

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ №1 «Красная шапочка»  
ЯМР

\_\_\_\_\_ В. Н. Жаркова

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.

**Примерное двухнедельное меню  
для детей с 12-ти часовым дневным пребыванием в ДО  
(возрастная категория 2-3 и 3-7 лет)**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин «С»	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ</b>								
<b>День первый</b>								
<b>Завтрак 1</b>	Сливочное масло порционно	5	0,05	4,15	0,05	37	-	№22-1997г.
		7	0,07	5,8	0,07	52	-	
	Каша манная молочная жидкая	200	5,1	6,5	22,7	169	1,4	№31-2010
		250	6,3	8,1	28,3	211	1,75	
	Чай сладкий	180	0,09	0,01	14,7	62	4	№ 100 – 2010 г
200		0,09	0,01	16,3	67	4		
	Печенье	12	0,9	1,17	8,9	50	0	Приложение №4 стр. 220
<b>Завтрак 2</b>	Напиток клюквенный	180	0,18	0,18	10,53	44	1,44	№437-2008
		200	0,1	0,1	11,7	49	1,6	
<b>Обед</b>	Огурец солёный	30	0,2	0	0,5	3,9	1,5	<b>Сборник 2008. - 800 с.</b>

	Борщ из свежей капусты	140	1,68	1,4	5,3	47	5,6	№6-2010
		210	2,52	2,1	7,98	71	8,4	
	(Мясо отварное)	30	8,1	5,82	0,12	84	0,12	№17-2010
	сметана 15%)	10	0,2	1,5	0,36	16	0,04	Приложение №4 стр. 216
	Жаркое по-домашнему	180	12,78	17,28	16,9	286,2	9,54	№57-2010
		200	14,2	19,2	18,8	318	10,6	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	-	28,4	117	0,5	№ 91 – 2010 г
		200	0,6	-	31,6	130	0,6	
	Хлеб ржаной	38	2,4	0,4	12,6	66,1	-	Приложение №4 стр. 220
		48	3,07	0,57	15,9	83,5	-	
<b>Полдник</b>	Молоко кипяченое	180	5,4	4,7	9,0	103	2,5	№102-2010
		200	6	5,2	10	114	2,7	
<b>Ужин</b>	Сырники из творога	130	22,1	14,0	36,4	364	0,7	№ 45 – 2010 г
		150	25,5	16,1	42,0	420	0,7	
	Сгущенное молоко	18	1,2	1,53	9,99	55	0,18	Приложение №4 стр. 215
		18	1,2	1,53	9,99	55	0,18	
	Кисель из свежих ягод	180	0,18	-	22,5	106,2	1,26	№92-2010
		200	0,2	-	25	118	1,4	
	Хлеб пшеничный	28	2,1	0,28	13,72	65,8	-	Сборник Рец.1994
		38	2,85	0,38	18,62	89,93	-	
<b>Итого за первый день: с2-3лет</b>		<b>1761</b>	<b>63,16</b>	<b>58,9</b>	<b>254,7</b>	<b>1676</b>	<b>28,78</b>	
<b>С 3-7 лет</b>		<b>2003</b>	<b>72,1</b>	<b>67,58</b>	<b>246,1</b>	<b>1932</b>	<b>33,59</b>	
<b>День второй</b>								
	Сыр порционный	15	3,9	3,9	0	52	0,1	№ 23- 1997 г
<b>Завтрак 1</b>	Каша пшеничная молочная	200	5,4	3	23	138	1,4	№35-2010
		250	6,7	3,7	28	173	1,8	
	Какао с молоком	180	4,8	3,98	21,2	142	1,8	№100-2010
		200	5,4	4,4	23,6	158	2	
	Хлеб пшеничный	28	2,1	0,28	13,72	65,8	-	Сборник

		38	2,85	0,38	18,62	89,93	-	Рец.1994
<b>Завтрак 2</b>	Банан	170	2,5	0,85	35,7	163	17	Приложение №4 стр. 223
<b>Обед</b>	Суп крестьянский с крупой	180	2,16	1,98	11,34	66	7,2	№19-2017
		250	3	2,75	15,75	92	10	
	Биточки из говядины	70	9,2	9,1	11,6	171	0,7	№59-2010
		80	10,5	10,4	13,2	195	0,8	
	Овощное пюре	150	1,95	3,21	13,38	73	21,3	№80-2010
		180	2,34	3,85	16,05	87	25,56	
	Напиток из шиповника	180	0,36	0,18	25,9	117	90	№113-2017
		200	0,4	0,2	28,8	130	100	
	Хлеб ржаной	38	2,4	0,4	12,6	66,1	-	Приложение №4 стр. 220
		48	3,07	0,57	15,9	83,5	-	
<b>Полдник</b>	Напиток «Снежок» 2,5%	180	4,8	4,5	19,4	142	1,62	Приложение №4 стр.216
		200	5,4	5	21,6	158	1,8	
<b>Ужин</b>	Голубцы «ленивые»	150	26,5	17,04	37,5	410	37,5	№298-2012
		200	35,3	22,7	50	546	50	
	Соус сметанный	30	0,6	2,2	1,5	34,9	0	№371-2008
	Чай сладкий	180	0,09	0,01	14,7	62	4	№ 100 – 2010 г
		200	0,09	0,01	16,3	67	4	
	Хлеб пшеничный	28	2,1	0,28	13,72	65,8	-	Сборник Рец.1994
		38	2,85	0,38	18,62	89,93	-	
<b>Итого за второй день: с2-3 лет</b>		<b>1779</b>	<b>68,86</b>	<b>50,9</b>	<b>255,3</b>	<b>1768</b>	<b>182,62</b>	
<b>с3-7 лет</b>		<b>2099</b>	<b>84,9</b>	<b>61,29</b>	<b>303,6</b>	<b>2119</b>	<b>213,06</b>	
<b>День третий</b>								
	Сливочное масло порционно	5	0,05	4,15	0,05	37	-	№22-1997г.
		7	0,07	5,8	0,07	52	-	
<b>Завтрак 1</b>	Каша молочная жидкая из	200	5,5	5,9	21	159	1,4	№189-2008

	хлопьев «Геркулес»	250	6,87	7,37	26,25	198	1,75	
	Кофейный напиток	180	4,3	3,4	23,0	142	2,0	№ 98- 2010 г
		200	4,7	3,7	25,5	157,7	2,2	
	Хлеб пшеничный	28	2,1	0,28	13,72	66	-	Сборник
		38	2,85	0,38	18,62	90	-	Рец.1994
<b>Завтрак 2</b>	Яблоко	170	0,6	0,6	16,6	80	17	Приложение №4 стр 222
<b>Обед</b>	Рассольник ленинградский	140	1,68	1,54	11,2	59	4,2	№8-2010
		210	2,52	2,31	16,9	90	6,3	
	(Рыба отварная	30	5,3	0,18	0,15	23	0,18	№18-2010
	Сметана 15 %)	10	0,2	1,5	0,36	16	0,04	Приложение №4 стр 216
	Рыба тушёная в томате с овощами	70	5,2	2,7	3,10	57,8	1,4	№231-2008
		80	6,0	3,1	3,5	66,3	1,5	
	Рис отварной	130	3,12	3,77	25,2	169	-	№73-2010
		150	3,6	4,35	29,1	195	-	
	Компот из кураги	180	0,9	-	27,0	113	0,7	№401-2008
		200	1	-	30	125	0,7	
	Хлеб ржаной	38	2,4	0,4	12,6	66,1	-	Приложение
		48	3,07	0,57	15,9	83,5	-	№4 стр. 220
<b>Полдник</b>	Молоко кипяченое	180	5,4	4,7	9,0	103	2,5	№102-2010
		200	6	5,2	10	114	2,7	
	Булочка янтарная	60	4,2	3,1	21,4	133	0,18	2012 с584
		70	4,9	3,7	25,06	155	0,2	
<b>Ужин</b>	Запеканка из творога	130	22,6	14,04	20,5	312	0,52	№46-2010
		150	26,1	16,2	23,7	360	0,6	
	Повидло	20	0,08	0	13,0	50,0	0	Приложение стр.223-2010

	Чай сладкий	180 200	0,09 0,09	0,01 0,01	14,7 16,3	62 67	4 4	№ 100 – 2010
	Хлеб пшеничный	28 38	2,1 2,85	0,28 0,38	13,72 18,62	66 90	- -	Сборник Рец.1994
<b>Итого за третий день: с 2-3 лет</b>		<b>1779</b>	<b>65,82</b>	<b>46,5</b>	<b>246,3</b>	<b>1713</b>	<b>34,12</b>	
<b>С 3-7 лет</b>		<b>2061</b>	<b>76,8</b>	<b>55,3</b>	<b>289,5</b>	<b>1723</b>	<b>37,17</b>	
<b>День четвёртый</b>								
<b>Завтрак 1</b>	Сыр порционный	15	3,9	3,9	0	52	0,1	№ 23 – 1997
	Каша кукурузная молочная жидкая	200 250	3,5 4,3	3,0 3,75	28,0 35	160 200	1,4 1,75	№37-2010
	Чай с лимоном	180 200	0 0	0 0	7,9 8,7	32,4 36,0	0,6 0,7	№393-2012
	Хлеб пшеничный	28 38	2,1 2,85	0,28 0,38	13,72 18,62	66 90	- -	Сборник Рец.1994
<b>Завтрак 2</b>	Груша	170	0,68	0,5	17,5	80	8,5	с800-2008
<b>Обед</b>	Суп с курой и макаронными изделиями	180 250	11,5 12,5	8,3 9,3	12,1 16,8	173 201	1,2 1,5	№13-2010 №19-2010
	Котлеты рубленые из курицы	70 80	11,0 12,6	8,83 10,1	12,4 14,2	182 208	0,5 0,6	№71-2010
	Овощи тушёные в соусе	150 180	3,9 4,5	6,3 7,6	27,10 32,7	186,5 224,1	11,8 14,3	№134-2008
	Компот из чернослива	180 200	0,36 0,4	0 0	25,02 27,8	104 116	0 0	№110-2017
	Хлеб ржаной	38 48	2,4 3,07	0,4 0,57	12,6 15,9	66,1 83,5	- -	Приложение №4 стр. 220
<b>Полдник</b>								
	Йогурт	180 200	9 10	5,76 6,4	15,3 17	156 174	1,08 1,2	Приложение №4 стр. 215
<b>Ужин</b>	Котлеты из овощей	130 150	4,68 5,4	10,92 12,6	18,72 21,6	203 234	0 0	№27-2010

	Соус сметанный	30/30	0,54	2,97	1,5	35	0,003	№85-2010
	Чай сладкий	180	0,09	0,01	14,7	62	4	№ 100 – 2010
		200	0,09	0,01	16,3	67	4	
	Хлеб пшеничный	28	2,1	0,28	13,72	66	-	Сборник
		38	2,85	0,38	18,62	90	-	Рец.1994
<b>Итого за четвёртый день: с 2-3 лет</b>		<b>1759</b>	<b>55,75</b>	<b>51,4</b>	<b>220,3</b>	<b>1624</b>	<b>29,18</b>	
<b>С 3-7 лет</b>		<b>2049</b>	<b>63,6</b>	<b>58,46</b>	<b>262,2</b>	<b>1891</b>	<b>32,65</b>	
<b>День пятый</b>								
<b>Завтрак 1</b>	Сливочное масло порционно	5	0,05	4,15	0,05	37	-	№22-1997г.
		7	0,07	5,8	0,07	52	-	
	Каша молочная ячневая жидкая	200	5,6	3,4	22,6	144	1,6	№36-2010
		250	7	4,25	28,25	180	2	
	Кофейный напиток на молоке	180	4,3	3,4	23,0	142	2,0	№ 98 - 2010 г
		200	4,7	3,7	25,5	157	2,2	
	Хлеб пшеничный	28	2,1	0,28	13,72	66	-	Сборник
		38	2,85	0,38	18,62	90	-	
<b>Завтрак 2</b>	Яблоко	170	0,6	0,6	16,6	80	17	Приложение №4 стр.222
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,36	4,04	1,16	43	7,2	№1-2010
		60	0,54	6,06	1,74	64	10,8	
<b>Обед</b>	Суп из овощей	140	1,68	1,26	6,86	42	6,02	№12-2010
		210	2,52	1,89	10,29	63	9,03	
	Мясо отварное	30	8,13	5,82	0,12	84	0,12	№17-2010
	Сметана 15%	10	0,2	1,5	0,36	16	0,04	Приложение №4 стр.216
	Печень по-строгановски	70	18,34	14,84	9,52	246	11,27	№56-2010
		80	20,9	16,96	10,8	281	12,8	
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,3	5,2	32,7	210	-	№74-2010
		150	8,4	6	37,7	242		
	Компот из свежих плодов	180	0,2	0,2	25,4	103	2,5	№90-2010

		200	0,2	0,2	28,2	114	2,7	
	Хлеб ржаной	38	2,4	0,4	12,6	66,1	-	Приложение №4 стр. 220
		48	3,07	0,57	15,9	83,5	-	
<b>Полдник</b>	Молоко кипяченое	180	5,4	4,7	9,0	103	2,5	№102-2010
		200	6	5,2	10	114	2,7	
<b>Ужин</b>	Рыба, запечённая в омлете	70	1,3	4,6	2,10	97,8	0,10	№249-2012
		80	12,9	5,5	2,5	112,0		
	Пюре картофельное	150	3,3	4,6	11,7	127	4,6	№78-2010
		180	3,96	5,5	14,04	152,3	5,5	
	Чай сладкий	180	0,09	0,01	14,7	62	4	№ 100 – 2010
		200	0,09	0,01	16,3	67	4	
	Хлеб пшеничный	28	2,1	0,28	13,72	66	-	Сборник Рец.1994
		38	2,85	0,38	18,62	90	-	
<b>Итого за пятый день: с 2-3 лет</b>		<b>1819</b>	<b>63,25</b>	<b>57,78</b>	<b>227,3</b>	<b>1756</b>	<b>58,91</b>	
<b>С3-7 лет</b>		<b>2121</b>	<b>76,85</b>	<b>64,5</b>	<b>255,5</b>	<b>1958</b>	<b>68,87</b>	
<b>Итого среднее за первую неделю: с2-3лет</b>		<b>1779</b>	<b>63,3</b>	<b>53,1</b>	<b>240,7</b>	<b>1708</b>	<b>66,7</b>	
	<b>С 3-7 лет</b>	<b>2066</b>	<b>74,85</b>	<b>61,4</b>	<b>271,3</b>	<b>1925</b>	<b>77,07</b>	
<b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b>								
<b>День первый</b>								
<b>Завтрак 1</b>	Сливочное масло порционно	5	0,04	3,62	0,06	33	-	№22-1997г.
		7	0,05	5,07	0,09	46	-	
	Каша молочная пшеничная жидкая	200	6,2	3,6	25,8	160	1,4	№32-2010
		250	7,75	4,5	32,25	200	1,75	
	Чай сладкий	180	0,09	0,01	14,7	62	4	№ 100 – 2010
		200	0,09	0,01	16,3	67	4	
	Печенье	12	0,9	1,17	8,9	50	0	Приложение №4 стр.220
<b>Завтрак 2</b>	Напиток клюквенный	180	0,18	0,18	10,53	44	1,44	№437-2008
		200	0,1	0,1	11,7	49	1,6	

	Суп картофельный с бобовыми	180 250	4,68 6,5	1,8 2,5	16,02 22,25	93,6 130	4,32 6	№10-2010
	Гуляш из говядины	70 80	20,4 23,3	22,9 26,2	3,6 4,1	305 349	0,98 1,12	№55-2010
	Макаронные изделия отварные с овощами	130 150	4,7 5,5	6,6 7,8	28,10 32,3	192,9 222,40	3,10 3,6	№76-2010
	Напиток из шиповника	180 200	0,36 0,4	0,18 0,2	25,9 28,8	117 130	90 100	№113-2017
	Хлеб ржаной	38 48	2,4 3,07	0,4 0,57	12,6 15,9	66,1 83,5	- -	Приложение №4 стр. 220
<b>Полдник</b>	Молоко кипяченое	180 200	5,4 6	4,7 5,2	9,0 10	103 114	2,5 2,7	№102-2010
<b>Ужин</b>	Пудинг овощной	130 150	4,42 5,1	7,8 9	17,81 20,55	171 198	13 15	№166-2008
	Соус молочный	30	0,57	1,47	3,84	31	0,12	№368-2008
	Чай сладкий	180 200	0,09 0,09	0,01 0,01	14,7 16,3	62 67	4 4	№ 100 – 2010
	Хлеб пшеничный	28 38	2,1 2,85	0,28 0,38	13,72 18,62	66 90	- -	Сборник Рец.1994
<b>Итого за первый день: с 2-3 лет</b>		<b>1723</b>	<b>53,2</b>	<b>54,72</b>	<b>205,3</b>	<b>1556,6</b>	<b>124,86</b>	
<b>С3-7 лет</b>		<b>2015</b>	<b>62,27</b>	<b>64,18</b>	<b>241,9</b>	<b>1827</b>	<b>139,9</b>	
<b>День второй</b>								
<b>Завтрак 1</b>	Сыр порционный	15	3,9	3,9	0	52	0,1	№ 23 – 1997 г
	Каша пшеничная молочная	200 250	5,4 6,7	3 3,7	23 28	138 173	1,4 1,8	№35-2010
	Кофейный напиток	180 200	4,3 4,7	3,4 3,7	23,0 25,5	142 158	2,0 2,2	№ 98 - 2010 г
	Хлеб пшеничный	28 38	2,1 2,85	0,28 0,38	13,72 18,62	66 90	- -	Сборник Рец.1994



<b>Завтрак 2</b>	Банан	170	2,5	0,85	35,7	163	17	Приложение №4 стр.223
<b>Обед</b>	Суп картофельный с клёцками и говядиной	180/15	4,0	4,2	12,2	103	0	№92-2008
		250/15	5,4	5,8	16,9	143	0	
	Биточки из говядины	70	9,2	9,1	11,6	171	0,7	№59-2010
		80	10,5	10,4	13,2	195	0,8	
	Капуста тушеная	130	2,6	3,5	7,1	91	22,2	№82-2010
		150	3	4,0	8,2	105	25,6	
	Компот из кураги	180	0,9	-	27,0	113	0,7	№702-1997 г
		200	1	-	30	125	0,7	
	Хлеб ржаной	38	2,4	0,4	12,6	66,1	-	Приложение №4 стр. 220
		48	3,07	0,57	15,9	83,5	-	
<b>Полдник</b>	Напиток «Снежок» 2,5%	180	4,8	4,5	19,4	142	1,62	Приложение №4 стр. 216
		200	5,4	5	21,6	158	1,8	
<b>Ужин</b>	Суфле творожное	130	16,4	22,0	20,10	352,5	0,30	№227-2008
		150	18,9	25,3	23,1	406,7	0,30	
	Джем	20	0,10	0	14,6	56,8	8,0	Стр. 223-2010
	Кисель из свежих ягод	180	0,2	-	22,5	106	1,3	№92-2010
		200	0,2	-	25	118	1,4	
	Хлеб пшеничный	28	2,1	0,28	13,72	66	-	Сборник Рец.1994
		38	2,85	0,38	18,62	90	-	
<b>Итого за второй день: с 2-3</b>		<b>1744</b>	<b>60,9</b>	<b>55,4</b>	<b>256,2</b>	<b>1828</b>	<b>55,32</b>	
<b>С3-7лет</b>		<b>2024</b>	<b>71,07</b>	<b>64,0</b>	<b>294,9</b>	<b>2117</b>	<b>59,7</b>	
<b>День третий Завтрак 1</b>	Сливочное масло порционно	5	0,05	4,15	0,05	37	-	№22-1997г.
		7	0,07	5,8	0,07	52	-	
	Каша манная молочная жидкая	200	5,1	6,5	22,7	169	1,4	№31-2010
		250	6,3	8,1	28,3	211,2	1,75	
	Какао с молоком	180	4,8	3,98	21,2	142	1,8	№100-2010
		200	5,4	4,4	23,6	158	2	

	Хлеб пшеничный	28 38	2,1 2,85	0,28 0,38	13,72 18,62	66 90	- -	Сборник Рец.1994
<b>Завтрак 2</b>	Яблоко	170	0,6	0,6	16,6	80	17	Приложение №4 стр222
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	140	1,68	1,4	5,18	40	12	№ 7,17 – 2010
		210	2,52	2,1	7,77	61	18	
	(Мясо отварное Сметана 15%)	30 10	8,1 0,2	5,82 1,5	0,12 0,36	84 16	0,12 0,04	№17-2010 Приложение №4 стр.216
	Тефтели	70 80	8,19 9,36	10,57 12,08	13,93 15,9	187 214	2,1 2,4	№63-2010
	Рагу овощное	130 150	2,86 3,3	6,24 7,2	12,74 14,7	125 144	10,9 12,6	№83-2010
	Компот из чернослива	180 200	0,36 0,4	0 0	25,02 27,8	104 116	0 0	№110-2017
	Хлеб ржаной	38 48	2,4 3,07	0,4 0,57	12,6 15,9	66,1 83,5	- -	Приложение №4 стр. 220
<b>Полдник</b>	Молоко кипяченое	180	5,4	4,7	9,0	103	2,5	№102-2010
		200	6	5,2	10	114	2,7	
<b>Ужин</b>	Биточки рыбные	70	11	6	4	129	6	№51-2010
		80	14	7	5	145	7	
	Рис отварной	130 150	3,12 3,6	3,77 4,35	25,2 29,1	169 195	- -	№73-2010
	Соус молочный	30	0,57	1,47	3,84	31	0,12	№368-2008
	Чай сладкий	180 200	0,09 0,09	0,01 0,01	14,7 16,3	62 67	4 4	№ 100 – 2010
	Хлеб пшеничный	28 38	2,1 2,85	0,28 0,38	13,72 18,62	66 90	- -	Сборник Рец.1994
<b>Итого за третий день с 2-3 лет</b>		<b>1819</b>	<b>58,72</b>	<b>57,67</b>	<b>214,68</b>	<b>1676</b>	<b>58,98</b>	

С 3-7 лет		2091	69,28	66,96	252,6	1952	67,73	
<b>День</b>								
<b>четвёртый</b>								
<b>Завтрак 1</b>	Сыр порционный	15	3,9	3,9	0	52	0,1	№ 23 – 1997 г
	Каша молочная гречневая вязкая	200	6,2	3,4	23,4	152	1,4	№40-2010
		250	7,75	4,25	29,2	190	1,75	
	Чай с лимоном	180	0	0	7,9	32,4	0,6	№393-2012
		200	0	0	8,7	36,0	0,7	
	Хлеб пшеничный	28	2,1	0,28	13,72	66	-	Сборник Рец.1994
		38	2,85	0,38	18,62	90	-	
<b>Завтрак 2</b>	Груша	170	0,68	0,5	17,5	80	8,5	Приложение №4 стр. 222
<b>Обед</b>	Салат зелёный с огурцами	50	1,05	2,5	5,5	50	25,7	№17-2008
		60	1,26	3,06	6,6	60	30,84	
	Суп –пюре из курицы	180	5,76	9	7,2	137	0,72	№120-2008
		250	8	12,5	10	190	1	
	Суфле из курицы	70	10,36	4,9	3,43	102		№310
		80	11,84	5,6	3,92	117		
	Пюре «Розовое» картофельно-морковное	150	3	4,65	10,2	117	3,75	№79-2010
		180	3,6	5,58	12,24	140	4,5	
	Компот из свежих плодов	180	0,2	0,2	25,4	103	2,5	№90-2010
		200	0,2	0,2	28,2	114	2,7	
	Хлеб ржаной	38	2,4	0,4	12,6	66,1	-	Приложение №4 стр. 220
		48	3,07	0,57	15,9	83,5	-	
<b>Полдник</b>	Йогурт	180	9	5,76	15,3	156	1,08	Приложение №4 стр. 215
		200	10	6,4	17	174	1,2	
<b>Ужин</b>	Зелёный горошек отварной консервированный	30	0,93	0,06	1,95	12	3	Приложение №4 стр. 221
	Омлет с сыром	130	16,38	18,07	2,34	235	0,2	№216-2012
		150	18,9	20,85	2,7	271	0,3	

	Чай сладкий	180 200	0,09 0,09	0,01 0,01	14,7 16,3	62 67	4 4	№ 100 – 2010
	Хлеб пшеничный	28 38	2,1 2,85	0,28 0,38	13,72 18,62	66 90	- -	Сборник Рец.1994
<b>Итого за четвертый день: с2-3лет</b>		<b>1809</b>	<b>64,15</b>	<b>53,91</b>	<b>193,1</b>	<b>1489</b>	<b>47,5</b>	
<b>С 3-7лет</b>		<b>2109</b>	<b>75,0</b>	<b>64,24</b>	<b>207,45</b>	<b>1766</b>	<b>59,59</b>	
<b>День пятый</b>	Сливочное масло порционно	5	0,05	4,15	0,05	37	-	№22-1997г.
		7	0,07	5,8	0,07	52	-	
<b>Завтрак 1</b>	Каша «Дружба» молочная жидкая	200	6,4	7,4	32,9	224	1,4	№38-2010г.
		250	8	9,25	41,12	280	1,75	
	Кофейный напиток	180	4,3	3,4	23,0	142	2,0	№ 98 - 2010 г
		200	4,7	3,7	25,5	158	2,2	
	Хлеб пшеничный	28	2,1	0,28	13,72	66	-	Сборник Рец.1994
		38	2,85	0,38	18,62	90	-	
<b>Завтрак 2</b>	Яблоко	170	0,6	0,6	16,6	80	17	Приложение №4 стр. 222
	Салат из белокочанной капусты	50	0,8	2,40	4,50	44,0	7,2	№2-2010
		60	1,0	2,9	5,4	52,7	8,6	
<b>Обед</b>	Свекольник	140	1,96	2,38	6,3	63	0,8	№10-2017
		210	2,94	3,57	9,45	94	1,26	
	Мясо отварное	30	8,1	5,82	0,12	84	0,12	№17-2010
	Сметана 15%	10	0,2	1,5	0,36	16	0,04	Приложение 4 стр216
	Оладьи из печени с морковью	70	12,6	11,4	5,6	186	0,7	№62-2010
		80	14,4	13,0	6,3	213	0,8	
	Пюре картофельное	150	3,3	4,6	11,7	127	4,6	№78-2010
		180	3,96	5,5	14,04	152,3	5,5	
	Компот из свежих плодов	180	0,2	0,2	25,4	103	2,5	№90-2010
		200	0,2	0,2	28,2	114,4	2,7	
	Хлеб ржаной	38	2,4	0,4	12,6	66,1	-	Приложение

		48	3,07	0,57	15,9	83,5	-	№4 стр. 220
<b>Полдник</b>	Молоко кипяченое	180	5,4	4,7	9,0	103	2,5	№102-2010
		200	6	5,2	10	114,4	2,7	
	Булочка российская	60	4,4	5,0	35,7	205	0	№474-2012
		70	5,2	5,9	41,7	239	0	
<b>Ужин</b>	Салат «Зимний»	130	2,3	8,7	13,2	141,0	7,9	№113-2002
		150	2,7	10,0	15,1	162,7	9,1	
	Сосиска	50	5,6	12,2	0,20	133,0	0	№254-2008
	Чай сладкий	180	0,09	0,01	14,7	62	4	№ 100 – 2010
		200	0,09	0,01	16,3	67	4	
	Хлеб пшеничный	28	2,1	0,28	13,72	66	-	Сборн. Рец.1994
		38	2,85	0,38	18,62	90	-	
<b>Итого за пятый день: с 2-3 лет</b>		<b>1914</b>	<b>56,64</b>	<b>69,92</b>	<b>244,8</b>	<b>1888</b>	<b>49,8</b>	
<b>С3-7лет</b>		<b>2206</b>	<b>66,69</b>	<b>81,3</b>	<b>290,6</b>	<b>2224</b>	<b>53,15</b>	
<b>Итого среднее за вторую неделю: с 2-3 лет</b>		<b>1801</b>	<b>58,7</b>	<b>58,3</b>	<b>222,8</b>	<b>1687</b>	<b>67,09</b>	
<b>с 3-7 лет</b>		<b>2089</b>	<b>68,8</b>	<b>68,1</b>	<b>257,5</b>	<b>1977</b>	<b>75,8</b>	
<b>Итого среднее за две недели:</b>		<b>1790</b>	<b>61</b>	<b>55,7</b>	<b>231,7</b>	<b>1697</b>	<b>66,8</b>	
		<b>2077</b>	<b>71,8</b>	<b>64,7</b>	<b>264,4</b>	<b>1951</b>	<b>76,4</b>	