

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД»  
ЭНГЕЛЬСКОГО 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
<b>ЗАВТРАК</b>											
			5,2	4,4	31,7	193,4	0,051	0,16	1,77	177,3	0,34
3	Каша пшеничная, молочная сладкая с маслом	200								0,3	0,045
93	Чай с сахаром I	200	0,12	-	12,64	74,4	-	-	-	8,1	0,325
46	Хлеб пшеничный, масло сливочное	30/5	3,2	4,0	20,06	118,95	0,004	0,02	0,09		
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
94	Сок фруктовый	100	1,00	0,2	20,2	47,0	0,02	0,020	0,4	14	2,8
<b>ОБЕД</b>											
52	Салат из свеклы	30	1,1	0,08	6,3	22,15	0,019	0,02	27,5	29,6	0,4
21	Суп гороховый на мясокостном бульоне	200	5,2	7,9	32,1	143,5	0,2	0,15	19,9	36	2,4
36	Голов с курицей	160	11,9	12,0	28,4	211,2	0,10	0,08	1,2	14,4	1,89
94-А	Пантук из шиповника	180	0,08	0,08	11,9	48,6	0,006	0,004	2	3,5	0,47
83	Хлеб ржаной	30	4,0	0,68	25,08	69,65	0,03	0,03	0,02	-	1,08
<b>ПОЛДНИК</b>											
85	Вафли	50	0,9	7,9	18,4	84,6	0,012	0,012	-	3,0	0,2
69	Снежок	200	2,19	2	24,32	138	0,006	0,006	-	1,62	0,21
<b>УЖИН</b>											
32	Омлет с рыбой и овощами	170	8,56	4,83	3,8	192,8	0,06	0,12	1,6	52,7	0,79
96	Кофейный напиток с молоком	200	2,7	2,4	18,0	98,6	0,03	0,13	0,1	121,3	0,142
74	Хлеб пшеничный	30	3,85	0,36	22,05	69,9	0,047	0,02	-	8	0,37
	<b>Итого:</b>		<b>50,0</b>	<b>46,83</b>	<b>272,95</b>	<b>1750,11</b>	<b>0,137</b>	<b>0,996</b>	<b>57,46</b>	<b>664,47</b>	<b>11,432</b>

Рекомендации родителям: Капуста тушеная с мясом, 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
<b>ЗАВТРАК</b>											
5	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,51	5,42	21,12	169,85	0,03	0,28	1,58	181,4	0,43
61	Какао с молоком	200	3,4	2,8	19,0	98,9	0,03	0,13	1,0	121,55	0,32
46	Хлеб пшеничный, масло сливочное	30/5	5,54	6,3	17,06	118,95	0,008	0,05	0,6	108,1	0,385
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
94	Сок фруктовый	100	0,89	0,14	18,2	47,0	0,017	0,017	0,31	12	2,1
<b>ОБЕД</b>											
22	Кукуруза консервированная	40	1,05	1,24	20,27	18,0	0,17	0,07	1,1	10,4	0,34
22	Шницель на м/к бульоне со сметаной	200	7,1	11,4	13,4	176,25	0,1	0,1	3,2	41,1	1,3
33	Жаркое по-домашнему с мясом	180	25,6	20,9	29,15	350,93	0,42	0,45	35,5	33,7	4,76
95	Компот из сухофруктов	180	0,08	0,08	11,9	82,77	0,006	0,004	2	3,5	0,47
83	Хлеб ржаной	30	4,0	0,68	25,08	69,65	0,03	0,03	0,02	-	1,08
<b>ПОЛДНИК</b>											
71	Кух с посыпкой	80	4,2	3,8	26,2	212,65	0,024	0,022	0,47	40,7	0,39
60	Молоко кипячёное	180	5,8	5	9,6	104,4	0,08	0,3	2,6	240	0,2
<b>УЖИН</b>											
42	Пудинг творожно-манный	160	32,64	4,64	18,02	352,82	0,79	0,39	0,68	172,38	0,79
72	Соус молочный сладкий	30	1	0,35	9,7	45,07	0,015	0,009	0,24	24,8	0,086
93	Чай с лимоном сладкий	180	0,07	0,01	15,31	50,44	0,003	0,0016	3,2	13,34	1,8
74	Хлеб пшеничный	30	3,85	0,36	22,05	69,9	0,047	0,02	-	8	0,37
	Итого:		94,84	61,34	253,67	1864,0	1,406	1,7636	80,12	980,29	14,39

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
<b>ЗАВТРАК</b>											
9	Каша «Дружба» молочная сладкая с маслом	180	7,3	5,8	48,4	197,36	0,07	0,15	1,87	216,5	1,85
96	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,4	18,0	89,01	0,03	0,13	0,1	121,3	0,142
46	Хлеб пшеничный, масло сливочное	30/5	5,54	6,3	17,06	118,95	0,008	0,05	0,6	108,1	0,385
45	Сыр	1/10	2,32	2,95	-	36,0			0,07		
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
48	Свежий фрукт	150	2,25	0,15	28,8	133,5	0,11	0,08	9,0	91,8	0,81
<b>ОБЕД</b>											
23	Суп картофельный на курином бульоне	200	13,1	4,1	6,7	145,0	0,25	0,38	0,21	25,3	2,4
34	Гречка рассыпчатая	120	5,04	1,5	25,56	141,6	0,075	1,50	-	25,95	2,94
35	Гуляш из мяса птицы	70	18,56	20,72	5,77	283,79	0,11	0,1	0,02	16,6	1,8
95	Компот из сухофруктов	180	0,08	0,08	11,9	82,77	0,006	0,004	2	3,5	0,47
83	Хлеб ржаной	30	4,0	0,68	25,08	69,65	0,03	0,03	0,02	-	1,08
<b>ПОЛДНИК</b>											
86	Печенье	40	1,5	2,3	10,1	42,4	0,02	0,02	-	4,0	0,2
70	Йогурт	200	7,89	2,92	11,24	118,0	0,046	0,22	0,97	250,8	0,16
<b>УЖИН</b>											
37	Салатка овощная с сосиской	230	4,5	5,6	15,9	335,14	0,1	2,1	97,5	106,1	1,6
92	Чай с молоком	200	0,03	-	10,29	93,3	-	-	0,00	0,05	0,7
74	Хлеб пшеничный	30	3,85	0,36	22,05	69,9	0,047	0,02	-	8	0,37
	<b>Итого:</b>		<b>68,49</b>	<b>45,38</b>	<b>251,21</b>	<b>1735,86</b>	<b>1,119</b>	<b>4,944</b>	<b>283,9</b>	<b>918,08</b>	<b>20,277</b>

Рекомендации родителям: Блинчики с медом, 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
<b>ЗАВТРАК</b>											
1	Каша пшеничная молочная сладкая с маслом	180	6,1	5,5	27,9	160,85	0,1	1,98	1,98	200,3	0,5
61	Какао с молоком	200	3,7	2,8	19,0	98,9	0,03	0,13	0,1	121,3	0,142
46	Хлеб пшеничный, масло сливочное	30/5	2,44	3,9	15,06	118,95	0,003	0,01	-	6,3	0,28
45	Сыр	1/10	2,32	2,95	-	36,0	-	-	0,07	20,3	-
94	Сок фруктовый	1/100	0,5	-	11,7	47,0	0,01	0,01	2,0	8,0	0,2
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
		180	0,89	0,14	18,2	79	0,017	0,017	0,31	12	2,1
<b>ОБЕД</b>											
4/1	Кашета припущенная	60/3	1,17	2,16	5,83	39,33	-	-	2	2,35	0,09
24	Суп картофельный с макар. и овощами на к/б	200	4,5	8,3	24,72	113,4	0,24	0,12	8,35	40,3	3,51
38	Картофельное пюре	120	3,7	4,4	28,2	113,06	0,2	0,12	23,1	30,2	1,5
40	Котлета мясная	60	9,8	8,8	3,2	194,0	0,083	0,086	1,9	16,8	0,12
228	Соус красный основной	25	0,34	0,97	1,54	15,5	0,03	0,05	0,03	0,0	0,130,03
240	Компот из свежих плодов	200	0,08	0,08	11,9	60,64	0,006	0,004	2	3,5	0,47
83	Хлеб ржаной	30	4,0	0,68	25,08	69,65	0,03	0,03	0,02	-	1,08
<b>ПОЛДНИК</b>											
85	Вафли	50	1,1	0,16	16,89	84,6	0,02	0,02	-	4	0,18
60	Молоко кипяченое	180	5,8	5	9,6	104,4	0,08	0,3	2,6	240	0,2
<b>УЖИН</b>											
41	Творожная запеканка с рисом	160	27,39	8,56	35,75	306,0	0,05	0,39	0,70	185,96	0,74
101	Подлива кисельная	40	-	-	15	48,45	-	-	-	-	-
93	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,64	74,4	-	-	-	0,3	0,045
74	Хлеб пшеничный	30	2,41	0,22	13,78	69,9	0,23	0,03	-	-	0,231
	<b>Итого:</b>		<b>73,2</b>	<b>50,7</b>	<b>282,75</b>	<b>1719</b>	<b>61,278</b>	<b>3,187</b>	<b>68,43</b>	<b>855,6</b>	<b>10,6787</b>

Рекомендации родителям:

- Гречка и биточки, свежие фрукты

### 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
<b>ЗАВТРАК</b>											
8	Каша геркулесовая молочная сладкая с маслом	200	6,02	8,1	26,3	197,37	0,16	0,16	1	147,1	1,7
96	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,4	18,0	92,0	0,03	0,13	0,1	121,3	0,142
46	Хлеб пшеничный, масло сливочное	30/5	5,54	6,3	17,06	118,95	0,008	0,05	0,6	108,1	0,385
45	Сыр	4/10									
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
47	Свежий фрукт	200	0,8	0,8	19,4	144,0	0,06	0,04	20	32	4,4
<b>ОБЕД</b>											
52	Салат из свеклы	30	2,51	9,68	13,42	22,15	-	-	2	2,35	0,09
25	Рассольник на курином бульоне со сметаной	200	7,8	12,1	20,1	130,4	0,3	0,3	16,5	30,2	7,3
141	Суфле из печени	70	12,6	15,9	19,15	107,7	0,13	0,15	23,2	36,4	2,46
142	Канюта тушеная	150	5,02	5,66	10,14	109,5	0,05	0,03	18,3	83,07	1,0
631	Лимонный напиток	200	0,06	-	15,22	62,3	-	-	4,0	-	-
83	Хлеб ржаной	30	4,0	0,68	25,08	69,65	0,03	0,03	0,02	-	1,08
<b>ПОЛДНИК</b>											
78	Булочки домашняя	60	5,05	9,63	33,52	231,58	0,09	0,04	0,27	30,75	0,44
94-А	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	19,45	48,6	0,01	0,01	30	5,9	0,3
<b>УЖИН</b>											
39	Котлета рыбная	80	7,8	4,35	28,3	114,0	0,06	0,09	0,42	44,1	0,88
80	Макаронные изделия отварные с маслом	100	13,26	4,72	2,65	134,0	-	-	0,103	-	-
228	Соус красный основной	25	0,34	0,97	1,54	15,5	0,03	0,05	0,37	-	0,13
92	Чай с молоком	200	0,03	-	10,29	93,3	-	-	0,002	0,05	0,7
74	Хлеб пшеничный	30	3,85	0,36	22,05	69,9	0,047	0,02	-	8	0,37
	Итого:		71,58	84,27	288,79	1795,3	0,855	3,1	143,6	701,7	16,407

Рекомендации родителям:

- Плов с курицей
- Кефир

1  
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
<b>ЗАВТРАК</b>											
2	Каша манная молочная сладкая с маслом	200	6,1	3,8	27,3	185,1	0,07	0,18	2,17	227,4	0,22
93	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,64	74,4	-	-	-	0,3	0,045
46	Хлеб пшеничный, масло сливочное	30/5	3,2	4,0	20,06	118,95	0,004	0,02	0,09	8,1	0,325
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
94	Сок фруктовый	150	0,89	0,14	18,2	70,5	0,017	0,017	0,31	12	2,1
<b>ОБЕД</b>											
55	Зеленый горошек консервированный	40	2,2	1,6	8,2	12,15	0,17	0,07	1	18,74	0,04
26	Ботви на мясном бульоне	200	3,07	6,43	9,48	204,34	0,09	0,08	21,3	40,59	3,01
89	Гуляш мясной	75	12,78	8,89	30,04	168,0	-	-	0,021	-	-
140	Рис отварной	120	3,26	2,02	25,8	128,36	-	-	0,01	-	-
95	Компот из свежих плодов и яблок	200	0,08	0,08	11,9	60,64	0,006	0,004	2	3,5	0,47
83	Хлеб ржаной	50	4,0	0,68	25,08	116,08	0,03	0,03	0,02	-	1,08
<b>ПОЛДНИК</b>											
86	Печенье	40	1,5	2,3	10,1	24,4	0,02	0,02	-	4,0	0,2
69	Вяженка	200	5,72	5,0	8,0	151,35	0,07	0,33	1,32	240	0,2
<b>УЖИН</b>											
	Макаронные изделия отварные	100									
39	Рыба тушеная с овощами	70	8,0	4,52	3,4	63,0	-	-	3,5	-	-
96	Кофейный напиток с молоком	200	2,7	2,4	18,0	98,8	0,03	0,13	0,1	121,3	0,142
74/1	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,36	22,05	116,5	0,047	0,02	-	8	0,37
	<b>Итого:</b>		<b>50,42</b>	<b>39,7</b>	<b>250,55</b>	<b>1742,8</b>	<b>0,654</b>	<b>0,971</b>	<b>59,01</b>	<b>748,69</b>	<b>11,342</b>

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
<b>ЗАВТРАК</b>											
5	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,21	10,01	1,79	169,85	0,04	0,03	0,39	63,98	0,96
61	Какао с молоком	200	3,7	2,8	19,0	98,9	0,03	0,13	0,1	121,3	0,142
46	Хлеб пшеничный, масло сливочное	30,5	5,54	6,25	17,06	118,95	0,008	0,05	0,6	108,1	0,325
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
94	Сок фруктовый	400	0,89	0,14	48,2	47,0	0,017	0,017	0,31	12	2,1
<b>ОБЕД</b>											
56	Салатный огурец	20	0,84	6,79	5,64	5,0	0,019	0,02	27,5	29,6	0,4
27	Суп шихтерский на м/б со сметаной	200	4,15	6,04	19,67	165,01	0,15	0,04	7,87	26,50	1,21
145	Гейфлеги «Бжикю»	80	13,7	14	16,6	160,14	0,06	0,13	62,27	77,3	2,8
143	Копченая курица	160	1,8	3,04	10,2	137,68	0,02	-	0,02	11,3	0,28
95	Компот из сухофруктов	180	0,08	0,08	11,9	82,77	0,006	0,004	2	3,5	0,47
83	Хлеб ржаной	30	4,0	0,68	25,08	69,65	0,03	0,03	0,02	-	1,08
<b>ПОЛДНИК</b>											
71	Кух с посылкой	180	5,05	9,63	33,52	212,65	0,09	0,04	0,27	30,75	0,44
60	Молоко кипяченое	180	5,8	5	9,6	104,4	0,08	0,3	2,6	240	0,2
<b>УЖИН</b>											
146	Омлет овощами	170	7,83	10,21	46,13	210,0	0,088	0,029	8,73	21,45	0,10
93	Чай с сахаром	180	0,12	-	12,64	67,0	-	-	-	0,3	0,045
74	Хлеб пшеничный	30	3,85	0,36	22,05	69,9	0,047	0,02	-	8	0,37
	<b>Итого:</b>		<b>58,71</b>	<b>65,78</b>	<b>227,55</b>	<b>1808,89</b>	<b>0,598</b>	<b>0,828</b>	<b>103,9</b>	<b>775,03</b>	<b>10,852</b>

Рекомендации родителя: рыбная котлета с картофельным пюре, груша.



10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: среда  
 Пелья: 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
<b>ЗАВТРАК</b>											
6	Каша гречневая молочная	180	7,47	8,74	36,15	167,13	0,25	0,25	1,81	190,08	3,93
96	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,4	18,0	89,01	0,03	0,13	0,4	121,3	0,142
46	Хлеб пшеничный, масло сливочное	30/5	5,14	6,25	17,56	118,95	0,008	0,05	0,6	108,1	0,385
45	Сыр	1/10	2,32	2,95	-	36,0	-	-	0,07	-	-
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
48	Свежий фрукт	200	3	1	42	94,0	0,08	0,1	10	8	0,6
<b>ОБЕД</b>											
51	Икра из свеклы	30	2,03	6,58	12,1	15,5	0,019	0,02	27,5	29,6	0,4
28	Суп с клецками на кур бульоне	200	9,5	13,3	24,8	170,26	0,15	0,15	15,9	31,1	1,6
147	Гороховое пюре	120	4,1	2,6	9,9	144,2	0,16	0,033	-	23,7	1,3
148	Суфле из курицы	70	10,68	11,72	5,74	95,83	0,077	0,2	0,16	33,25	2,34
75	Компот из сухофруктов	180	0,08	0,08	11,9	82,77	0,006	0,004	2	5,5	0,47
83	Хлеб ржаной	30	4,0	0,68	25,08	69,65	0,03	0,03	0,02	-	1,08
<b>ПОЛДНИК</b>											
86	Печенье	40	1,5	2,3	10,1	42,4	0,02	0,02	-	4,0	0,2
70	Йогурт	200	7,89	2,92	11,24	118,0	0,046	0,22	0,97	250,8	0,16
<b>УЖИН</b>											
38	Картофельное пюре	120	3,61	3,88	15,18	126,1	0,2	0,13	23,1	30,2	1,5
294	Печень по-строгановски	70	1,8	2,04	10,2	49,82	0,03	-	0,02	11,3	0,28
57	Морковь припущенная	30	2,51	9,68	13,42	15,5	-	-	2	2,35	0,09
93	Чай с сахаром	180	0,03	-	10,29	67,0	-	-	0,002	0,05	0,7
74	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,36	22,05	116,5	0,047	0,02	-	8	0,37
	<b>Итого:</b>		<b>69,39</b>	<b>74,53</b>	<b>295,71</b>	<b>2136,61</b>	<b>0,93</b>	<b>1,277</b>	<b>81,90</b>	<b>862,2</b>	<b>11,767</b>

Рекомендации родителям: творог с курагой, сок фруктовый.

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ 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
<b>ЗАВТРАК</b>											
4	Каша геркулесовая молочная сладкая с маслом	180	4,9	5,1	31,1	180,7	0,03	0,18	1,6	218,1	0,3
61	Какао с молоком	180	3,7	2,8	19,0	98,9	0,03	0,13	0,1	121,3	0,142
46	Хлеб пшеничный, масло сливочное	30/5/10	3,2	4,0	20,06	133,3	0,004	0,02	0,09	8,1	0,325
45	Сыр	1/10	2,32	2,95	-	36,0	-	-	0,07	-	-
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
94	Сок фруктовый	100	0,89	0,14	18,2	47,0	0,017	0,017	0,31	12	2,1
<b>ОБЕД</b>											
53	Кукуруза консервированная	40	4,88	7,24	28,51	18,0	0,17	0,07	1	18,74	0,04
28	Суп картофельный с рисом на м/к бульоне	200	13,1	4,1	6,7	102,26	0,25	0,38	0,21	25,3	2,4
80	Макаронные изделия отварные с маслом	100	2,1	0,18	15,3	134,0	0,027	0,01	-	3,7	0,29
176	Фрикадельки из говядины	70	8,05	2,51	4,29	152,0	0,089	0,22	0,6	31,58	1,7
95	Компот из свежих яблов или ягод	200	0,08	0,08	11,9	49,3	0,006	0,004	2	3,5	0,47
83	Хлеб ржаной	30	4,0	0,68	25,08	69,65	0,03	0,03	0,02	-	1,08
<b>ПОЛДНИК</b>											
65	Булочка с повидлом	60	4,2	3,8	26,2	231,58	0,021	0,020	0,45	36,1	0,42
60	Молоко кипяченое	180	5,8	5	9,6	104,4	0,08	0,3	2,6	240	0,2
<b>УЖИН</b>											
148	Рагу овощное	220	7,9	17,1	24,5	248,4	0,1	0,1	59,7	58,3	1,93
39	Котлета рыбная	80	3,02	5,66	10,14	109,5	0,05	0,03	18,3	83,07	1,0
91	Чай с лимоном сладкий	200	0,07	0,01	15,31	61,6	0,0032	0,0016	3,2	13,34	1,8
74	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,36	22,05	116,5	0,047	0,02	-	8	0,37
	<b>Итого:</b>		<b>67,09</b>	<b>54,09</b>	<b>283,5</b>	<b>1881,25</b>	<b>1,0032</b>	<b>1,5226</b>	<b>89,81</b>	<b>782,33</b>	<b>17,697</b>

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 м			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
7	Каша ячневая молочная сладкая с маслом	180	6,8	5,7	27,8	197,3	0,1	0,2	1,8	19,3	0,39
96	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,4	18,0	89,01	0,03	0,13	0,1	121,3	0,142
46	Хлеб пшеничный, масло сливочное	30/5/10	5,14	6,25	17,56	118,95	0,008	0,05	0,6	108,1	0,385
45	Сыр	1/10	2,32	2,95	-	36,0	-	-	0,07	-	-
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
47	Яблоко	200	0,8	0,8	19,4	144,0	0,06	0,04	20	32	4,4
<b>ОБЕД</b>											
58	Канюта припущенная	60/3	1,17	2,16	5,83	39,33	-	-	2	2,35	0,09
30	Суп-свекольник на курином бульоне со сметаной	200	7,9	12,1	20,3	240,8	0,12	0,09	13,8	41,3	2,1
	Котлета мясная										
	Гречка рассыпчатая										
	Соус красный основной										
63/1	Лимонный напиток	200	0,06	-	15,22	62,5			4,0		
83	Хлеб ржаной	30	4,0	0,68	25,08	69,65	0,03	0,03	0,02	-	1,08
<b>ПОЛДНИК</b>											
85	Вафли	140	0,9	7,9	18,4	50,8	0,012	0,012	-	3,0	0,2
67	Кисель	200	0,4	0,11	21,1	116,19	0,01	0,01	0,13	7,5	1,33
<b>УЖИН</b>											
42	Еврейско-манный пудинг	160	22,4	19,07	49,23	352,82	0,12	0,22	0,62	342,27	1,13
73	Сгущенное молоко	30	2,16	2,54	15,0	94,5	-	-	0,3	-	-
93	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,64	74,4	-	-	-	0,3	0,045
74	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,36	22,05	119,5	0,047	0,02	-	8	0,37
	<b>Итого:</b>		<b>74,94</b>	<b>72,43</b>	<b>301,01</b>	<b>1941,0</b>	<b>0,827</b>	<b>1,032</b>	<b>78,18</b>	<b>678,82</b>	<b>15,732</b>

Итого за 10 дней: белки- 67,866; жиры- 59,51; углеводы- 270,77; ккал- 1905,89

Рекомендации родителям: Гречка, биточки, рыбные, сок.