

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД 65»
ЭНГЕЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ



**ПРИМЕРНОЕ
ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
с 1г.6м. до 3 лет**

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 1,5 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											
13	Каша пшеничная молочная сладкая с маслом	180	4,68	3,96	28,53	174,06	0,05	0,14	1,6	159,6	0,31
411	Чай с сахаром	150	0,8	-	8,32	36,31	-	-	-	0,21	0,032
81	Батон с маслом	20/5	1,62	2,6	10,04	72,01	0,003	0,01	-	6,3	0,28
Итого			7,1	6,56	46,89	282,38					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
67	Сок фруктовый (ягодный)	180	0,9	0,18	18,2	82,8	0,018	0,018	0,36	12,6	2,5
ОБЕД											
34	Салат из свеклы	30	0,5	0,04	3,15	15,5	0,008	0,01	13,75	14,8	0,2
87	Суп гороховый на курином бульоне	170	12,33	3,38	14,72	226,14	0,18	0,135	17,91	32,4	2,16
321	Плов с мясом кур	120	13,69	28,79	28,19	318,57	0,08	0,06	0,08	9,8	1,02
394	Компот из сухофруктов	150	0,06	0,06	8,93	36,97	0,004	0,003	1,5	2,62	0,35
83	Хлеб ржаной	20	2,1	0,27	10,03	53,0	0,02	0,01	-	10,26	0,86
84	Хлеб пшеничный	20	6,38	0,98	40,86	59,75					
Итого			34,96	33,52	105,88	703,18					

ПОЛДНИК											
85	Вафли	20	0,6	8,5	12,3	99,2	0,006	0,006	-	1,5	0,1
70	Снежок	180	4,8	1,85	22,5	127,65	0,05	0,24	2,96	201,6	0,19
Итого			5,4	10,35	34,8	226,85					
У Ж И Н											
45	Рыба с яйцом с овощами	190	7,4	4,17	3,28	86,33	0,05	0,11	1,42	45,5	0,68
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,0	1,8	13,5	74,2	0,03	0,1	0,08	93,3	0,11
18	Хлеб пшеничный	30	2,88	0,27	16,35	89,62	0,03	0,01	-	6	0,27
Итого			12,38	6,24	33,13	250,15					
	Итого:		56,18	56,85	238,9	1545,36	0,445	0,746	46,19	565,72	8,832

Рекомендации родителям:

- Запеканка капустная с курицей
- Груша

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: вторник

Неделя: первая

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											
22/2	Суп молочный с рисовой крупой	180	3,2	3,8	12,9	97,2	0,027	0,25	1,42	163,26	0,38
61	Какао с молоком	150	2,5	2,1	14,2	74,2	0,02	0,1	0,77	93,5	0,24
82	Батон с маслом, сыром	30/5/4	3,24	4,7	15,06	119,62	0,003	0,02	0,06	46,3	0,3
Итого			8,94	10,6	42,16	291,02					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
67	Сок фруктовый (ягодный)	180	0,9	0,18	18,2	82,8	0,018	0,018	0,36	12,6	2,5
ОБЕД											
12	Салат из кукурузы с луком репчатым	30	2,44	3,62	14,22	99	9,37	0,02	0,08	0,04	0,5
87	Щи на мясокостном бульоне со сметаной	180/4	5,1	8,2	9,6	143,64	0,07	0,07	23,04	29,6	0,64
35	Гуляш из мяса говядины	50	10,54	7,94	1,83	124,43	0,14	0,15	12,42	117,9	1,66
218	Макароны отварные	100	6,75	14,23	38,32	225,96					
394	Компот из сухофруктов	150	0,06	0,06	8,93	36,97	0,004	0,003	1,5	2,62	0,35
83	Хлеб ржаной	20	2,0	0,27	10,03	53,0	0,02	0,01	-	10,26	0,86
84	Хлеб пшеничный	20	1,92	0,18	10,9	59,74					
Итого			28,88	34,57	93,83	742,74					

ПОЛДНИК											
71	Кух с посыпкой	50	3,7	3,8	21,5	99,4	0,043	0,037	0,43	36,5	0,39
23	Молоко кипячённое	150	4,2	4,8	7,1	87	0,06	0,22	1,95	180	0,1
Итого			7,9	8,6	28,6	186,4					
У Ж И Н											
245	Сырники творожные	150	28,8	4,1	15,9	220,8	0,7	0,35	0,6	152,1	0,7
369	Соус молочный сладкий	20	0,6	0,2	5,1	26,6	0,009	0,007	0,18	18,4	0,048
64	Чай с лимоном	150	0,05	0,008	11,48	46,9	0,002	0,009	2,4	10,0	1,35
84	Хлеб пшеничный	30	2,88	0,27	16,35	89,62	0,03	0,01	-	6	0,27
Итого			32,33	4,58	48,83	383,92					
Итого:			80,57	56,68	235,62	1467,6	0,448	1,046	55,6	753,69	10,43

Рекомендации родителям:

- Рыба запечённая с овощами
- Яблоко

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: среда

Неделя: первая

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											
182	Каша «Дружба» молочная сладкая с маслом	180	6,57	5,22	43,56	208,62	0,063	0,135	1,683	194,85	1,665
414	Кофейный напиток с молоком	150	2,0	1,8	13,5	74,2	0,03	0,1	0,08	93,3	0,11
82	Батон с маслом, сыром	30/5/4	3,24	4,7	15,06	119,62	0,003	0,02	0,06	46,3	0,3
Итого			11,81	11,72	72,12	402,44					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
55	фрукты	100	1,8	0,4	16,2	86	0,08	0,06	120	68	0,6
ОБЕД											
21	Салат из отварной моркови с зелёным горошком	20	0,33	1,69	1,01	19,0	0,01	0,013	1,0	3,71	0,10
22	Суп картофельный на курином бульоне	180	9,43	2,95	4,82	86,04	0,18	0,27	0,15	18,22	1,73
179	Гречка рассыпчатая	110	3,08	2,97	13,99	95,48	0,047	0,94	-	16,2	1,84
41/1	Биточки куриные	45	6,89	8,85	2,04	97,43	0,04	0,03	1,39	9,67	0,77
58/1	Подлива томатная с овощами	15	0,7	0,99	5,7	34,6			0,42		
394	Компот из сухофруктов	150	0,06	0,06	8,93	36,97	0,004	0,003	1,5	2,62	0,35
83	Хлеб ржаной	20	1,6	0,27	10,03	53	0,02	0,01	-	10,26	0,86

84	Хлеб пшеничный	20	1,92	0,18	10,9	59,74					
Итого			24,01	17,96	57,39	482,26					
ПОЛДНИК											
471	Плюшка	50	7,57	7,0	56	310,3	0,012	0,012	-	3,0	0,15
417	Напиток из шиповника	150	7,3	2,7	10,4	107,2	0,043	0,21	0,9	232	0,1
Итого			14,87	9,7	66,4	417,2					
У Ж И Н											
47/1	Солянка овощная	190	7,4	16,1	20,3	220,5	0,15	0,09	53,7	58	1,9
76	Чай с молоком	180	0,028	-	9,77	41,02	-	-	-	0,04	0,66
84	Хлеб пшеничный	30	2,88	0,27	16,35	89,62	0,03	0,01	-	6	0,27
Итого			10,30	16,37	46,42	351,14					
	Итого:		62,79	56,15	258,53	1739,0	2,403	2,413	175,0	687,58	16,33

Рекомендации родителям:

- Блины с мёдом
- Сок фруктовый

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: четверг

Неделя: первая

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											
45	Каша пшеничная молочная сладкая с маслом	180	6,1	5,5	27,9	179,8	0,1	1,98	1,98	200,3	0,5
416	Какао с молоком	150	2,5	2,1	14,2	50,0	0,02	0,1	0,77	93,5	0,24
81	Батон с маслом	20/5	1,64	3,8	10,06	83,19	0,003	0,01	-	6,3	0,28
Итого			10,24	11,4	52,16	312,99					
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											
21	Капуста припущенная	20	0,39	0,72	1,93	13,11	-	-	0,7	0,78	0,03
81	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	180	3,24	5,98	17,79	117,36	0,17	0,072	6,01	29,02	2,53
312	Пюре картофельное	100	2,32	2,75	17,63	105,81	0,1	0,08	14,4	18,88	0,93
271	Котлета рыбная/ биточек рыбный	50	4,9	2,03	5,3	101,8	0,11	0,19	18,99	36,95	1,07
394	Компот из сухофруктов	150	0,06	0,06	8,93	36,97	0,004	0,003	1,5	2,62	0,35
83	Хлеб ржаной	20	1,6	0,27	10,03	53	0,02	0,01	-	10,26	0,86
84	Хлеб пшеничный	20	1,92	0,18	10,9	59,74					

Итого			14,43	11,99	92,57	487,79					
ПОЛДНИК											
80	Батон с повидлом	20/15	1,0	0,05	13,4	58,55	0,02	0,01	-	4	0,18
60	Молоко кипячённое	170	4,93	4,25	8,16	91,8	0,07	0,25	2,21	204	0,17
Итого			5,93	4,3	21,56	150,35					
У Ж И Н											
50	Пудинг творожный запечённый	130	22,26	6,96	29,05	218,01	0,04	0,32	0,57	151,1	0,6
89	Соус сметанный	30	2,4	1,79	15,47	90	0	0,07	0,03	8,35	0,03
4	Чай с сахаром	150	0,12	-	12,64	48,64	-	-	-	0,3	0,045
18	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,18	10,9	59,75	0,02	0,006	-	4	0,18
Итого			26,68	8,93	68,06	416,4					
Итого:			58,18	36,8	230,99	1450,33	0,711	2,88	66,14	744,02	10,25

Рекомендации родителям:

- Гречка и биточки
- Киви

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: пятница

Неделя: первая

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											
Д00093	Каша геркулесовая молочная сладкая с маслом	180	5,41	7,29	23,67	198,36	0,14	0,14	0,9	132,39	1,53
414	Кофейный напиток с молоком	150	2,0	1,8	13,5	74,2	0,03	0,1	0,08	93,3	0,11
82	Батон с маслом, сыром	30/5/4	3,24	4,7	15,06	119,62	0,003	0,02	0,06	46,3	0,3
Итого			10,65	13,79	52,23	392,18					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
55	фрукты	100	0,8	0,8	19,4	94	0,06	0,04	20	32	4,4
ОБЕД											
42	Морковь припущенная	30	0,8	3,2	4,47	49,2	0,8	0,03	-	-	0,7
96	Рассольник на м/к говяжьем бульоне со сметаной	180/4	5,62	8,71	14,47	159,62	0,21	0,21	11,88	21,74	5,26
41	Жаркое по-домашнему с мясом	120	8,4	1,59	12,76	128,36	0,08	0,09	15,46	24,26	1,64
97	Лимонный напиток	150	0,05	-	11,41	46,88	-	-	3,0	-	-
83	Хлеб ржаной	20	1,6	0,27	10,03	53	0,02	0,01	-	10,26	0,86
84	Хлеб пшеничный	20	1,92	0,18	10,9	59,74					
Итого			18,39	13,95	64,04	456,8					
ПОЛДНИК											
86	Печенье	20	1,5	2,3	10,1	83,4	0,012	0,007	0,58	39,76	0,47
70	йогурт	180	7,3	2,7	10,4	107,2	-	-	22,5	4,42	0,23

Итого			8,8	5,0	20,5	190,6					
У Ж И Н											
27	Капуста тушеная	150	3,75	4,83	21,81	115,55	0,06	1,87	88,37	96,5	1,32
41	Суфле из печени	55	10,11	4,95	4,68	35,58	0,170	1,190	69,67	10,90	3,83
4	Чай с сахаром	150	0,12	-	12,64	48,64	-	-	-	0,03	0,52
84	Хлеб пшеничный	30	2,88	0,27	16,35	89,62	0,03	0,01	-	6	0,27
Итого			16,86	10,05	55,48	289,39					
	Итого:		55,5	43,13	211,65	1464,0	0,631	2,521	154,3	560,54	13,89

Рекомендации родителям:

- Плов с курицей
- Кефир

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: вторая

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											
32	Каша манная молочная сладкая с маслом	180	5,49	3,42	24,57	155,52	0,063	0,152	1,953	204,6	0,198
411	Чай с сахаром	150	0,8	-	8,32	36,31	-	-	-	0,21	0,032
81	Батон с маслом	30/5	2,44	3,9	15,06	108,26	0,003	0,01	-	6,3	0,28
Итого			8,73	7,32	47,95	300,09					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
67	Сок фруктовый (ягодный)	180	0,9	0,14	18,2	79	0,017	0,017	0,31	12,	2,1
ОБЕД											
3	Салат из зелёного горошка с луком	30	0,5	1,69	1,3	22,3	0,1	0,04	0,5	9,37	0,02
63	Борщ из свежей капусты на мясокостном бульоне со сметаной	180/4	2,54	5,27	8,04	119,33	0,08	0,07	18,95	43,4	2,5
31/1	Запеканка рисовая с мясом	150	7,74	10,38	19,66	239,2	0,15	0,23	6,95	22	3,59
394	Компот из сухофруктов	150	0,06	0,06	8,93	36,97	0,004	0,003	1,5	2,62	0,35
83	Хлеб ржаной	20	1,6	0,27	10,03	53	0,02	0,01	-	10,26	0,86
84	Хлеб пшеничный	20	1,92	0,18	10,9	59,74					

Итого			14,36	17,85	58,86	530,54					
ПОЛДНИК											
78	Булочка домашняя	50	3,6	6,87	23,94	126,92	0,012	0,012	-	3,0	0,15
69	Ряженка	180	5,3	4,63	7,4	98,05	0,07	0,31	1,23	222	0,185
Итого			8,9	11,5	31,34	224,97					
У Ж И Н											
207	Картофельное пюре с морковью	180	3,11	2,93	24,3	145,7	0,22	0,14	27,5	84,3	2,9
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,0	1,8	13,5	74,2	0,03	0,1	0,08	93,3	0,11
84	Хлеб пшеничный	30	2,88	0,27	16,35	89,62	0,03	0,01	-	6	0,27
Итого			7,99	5,0	54,15	309,52					
	Итого:		40,88	41,81	200,5	1364,59	0,62	1,317	51,25	631,07	28,812

Рекомендации родителям:

- Оладьи с повидлом
- Яблоко

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: вторник

Неделя: вторая

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											
74	Омлет натуральный с маслом	130	9,37	13,0	2,32	162,5	0,036	0,027	0,35	57,58	0,86
61	Какао с молоком	180	2,5	2,1	14,2	74,2	0,02	0,1	0,77	93,5	0,24
82	Батон с маслом, сыром	30/5/4	3,24	4,7	15,06	119,62	0,003	0,02	0,06	46,3	0,3
Итого			15,11	19,0	31,58	356,32					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
67	Сок фруктовый (ягодный)	180	0,9	0,18	18,2	82,8	0,018	0,018	0,36	12,6	2,5
ОБЕД											
88	Закуска из моркови с кукурузой консервированной	45	0,76	1,94	5,20	41,62	0,002	0,003	4,1	20,87	0,35
18/1	Суп шахтёрский с мясом и со сметаной	180/5	2,99	4,35	14,16	103,68	0,11	0,02	5,66	19,08	0,87
139	Тушеная капуста	100	3,8	1,2	16,04	61	0,07	0,11	81,79	87,16	1,34
304	Тефтели из говядины с соусом красным основным	50/10	16,19	9,39	7,17	130,98	0,03	0,05	1,63	8,5	0,99
394	Компот из сухофруктов	150	0,06	0,06	8,93	36,97	0,004	0,003	1,5	2,62	0,35
83	Хлеб ржаной	20	1,6	0,27	10,03	53	0,02	0,01	-	10,26	0,86
84	Хлеб пшеничный	20	1,92	0,18	10,9	59,74					
Итого			27,32	17,39	72,44	496,99					
ПОЛДНИК											

86	Печенье	20	1,47	2,26	10,1	83,33	0,06	0,028	0,19	21,96	0,314
419	Молоко кипячёное	150	4,35	3,75	7,2	81	0,06	0,22	1,95	180	0,15
Итого			5,82	6,01	17,3	164,33					
У Ж И Н											
41	Макаронные изделия отварные с овощами	120	4,27	5,56	32,34	162,4	0,06	0,01	4,76	11,7	0,05
308	Оладьи из печени	50	9,5	12,88	10,53	73,45	0,16	1,05	58,34	7,93	
65	Чай с сахаром	180	0,8	-	8,32	36,31	-	-	-	0,21	0,032
84	Хлеб пшеничный	30	2,88	0,27	16,35	89,62	0,03	0,01	-	6	0,27
Итого			17,45	18,71	67,54	361,78					
	Итого:		67,55	63,97	210,26	1479,27	0,88	1,8	63,06	568,74	13,87

Рекомендации родителям:

- Рыбная котлета с картофельным пюре
- Груша

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: среда

Неделя: вторая

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											
74	Каша гречневая вязкая на молоке	180	6,72	7,86	32,53	185,37	0,225	0,225	1,63	171,07	3,54
414	Кофейный напиток с молоком	150	2,0	1,8	13,5	74,2	0,03	0,1	0,08	93,3	0,11
82	Батон с маслом, сыром	30/5/4	2,77	4,58	11,09	115,49	0,021	0,012	0,061	45,12	0,21
Итого			11,49	14,24	57,12	375,06					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
55	фрукты	100	0,4	0,3	10,3	117	0,08	0,1	10	8	0,6
ОБЕД											
24	Икра из свеклы	20	0,67	2,19	4,03	33,73	0,006	0,006	9,16	9,87	0,13
45	Суп с клецками на курином бульоне	180	6,9	10,4	17,2	203	0,1	0,13	11,5	26,3	1,3
44	Котлета куриная	60	14,9	12,5	13,2	252	0,1	0,2	0,4	42,4	1,4
312	Картофельное пюре	100	3,7	4,4	28,2	169,3	0,2	0,12	23,1	30,2	1,5
63	Компот из сухофруктов	150	0,06	0,06	8,93	36,97	0,004	0,003	1,5	2,62	0,35
83	Хлеб ржаной	20	1,6	0,27	10,03	53	0,02	0,01	-	10,26	0,86
84	Хлеб пшеничный	20	1,92	0,18	10,9	59,74					
Итого			29,75	30,0	92,49	807,74					
ПОЛДНИК											
86	Печенье	20	1,47	2,27	10,1	83,3	0,012	0,012	-	3,0	0,15
70	Йогурт	180	7,5	2,77	10,68	110,1	0,044	0,22	0,93	238,4	0,10

Итого			8,97	5,04	20,78	193,40					
У Ж И Н											
55	Сырники творожные	100	3,47	8,18	6,86	89,15	0,006	0,00	0,38	102	0,42
56	Соус сметанный	20	1,4	1,82	8,9	45,03	0,012	-	0,018	9,1	0,23
413	Чай с молоком	180	0,02	-	7,71	32,38	-	-	-	0,03	0,52
84	Хлеб пшеничный	30	2,88	0,27	16,35	89,62	0,03	0,01	-	6	0,27
Итого			7,77	10,27	39,82	256,18					
	Итого:		58,38	59,85	220,51	1749,38	0,795	1,031	168,61	672,28	9,42

Рекомендации родителям:

- Рыба тушеная с овощами
- Сок фруктовый

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: четверг

Неделя: вторая

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											
98-2	Каша рисовая молочная сладкая с маслом	180	4,41	4,59	27,99	162,63	0,027	0,162	1,44	196,29	0,27
416	Какао с молоком	150	2,5	2,1	14,2	74,2	0,02	0,1	0,77	93,5	0,24
81	Батон с маслом	20/5	2,44	3,9	15,06	108,26	0,003	0,01	-	6,3	0,28
Итого			9,35	10,59	57,25	345,05					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
67	Сок фруктовый (ягодный)	180	0,9	0,18	18,2	82,8	0,018	0,018	0,36	12,6	2,5
ОБЕД											
2	Салат из кукурузы с луком репчатым	20	1,62	2,41	8,14	66	6,24	0,01	0,05	0,03	0,33
28	Суп картофельный с рыбой	180	9,43	2,95	4,82	86,04	0,18	0,27	0,15	18,22	1,73
218	Макаронные изделия отварные	100	1,9	0,14	14,8	89,9	0,022	0,01	-	3,3	0,25
271	Котлета рыбная	50	5,75	1,79	3,06	50,98	0,06	1,15	0,42	22,5	1,21
63	Компот из сухофруктов	150	0,06	0,06	8,93	36,97	0,004	0,003	1,5	2,62	0,35
83	Хлеб ржаной	20	1,6	0,27	10,03	53	0,02	0,01	-	10,26	0,86
84	Хлеб пшеничный	20	1,92	0,18	10,9	59,74					
Итого			22,28	7,8	60,68	442,63					
ПОЛДНИК											
426	Ватрушка с повидлом	60	3,7	3,8	21,5	99,4	0,043	0,037	0,43	36,5	0,39

419	Молоко кипячёное	150	4,35	3,75	7,2	81	0,06	0,22	1,95	180	0,15
Итого			8,05	7,55	28,7	180,4					
У Ж И Н											
90	Рагу овощное	200	7,18	15,54	22,27	225,82	0,09	0,09	54,27	53,0	1,75
64	Чай с лимоном	170	0,05	-	11,05	46,2	0,002	0,0012	2,4	10	1,35
84	Хлеб пшеничный	30	2,88	0,27	16,35	89,62	0,03	0,01	-	6	0,27
Итого			10,11	15,81	49,67	361,64					
	Итого:		50,69	41,93	214,5	1412,52	1,795	1,038	82,51	640,39	11,49

Рекомендации родителям:

- Каша тыквенная
- Банан

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: пятница

Неделя: вторая

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											
50/1	Запеканка из творога с молоком сгущённым	130/30	18,2	15,5	40,0	441,35	0,1	0,18	0,50	278,1	0,92
414	Кофейный напиток с молоком	150	2,0	1,8	13,5	74,2	0,03	0,1	0,08	93,3	0,11
82	Батон с маслом, сыром	30/5/4	2,77	4,58	11,09	115,49	0,021	0,012	0,06	45,12	0,21
Итого			22,97	21,88	64,59	631,04					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
55	фрукты	100	0,8	0,8	19,4	94	0,06	0,04	20	32	4,4
ОБЕД											
4/1	Капуста припущенная	20	0,39	0,72	1,94	13,11	-	-	0,66	0,78	0,03
62	Суп свекольник на м/к бульоне со сметаной	180/7	5,4	8,9	15,6	124	0,05	0,03	11,87	29,1	1,17
41	Картофель по-домашнему с мясом	150	13,09	10,43	19,88	147,65	0,18	0,14	24,36	19,53	2,81
97	Лимонный напиток	180	0,05	-	11,41	46,88	-	-	3,0	-	-
83	Хлеб ржаной	20	1,6	0,27	10,03	53	0,02	0,01	-	10,26	0,86
84	Хлеб пшеничный	20	1,92	0,18	10,9	59,74					
Итого			22,45	20,5	69,76	444,38					

ПОЛДНИК

85	Вафли	20	0,6	8,53	1226	99,2	0,006	0,006	-	1,5	0,1
23	Молоко кипяченое	180	5,04	5,76	8,52	104,4	0,06	0,22	1,91	180	0,1
Итого			5,64	14,29	20,78	203,6					
У Ж И Н											
99-А	Каша ячневая молочная сладкая с маслом	180	6,12	5,13	25,02	197,37	0,09	0,18	1,62	17,37	0,35
411	Чай с сахаром	180	0,8	-	8,32	36,31	-	-	-	0,21	0,032
84	Хлеб пшеничный	30	2,88	0,27	16,35	89,62	0,03	0,01	-	6	0,27
Итого			9,8	5,4	49,69	323,3					
Итого:			61,66	62,87	224,22	1696,32	0,603	0,682	67,56	652,88	13,692

Итого за 10 дней: белки- 58,04; жиры- 51,96; углеводы- 226,54; ккал- 1535,0

Рекомендации родителям:

- Гречка и биточки
- Кефир

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД 65»
ЭНГЕЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Утверждено:
Заведующей МАДОУ
«Детский сад № 65»
Приказ № 117 от 26.08.2017 г.



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

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: первая

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	5,2	4,4	31,7	193,4	0,051	0,16	1,77	177,3	0,34
65	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,64	48,64	-	-	-	0,3	0,045
81	Батон с маслом	30/5	2,9	3,0	15,04	99,07	0,004	0,02	0,09	8,1	0,325
Итого			7,72	7,4	59,38	342,0					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
67	Сок фруктовый (ягодный)	180	1,00	0,2	20,2	92	0,02	0,020	0,4	14	2,8
ОБЕД											
1	Салат из свеклы	60	1,1	0,08	6,3	31	0,019	0,02	27,5	29,6	0,4
87	Суп гороховый на курином бульоне	200	14,5	3,98	17,32	266,05	0,2	0,15	19,9	36	2,4
321	Плов с мясом кур	160	13,42	28,6	48,29	365,47	0,10	0,08	1,2	14,47	1,89
63	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,08	11,9	49,3	0,006	0,004	2	3,5	0,47
83	Хлеб ржаной	20	1,6	0,27	10,03	53	0,03	0,03	0,02	-	1,08
18	Хлеб пшеничный	20	2,07	0,25	13,54	66,39					
Итого			31,17	33,26	107,38	831,21					

ПОЛДНИК											
85	Вафли	40	1,2	10,5	24,5	198,4	0,012	0,012	-	3,0	0,2
70	Снежок	200	2,19	2	24,32	138	0,006	0,006	-	1,62	0,21
Итого			3,39	12,5	48,82	336,4					
У Ж И Н											
45	Рыба с яйцом с овощами	220	8,56	4,83	3,8	99,97	0,06	0,12	1,6	52,7	0,79
62	Кофейный напиток с молоком	200	2,7	2,4	18,0	98,9	0,03	0,13	0,1	121,3	0,142
84	Хлеб пшеничный	40	3,85	0,36	22,05	119,5	0,047	0,02	-	8	0,37
Итого			15,11	7,59	43,85	318,37					
	Итого:		68,71	68,55	284,39	1950,98	0,137	0,996	57,46	664,47	11,432

Рекомендации родителям:

- Запеканка капустная с курицей
- Груша

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: вторник

Неделя: первая

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											
22/2	Суп молочный с рисовой крупой	200	3,5	4,2	14,3	108,0	0,03	0,28	1,58	181,4	0,43
61	Какао с молоком	180	3,06	2,52	17,1	89,01	0,03	0,13	1,0	121,55	0,32
82	Батон с маслом, сыром	30/5/10	2,4	3,0	15,04	99,97	0,008	0,05	0,6	108,1	0,385
Итого			8,96	9,72	63,5	296,98					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
67	Сок фруктовый (ягодный)	180	0,89	0,18	18,2	82,8	0,017	0,017	0,31	12	2,1
ОБЕД											
2	Салат из кукурузы с луком репчатым	60	4,88	7,24	28,51	198	0,17	0,07	1	18,74	0,04
24/1	Щи на мясокостном бульоне со сметаной	200/5	5,68	9,12	10,72	159,6	0,1	0,1	32	41,1	1,3
35	Гуляш из мяса говядины	60	14,05	10,5	3,05	167,97	0,29	3,89	0,15	0,1	7,32
202	Макароны отварные	150	10,01	15,5	35,41	214,83					
63	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,08	11,9	49,3	0,006	0,004	2	3,5	0,47
83	Хлеб ржаной	20	2,0	0,34	12,54	66,25	0,03	0,03	0,02	-	1,08
18	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39					
Итого			38,37	42,9	114,6	813,27					
				6	7						

ПОЛДНИК											
71	Кух с посыпкой	80	4,2	3,8	26,2	156,8	0,024	0,022	0,47	40,7	0,39
23	Молоко кипячёное	200	5,8	5	9,6	108	0,08	0,3	2,6	240	0,2
Итого			10,0	8,8	35,8	264,8					
У Ж И Н											
46	Сырники творожные	170	32,64	4,64	18,02	250,24	0,79	0,39	0,68	172,38	0,79
57	Соус молочный сладкий	30	1	0,35	9,7	47,8	0,015	0,009	0,24	24,8	0,086
64	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	62,62	0,003	0,0016	3,2	13,34	1,8
84	Хлеб пшеничный	40	3,85	0,36	22,05	119,5	0,047	0,02	-	8	0,37
Итого			18,96	5,36	65,08	480,16					
	Итого:		77,18	67,02	298,25	2166	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

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	7,3	5,8	48,4	231,8	0,07	0,15	1,87	216,5	1,85
62	Кофейный напиток с молоком	200	2,7	2,4	18,0	98,9	0,03	0,13	0,1	121,3	0,142
82	Батон с маслом, сыром	30/5/10	2,77	3,15	8,53	85,20	0,008	0,05	0,6	108,1	0,385
Итого			18,31	11,35	74,93	415,90					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
55	фрукты	150	0,6	0,45	15	74	0,11	0,08	162	91,8	0,81
ОБЕД											
5/2	Салат из отварной моркови с зелёным горошком	55	0,9	4,64	2,77	52,25	0,027	0,03	2,61	18,45	0,28
22	Суп картофельный на курином бульоне	200	10,48	3,28	5,36	95,60	0,25	0,38	0,21	25,3	2,4
34	Гречка рассыпчатая	160	17,9	14,6	15,2	264	0,1	0,2	0,4	42,4	1,4
41/1	Биточки куриные	60	3,7	4,4	28,2	169,3	0,2	0,12	23,1	30,2	1,5
58/1	Подлива томатная с овощами	25	0,7	0,99	5,7	34,6	0,04	0,01	0,42	-	-
63	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,08	11,9	49,3	0,006	0,004	2	3,5	0,47
83	Хлеб ржаной	20	2,0	0,34	12,54	66,25	0,03	0,03	0,02	-	1,08

18	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,22	13,62	74,67					
Итого			37,43	28,51	92,70	784,44					
ПОЛДНИК											
78	Булочка домашняя	70	1,5	2,3	10,1	83,4	0,02	0,02	-	4,0	0,2
59	Напиток из шиповника	200	7,89	2,92	11,24	115,89	0,046	0,22	0,97	250,8	0,16
Итого			9,39	5,22	21,34	199,29					
У Ж И Н											
47/1	Солянка овощная	250	4,5	5,6	15,9	135,8	0,1	2,1	97,5	106,1	1,6
66	Чай с молоком	200	0,03	-	10,29	43,18	-	-	0,00	0,05	0,7
84	Хлеб пшеничный	40	3,85	0,36	22,05	119,5	0,047	0,02	-	8	0,37
Итого			8,38	5,96	48,24	298,48					
	Итого:		74,11	51,49	252,2	1771,51	1,119	4,944	283,9	918,08	20,277

Рекомендации родителям:

- Блинчики с мёдом
- Сок фруктовый

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: четверг

Неделя: первая

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 пшеничная молочная сладкая с маслом	200	6,1	5,5	27,9	179,8	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
81	Батон с маслом	30/5	2,44	3,9	15,06	108,26	0,003	0,01	-	6,3	0,28
Итого			12,24	17,7	61,96	386,96					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
67	Сок фруктовый (ягодный)	180	0,89	0,14	18,2	79	0,017	0,017	0,31	12	2,1
ОБЕД											
4/1	Капуста припущенная	60/3	1,17	2,16	5,83	39,33	-	-	2	2,35	0,09
24	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	200	3,6	6,64	19,77	130,4	0,24	0,12	8,35	40,3	3,51
35	Пюре картофельное	160	3,7	4,4	28,2	169,3	0,2	0,12	23,1	30,2	1,5
43	Котлета рыбная / биточек рыбный	70	9,89	10,38	15,1	126,2	0,15	0,22	44,74	64,74	1,56
63	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,08	11,9	49,3	0,006	0,004	2	3,5	0,47
83	Хлеб ржаной	20	2,0	0,34	12,54	66,25	0,03	0,03	0,02	-	1,08
18	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,22	13,62	74,67					
Итого			22,84	24,34	106,93	655,45					

ПОЛДНИК											
80	Батон с повидлом	30/18	1,1	0,16	16,89	71,55	60,2	0,02	-	4	0,18
23	Молоко кипячёное	200	5,8	5	9,6	108	0,08	0,3	2,6	240	0,2
Итого			6,9	5,16	26,49	179,55					
У Ж И Н											
7	Пудинг творожный запечённый	160	27,39	8,56	35,75	268,32	0,05	0,39	0,70	185,96	0,74
89	Соус сметанный	30	2,4	1,79	15,47	90	0	0,07	0,03	8,35	.03
65	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,64	48,64	-	-	-	0,3	0,045
84	Хлеб пшеничный	25	2,41	0,22	13,78	5	0,23	0,03	-	-	0,231
Итого			32,32	11,58	77,64	411,6					
Итого:			74,46	58,89	288,63	1690,47	61,278	3,187	68,43	855,6	10,6787

Рекомендации родителям:

- Гречка и биточки
- Киви

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: пятница

Неделя: первая

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	6,02	8,1	26,3	220,4	0,16	0,16	1	147,1	1,7
62	Кофейный напиток с молоком	200	2,7	2,4	18,0	98,9	0,03	0,13	0,1	121,3	0,142
82	Батон с маслом, сыром	30/5/10	2,4	3,0	15,04	99,97	0,008	0,05	0,6	108,1	0,385
Итого			11,12	13,5	59,34	419,27					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
55	фрукты	150	0,8	0,8	19,4	94	0,06	0,04	20	32	4,4
ОБЕД											
4	Морковь припущенная	60/3	2,51	9,68	13,42	147,6	-	-	2	2,35	0,09
23	Рассольник на м/к бульоне со сметаной	200/7	6,24	9,68	16,08	177,36	0,3	0,3	16,5	30,2	7,3
32	Жаркое по-домашнему с мясом	200	25,6	20,10	29,15	345,55	0,45	0,45	35,5	33,7	4,76
63/1	Лимонный напиток	200	0,06	-	15,22	62,5	-	-	4,0	-	-
83	Хлеб ржаной	20	2,0	0,34	12,54	66,25	0,03	0,03	0,02	-	1,08
18	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,22	13,62	74,67					
Итого			38,08	39,95	117,62	852,4					
ПОЛДНИК											

86	Печенье	40	3,0	4,72	29,76	166,8	42,07	0,02	0,13	12,1	0,14
70	йогурт	180	7,3	2,7	10,4	107,2	0,43	0,21	0,9	23,12	0,16
Итого			10,3	7,42	25,28	274,0					
У Ж И Н											
52	Капуста тушеная	200	5,24	6,46	26,9	154,32	0,1	2,1	97,5	106,1	1,6
41	Суфле из печени	70	5,11	4,95	4,68	49,82	0,17	1,19	69,67	10,9	3,83
65	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,64	48,64	-	-	0,002	0,05	0,7
84	Хлеб пшеничный	40	3,85	0,36	22,05	119,5	0,047	0,02	-	8	0,37
Итого			14,32	11,77	66,27	372,28					
	Итого:		74,66	73,44	292,81	2011,95	0,855	3,1	143,6	701,7	16,407

Рекомендации родителям:

- Плов с курицей
- Кефир

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: вторая

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	6,1	3,8	27,3	172,8	0,07	0,18	2,17	227,4	0,22
65	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,64	48,64	-	-	-	0,3	0,045
81	Батон с маслом	30/5	2,4	3,0	15,04	99,97	0,004	0,02	0,09	8,1	0,325
Итого			8,62	6,8	42,34	321,41					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
67	Сок фруктовый (ягодный)	180	0,89	0,14	18,2	79	0,017	0,017	0,31	12	2,1
ОБЕД											
3	Салат из зелёного горошка с луком	60	2,2	1,6	8,2	24	0,17	0,07	1	18,74	0,04
29/1	Борщ из свежей капусты на мясокостном бульоне со сметаной	200/4	2,46	5,14	7,58	118,24	0,09	0,08	21,3	40,59	3,01
31/1	Запеканка рисовая с мясом	180	17,53	13,3	29,46	342,0	0,19	0,31	7,32	29	3,89
63	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,08	11,9	49,3	0,006	0,004	2	3,5	0,47
83	Хлеб ржаной	20	2,0	0,24	12,54	116,2	0,03	0,03	0,02	-	1,08
18	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,22	13,62	74,67					
Итого			23,74	20,64	80,71	578,26					
ПОЛДНИК											
78	Булочка домашняя	70	5,05	9,63	33,52	177,7	0,02	0,02	-	4,0	0,2
69	Ряженка	200	5,72	5,0	8,0	106	0,07	0,33	1,32	240	0,2

Итого			10,77	14,63	41,52	283,7					
У Ж И Н											
54	Картофельное пюре с морковью	200	4,21	4,02	29,5	162,4	0,27	0,17	31,8	107,5	3,2
62	Кофейный напиток с молоком	200	2,7	2,4	18,0	98,9	0,03	0,13	0,1	121,3	0,142
84	Хлеб пшеничный	40	3,85	0,36	22,05	119,5	0,047	0,02	-	8	0,37
Итого			10,76	6,78	69,55	380,8					
Итого:			54,86	48,98	251,92	1645,22	0,654	0,971	59,01	748,69	11,342

Рекомендации родителям:

- Оладьи с повидлом
- Яблоко

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: вторник

Неделя: вторая

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											
45/1	Омлет натуральный с маслом	150	10,81	15,01	2,68	187,5	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
82	Батон с маслом, сыром	40/5/10	5,54	6,25	17,06	170,4	0,008	0,05	0,6	108,1	0,325
Итого			20,05	24,06	38,74	187,5					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
67	Сок фруктовый (ягодный)	180	0,89	0,14	18,2	79	0,017	0,017	0,31	12	2,1
ОБЕД											
88	Закуска из моркови с кукурузой консервированной	60	1,01	2,91	6,9	58,43	0,003	0,04	5,47	27,83	0,47
18/1	Суп шахтёрский с мясом и со сметаной	200/6	3,32	4,83	15,73	115,2	0,15	0,04	7,87	26,50	1,21
354	Капуста тушеная	150	3,8	6,2	16,04	86,2	0,07	0,11	81,79	87,16	1,34
304	Тефтели из говядины с соусом красным	70/20	8,89	7,72	1,48	137,8	0,05	0,08	3,02	13,1	1,44
63	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,08	11,9	49,3	0,006	0,004	2	3,5	0,47
83	Хлеб ржаной	20	2,0	0,34	12,54	66,25	0,03	0,03	0,02	-	1,08
18	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,22	13,62	74,67					
Итого			21,5	22,30	78,21	587,45					
ПОЛДНИК											
86	Печенье	40	3,0	4,6	20,2	166,8	0,09	0,04	0,27	30,75	0,44

60	Молоко кипячённое	200	5,8	5	9,6	108	0,08	0,3	2,6	240	0,2
Итого			8,8	9,6	29,8	274,8					
У Ж И Н											
30/1	Макаронные изделия отварные с овощами	140	4,98	6,49	29,35	189,4	0,056	0,018	5,55	15,55	0,063
308	Оладьи из печени	70	13,88	14,66	4,25	89,3	0,23	1,5	82,95	13,56	4,82
65	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,64	48,64	-	-	-	0,3	0,045
84	Хлеб пшеничный	40	3,85	0,36	22,05	119,5	0,047	0,02	-	8	0,37
Итого			22,83	21,51	68,29	446,84					
	Итого:		74,02	81,64	233,38	1674,0	0,796	2,32	183,67	782,69	15,609

Рекомендации родителям:

- Рыбная котлета с картофельным пюре
- Груша

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: среда

Неделя: вторая

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	7,47	8,74	36,15	205,97	0,25	0,25	1,81	190,08	3,93
62	Кофейный напиток с молоком	200	2,7	2,4	18,0	98,9	0,03	0,13	0,1	121,3	0,142
82	Батон с маслом, сыром	35/5/10	5,14	6,25	17,56	157,9	0,008	0,05	0,6	108,1	0,385
Итого			15,31	17,39	71,71	462,77					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
55	фрукты	150	0,6	0,45	15	74	0,11	0,08	0,162	91,8	081
ОБЕД											
55	Икра из свеклы	60	2,03	6,58	12,1	101,18	0,019	0,02	27,5	29,6	0,4
30	Суп с клецками на курином бульоне со сметаной	200/8	7,6	10,64	19,84	196,56	0,15	0,15	15,9	31,1	1,6
35	Картофельное пюре	160	3,7	4,4	28,2	169,3	0,2	0,12	23,1	30,2	1,5
5/9	Котлета куриная	80	10,68	11,72	5,74	176,75	0,077	0,2	0,16	33,25	2,34
63	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,08	11,9	49,3	0,006	0,004	2	3,5	0,47
83	Хлеб ржаной	20	2,0	0,34	12,54	66,25	0,03	0,03	0,02	-	1,08
18	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,22	13,62	74,67					
Итого			28,49	33,98	103,94	834,01					
ПОЛДНИК											
86	Печенье	40	3,0	4,6	20,2	166,8	0,02	0,02	-	4,0	0,2
70	Йогурт	200	7,89	2,92	11,24	115,89	0,046	0,22	0,97	250,8	0,16
Итого			10,89	7,52	31,44	282,69					

У Ж И Н

46	Сырники творожные	200	6,94	16,36	13,71	178,3	0,11	0,00	0,75	204,6	0,84
56	Соус сметанный	30	1,8	2,04	10,2	48,85	0,03	-	0,02	11,3	0,28
66	Чай с молоком	200	0,03	-	10,29	43,18	-	-	0,002	0,05	0,7
84	Хлеб пшеничный	40	3,85	0,36	22,05	119,5	0,047	0,02	-	8	0,37
Итого			12,62	18,76	56,25	389,83					
Итого:			67,91	78,10	278,32	2043,3	0,93	1,277	81,90	862,2	11,767

Рекомендации родителям:

- Рыба тушеная с овощами
- Сок фруктовый

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: четверг

Неделя: вторая

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	180,7	0,03	0,18	1,6	218,1	0,3
61	Какао с молоком	200	3,7	2,8	19,0	98,9	0,03	0,13	0,1	121,3	0,142
81	Батон с маслом	40/5	3,2	4,0	20,06	133,3	0,004	0,02	0,09	8,1	0,325
Итого			11,8	11,9	70,16	412,9					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
67	Сок фруктовый (ягодный)	180	0,89	0,14	18,2	79	0,017	0,017	0,31	12	2,1
ОБЕД											
2	Салат из кукурузы с луком репчатым	60	4,88	7,24	28,51	198	0,17	0,07	1	18,74	0,04
28	Суп картофельный с рыбой	250	13,1	4,1	6,7	119,5	0,25	0,38	0,21	25,3	2,4
33	Макаронные изделия отварные	150	2,1	0,18	15,3	97,55	0,027	0,01	-	3,7	0,29
43	Котлета рыбная	70	8,05	2,51	4,29	71,38	0,089	0,22	0,6	31,58	1,7
63	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,08	11,9	49,3	0,006	0,004	2	3,5	0,47
83	Хлеб ржаной	20	2,0	0,34	12,54	66,25	0,03	0,03	0,02	-	1,08
18	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,22	13,62	74,07					
Итого			32,61	14,67	92,86	676,69					
ПОЛДНИК											
74/1	Ватрушка с повидлом	70	4,2	3,8	26,2	148	0,021	0,020	0,45	36,1	0,42
60	Молоко кипячённое	200	5,8	5	9,6	108	0,08	0,3	2,6	240	0,2

Итого			10,0	8,8	35,8	256					
У Ж И Н											
48	Рагу овощное	220	7,9	17,1	24,5	248,4	0,1	0,1	59,7	58,3	1,93
64	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	62,62	0,0032	0,0016	3,2	13,34	1,8
84	Хлеб пшеничный	40	3,85	0,36	22,05	119,5	0,047	0,02	-	8	0,37
Итого			11,85	17,47	61,86	430,52					
	Итого:		67,15	52,98	278,08	1885,11	1,0032	1,5226	89,81	782,33	17,697

Рекомендации родителям:

- Каша тыквенная
- Банан

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: пятница

Неделя: вторая

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											
50/1	Запеканка из творога с молоком сгущённым	140/40	22,4	19,07	49,23	543,2	0,12	0,22	0,62	342,27	1,13
62	Кофейный напиток с молоком	200	2,7	2,4	18,0	98,9	0,03	0,13	0,1	121,3	0,142
82	Батон с маслом, сыром	35/5/10	5,14	6,25	17,56	157,9	0,008	0,05	0,6	108,1	0,385
Итого			30,24	27,72	84,79	800,0					
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
55	фрукты	150	0,8	0,8	19,4	94	0,06	0,04	20	32	4,4
ОБЕД											
4/1	Капуста припущенная	60/3	1,17	2,16	5,83	39,33	-	-	2	2,35	0,09
25	Суп-свекольник на м/к бульоне со сметаной	200/8	6,32	9,68	16,24	150,4	0,12	0,09	13,8	41,3	2,1
39	Картофель по – домашнему с мясом	200	18,7	14,9	28,4	210,93	0,26	0,21	34,8	27,9	4,02
63/1	Лимонный напиток	200	0,06	-	15,22	62,5			4,0		
83	Хлеб ржаной	20	2,0	0,34	12,54	66,39	0,03	0,03	0,02	-	1,08
18	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,22	13,62	74,67					
Итого			30,65	27,3	94,85	604,12					
ПОЛДНИК											
85	Вафли	40	1,2	10,5	24,5	198,4	0,012	0,012	-	3,0	0,2
23	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08	0,3	2,6	240	0,2

Итого			7,0	15,5	34,1	306,4					
У Ж И Н											
14	Каша ячневая молочная сладкая с маслом	200	6,8	5,7	27,8	219,3	0,1	0,2	1,8	19,3	0,39
65	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,64	48,64	-	-	-	0,3	0,045
84	Хлеб пшеничный	40	3,85	0,36	22,05	119,5	0,047	0,02	-	8	0,37
Итого			10,77	6,06	65,49	387,44					
	Итого:		79,46	77,38	298,63	2191,0	0,827	1,032	78,18	678,82	15,732

Итого за 10 дней: белки- 68,28; жиры- 65,81; углеводы- 275,77; ккал- 1903,0

Рекомендации родителям:

- Гречка и биточки
- Кефир