

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №62»
ЭНГЕЛЬССКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ



**ПРИМЕРНОЕ
ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
с 1г.5м. до 3 лет**

У Ж И Н

44	Рыба запеченная в омлете	200	26,26	12	31	225,09	0,05	0,11	3,63	45,5	0,68
64	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	9,16	36,09	0,002	0,009	2,4	10,0	1,35
84	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,03	0,01	-	6	0,27
	Итого ужин	400	27,8	12,06	48,94	307,81	0,11	0,22	3,71	144,8	1,06
	Итого: за день		69,69	48,07	246,32	1446,63	0,445	0,746	28,18	565,72	8,832

Рекомендации родителям:

- Запеканка капустная с курицей
- Груша

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 1,5 лет до 3-х лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
20	Суп молочный вермишелевый	150	5,32	4,51	18,78	137,12	0,027	0,25	-	163,26	0,38
61	Какао с молоком	180	3,16	2,78	11,11	80,44	0,02	0,1	-	93,5	0,24
82	Батон с маслом, сыром	20/5/5	2,73	5,68	10,03	103,45	0,003	0,01	0,16	6,3	0,28
	Итого завтрак	360	11,21	12,97	39,92	321,01					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
67	Сок яблочный	180	0,08	-	18,4	87	0,018	0,018	0,36	12,6	2,5
ОБЕД											
3	Салат из кукурузы с луком репчатым	30	0,96	0,66	5,03	30,16	9,37	0,02	2,56	0,04	0,5
32	Щи на мясокостном бульоне со сметаной	150/4	3,46	4,21	7,05	79,24	0,07	0,07	23,4	29,6	0,64
32	Жаркое по – домашнему с мясом	140	18,61	11,9	21,11	264,8	0,29	0,31	26,1	235,9	3,33
63	Компот из сухофруктов	150	1,31	-	14,79	58,73	0,004	0,003	-	2,62	0,35
83	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0,02	0,01	-	10,26	0,86
84	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,03	0,01	-	6	0,27
	Итого обед:	514	27,2	17,61	64,78	521,53					
ПОЛДНИК											
71	Кух с посыпкой	50	5,7	6,24	46,76	264,62	0,043	0,037	0,07	36,5	0,39
60	Снежок	180	5	4,63	21,9	199,8	0,06	0,22	-	180	0,1
	Итого полдник:	230	10,7	10,87	68,66	464,42					
УЖИН											
46	Сырники творожные	180	22,39	14,68	23,18	317,68	0,7	0,35	0,6	152,1	0,7

56	Соус сметанный	40	0,48	2,9	1,46	34,1	0,009	0,007	-	18,4	0,048
64	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	9,16	36,09	0,002	0,009	2,4	10,0	1,35
	<i>Итого ужин:</i>	<i>400</i>	<i>22,92</i>	<i>17,59</i>	<i>33,8</i>	<i>387,87</i>					
	<i>Итого за день:</i>		<i>72,41</i>	<i>59,42</i>	<i>216,47</i>	<i>1737,38</i>	<i>0,598</i>	<i>1,206</i>	<i>67,48</i>	<i>766,12</i>	<i>12,098</i>

Рекомендации родителям:

- Рыба запечённая с овощами
- Сок

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 1,5 лет до 3-х лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
15	Каша « Дружба» молочная сладкая с маслом	150	3,82	5,	20,54	142,66	0,063	0,135	-	194,85	1,665
62	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	13,21	80,91	-	-	-	0,21	0,032
82	Батон с маслом, сыром	20/5/5	2,79	5,64	10,47	100,25	0,003	0,01	0,16	6,3	0,28
	Итого завтрак:	360	9,13	13,19	44,22	323,82					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
67	Сок яблочный	180	0,08	-	18,4	87	0,018	0,018	0,36	12,6	2,5
ОБЕД											
5	Салат из моркови с зелёным горошком	45	0,52	1,04	2,78	20,79	0,01	0,013	1,9	3,71	0,10
38	Суп картофельный на курином бульоне	150	4,3	4,47	12,96	108,02	0,18	0,27	14,25	18,22	1,73
34	Гречка рассыпчатая	120	3,81	3,89	18,68	126,94	0,047	0,94	-	16,2	1,84
43	Биточки куриные	45	10,61	11,42	3,08	157,55	0,08	0,07	0,76	12,44	1,35
58	Подлива томатная с овощами	15	0,54	0,64	3,48	21,64	0,009	0,013	1,98	8,7	0,15
63	Компот из сухофруктов	150	1,31	-	14,79	58,73	0,004	0,003	-	2,62	0,35
83	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0,02	0,01	-	10,26	0,86
84	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,03	0,01	-	6	0,27
	Итого обед:	565	23,95	22,39	72,57	582,27					
ПОЛДНИК											
151	Печенье	20	1,25	1,32	11,34	62,7	0,012	0,012	-	3,0	0,15

70	Йогурт	180	5,6	5	22,24	231	0,043	0,21	-	232	0,1
	Итого полдник:	200	6,85	6,32	33,58	293,7					
У Ж И Н											
48	Рагу овощное	200	3,12	7,38	20,01	156,43	0,15	0,09	41,7	58	1,9
64	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	9,16	36,09	0,002	0,009	2,4	10,0	1,35
84	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,03	0,01	-	6	0,27
	Итого день:	400	11,25	13,93	40,77	330,03					
	Итого день:		52,98	56,23	207,34	1649,82	2,453	2,453	168,7 5	687,58	16,33

Рекомендации родителям:

- Блинчики с мёдом
- Сок фруктовый

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 1,5 лет до 3-х лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
17	Каша пшённая молочная сладкая с маслом	150	4,06	2,44	18,62	112,56	0,1	1,98	1,98	200,3	0,5
61	Какао с молоком	180	3,16	2,78	11,11	80,44	0,02	0,1	-	93,5	0,24
84	Батон с маслом	20/5	4,19	0,63	43,45	49,2	0,003	0,01	-	6,3	0,28
	Итого завтрак:	355	11,41	5,85	73,18	242,2					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
144	Яблоко	100	0,38	0,38	9,31	42,75	0,018	0,018	12,35	12,6	2,5
ОБЕД											
2	Капуста припущенная	30	0,57	1,03	2,2	20,08	-	-	0,7	13,25	0,03
36	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	150	8,26	8,11	21,87	192,64	0,17	0,072	22,6	29,02	2,53
35	Пюре картофельное	120	2,74	3,75	20,35	125,16	0,1	0,08	22,6	18,88	0,93
36/1	Суфле из рыбы	60	14,04	3,5	1,84	95,38	0,052	0,055	1,35	10,5	0,08
63	Компот из сухофруктов	150	1,31	-	14,79	58,73	0,004	0,003	-	2,62	0,35
83	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0,02	0,01	-	10,26	0,86
84	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,03	0,01	-	6	0,27
	Итого обед:	550	29,78	17,23	77,85	580,59					
ПОЛДНИК											
81	Хлеб с повидлом	20/15	1,6	0,6	19,76	89	0,02	0,01	0,08	4	0,18
65	Чай с сахаром	180	-	-	7,98	30,32	0,03	0,1	0,08	93,3	0,11

	Итого полдник :	215	6,64	5,1	28,22	182,6					
У Ж И Н											
50	Пудинг творожный запечённый	180	19,66	11,73	17,72	257,03	0,04	0,32	0,54	151,1	0,6
56	Соус сметанный	40	0,48	2,9	1,46	34,1	0,009	0,007	-	18,4	0,048
50	Отвар шиповника	180	0,16	0,07	10,22	41,22	-	-	15	4,42	0,23
	Итого ужин :	400	20,14	14,63	27,16	321,45					
	Итого день:		68,05	42,81	224,81	1413,84	0,711	2,88	52,45	744,02	10,25

Рекомендации родителям:

- Гречка и биточки из мяса
- Киви

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 1,5 лет до 3-х лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
11	Каша геркулесовая молочная сладкая с маслом	150	3,78	5,56	14,8	124,27	0,14	0,14	1	132,39	1,53
62	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	13,21	80,91	-	-	-	0,21	0,032
82	Батон с маслом	20/5/	2,79	5,64	10,47	100,25	0,003	0,01	0,16	6,3	0,28
	Итого завтрак:	355	9,09	13,45	38,48	305,43					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
144	Яблоко	100	0,38	0,38	9,31	42,75	0,018	0,018	12,35	12,6	2,5
ОБЕД											
4	Морковь припущенная	40	0,78	2,06	5,44	39,9	0,8	0,03	3	-	0,7
34	Рассольник на мясокостном бульоне со сметаной	150/4	5,4	3,59	14,56	109,9	0,21	0,21	10,3	21,74	5,26
32	Жаркое по-домашнему с мясом	150	12,5	7,5	20,38	193,46	0,08	0,09	24,3	24,26	1,64
63	Компот из сухофруктов	150	1,31	-	14,79	58,73	0,004	0,003	-	2,62	0,35
84	Хлеб пшеничный	25	2,31	0,9	14,94	78,6	0,03	0,01	-	6	0,27
	Итого обед:	519	22,3	14,05	70,11	480,59					
ПОЛДНИК											
311	Плюшка	50	5,43	3,71	36,04	200,57	0,012	0,007	-	39,76	0,47
68	Молоко кипячённое	180	5,04	4,5	8,46	93,6	0,07	0,25	2,21	204	0,17
	Итого полдник:	230	5,59	3,78	46,26	241,79					
УЖИН											
52	Капуста тушеная	140	2,85	4,64	12,04	100,61	0,06	1,87	64,71	96,5	1,32
41	Суфле из печени	60	1,46	2,3	1,83	33,98			0,08		

64	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	9,16	36,09	0,002	0,009	2,4	10,0	1,35
84	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0,03	0,01	-	6	0,27
	Итого ужин:	400	5,68	7,19	29,87	206,88					
	Итого день:		43,04	38,85	194,03	1277,44	0,631	2,521	107,9 7	560,54	13,89

Рекомендации родителям:

- Плов с курицей
- Кефир

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 1,5 лет до 3-х лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
16	Каша манная молочная сладкая с маслом	150	3,68	4,78	17,55	127,72	0,063	0,152	-	204,6	0,198
62	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	13,21	80,81	-	-	-	0,21	0,032
84	Батон с маслом	20/5	4,19	0,63	43,45	49,2	0,003	0,01	-	6,3	0,28
	Итого завтрак:	355	10,39	7,66	74,21	257,73					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
67	Сок фруктовый	180	0,89	-	18,2	79	0,018	0,018	0,31	12,6	2,5
ОБЕД											
3	Салат из зелёного горошка с луком	30	0,94	1,05	2,54	23,09	0,1	0,04	3,15	9,37	0,02
30	Борщ из свежей капусты на мясокостном бульоне со сметаной	150/4	4,72	3,24	10,37	87,61	0,08	0,07	20,09	43,4	2,5
37	Плов с мясом	180	17,03	9,33	19,61	231,6	-	-	1,5	-	-
63	Компот из сухофруктов	150	1,31	-	14,79	58,73	0,004	0,003	-	2,62	0,35
83	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0,02	0,01	-	10,26	0,86
84	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,03	0,01	-	6	0,27
	Итого обед :	554	26,86	14,46	64,11	489,63					
ПОЛДНИК											
452	Булочка домашняя	60	5,09	10,2	37,59	263,41	0,012	0,012	-	3,0	0,15

69	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91,8	0,07	0,31	-	222	0,185
	Итого полдник:	240	10,31	14,7	45,15	355,21					
У Ж И Н											
34	Гречка рассыпчатая	120	3,81	3,89	18,68	126,94	0,08	0,07	-	43,4	2,5
43	Котлета рыбная	60	11,09	2,64	3,33	78,63	0,06	1,15	2,14	22,5	1,21
58	Подлива томатная	20	0,54	0,61	3,48	21,64	0,012	-	1,98	4,52	0,11
84	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,03	0,01	-	6	0,27
64	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	9,16	36,09	0,002	0,0012	2,4	10	1,35
	Итого ужин:	400	16,98	7,74	40,43	309,93					
	Итого:		65,43	44,56	242,1	1491,5	0,62	1,317	27,34	631,07	28,812

Рекомендации родителям:

- Оладьи с повидлом
- Яблоко

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 1,5 лет до 3-х лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
20	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,07	4,81	15,1	119,85	0,027	0,25	-	163,26	0,38
61	Какао с молоком	180	3,16	2,78	11,11	80,44	0,02	0,1	-	93,5	0,24
82	Батон с маслом, сыром	20/5/5	2,73	5,68	10,03	103,45	0,003	0,01	0,16	6,3	0,28
	<i>Итого завтрак:</i>	<i>360</i>	<i>9,96</i>	<i>13,27</i>	<i>36,24</i>	<i>303,74</i>					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
67	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,2	82,8	0,018	0,018	0,36	12,6	2,5
ОБЕД											
45	Морковь припущенная	40	0,47	0,05	3,63	14,77	0,006	0,006	2,14	9,86	0,13
47	Суп шахтёрский с мясом и со сметаной	150/4	3,8	2,79	12,37	89,26	0,11	0,02	10,9	19,08	0,87
40	Голубцы ленивые	140	15,31	8,07	9,88	173,72	0,05	0,10	37,2	60,12	2,17
58	Соус сметанный	20	0,66	2,82	3,1	40,51	0,01	-	0,02	9	0,14
63	Компот из сухофруктов	150	1,31	-	14,79	58,73	0,004	0,003	-	2,62	0,35
83	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0,02	0,01	-	10,26	0,86
84	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,03	0,01	-	6	0,27
	<i>Итого обед:</i>	<i>544</i>	<i>24,41</i>	<i>14,57</i>	<i>60,57</i>	<i>464,59</i>					
ПОЛДНИК											
151	Печенье	20	1,25	1,32	11,34	62,7	0,012	0,012	-	3,0	0,15
68	Молоко кипячённое	180	5,04	4,5	8,46	93,6	0,07	0,25	2,21	204	0,17
	<i>Итого полдник:</i>	<i>200</i>	<i>6,29</i>	<i>5,82</i>	<i>19,8</i>	<i>156,3</i>					

У Ж И Н

45	Омлет с овощами	200	6,31	7,81	4,17	111,11	0,07	0,12	1,9	17,55	0,08
50	Отвар шиповника	180	0,16	0,07	10,22	41,22	-	-	15	4,42	0,23
84	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,03	0,01	-	6	0,27
	Итого ужин:	400	7,85	7,87	22,11	193,83					
	Итого день:		49,41	41,17	156,92	1211,26	0,739	0,760	54,97	566,85	10,066

Рекомендации родителям:

- Рыбная котлета с картофельным пюре
- Груша

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 1,5 лет до 3-х лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
18	Каша гречневая вязкая на молоке	150	4,43	4,2	16,57	121,64	0,225	0,225	-	171,07	3,54
62	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	13,21	80,91	-	-	-	0,21	0,032
82	Батон с маслом, сыром	20/5/5	2,79	5,64	10,47	100,25	0,003	0,01	0,16	6,3	0,28
	Итого завтрак:	360	9,74	12,09	40,25	302,8					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
67	Сок фруктовый	180	0,89	-	18,2	79	0,018	0,018	0,31	12,6	2,5
ОБЕД											
1	Салат из свеклы	30	0,85	2,55	5,2	44,68	0,006	0,006	5,3	9,87	0,13
37	Суп с клецками на курином бульоне со сметаной	150/4	7,5	8,02	12,66	152,42	0,1	0,13	7,3	26,3	1,3
36	Пюре гороховое	100	6,32	2,78	14,74	109,23	0,12	0,08	-	18,87	0,94
43	Котлета мясная	50	12,2	7,9	4,16	136,54	0,055	0,14	1	23,75	1,67
63	Компот из сухофруктов	150	1,31	-	14,79	58,73	0,004	0,003	-	2,62	0,35
83	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0,02	0,01	-	10,26	0,86
84	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,03	0,01	-	6	0,27
	Итого обед:	524	31,04	22,09	68,35	590,2					
ПОЛДНИК											
74	Ватрушка	60	7,16	8,67	53,04	318,92	0,012	0,012	0,1	3,0	0,15
70	Йогурт	180	5,15	4,6	20,24	143,52	0,044	0,22	-	238,4	0,10
	Итого полдник:	240	12,31	13,23	73,28	462,44					
УЖИН											
48	Овощное рагу	200	2,33	7,38	20,01	156,43	0,17	0,11	41,7	26,17	1,3

64	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	9,16	36,09	0,002	0,0012	2,4	10	1,35
84	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,03	0,01	-	6	0,27
	Итого ужин:	400	10,46	13,93	40,77	330,03					
	Итого день:		66,55	61,54	261,05	1863,47	0,795	1,031	68,84	672,28	9,42

Рекомендации родителям:

- Творог с курагой
- Сок фруктовый

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 1,5 лет до 3-х лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
12	Каша рисовая молочная сладкая с маслом	150	3,81	5,33	24,12	147,8	0,027	0,162	1,6	196,29	0,27
61	Какао с молоком	180	3,16	2,78	11,11	80,44	0,02	0,1	-	93,5	0,24
84	Батон с маслом	20/5	4,19	0,63	43,45	49,2	0,003	0,01	-	6,3	0,28
	Итого завтрак:	355	11,16	8,74	78,68	277,44					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
144	Яблоко	100	0,38	0,38	9,31	42,75	0,018	0,018	12,35	12,6	2,5
ОБЕД											
3	Салат из кукурузы с луком репчатым	30	0,96	0,66	5,03	30,16	6,24	0,01	2,56	0,03	0,33
43	Суп картофельный с рыбой	150	5,4	2,59	18,7	118,38	0,18	0,27	21,56	18,22	1,73
33	Макаронные изделия отварные	120	3,98	2,59	26,53	147,89	0,022	0,01	-	3,3	0,25
43	Котлета рыбная	50	11,09	2,64	3,33	78,63	0,06	1,15	2,14	22,5	1,21
58	Подлива томатная	10	0,54	0,61	3,48	21,64	0,012	-	1,98	4,52	0,11
63	Компот из сухофруктов	150	1,31	-	14,79	58,73	0,004	0,003	-	2,62	0,35
83	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0,02	0,01	-	10,26	0,86
84	Хлеб пшеничный	30	1,54	0,6	9,96	52,4	0,03	0,01	-	6	0,27
	Итого обед:	560	26,14	9,93	88,66	574,03					
ПОЛДНИК											
151	Печенье	20	1,25	1,32	11,34	62,7	0,012	0,012	-	3,0	0,15

68	Молоко кипячённое	180	5,04	4,5	8,46	93,6	0,07	0,25	2,21	204	0,17
	Итого полдник:	200	6,29	5,82	19,8	156,3					
У Ж И Н											
304	Тефтели мясные	60	7,67	4,09	5,8	90,79	0,09	0,09	2,7	53,0	1,75
302	Каша пшеничная	120	3,24	1,81	17,7	101,7	-	-	-	0,78	0,03
58	Подлива томатная	20	0,54	0,61	3,48	21,64	0,012	-	1,98	4,52	0,11
64	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	9,16	36,09	0,002	0,0012	2,4	10	1,35
83	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0,02	0,01	-	10,26	0,86
	Итого ужин:	400	12,82	6,76	42,98	286,42					
	Итого день:		57,3	31,25	248,32	1373,19	1,795	1,038	37,23	640,39	11,49

Рекомендации родителям:

- Каша тыквенная
- Банан

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 1,5 лет до 3-х лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
14	Каша ячневая молочная сладкая с маслом	150	3,69	4,91	20,89	142,92	0,09	0,18	-	17,37	0,35
62	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	13,21	80,91	-	-	-	0,21	0,032
82	Батон с маслом	20/5	2,79	5,64	10,47	100,25	0,003	0,01	0,16	6,3	0,28
	<i>Итого завтрак:</i>	<i>355</i>	<i>9</i>	<i>12,8</i>	<i>44,57</i>	<i>324,08</i>					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
144	Яблоко	100	0,38	0,38	9,31	42,75	0,018	0,018	12,35	12,6	2,5
ОБЕД											
5	Икра кабачковая	30	0,24	1,2	1,29	16,5	-	-	7	0,78	0,03
32	Суп свекольник на мясокостном бульоне со сметаной	150/4	6,19	6,02	11,85	123,22	0,05	0,03	11,9	29,1	1,17
39	Картофель по-домашнему с мясом	140	16,09	9,38	16,98	215,79	0,18	0,14	21	19,53	2,81
63	Компот из сухофруктов	150	1,31	-	14,79	58,73	0,004	0,003	-	2,62	0,35
83	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0,02	0,01	-	10,26	0,86
84	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,03	0,01	-	6	0,27
	<i>Итого обед:</i>	<i>514</i>	<i>20,69</i>	<i>17,44</i>	<i>61,71</i>	<i>502,84</i>					
ПОЛДНИК											
152	Вафли	20	0,48	0,42	12	52,5	0,006	0,006	-	1,5	0,1
64	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	9,16	36,09	0,002	0,0012	2,4	10	1,35
	<i>Итого полдник:</i>	<i>200</i>	<i>0,53</i>	<i>0,43</i>	<i>21,16</i>	<i>88,59</i>					
УЖИН											

141	Запеканка из творога с молоком сгущённым	180/40	21,64	14,07	40,06	372,82	0,1	0,18	0,73	278,1	0,92
274	Кисель	180	0,02	-	19,79	78,24	-	-	-	0,15	
	Итого ужин:	400	23,2	14,67	69,82	503,46					
	Итого день:		53,8	45,72	206,57	1461,72	0,603	0,682	86,02	652,88	13,692

Итого за 10 дней: белки- 59,87; жиры- 47,03; углеводы- 220,39; ккал- 1492,26

Рекомендации родителям:

- Гречка и биточки
- Кефир