

**10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

**День:** понедельник

**Неделя:**первая

**Сезон:** осень-зима

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецепта** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергети-****ческая ценность (ккал)** | **Витамины мг** | **Минеральные** **в-ва,мг** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | **Ca** | **Fe** |
| **З А В Т Р А К** |
| **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 |
| **65** | Кофейный напиток с молоком | 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 |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** |
| **67** | Сок яблочный | 180 | 0,9 | 0,18 | 18,2 | 82,8 | 0,018 | 0,018 | 0,36 | 12,6 | 2,5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **О Б Е Д** |
| **1** | Салат из свеклы  | 30 | 0,5 | 0,04 | 3,15 | 15,5 | 0,008 | 0,01 | 13,75 | 14,8 | 0,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **21** | Суп гороховый на мясокостном бульоне | 180 | 4,68 | 7,11 | 28,89 | 198,45 | 0,18 | 0,135 | 17,91 | 32,4 | 2,16 |
| **37** | Плов с мясом | 120 | 8,8 | 10,2 | 22,1 | 183,2 | 0,08 | 0,06 | 0,08 | 9,8 | 1,02 |
| **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 | 40 | 3,2 | 0,54 | 20,06 | 106 | 0,02 | 0,01 | - | 10,26 | 0,86 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** |
| **85** | Вафли  | 15 | 0,45 | 6,4 | 9,2 | 74,4 | 0,006 | 0,006 | - | 1,5 | 0,1 |
| **70**  | Снежок | 185 | 4,8 | 1,85 | 22,5 | 127,65 | 0,05 | 0,24 | 2,96 | 201,6 | 0,19 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **У Ж И Н** |
| **45** | Рыба с яйцом с овощами | 190 | 7,39 | 4,17 | 3,3 | 86,33 | 0,05 | 0,11 | 1,42 | 45,5 | 0,68 |
| **62** | Чай с сахаром  | 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:** |  | **43,57** | **40,47** | **216,9** | **1388,67** | **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

**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** | **Ca** | **Fe** |
| **З А В Т Р А К** |
| **20** | Суп молочный с макаронными изделиями | 180 | 4,06 | 4,88 | 18,0 | 128,83 | 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** |
| **67** | Сок фруктовый | 180 | 0,9 | 0,18 | 18,2 | 82,8 | 0,018 | 0,018 | 0,36 | 12,6 | 2,5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **О Б Е Д** |
| **2** | Салат из кукурузы с луком репчатым | 30 | 2,44 | 3,62 | 14,22 | 99 | 9,37 | 0,02 | 0,08 | 0,04 | 0,5 |
| **24/1** | 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 |
| **32** | Жаркое по – домашнему с мясом | 140 | 17,92 | 14,63 | 20,41 | 241,85 | 0,29 | 0,31 | 24,85 | 235,9 | 3,33 |
| **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  | 40 | 3,2 | 0,54 | 20,06 | 106 | 0,02 | 0,01 | - | 10,26 | 0,86 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** |
|  **71** | Булочка сдобная с посыпкой | 50 | 3,7 | 3,8 | 21,5 | 99,4 | 0,043 | 0,037 | 0,43 | 36,5 | 0,39 |
| **60** | Молоко кипячённое | 150 | 4,2 | 4,8 | 7,1 | 87 | 0,06 | 0,22 | 1,95 | 180 | 0,1 |
| **У Ж И Н** |
| **46** | Сырники творожные  | 150 | 28,8 | 4,1 | 15,9 | 220,8 | 0,7 | 0,35 | 0,6 | 152,1 | 0,7 |
| **57** | 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:** |  | **79,64** | **52,07** | **214,92** | **1610,63** | **0,598** | **1,206** | **68,03** | **766,12** | **12,098** |

**Рекомендации родителям:**

* Рыба запечённая с овощами
* Яблоко

**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** | **Ca** | **Fe** |
| **З А В Т Р А К** |
| **15** | 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 |
| **62** | 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **87** | Груша | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86 | 0,08 | 0,06 | 120 | 68 | 0,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **О Б Е Д** |
| **5** | 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 |
| **34** | Гречка рассыпчатая | 100 | 2,8 | 2,7 | 12,72 | 86,80 | 0,047 | 0,94 | - | 16,2 | 1,84 |
| **41/1** | Биточки куриные | 45 | 7,11 | 3,26 | 2,85 | 70,39 | 0,08 | 0,07 | 0,014 | 12,44 | 1,35 |
| **58/1** | Подлива томатная с овощами | 15 | 0,63 | 0,98 | 4,86 | 30,68 | 0,009 | 0,013 | 0,37 | 8,7 | 0,15 |
| **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  | 40 | 3,2 | 0,54 | 20,06 | 106 | 0,02 | 0,01 | - | 10,26 | 0,86 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **86** | Печенье  | 15 | 1,1 | 1,7 | 7,6 | 62,5 | 0,012 | 0,012 | - | 3,0 | 0,15 |
| **70** | Йогурт | 185 | 7,3 | 2,7 | 10,4 | 107,2 | 0,043 | 0,21 | 0,9 | 232 | 0,1 |
| **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 |
| **66** | 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:** |  | **55,086** | **45,06** | **206,8** | **1440,23** | **2,453** | **2,453** | **193,0** | **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** | **Ca** | **Fe** |
| **З А В Т Р А К** |
| **17** | Каша пшённая молочная сладкая с маслом | 180 | 6,1 | 5,5 | 27,9 | 179,8 | 0,1 | 1,98 | 1,98 | 200,3 | 0,5 |
| **61** | 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** |
| **67** | Сок фруктовый | 180 | 0,9 | 0,18 | 18,2 | 82,8 | 0,018 | 0,018 | 0,36 | 12,6 | 2,5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **О Б Е Д** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4/1** | Капуста припущенная | 20 | 0,39 | 0,72 | 1,93 | 13,11 | - | - | 0,7 | 0,78 | 0,03 |
| **24** | 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 |
| **35** | Пюре картофельное | 100 | 2,32 | 2,75 | 17,63 | 105,81 | 0,1 | 0,08 | 14,4 | 18,88 | 0,93 |
| **36/1** | Биточки из рыбы | 50 | 6,13 | 5,5 | 2,0 | 92,5 | 0,052 | 0,055 | 1,19 | 10,5 | 0,08 |
| **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  | 40 | 3,2 | 0,54 | 20,06 | 106 | 0,02 | 0,01 | - | 10,26 | 0,86 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** |
| **80** | Хлеб 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 |
| **57/1** | Подлива кисельная | 20 | - | - | 10 | 33 | - | - | - | - | - |
| **65** | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | - | 12,64 | 48,64 | - | - | - | 0,3 | 0,045 |
| **84** | Хлеб пшеничный  | 20 | 1,9 | 0,18 | 10,9 | 59,75 | 0,02 | 0,006 | - | 4 | 0,18 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | **55,12** | **38,57** | **222,75** | **1377,29** | **0,711** | **2,88** | **66,14** | **744,02** | **10,25** |

**Рекомендации родителям:**

* Гречка и биточки
* 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** | **Ca** | **Fe** |
| **З А В Т Р А К** |
| **11** | 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 |
| **62** | 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 |
|  | **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** |
| **87** | Яблоко | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,4 | 94 | 0,06 | 0,04 | 20 | 32 | 4,4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **О Б Е Д** |
| **4** | Сельдь с луком  | 45 | 4,55 | 3,59 | 1,91 | 58,19 | - | - | 1,43 | - | 0,7 |
| **23** | Рассольник на м/к бульоне со сметаной | 180/4 | 5,62 | 8,71 | 14,47 | 159,62 | 0,21 | 0,21 | 11,88 | 21,74 | 5,26 |
| **31** | Картофель тушенный | 100 | 7,78 | 3,52 | 8,0 | 79,6 | 0,08 | 0,09 | 15,46 | 24,26 | 1,64 |
| **56** | Котлеты из мяса говядины | 60 | 13,8 | 5,0 | 2,27 | 69 | 0,06 | - | 1,37 | 12,36 | 1,46 |
| **63/1** | Лимонный напиток | 150 | 0,05 | - | 11,41 | 46,88 | - | - | 3,0 | - | - |
| **83** | Хлеб ржаной  | 40 | 3,2 | 0,54 | 20,06 | 106 | 0,02 | 0,01 | - | 10,26 | 0,86 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** |
| **78/1** | Плюшка | 50 | 5,89 | 1,73 | 39,94 | 128,47 | 0,012 | 0,007 | 0,58 | 39,76 | 0,47 |
| **59** | Отвар шиповника | 150 | 0,24 | 0,105 | 14,58 | 60 | - | - | 22,5 | 4,42 | 0,23 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **У Ж И Н** |
| **52** | 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 | 10,4 | 3,71 | 2,08 | 84,62 |  |  | 0,08 |  |  |
| **66** | 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:** |  | **57,61** | **43,52** | **238,84** | **1553,14** | **0,631** | **2,521** | **154,3** | **560,64** | **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** | **Ca** | **Fe** |
| **З А В Т Р А К** |
| **16** | 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 |
| **65** | Кофе с молоком | 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** |
| **67** | Сок фруктовый | 180 | 0,9 | 0,14 | 18,2 | 79 | 0,017 | 0,017 | 0,31 | 12, | 2,1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **О Б Е Д** |
| **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 |
| **29/1** | Борщ из свежей капусты на мясокостном бульоне со сметаной | 180/10 | 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 | 10,65 | 7,4 | 25,03 | 188,88 | - | - | 0,02 | - | - |
| **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  | 40 | 3,2 | 0,54 | 20,06 | 106 | 0,02 | 0,01 | - | 10,26 | 0,86 |
| **ПОЛДНИК** |
| **86** | Печенье  | 15 | 1,1 | 1,7 | 7,6 | 62,5 | 0,012 | 0,012 | - | 3,0 | 0,15 |
| **69** | Ряженка | 185 | 5,3 | 4,63 | 7,4 | 98,05 | 0,07 | 0,31 | 1,23 | 222 | 0,185 |
| **У Ж И Н** |
|  | Тефтели рыбные  | 60 | 7,28 | 4,04 | 12,4 | 118 | 0,05 | 0,08 | 0,69 | 38,59 | 0,77 |
| **54** | Картофель тушенный | 120 | 12,9 | 2,85 | 9,24 | 90 | 0,14 | 0,08 | 24,15 | 25,13 | 1,4 |
| **62** | чай с сахаром  | 150 | 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:** |  | **50,43** | **46,58** | **208,22** | **1428,57** | **0,62** | **1,317** | **51,25** | **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** | **Ca** | **Fe** |
| **З А В Т Р А К** |
| **45/1** | Омлет натуральный с маслом | 90 | 6,49 | 9,01 | 1,61 | 112,5 | 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 |
|  |  **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** |
| **67** | Сок фруктовый | 180 | 0,9 | 0,18 | 18,2 | 82,8 | 0,018 | 0,018 | 0,36 | 12,6 | 2,5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **О Б Е Д** |
| **94** | Салат из лука | 20 | 0,44 | 0,56 | 2,83 | 18,41 | 0,02 | 0,01 | 3,15 | 9,77 | 0,25 |
| **18** | Суп шахтёрский с мясом и со сметаной | 180/8/5 | 2,99 | 4,35 | 14,16 | 103,68 | 0,11 | 0,02 | 5,66 | 19,08 | 0,87 |
| **40** | Голубцы ленивые  | 140 | 10,65 | 10,8 | 12,9 | 169,4 | 0,05 | 0,10 | 48,3 | 60,12 | 2,17 |
| **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  | 40 | 3,2 | 0,54 | 20,06 | 106 | 0,02 | 0,01 | - | 10,26 | 0,86 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** |
| **78** | Булочка домашняя | 50 | 3,60 | 6,87 | 23,94 | 126,92 | 0,06 | 0,028 | 0,19 | 21,96 | 0,314 |
| **60** | Молоко кипячёное | 150 | 4,35 | 3,75 | 7,2 | 81 | 0,06 | 0,22 | 1,95 | 180 | 0,15 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **У Ж И Н** |
| **30/1** | Макаронные изделия отварные с овощами | 180 | 6,41 | 8,35 | 37,73 | 243,6 | 0,07 | 0,02 | 7,14 | 17,55 | 0,08 |
| **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:** |  | **49,69** | **55,44** | **208,59** | **1470,63** | **0,739** | **0,760** | **74,62** | **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** | **Ca** | **Fe** |
| **З А В Т Р А К** |
| **18** | Каша гречневая вязкая на молоке | 180 | 6,72 | 7,86 | 32,53 | 185,37 | 0,225 | 0,225 | 1,63 | 171,07 | 3,54 |
| **62** | 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** |
| **88** | Апельсин  | 200 | 3 | 1 | 42 | 192 | 0,08 | 0,1 | 10 | 8 | 0,6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **О Б Е Д** |
| **55** | Икра из свеклы | 20 | 0,67 | 2,19 | 4,03 | 33,73 | 0,006 | 0,006 | 9,16 | 9,87 | 0,13 |
| **30** | Суп с клецками на курином бульоне  | 180 | 6,9 | 10,4 | 17,2 | 203 | 0,1 | 0,13 | 11,5 | 26,3 | 1,3 |
| **35** | Пюре гороховое | 100 | 2,31 | 2,75 | 17,63 | 105,81 | 0,12 | 0,08 | 14,44 | 18,87 | 0,94 |
| **44** | Котлета из мяса кур | 50 | 7,63 | 8,37 | 4,1 | 126,25 | 0,055 | 0,14 | 0,11 | 23,75 | 1,67 |
| **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  | 40 | 3,2 | 0,54 | 20,06 | 106 | 0,02 | 0,01 | - | 10,26 | 0,86 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** |
| **86** | Печенье  | 15 | 1,1 | 1,7 | 7,6 | 62,5 | 0,012 | 0,012 | - | 3,0 | 0,15 |
| **70** | Йогурт | 185 | 7,5 | 2,77 | 10,68 | 110,1 | 0,044 | 0,22 | 0,93 | 238,4 | 0,10 |
| **У Ж И Н** |
| **51** | Твороженный пудинг  | 100 | 12,68 | 17,8 | 20 | 280 | 0,07 | 0,21 | 0,4 | 166,02 | 1,14 |
| **56** | Соус сметанный | 20 | 1,4 | 1,82 | 8,9 | 45,03 | 0,012 | - | 0,018 | 9,1 | 0,23 |
| **66** | 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:** |  | **60,73** | **54,97** | **242,63** | **1799,02** | **0,795** | **1,31** | **168,61** | **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** | **Ca** | **Fe** |
| **З А В Т Р А К** |
| **12** | 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 |
| **61** | 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** |
| **67** | Сок фруктовый | 180 | 0,9 | 0,18 | 18,2 | 82,8 | 0,018 | 0,018 | 0,36 | 12,6 | 2,5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **О Б Е Д** |
| **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 |
| **33** | Макаронные изделия отварные | 100 | 1,9 | 0,14 | 14,8 | 89,9 | 0,022 | 0,01 | - | 3,3 | 0,25 |
| **43** | Котлета рыбная | 50 | 5,75 | 1,79 | 3,06 | 50,98 | 0,06 | 1,15 | 0,42 | 22,5 | 1,21 |
|  **58/1** | Подлива томатная с овощами | 10 | 0,15 | 0,004 | 2,28 | 13,84 | 0,012 | - | 0,16 | 4,52 | 0,11 |
| **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  | 40 | 3,2 | 0,54 | 20,06 | 106 | 0,02 | 0,01 | - | 10,26 | 0,86 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** |
| **74** | Ватрушка с повидлом | 60 | 3,7 | 3,8 | 21,5 | 99,4 | 0,043 | 0,037 | 0,43 | 36,5 | 0,39 |
|  **60** | Молоко кипячёное | 150 | 4,35 | 3,75 | 7,2 | 81 | 0,06 | 0,22 | 1,95 | 180 | 0,15 |
| **У Ж И Н** |
|  **48** | 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:** |  | **56,46** | **42,02** | **215,91** | **1419,66** | **1,795** | **1,038** | **82,51** | **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** | **Ca** | **Fe** |
| **З А В Т Р А К** |
| **14** | 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 |
| **62** | 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 |
|  | **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** |
| **87** | Яблоко | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,4 | 94 | 0,06 | 0,04 | 20 | 32 | 4,4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **О Б Е Д** |
| **4/1** | Капуста припущенная | 20 | 0,39 | 0,72 | 1,94 | 13,11 | - | - | 0,66 | 0,78 | 0,03 |
| **25** | 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 |
| **39** | Картофель по-домашнему с мясом | 140 | 13,09 | 10,43 | 19,88 | 147,65 | 0,18 | 0,14 | 24,36 | 19,53 | 2,81 |
| **63/1** | Лимонный напиток | 150 | 0,05 | - | 11,41 | 46,88 | - | - | 3,0 | - | - |
| **83** | Хлеб ржаной | 40 | 3,2 | 0,54 | 20,06 | 106 | 0,02 | 0,01 | - | 10,26 | 0,86 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** |
| **85** | Вафли | 15 | 0,45 | 6,4 | 9,2 | 74,4 | 0,006 | 0,006 | - | 1,5 | 0,1 |
| **68** | Кисель | 180 | 0,37 | 0,1 | 19 | 78,4 | 0,01 | 0,01 | 0,12 | 6,8 | 1,2 |
| **У Ж И Н** |
| **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 |
| **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:** |  | **56,52** | **55,17** | **230,77** | **1638,78** | **0,603** | **0,682** | **67,56** | **652,88** | **13,692** |

***Итого за 10 дней: белки- 53,55; жиры- 46,05; углеводы- 221,04; ккал- 1497,002***

Рекомендации родителям:

* Гречка и биточки
* Кефир

****

**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** | **Ca** | **Fe** |
| **З А В Т Р А К** |
| **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 |
| **62** | Кофейный напиток с молоком  | 200 | 2,7 | 2,4 | 18,0 | 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 |
|  **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** |
| **67** | Сок яблочный | 200 | 1,00 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,020 | 0,4 | 14 | 2,8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **О Б Е Д** |
| **1** | Салат из свеклы  | 60 | 1,1 | 0,08 | 6,3 | 31 | 0,019 | 0,02 | 27,5 | 29,6 | 0,4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **21** | Суп гороховый на мясокостном бульоне | 250 | 5,2 | 7,9 | 32,1 | 220,5 | 0,2 | 0,15 | 19,9 | 36 | 2,4 |
| **37** | Плов с мясом | 160 | 11,9 | 12,0 | 26,4 | 244,3 | 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  | 50 | 4,0 | 0,68 | 25,08 | 132,5 | 0,03 | 0,03 | 0,02 | - | 1,08 |
|  **ПОЛДНИК** |
| **85** | Вафли  | 30 | 0,9 | 7,9 | 18,4 | 148,8 | 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 |
| **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:** |  | **50,0** | **46,83** | **272,95** | **1750,11** | **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

**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** | **Ca** | **Fe** |
| **З А В Т Р А К** |
| **20** | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 4,51 | 5,42 | 21,12 | 143,15 | 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 |
| **82** | Батон с маслом, сыром | 40/5/10 |  5,54 | 6,3 | 17,06 | 170,4 | 0,008 | 0,05 | 0,6 | 108,1 | 0,385 |
|  **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** |
| **67** | Сок фруктовый | 180 | 0,89 | 0,14 | 18,2 | 79 | 0,017 | 0,017 | 0,31 | 12 | 2,1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **О Б Е Д** |
| **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 | 250/5 | 7,1 | 11,4 | 13,4 | 199,5 | 0,1 | 0,1 | 32 | 41,1 | 1,3 |
| **32** | Жаркое по – домашнему с мясом | 200 | 25,6 | 20,9 | 29,15 | 345,55 | 0,42 | 0,45 | 35,5 | 33,7 | 4,76 |
| **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  | 50 | 4,0 | 0,68 | 25,08 | 132,5 | 0,03 | 0,03 | 0,02 | - | 1,08 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** |
| **71** | Булочка сдобная с посыпкой | 80 | 4,2 | 3,8 | 26,2 | 156,8 | 0,024 | 0,022 | 0,47 | 40,7 | 0,39 |
| **60** | Молоко кипячёное | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 108 | 0,08 | 0,3 | 2,6 | 240 | 0,2 |
| **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:** |  | **94,84** | **61,34** | **253,67** | **2161,26** | **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** | **Ca** | **Fe** |
| **З А В Т Р А К** |
| **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 | 40/5/10 |  5,54 | 6,3 | 17,06 | 170,4 | 0,008 | 0,05 | 0,6 | 108,1 | 0,385 |
|  **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **88** | Груша  | 270 | 2,43 | 0,54 | 21,87 | 116,1 | 0,11 | 0,08 | 162 | 91,8 | 0,81 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **О Б Е Д** |
| **5** | 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 | 250 | 13,1 | 4,1 | 6,7 | 119,5 | 0,25 | 0,38 | 0,21 | 25,3 | 2,4 |
| **34** | Гречка рассыпчатая | 160 | 4,48 | 4,35 | 20,35 | 138,88 | 0,075 | 1,50 | - | 25,95 | 2,94 |
| **41/1** | Биточки куриные | 60 | 9,49 | 4,35 | 3,8 | 93,86 | 0,11 | 0,1 | 0,02 | 16,6 | 1,8 |
| **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  | 50 | 4,0 | 0,68 | 25,08 | 132,5 | 0,03 | 0,03 | 0,02 | - | 1,08 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** |
| **86** | Печенье  | 20 | 1,5 | 2,3 | 10,1 | 83,4 | 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 |
| **У Ж И Н** |
| **47** | Солянка овощная с сосиской | 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:** |  | **68,49** | **45,38** | **251,21** | **1735,86** | **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

**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** | **Ca** | **Fe** |
| **З А В Т Р А К** |
| **17** | Каша пшённая 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** |
| **67** | Сок фруктовый | 180 | 0,89 | 0,14 | 18,2 | 79 | 0,017 | 0,017 | 0,31 | 12 | 2,1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **О Б Е Д** |
| **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 | 250 | 4,5 | 8,3 | 24,72 | 163 | 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 |
| **36/1** | Суфле из рыбы | 80 | 9,8 | 8,8 | 3,2 | 148,1 | 0,083 | 0,086 | 1,9 | 16,8 | 0,12 |
| **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  | 50 | 4,0 | 0,68 | 25,08 | 132,5 | 0,03 | 0,03 | 0,02 | - | 1,08 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** |
| **80** | Хлеб с повидлом | 30/18 | 1,1 | 0,16 | 16,89 | 71,55 | 60,2 | 0,02 | - | 4 | 0,18 |
| **60** | Молоко кипячёное | 200 | 5,8 | 5 | 9,6 | 108 | 0,08 | 0,3 | 2,6 | 240 | 0,2 |
| **У Ж И Н** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **50** | Пудинг творожный запечённый | 160 | 27,39 | 8,56 | 35,75 | 268,32 | 0,05 | 0,39 | 0,70 | 185,96 | 0,74 |
| **57/1** | Подлива кисельная | 30 | - | - | 15 | 50 | - | - | - | - | - |
| **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:** |  | **73,2** | **50,7** | **282,75** | **1719** | **61,278** | **3,187** | **68,43** | **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** | **Ca** | **Fe** |
| **З А В Т Р А К** |
| **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 | 40/5/10 |  5,54 | 6,3 | 17,06 | 170,4 | 0,008 | 0,05 | 0,6 | 108,1 | 0,385 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** |
| **87** | Яблоко | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,4 | 94 | 0,06 | 0,04 | 20 | 32 | 4,4 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **О Б Е Д** |
| **4** | Сельдь с луком  | 60 | 6,07 | 4,79 | 2,54 | 77,59 | - | - | 1,99 | 2,35 | 0,09 |
| **23** | Рассольник на м/к бульоне со сметаной | 250/7 | 7,8 | 12,1 | 20,1 | 221,7 | 0,3 | 0,3 | 16,5 | 30,2 | 7,3 |
| **31** | Картофель тушеный | 150 | 12,6 | 15,9 | 19,15 | 192,55 | 0,13 | 0,15 | 23,2 | 36,4 | 2,46 |
| **56** | Котлеты из мяса говядины | 70 | 1,8 | 7 | 10,2 | 108,85 | 0,03 | - | 0,02 | 11,3 | 0,28 |
| **63/1** | Лимонный напиток | 200 | 0,06 | - | 15,22 | 62,5 | - | - | 4,0 | - | - |
| **83** | Хлеб ржаной  | 50 | 4,0 | 0,68 | 25,08 | 132,5 | 0,03 | 0,03 | 0,02 | - | 1,08 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** |
|  **78/1** | Плюшка | 70 | 5,05 | 9,63 | 33,52 | 177,7 | 0,09 | 0,04 | 0,27 | 30,75 | 0,44 |
| **59** | Отвар шиповника | 200 | 0,32 | 0,14 | 19,45 | 80 | 0,01 | 0,01 | 30 | 5,9 | 0,3 |
| **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 | 13,26 | 4,72 | 2,65 | 107,7 |  |  | 0,103 |  |  |
| **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:** |  | **75,14** | **79,38** | **275,27** | **2061,07** | **0,855** | **3,3** | **143,6** | **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** | **Ca** | **Fe** |
| **З А В Т Р А К** |
| **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 | 40/5 | 3,2 | 4,0 | 20,06 | 133,3 | 0,004 | 0,02 | 0,09 | 8,1 | 0,325 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** |
| **67** | Сок фруктовый | 180 | 0,89 | 0,14 | 18,2 | 79 | 0,017 | 0,017 | 0,31 | 12 | 2,1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **О Б Е Д** |
| **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 | 250/4 | 3,07 | 6,43 | 9,48 | 147,8 | 0,09 | 0,08 | 21,3 | 40,59 | 3,01 |
| **31/1** | Запеканка рисовая с мясом  | 180 | 12,78 | 8,89 | 30,04 | 226,66 |  |  | 0,021 |  |  |
| **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  | 50 | 4,0 | 0,68 | 25,08 | 132,5 | 0,03 | 0,03 | 0,02 | - | 1,08 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** |
| **86** | Печенье  | 20 | 1,5 | 2,3 | 10,1 | 83,4 | 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 |
| **У Ж И Н** |
|  | Тефтели рыбные  | 70 | 7,28 | 4,04 | 12,4 | 118 | 0,5 | 0,8 | 0,69 | 38,59 | 0,77 |
| **54** | Картофель тушенный | 150 | 12,09 | 2,45 | 9,24 | 90 | 0,14 | 0,08 | 24,15 | 15,13 | 1,14 |
| **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:** |  | **65,58** | **42,57** | **242,69** | **1629,8** | **0,654** | **0,971** | **59,01** | **748,69** | **11,342** |

**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** | **Ca** | **Fe** |
| **З А В Т Р А К** |
| **45/1** | Омлет натуральный с маслом | 100 | 7,21 | 10,01 | 1,79 | 125 | 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 |
| **81** | 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** |
| **67** | Сок фруктовый | 180 | 0,89 | 0,14 | 18,2 | 79 | 0,017 | 0,017 | 0,31 | 12 | 2,1 |
| **О Б Е Д** |
| **94** | Салат из лука | 30 | 0,44 | 0,56 | 2,83 | 18,41 | 0,2 | 0,01 | 3,15 | 9,77 | 0,25 |
| **18** | Суп шахтёрский с мясом и со сметаной | 250/10/6 | 4,15 | 6,04 | 19,67 | 144 | 0,15 | 0,04 | 7,87 | 26,50 | 1,21 |
| **40** | Голубцы ленивые  | 180 | 13,7 | 14 | 16,6 | 217,8 | 0,06 | 0,13 | 62,27 | 77,3 | 2,8 |
| **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  | 50 | 4,0 | 0,68 | 25,08 | 132,5 | 0,03 | 0,03 | 0,02 | - | 1,08 |
| **ПОЛДНИК** |
| **78** | Булочка домашняя | 70 | 5,05 | 9,63 | 33,52 | 177,7 | 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **У Ж И Н** |
| **30/1**  | Макаронные изделия отварные с овощами | 220 | 7,83 | 10,21 | 46,13 | 297,7 | 0,088 | 0,029 | 8,73 | 21,45 | 0,10 |
| **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:** |  | **58,71** | **59,55** | **224,74** | **1739,3** | **0,598** | **0,828** | **103,9** | **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** | **Ca** | **Fe** |
| **З А В Т Р А К** |
| **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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** |
| **88** | Апельсин  | 200 | 3 | 1 | 42 | 192 | 0,08 | 0,1 | 10 | 8 | 0,6 |
| **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 | 250/8 | 9,5 | 13,3 | 24,8 | 245,7 | 0,15 | 0,15 | 15,9 | 31,1 | 1,6 |
| **36** | Гороховое пюре | 150 | 4,1 | 2,6 | 9,9 | 90,4 | 0,16 | 0,033 | - | 23,7 | 1,3 |
| **44** | Котлета из мяса кур | 70 | 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  | 50 | 4,0 | 0,68 | 25,08 | 132,5 | 0,03 | 0,03 | 0,02 | - | 1,08 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** |
| **86** | Печенье  | 20 | 1,5 | 2,3 | 10,1 | 83,4 | 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **У Ж И Н** |
| **51** | Твороженный пудинг запеченный | 130 | 12,68 | 17,8 | 20 | 280 | 0,07 | 0,21 | 0,4 | 166,02 | 1,14 |
| **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:** |  | **75,95** | **78,77** | **256,49** | **2141,42** | **0,93** | **1,277** | **81,90** | **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** | **Ca** | **Fe** |
| **З А В Т Р А К** |
| **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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** |
| **67** | Сок фруктовый | 180 | 0,89 | 0,14 | 18,2 | 79 | 0,017 | 0,017 | 0,31 | 12 | 2,1 |
| **О Б Е Д** |
| **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 |
| **58/1** | Подлива томатная с овощами | 20 | 0,37 | 0,99 | 5,7 | 34,6 | 0,03 | - | 0,42 | 11,3 | 0,28 |
| **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  | 50 | 4,0 | 0,68 | 25,08 | 132,5 | 0,03 | 0,03 | 0,02 | - | 1,08 |
| **ПОЛДНИК** |
| **74** | 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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:** |  | **67,09** | **54,09** | **283,5** | **1881,25** | **1,0032** | **1,5226** | **89,81** | **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** | **Ca** | **Fe** |
| **З А В Т Р А К** |
| **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 |
| **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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **ВТОРОЙ ЗАВТРАК** |
| **87** | Яблоко | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,4 | 94 | 0,06 | 0,04 | 20 | 32 | 4,4 |
| **О Б Е Д** |
| **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 | 250/8 | 7,9 | 12,1 | 20,3 | 188 | 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  | 50 | 4,0 | 0,68 | 25,08 | 132,5 | 0,03 | 0,03 | 0,02 | - | 1,08 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** |
| **85** | Вафли  | 30 | 0,9 | 7,9 | 18,4 | 148,8 | 0,012 | 0,012 | - | 3,0 | 0,2 |
| **68** | Кисель | 200 | 0,4 | 0,11 | 21,1 | 87,11 | 0,01 | 0,01 | 0,13 | 7,5 | 1,33 |
| **У Ж И Н** |
| **50/1** | Запеканка из творога с молоком сгущённым | 160/40 | 22,4 | 19,07 | 49,23 | 543,2 | 0,12 | 0,22 | 0,62 | 342,27 | 1,13 |
| **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:** |  | **74,94** | **72,43** | **301,01** | **2150,61** | **0,827** | **1,032** | **78,18** | **678,82** | **15,732** |

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

Рекомендации родителям:

* Гречка и биточки
* Кефир