		
Итого за первый день		1835	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 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калории)	Минеральные вещества(мг)			Витамины (мг)			№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	Fe	В1	В2	С			
Завтрак 1 20 мин.	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	180	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	-	-	-	-	-	-	-	
Завтрак 2 10 мин.	1.Яблоко	166	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	0,02	10	-	№ 368	
Итого за завтрак		601	12,85	16,22	63,49	479,5	292,4	4,84	0,3	0,28	11,51	-		
Обед														
	30 мин.	1.Борщ из капусты 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		630	26,73	24,96	90,92	689,7	142,4	7,2	0,64	0,3	12,3	-		
Уплотнённый полдник														
20 мин	1.Витаминный напиток	50	-	-	3,9	15,4	0,07	-	0,01	0,03	0,9	-	№400	
	2.Суп картофельный с рыбноыми фрикадельками	200	8,59	8,4	14,33	167	25,8	1,17	0,13	0,08	12,0	-	№ 84	
	3.Хлеб пшеничный	50	2,84	0,44	18,56	91,6	11,5	1,0	0,07	0,03	-	-		
	4.Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45	14,2	0,35	-	-	3,14	-	№ 393	
	5.Йогурт варёное	40	10,16	9,2	0,56	126	22,0	1,00	0,03	0,18	63	-	№ 213	
	6.Булочка «Домашняя»	60	5,82	10,01	43,13	178,7	15,7	1,02	0,10	0,04	-	-	№ 469	
Итого за уплотнённый полдник		570	27,54	28,07	87,91	608,3	89,2	4,54	0,33	0,33	78,14	-		
Итого за второй день		1801	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 7 лет.

Пример пшши	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калории)	Минеральные вещества(мг)			Витамины (мг)			№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	Fe	В1	В2	С		
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. Бутерброд с шоколадным маслом	30/10	2,9	4,79	18,64	131,2	13,95	0,93	0,07	0,04	-		
Завтрак 2													
10 мин.													
	1. Яблоко	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													
30 мин													
	1. Суп картофельный с курицей, клецками	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	180	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		630	13,89	14,08	70,62	539	233	7,04	0,39	0,25	52,73		
Уплотненный полдник													
20 мин													
	1. Ряженка	250	-	-	3,9	15,4	0,07	-	0,01	0,03	0,9		№ 400
	2. Пюре картофельное	130	2,04	3,2	13,62	91,3	36,9	1,00	0,13	0,11	18,16		№ 321
	3. Печочный 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
	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		№ 392
	5. Хлеб пшеничный	50	2,84	0,44	18,56	91,6	11,5	1,0	0,07	0,03	-		
	6. Конфеты	30	3,5	29	60	208							
Итого за уплотненный полдник		750	15,96	39,47	121,71	600	70,8	2,81	0,2	0,2	20,0		
	Итого за третий	1946	51,35	88,31	243,62	1769,2	538,02	15,03	0,8	1,07	85,11		

День: Четверг

Неделя: Первая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калории)	Минеральные вещества(мг)			Витамины (мг)			№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	Fe	В1	В2	С		
Завтрак 1 20 мин.	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 10 мин.	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	Уплотнённый полдник	200	1. Суп свекольник с картофелем с курицей со сметаной.	1,74	4,88	8,48	84	44,3	1,19	0,04	0,04	10,28	№ 67
			2. Макароны из твердых пшеницы с маслом	3,67	3,0	17,62	112	5,0	1,14	0,06	0,03	-	№ 317
			3. Бефстроганов из печени	10,34	8,2	2,19	124,5	44,5	1,32	0,04	0,14	0,01	№ 77
			4. Компот из сухофруктов	0,33	0,015	20,82	84,7	31,8	1,24	0,002	0,006	0,40	№ 376
			5. Хлеб ржаной	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	0,236	10,69		
20 мин	Уплотнённый полдник	50	1. Витаминный напиток	-	-	3,9	15,4	0,07	-	0,01	0,03	0,9	№400
			2. Запеканка из мяса с рисом	14,87	5,92	16,40	178	20,4	4,69	0,21	1,52	6,96	№ 294
			3. Соус сметанный	0,42	1,49	1,76	22	8,1	0,06	0,01	0,01	0,01	№ 354
			4. Чай с молоком	5,6	2,6	15,9	106	126,5	0,41	0,04	0,15	1,33	№ 394
			5. Хлеб пшеничный	3,55	0,44	18,56	91,6	11,5	1,0	0,07	0,03	-	
			6. Булочка «Дорожная»	5,6	6,2	26,9	178,7	15,7	1,02	0,10	0,04	-	№127
Итого за уплотнённый полдник		550	30	16,65	79,52	576,3	182,2	7,18	0,45	1,75	8,3		
Итого за четвертый день		1790	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 блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калории)	Минеральные вещества(мг)			Витамины (мг)			№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	Fe	В1	В2	С			
Завтрак 1														
20 мин	1. Ябло 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														
10 мин	1. Сок	100	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	0,02	10		№399	
Итого за завтрак			560	21,08	21,98	57,51	550,7	492,4	5,12	0,27	0,68	75,64		
Обед														
30 мин	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														
20 мин	1. Раженка	250	-	-	3,9	15,4	0,07	-	0,01	0,03	0,9		№400	
	2. Капуста тушенная	150	3,7	6,9	17,7	148	139,5	1,87	0,07	0,1	40,92		№132	
	3. Фрикадельки мясные тушенные в соусе	70/30	9,7	9,8	8,9	164	54,9	1,23	0,07	0,14	0,69		№288	
	4. Кисель из концентрата на плодовых или яблочных экстрактах	180	0,09	0,04	26,14	109	0,15	0,15	0,002	0,004	1,83		№400	
	5. Хлеб пшеничный	50	2,84	0,44	18,56	91,6	11,5	1,0	0,07	0,03	-			
	6. Вафли	20	5,82	10,01	43,13	178,7	5,0	0,35	0,025	0,025	-			
Итого за уплотнённый полдник			750	22,15	27,19	118,33	707	211,12	4,6	0,247	0,329	44,34		
Итого за пятый день			1960	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 блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калории)	Минеральные вещества(мг)			Витамины (мг)			№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	Fe	В1	В2	С		
Завтрак 1 20 мин	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	180	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 10 мин	1. Сок	200	1,5	0,5	21,0	131,2	8	0,6	0,04	0,05	10	№ 368	
Итого за завтрак		650	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 2. Гречка вязкая 3. Пшенишь мясной рубленый 4. Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах 5. Хлеб ржаной	200	1,68	4,0	13,27	96	26,4	0,97	0,09	0,06	7,53	№ 71	
		130	5,72	4,06	25,76	162	14,8	4,56	0,20	0,11	-	№ 313	
		70	9,33	6,9	1,1	137,25	109	0,15	0,15	0,002	0,004	1,83	№ 282
		200	0,12	0,1	27,0	109	0,15	0,15	0,002	0,004	1,83	№ 383	
		50	2,6	0,6	22,15	107	17,5	1,95	0,08	0,04	-		
Итого за обед		650	19,45	15,66	89,28	611,25	58,85	7,63	0,372	0,214	9,36		
Уплотнённый полдник													
20 мин.	1. Ряженка	250	-	-	3,9	15,4	0,07	-	0,01	0,03	0,9	№400	
	2. Рыба запечённая в духовке	160	16,55	5,53	3,25	250,2	40,1	0,99	0,08	0,15	0,17	№ 249	
	3. Чай с молоком	190	2,96	2,6	15,9	106	126,5	0,41	0,04	0,15	1,33	№ 394	
	4. Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	11,5	1,0	0,07	0,03	-		
	5. Блинчики	70	2,61	4,82	14,94	114	11,9	0,54	0,05	0,04	-		
Итого за уплотнённый полдник		750	24,96	13,39	56,55	577,2	190	2,94	0,25	0,4	2,4		
Итого за первый день			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 блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калории)	Минеральные вещества(мг)			Витамины (мг)			№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	Fe	В1	В2	С		
Завтрак 1													
20 мин	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													
10 мин	1.Яблочки	166	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	0,02	10		№ 368
Итого за завтрак			61,1	8,3	7,01	81,32	438,5	159,1	3,06	0,11	0,22	11,43	
Обед													
30 мин	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.Макаронные изделия 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	70	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			65,0	26,97	23,55	89,24	690,03	130,1	6,67	0,202	0,226	10,65	
Уплотнённый полдник													
20 мин	1.Витаминный напиток	50	-	-	3,9	15,4	0,07	-	0,01	0,03	0,9		№400
	2.Рату из овощей	200	3,2	7,4	17,32	185	46,62	1,28	0,09	0,09	12,65		№ 137
	3.Чай с лимоном	200	0,13	0,02	8,5	45	14,2	0,35	-	-	3,14		№ 393
	4.Хлеб пшеничный	50	2,84	0,44	18,56	91,6	11,5	1,0	0,07	0,03	-		
	5.Булочка «Сахарная»	60	5,82	10,01	43,13	286	13,5	0,89	0,08	0,07	-		№460
Итого за уплотнённый полдник			56,0	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: Среда

Неделя: Вторая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет.

Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калории)	Минеральные вещества(мг)			Витамины (мг)			№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	Fe	В1	В2	С		
Завтрак 1 20 мин.	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	180	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 10 мин.	1. Бананы	166	1,12	0,37	15,75	131,2	8	0,6	0,04	0,05	10	№ 368	
Итого за завтрак		621	12,58	14,23	69,76	565,7	157,6	2,05	0,65	0,26	11,3		
Обед													
	30 мин	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	180	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		660	14,53	9,11	69,16	503,6	109,63	4,94	0,25	0,21	24,27		
Уплотнённый полдник													
20 мин.	1. Витаминный напиток	50	-	-	3,9	15,4	0,07	-	0,01	0,03	0,9	№400	
	2. Запеканка из творога со сушёными яблоками	170/4	14,64	17,25	24,14	391	170,4	1,03	0,09	0,3	1,06	№ 238	
	3. Молоко	200	5,6	5,0	4,7	113	252,0	0,21	0,08	0,31	2,73	№ 400	
	4. Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	11,5	1,0	0,07	0,03	-		
	5. Ватрушка с повидлом	70	5,89	10,01	43,13	230	58	1,02	0,09	0,13	0,04	№124	
Итого за уплотнённый полдник		514	28,97	32,7	90,53	825,6	491,9	3,26	0,33	0,77	3,83		
Итого за третий день			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.

Пример пиши	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калории)	Минеральные вещества(мг)			Витамины (мг)			№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	Fe	В1	В2	С		
Завтрак 1													
20 мин.	1.Каша «Дружба»	200	4,4	4,06	26,9	162	22,2	2,35	0,13	0,05	-	-	№185
	2.Корфейный 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													
10 мин.	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													
30 мин.	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													
20 мин.	1.Ряженка	250	-	-	3,9	15,4	0,07	-	0,01	0,03	0,9	-	№400
	2.Суп картофельный с рыбноыми фрикадельками	200	1,4	1,69	9,97	121,5	25,8	1,17	0,13	0,08	12,0	-	№84
	3.Сдоба «Ёжик»	60	3,6	6,2	26,9	286,4	50,8	0,9	0,08	0,12	0,04	-	№466
	4.Чай с сахаром	180	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.Йогурт	40	10,2	9,2	0,56	126	22	1,0	0,03	0,18	63	-	№21
Итого за уплотнённый полдник			780	18,1	17,55	67,09	669,5	121,2	4,38	0,31	0,41	75,07	
Итого за четвертый день				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.

Прем пнш	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калории)	Минеральные вещества(мг)			Витамины (мг)			№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		Са	Fe	B1	B2	C		
Завтрак 1 20 мин.	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	180	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 10 мин	1. Сок	200	1,5	0,5	21,0	131,2	8	0,6	0,04	0,05	10	№ 368	
Итого за завтрак		645	21,08	16,18	78,25	614,4	455,2	2,76	0,22	0,68	75,63		
Обед													
30 мин	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. Поре 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													
20 мин	1. Витаминный напиток	50	-	-	3,9	15,4	0,07	-	0,01	0,03	0,9	№ 400	
	2. Печёночные оладушки	120	14,93	13,46	5,06	199,87	44,5	1,32	0,04	0,14	0,01	№ 77А	
	3. Кабачковая икра	80	1,08	5,64	7,1	82	10,8	0,4	0,01	0,01	3,31	№ 53	
	4. Чай с молоком	200	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	-		
	6. Зефир	50	1,9	7,3	14,5	129,25	12,5	0,7	-	0,01	-		
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			63,16	55,8	223,49	1727,4	800,27	13,24	0,872	1,306	103,36		