

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД»
ЭНГЕЛЬССКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ



**ПРИМЕРНОЕ
ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
с 3 до 7 лет**

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 3-х лет до 7 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											
13	Каша пшеничная молочная сладкая с маслом	200	5,14	6,79	23,06	173,61	0,051	0,16	-	177,3	0,34
62	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	14,68	89,9	0,03	0,13	-	121,3	0,142
84	Батон с маслом	25/5	2,04	4,33	13,07	94,55	0,004	0,02	-	8,1	0,325
	Итого завтрак:	430	9,98	13,6	50,81	358,06					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
67	Сок фруктовый	200	-	-	23	92	0,02	0,020	0,4	14	2,8
ОБЕД											
1	Салат из свеклы	60	1,05	5,07	7	74,35	0,019	0,02	7	29,6	0,4
37	Суп гороховый на курином бульоне	200	5,65	2,81	21,45	132,31	0,2	0,15	12,7	36	2,4
37	Плов с курицей	160	18,85	21,7	32,72	402,88	0,10	0,08	3	14,47	1,89
63	Компот из сухофруктов	180	1,39	-	17,08	68	0,006	0,004	-	3,5	0,47
83	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0,03	0,03	-	-	1,08
84	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,75	12,43	65,5	0,03	0,03	-	-	1,08
	Итого обед:	655	30,85	30,69	100,94	798,34					
ПОЛДНИК											
152	Вафли	50	0,64	0,56	16,02	70	0,012	0,012	-	3,0	0,2
68	Молоко 2,5% жир	200	5,6	5	9,4	104	0,006	0,006	-	1,62	0,21
	Итого полдник:	250	6,22	5,56	25,42	174					
УЖИН											

44	Рыба, запеченная в омлете	220	30,32	15,6	4,01	277,26	0,06	0,12	4,65	52,7	0,79
64	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	10,22	40,54	0,003	0,0016	3,2	13,34	1,8
84	Хлеб пшеничный	30	1,93	0,75	12,43	65,5	0,03	0,03	-	-	1,08
	<i>Итого ужин:</i>	450	32,25	16,4	25,42	378,86					
	<i>Итого день:</i>		79,3	66,25	225,59	1801,26	0,137	0,996	24,85	664,47	11,432

Рекомендации родителям:

- Запеканка капустная с курицей
- Груша

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 3-х лет до 7 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	200	5,32	4,88	19,28	142,32	0,03	0,28	-	181,4	0,43
61	Какао с молоком	200	3,28	2,58	13,24	89,92	0,03	0,13	1,0	121,55	0,32
84	Батон с маслом, сыром	25/5/10	4,27	7,28	12,5	105	0,004	0,02	0,16	8,1	0,325
	Итого завтрак:	440	12,87	14,7	45,02	337,24					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
67	Сок фруктовый	200	-	-	23	92	0,02	0,020	0,4	14	2,8
ОБЕД											
3	Салат из кукурузы с луком репчатым	60	1,71	1,28	8,93	54,51	0,17	0,07	4,56	18,74	0,04
32	Щи на мясокостном бульоне со сметаной	200/5	4,76	5,38	8,5	100,58	0,1	0,1	28,1	41,1	1,3
32	Жаркое по – домашнему с мясом	200	19,93	13,2	23,58	291,19	0,42	0,45	29,8	33,7	4,76
63	Компот из сухофруктов	180	1,39	-	17,08	68	0,006	0,004	-	3,5	0,47
83	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0,03	0,03	-	-	1,08
84	Хлеб пшеничный	30	1,93	0,75	12,43	65,5	0,03	0,03	-	-	1,08
	Итого обед:	705	31,7	20,97	80,78	634,08					
ПОЛДНИК											
71	Кух с посыпкой	80	7,79	13	65,06	405,91	0,024	0,022	0,1	40,7	0,39
70	Снежок	200	5	4,63	19,98	146,15	0,08	0,3	0,23	240	0,2
	Итого полдник:	280	12,79	17,6	85,04	552,06					
УЖИН											
46	Сырники творожные	200	25,45	16,7	25,58	358,05	0,79	0,39	0,68	172,38	0,79

56	Соус сметанный	50	0,59	3,57	1,77	41,76	0,015	0,009	0,24	24.8	0,086
64	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	10,22	40,54	0,003	0,0016	3,2	13,34	1,8
	<i>Итого ужин:</i>	<i>450</i>	<i>26,11</i>	<i>20,3</i>	<i>37,57</i>	<i>440,57</i>					
	<i>Итого день:</i>		<i>83,87</i>	<i>73,97</i>	<i>258,21</i>	<i>2011,95</i>	<i>1,406</i>	<i>1,7636</i>	<i>81,07</i>	<i>980,29</i>	<i>14,39</i>

Рекомендации родителям:

- Рыба запечённая с овощами
- Яблоко

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 3-х лет до 7 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	200	5,04	6,61	27,12	188,3	0,07	0,15	1,87	216,5	1,85
62	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	14,68	89,9	0,03	0,13	-	121,3	0,142
84	Батон с маслом, сыром	25/5/10	4,27	7,28	12,5	105	0,004	0,02	0,16	8,1	0,325
	Итого завтрак:	440	12,11	16,4	54,3	383,2					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
67	Сок фруктовый	200	-	-	23	92	0,02	0,020	0,4	14	2,8
ОБЕД											
5	Салат из моркови с зелёным горошком	60	0,97	2,07	5,43	40,78	0,027	0,03	3,6	18,45	0,28
38	Суп картофельный на курином бульоне	200	5,59	6,19	16,12	141,03	0,25	0,38	17,8	25,3	2,4
34	Гречка рассыпчатая	140	5,09	5,67	24,92	173,66	0,075	1,50	-	25,95	2,94
43	Биточки куриные	60	14,25	15,	4,42	209,56	0,11	0,1	1	16,6	1,8
58	Подлива томатная с овощами	25	0,91	1,06	5,79	36,07	0,04	0,01	3,3	-	-
63	Компот из сухофруктов	180	1,39	-	17,08	68	0,006	0,004	-	3,5	0,47
83	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0,03	0,03	-	-	1,08
84	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,75	12,43	65,5	0,03	0,03	-	-	1,08
	Итого обед:	720	32,11	31,1	90,66	788,9					
ПОЛДНИК											
151	Печенье	50	1,66	1,76	15,2	83,6	0,02	0,02	-	4,0	0,2

70	Йогурт	200	5,15	4,6	20,24	255,3	0,046	0,22	0,21	250,8	0,16
	Итого полдник:	250	6,81	6,36	35,44	338,9					
У Ж И Н											
48	Овощное рагу	220	3,67	8,44	23,19	180,23	0,1	2,1	47,5	106,1	1,6
64	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	10,22	40,54	0,003	0,0016	3,2	13,34	1,8
84	Хлеб пшеничный	30	1,54	0,6	9,96	52,4	0,03	0,03	-	-	1,08
	Итого ужин:	450	11,97	15,1	45,23	360,74					
	Итого день :		64,8	69,56	241,83	1879,96	1,119	4,944	147,4	918,08	20,277

Рекомендации родителям:

- Блины с мёдом
- Сок фруктовый

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 3-х лет до 7 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	200	5,69	6,88	25,05	357,04	0,1	1,98	1,98	200,3	0,5
61	Какао с молоком	200	3,28	2,58	13,24	89,92	0,03	0,13	1,0	121,55	0,32
84	Батон с маслом	25/5	1,97	4,38	12,5	98,55	0,004	0,02	-	8,1	0,325
	Итого завтрак:	430	10,94	13,84	50,79	545,51					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
144	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	48	0,017	0,017	13	12	2,1
ОБЕД											
2	Капуста припущенная	60	0,96	1,65	3,54	32,38	-	-	21,95	2,35	0,09
36	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	200	10,79	10,78	27,43	248,82	0,24	0,12	22,6	40,3	3,51
35	Пюре картофельное	150	4,22	5,01	29,09	232,05	0,2	0,12	34	30,2	1,5
36/1	Суфле из рыбы	80	18,9	4,16	2,66	138,62	0,083	0,086	1,8	16,8	0,12
63	Компот из сухофруктов	180	1,39	-	17,08	68	0,006	0,004	-	3,5	0,47
83	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0,03	0,03	-	-	1,08
84	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,75	12,43	65,5	0,03	0,03	-	-	1,08
	Итого обед:	725	40,17	22,71	102,5	839,67					
ПОЛДНИК											
81	Хлеб с повидлом	30/20	2,38	0,9	26,69	123,6	60,2	0,02	0,09	4	0,18
65	Чай с сахаром	200	-	-	8,98	34,11	-	-	-	0,3	0,045
	Итого полдник:	250	7,98	5,9	36,09	227,6					
УЖИН											

50	Пудинг творожный запечённый	200	26,73	16,32	21,57	343,12	0,05	0,39	0,73	185,96	0,74
56	Соус сметанный	50	0,59	3,57	1,77	41,76	0,015	0,009	0,24	24,8	0,086
50	Отвар шиповника	200	0,16	0,07	10,22	41,22	-	-	15	4,42	0,23
	Итого ужин:	450	27,32	19,89	32,32	418,99					
	Итого день:		87,3	62,34	239,9	2110,55	61,278	3,187	84,7	855,6	10,6787

Рекомендации родителям:

- Гречка и биточки
- Киви

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 3-х лет до 7 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	200	5,04	7,37	19,78	146,6	0,16	0,16	1,17	147,1	1,7
62	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	14,68	89,9	0,03	0,13	-	121,3	0,142
84	Батон с маслом	25/5	4,27	7,28	12,5	134,55	0,004	0,02	0,16	8,1	0,325
	Итого завтрак:	430	12,11	17,15	46,96	371,05					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
144	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	48	0,017	0,017	13	12	2,1
ОБЕД											
4	Морковь припущенная	60	1,04	3,08	7,52	57,2	-	-	4	2,35	0,09
34	Рассольник на курином бульоне со сметаной	180/7	7,88	6,15	17,49	145,8	0,3	0,3	11,6	30,2	7,3
32	Жаркое по-домашнему с мясом	180	14,18	9,25	29,38	255,48	0,13	0,15	34,87	36,4	2,46
63	Компот из сухофруктов	180	1,39	-	17,08	68	0,006	0,004	-	3,5	0,47
84	Хлеб пшеничный	30	1,93	0,75	12,43	65,5	0,03	0,03	-	-	1,08
	Итого обед:	637	28,4	19,59	94,16	646,28					
ПОЛДНИК											
311	Плюшка	70	5,43	3,71	36,04	200,57	0,09	0,04	34,91	30,75	0,44
68	Молоко кипячёное	200	5,6	5	9,4	104	0,08	0,3	-	240	0,2
	Итого полдник:	270	5,67	3,82	48,38	251,03					
УЖИН											
52	Капуста тушеная	150	3,62	5,78	15,42	127,24	0,1	2,1	80,56	106,1	1,6

41	Суфле из печени	80	1,88	2,88	2,63	44,14			-		
66	Чай с лимоном	200	1,68	1,5	11,8	65,31	-	-	-	0,05	0,7
83	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0,03	0,03	-	-	1,08
	Итого ужин:	460	9,16	10,52	40,11	290,99					
	Итого день:		55,74	51,48	239,41	1705,36	0,855	3,1	202,7	701,7	16,407

Рекомендации родителям:

- Плов с курицей
- Кефир

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 3-х лет до 7 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	200	4,9	6,33	24,34	169	0,07	0,18	3	227,4	0,22
62	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	14,68	89,9	0,03	0,13	-	121,3	0,142
84	Батон с маслом	25/5	1,97	4,38	12,5	98,55	0,004	0,02	-	8,1	0,325
	Итого завтрак	430	9,67	13,21	51,52	357,45					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
67	Сок фруктовый	200	0,89	-	18,2	79	0,017	0,017	0,31	12	2,1
ОБЕД											
3	Салат из зелёного горошка с луком	60	1,81	2,1	4,62	44,13	0,17	0,07	6,5	18,74	0,04
30	Борщ из свежей капусты на мясокостном бульоне со сметаной	200/7	6,3	5,24	13,7	124,67	0,09	0,08	26,65	40,59	3,01
31	Плов с мясом	200	19,2	13,43	31,05	323,7			2,1		
63	Компот из сухофруктов	180	1,39	-	17,08	68	0,006	0,004	-	3,5	0,47
83	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0,03	0,03	-	-	1,08
84	Хлеб пшеничный	20	1,93	0,75	12,43	65,5	0,03	0,03	-	-	1,08
	Итого обед:	697	32,61	21,88	89,14	680,3					
ПОЛДНИК											
452	Булочка домашняя	60	5,09	10,17	37,59	263,41	0,02	0,02	-	4,0	0,2
69	Ряженка	200	5,8	5,0	8,4	102	0,07	0,33	-	240	0,2
	Итого полдник:	260	10,89	15,17	45,99	365,41					
УЖИН											
34	Гречка рассыпчатая	150	5,09	5,67	24,92	173,66	0,27	0,17	-	107,5	3,2
43	Котлета рыбная	70	15,23	3,55	5,01	124,15			1,6	1,6	

58	Подлива томатная с овощами	30	0,91	0,86	5,79	34,27	0,04	0,01	3,3	-	-
66	Чай с лимоном	200	1,68	1,5	11,8	65,31	-	-	-	0,05	0,7
84	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,03	0,03	-	-	1,08
	<i>Итого ужин:</i>	<i>470</i>	<i>38,54</i>	<i>10,68</i>	<i>54,66</i>	<i>418,59</i>					
	<i>Итого день:</i>		<i>92,6</i>	<i>60,94</i>	<i>259,51</i>	<i>1900,75</i>	<i>0,654</i>	<i>0,971</i>	<i>35,25</i>	<i>748,69</i>	<i>11,342</i>

Рекомендации родителям:

- Оладьи с повидлом
- Яблоко

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 3-х лет до 7 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 вермишелевый молочный	200	4,4	6,29	17,72	145,08	0,04	0,03	-	63,98	0,96
61	Какао с молоком	200	3,28	2,58	13,24	89,92	0,03	0,13	1,0	121,55	0,32
84	Батон с маслом, сыром	25/5/10	4,27	7,28	12,5	134,55	0,004	0,02	0,16	8,1	0,325
	Итого завтрак:	440	11,95	16,15	43,46	369,55					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
67	Сок фруктовый	180	0,89	-	18,2	79	0,017	0,017	0,31	12	2,1
ОБЕД											
45	Салат морковь припущенная	60	0,87	0,09	6,85	27,87	0,019	0,02	4,03	29,6	0,4
47	Суп шахтёрский с мясом и со сметаной	200/5	4,94	4,07	15,74	118,7	0,15	0,04	13,2	26,50	1,21
40	Голубцы ленивые	180	16,86	9,32	12,53	201,96	0,06	0,13	46,53	77,3	2,8
58	Соус сметанный	30	0,66	2,82	3,1	40,51	0,03	-	0,02	11,3	0,28
63	Компот из сухофруктов	180	1,39	-	17,08	68	0,006	0,004	-	3,5	0,47
83	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0,03	0,03	-	-	1,08
84	Хлеб пшеничный	20	1,93	0,75	12,43	65,5	0,03	0,03	-	-	1,08
	Итого обед:	705	27,63	17,41	77,99	576,84					
ПОЛДНИК											
151	Печенье	50	1,66	1,76	15,12	83,6	0,09	0,04	-	30,75	0,44
68	Молоко	200	5,6	5	9,4	104	0,03	0,13	-	121,3	0,142
	Итого полдник:	250	7,26	6,76	24,52	187,6					
УЖИН											

45	Омлет с овощами	220	9,81	11,94	5,08	165,71	0,088	0,029	2,35	21,45	0,10
50	Отвар шиповника	200	0,16	0,07	10,22	41,22	-	-	15	4,42	0,23
84	Хлеб пшеничный	30	1,54	0,6	9,96	52,4	0,03	0,03	-	-	1,08
	<i>Итого ужин:</i>	450	11,35	12,54	24,02	252,22					
	Итого день:		59,08	52,86	188,19	1465,21	0,598	0,828	67,6	775,03	10,852

Рекомендации родителям:

- Рыбная котлета с картофельным пюре
- Груша

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 3-х лет до 7 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	200	5,34	5,34	21,15	153,99	0,25	0,25	-	190,08	3,93
62	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	14,68	89,9	0,03	0,13	-	121,3	0,142
84	Батон с маслом, сыром	25/5/10	4,27	7,28	12,5	134,55	0,004	0,02	0,16	8,1	0,325
	Итого завтрак:	440	12,41	15,12	48,33	378,44					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
67	Сок фруктовый	180	0,89	-	18,2	79	0,017	0,017	0,31	12	2,1
ОБЕД											
1	Икра из свеклы	60	1,24	5,08	7,39	76,75	0,019	0,02	7,6	29,6	0,4
37	Суп с клецками на курином бульоне со сметаной	200/7	10,09	11,23	17,17	209,65	0,15	0,15	10,6	31,1	1,6
36	Гороховое пюре	150	8,44	4,43	19,67	152,25	0,16	0,033	-	23,7	1,3
43	Котлета мясная	70	17,18	11,27	6,39	195,84	0,077	0,2	0,5	33,25	2,34
63	Компот из сухофруктов	180	1,39	-	17,08	68	0,006	0,004	-	3,5	0,47
83	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0,03	0,03	-	-	1,08
84	Хлеб пшеничный	20	1,93	0,75	12,43	65,5	0,03	0,03	-	-	1,08
	Итого обед:	717	42,25	33,12	90,39	822,29					
ПОЛДНИК											
74	Ватрушка	70	7,16	8,67	53,04	318,92	0,02	0,02	0,1	4,0	0,2
70	Йогурт	180	5,15	4,6	20,24	143,52	0,046	0,22	0,23	250,8	0,16
	Итого полдник:	250	12,31	13,27	73,28	462,44					
УЖИН											
48	Овощное рагу	220	3,67	8,44	23,19	180,23	0,2	0,13	47,5	30,2	1,5

66	Чай с лимоном	200	1,68	1,5	11,8	65,31	-	-	-	0,05	0,7
84	Хлеб пшеничный	30	1,54	0,6	9,96	52,4	0,03	0,03	-	-	1,08
	<i>Итого ужин:</i>	450	11,97	15,14	45,23	360,74					
	<i>Итого день:</i>		81,94	76,85	295,63	2201,76	0,93	1,277	87,49	862,2	11,767

Рекомендации родителям:

- Творог с курагой
- Сок фруктовый

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 3-х лет до 7 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	200	4,9	5,1	31,1	343	0,03	0,18	1,6	218,1	0,3
61	Какао с молоком	200	3,28	2,58	13,24	89,92	0,03	0,13	1,0	121,55	0,32
84	Батон с маслом	25/5	1,97	4,38	12,5	98,55	0,004	0,02	-	8,1	0,325
	Итого завтрак:	430	10,15	12,06	56,84	531,47					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
144	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	13	0,06	0,04	45	32	4,4
ОБЕД											
3	Салат из кукурузы с луком репчатым	60	1,71	1,28	8,93	54,51	0,17	0,07	4,56	18,74	0,04
43	Суп картофельный с рыбой	180	7,24	3,72	20,78	144,07	0,25	0,38	24,04	25,3	2,4
33	Макаронные изделия отварные	150	5,03	4,15	33,52	194,81	0,027	0,01	-	3,7	0,29
43	Котлета рыбная	70	15,23	3,55	5,01	124,15	0,089	0,22	2,99	31,58	1,7
58	Подлива томатная с овощами	20	0,91	0,86	5,79	34,27	0,04	0,01	3,3	-	-
63	Компот из сухофруктов	180	1,39	-	17,08	68	0,006	0,004	-	3,5	0,47
83	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0,03	0,03	-	-	1,08
84	Хлеб пшеничный	30	1,93	0,75	12,43	65,5	0,03	0,03	-	-	1,08
	Итого обед:	720	35,42	14,67	113,8	739,61					
ПОЛДНИК											
151	Печенье	50	1,66	1,76	15,12	83,6	0,09	0,04	-	30,75	0,44
68	Молоко	200	5,6	5	9,4	104	0,03	0,13	-	121,3	0,142
	Итого полдник:	250	7,26	6,76	24,52	187,6					
УЖИН											
304	Тефтели мясные	80	10,54	5,58	8,17	125,3	0,1	0,1	2,7	58,3	1,93

302	Каша пшеничная	140	3,24	1,87	17,7	101,7	0,027	0,01	-	3,7	0,29
58	Подлива томатная с овощами	20	0,91	0,86	5,79	34,27	0,04	0,01	3,3	-	-
64	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	10,22	40,54	0,0032	0,0016	3,2	13,34	1,8
83	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0,03	0,03	-	-	1,08
	Итого ужин:	470	15,83	7,82	46,35	321,84					
	Итого:		69,55	41,31	259,71	1859,52	1,0032	1,5226	43,7	782,33	17,697

Рекомендации родителям:

- Каша тыквенная
- Банан

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 3-х лет до 7 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	200	4,75	6,48	26,66	184,5	0,1	0,2	1,8	19,3	0,39
62	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	14,68	89,9	0,03	0,13	-	121,3	0,142
84	Батон с маслом	25/5	4,27	7,28	12,5	134,55	0,004	0,02	0,16	8,1	0,325
	Итого завтрак:	430	11,82	16,26	53,84	408,95					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
144	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	13	0,06	0,04	45	32	4,4
ОБЕД											
5	Икра кабачковая	50	0,4	2,	2,15	27,5	-	-	7	2,35	0,09
25	Суп-свекольник на мясокостном бульоне со сметаной	200/8	7,44	7,75	14,98	155,55	0,12	0,09	15,3	41,3	2,1
39	Картофель по – домашнему с мясом	200	22,91	13,8	23,55	303,17	0,26	0,21	29,3	27,9	4,02
63	Компот из сухофруктов	180	1,39	-	17,08	68	0,006	0,004	-	3,5	0,47
83	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	0,03	0,03	-	-	1,08
84	Хлеб пшеничный	20	1,93	0,75	12,43	65,5	0,03	0,03	-	-	1,08
	Итого обед:	688	36,05	24,66	80,45	674,02					
ПОЛДНИК											
152	Вафли	50	0,64	0,56	16,02	70	0,012	0,012	-	3,0	0,2
64	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	10,22	40,54	0,0032	0,0016	3,2	13,34	1,8
	Итого полдник:	250	0,71	0,57	26,24	110,54					
УЖИН											
141	Запеканка из творога с молоком сгущённым	200/50	28,98	19,26	49,14	487,36	0,12	0,22	0,95	342,27	1,13
274	Кисель	200	0,02	-	25,39	100,53	-	-	0,19	0,3	0,045
	Итого ужин:	450	29,01	19,26	74,53	587,89					
	Итого день:		75,2	60,77	232,12	1767,4	0,827	1,032	102,9	678,82	15,732

Итого за 10 дней: белки- 74,94; жиры- 61,63; углеводы- 244,01; ккал- 1870

Рекомендации родителям:

- Гречка и биточки
- Кефир