

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №1»
ЭНГЕЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

«Утверждаю»

Заведующий

МДОУ «Детский сад №1»


Ситникова И.А.

Приказ № 128-од от «02» июня 2025г.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА с 1г.6 м. до 3 лет

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: летний

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

Рекомендации родителям: рыба запечённая, фрукты

№ 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
ЗАВТРАК											
70	Каша пшеничная молочная сладкая с маслом	180	4,68	3,96	28,53	174,06	0,05	0,14	1,60	159,60	0,31
65	Чай с сахаром	150	0,12	0,00	12,64	48,64	-	-	-	0,30	0,05
81	Батон с маслом	20/5	1,75	2,47	11,00	75,50	0,00	0,01	0,06	5,07	0,20
	Суммарный объем	355	6,55	6,43	52,17	298,20	0,05	0,15	1,66	164,97	0,56
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
518	Сок фруктовый	120	0,48	0,48	11,76	50,40	0,01	0,01	0,24	8,75	1,51
	Суммарный объем	120	0,48	0,48	11,76	50,40	0,01	0,01	0,24	8,75	1,51
ОБЕД											
1	Салат из свеклы	30	0,55	0,04	3,15	15,50	0,01	0,01	13,75	14,80	0,20
34	Суп гороховый на курином бульоне	150	3,90	5,93	16,05	165,38	0,15	0,12	14,93	27,00	1,80
406	Плов с курицей	130	8,80	10,20	22,10	183,20	0,09	0,07	0,08	10,62	1,13
128	Компот из сухофруктов	150	0,06	0,06	8,90	36,97	0,00	0,00	1,50	2,62	0,35
81	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	15,05	79,50	0,02	0,01	-	7,70	0,45
	Суммарный объем	490	15,71	16,63	65,25	480,55	0,27	0,21	30,26	62,74	3,93
ПОЛДНИК											
86	Печенье	20	1,50	2,30	10,10	83,40	0,02	0,02	-	4,00	0,20
63/2	Напиток из свежемороженой ягоды	180	0,12	0,05	13,05	39,60	0,00	0,00	2,48	7,59	0,62
	Суммарный объем	200	1,62	2,35	23,15	123,00	0,02	0,02	2,48	11,59	0,82
УЖИН											
64	Рыба с яйцом и овощами	160	6,23	3,51	2,76	72,71	0,04	0,09	1,16	38,33	0,57
65	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,64	48,64	-	-	-	0,30	0,05
82	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,27	16,35	89,62	0,02	0,01	-	4,00	0,19
	Суммарный объем	400	9,23	3,78	31,75	210,97	0,07	0,10	1,16	42,63	0,80
	Итого:	1 565	33,59	29,67	184,08	1 163,12	0,42	0,49	35,80	290,68	7,61

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: летний

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

Рекомендации родителям: овощные салаты, фрукты

№ п/п	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
ЗАВТРАК											
93	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,06	4,88	19,01	128,84	0,03	0,25	1,42	163,26	0,39
61	Какао с молоком	150	2,55	2,10	14,25	74,18	0,02	0,10	0,75	91,16	0,24
81	Батон с маслом	20/5	1,75	2,47	11,00	75,50	0,00	0,01	0,06	5,07	0,20
	Суммарный объем	355	8,36	9,45	44,26	278,52	0,05	0,36	2,23	259,49	0,83
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
145	Фрукты в ассортименте	100	0,90	0,20	8,10	42,30	0,06	0,04	26,70	37,00	0,15
	Суммарный объем	100	0,90	0,20	8,10	42,30	0,06	0,04	26,70	37,00	0,15
ОБЕД											
12	Салат из моркови с кукурузой	30	1,44	2,62	12,20	99,00	9,37	0,02	0,08	0,04	0,50
24/1	Пицци на мясо-костном бульоне со сметаной	150/4	5,11	8,21	9,65	143,64	0,07	0,07	23,04	29,60	0,94
369	Жаркое по – домашнему с мясом	120	12,96	12,54	12,56	207,30	0,25	0,26	21,30	202,24	2,86
128	Компот из сухофруктов	150	0,06	0,06	8,90	36,97	0,00	0,00	1,50	2,62	0,35
81	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	15,05	79,50	0,02	0,01	-	7,70	0,45
	Суммарный объем	484	21,97	23,83	58,36	566,41	9,71	0,37	45,92	242,20	5,10
ПОЛДНИК											
463	Кух с посыпкой	50	3,70	3,80	21,50	99,40	0,04	0,04	0,43	36,50	0,39
59	Отвар шиповника	150	0,29	0,12	17,50	72,00	0,01	0,01	27,00	5,30	0,27
	Суммарный объем	200	3,99	3,92	39,00	171,40	0,05	0,05	27,43	41,80	0,66
УЖИН											
130	Сырники творожные	150	27,00	6,00	31,50	220,80	0,70	0,35	0,60	152,10	0,70
1/11	Соус молочный сладкий	50	1,50	0,50	12,70	66,50	0,02	0,02	0,45	46,00	0,12
64	Чай с лимоном	170	0,05	0,01	11,48	46,97	0,00	0,00	2,40	10,01	1,35
82	Хлеб пшеничный	30	2,88	0,27	16,30	89,62	0,03	0,01	-	6,00	0,27
	Суммарный объем	400	31,43	6,78	71,98	423,89	0,76	0,38	3,45	214,11	2,44
	Итого:	1 539	66,65	44,18	221,70	1 482,52	10,63	1,19	105,73	794,60	9,18

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: среда

Неделя: первая

Сезон: летний

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

Рекомендации родителям: сыр, фрукты

Рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва,мг	
			Пищевые вещества (г)				В1	В2	С	Са	Fe
			Б	Ж	У						
ЗАВТРАК											
69	Каша "Дружба" молочная сладкая с маслом	180	6,57	5,22	43,56	208,62	0,06	0,14	1,68	194,85	1,67
501	Чай с сахаром	150	0,12	0,00	12,64	48,64	-	-	-	0,30	0,05
82	Батон с маслом и сыром	25/5/4	2,98	3,63	10,18	91,58	0,01	0,03	0,35	62,70	0,22
	Суммарный объем	364	9,67	8,85	66,38	348,84	0,07	0,17	2,03	257,85	1,93
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
518	Сок фруктовый	120	0,48	0,48	11,76	50,40	0,01	0,01	0,24	8,75	1,51
	Суммарный объем	120	0,48	0,48	11,76	50,40	0,01	0,01	0,24	8,75	1,51
ОБЕД											
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	30	0,50	0,04	3,15	15,50	0,01	0,01	13,75	14,80	0,20
22	Суп картофельный на курином бульоне	150	3,90	5,93	16,05	165,38	0,15	0,12	14,93	27,00	1,80
34	Гречка рассыпчатая	100	2,80	2,72	12,72	86,81	0,05	0,93	0,00	16,20	1,84
33/3	Биточки куриные	70	10,25	10,65	8,55	174,92	0,08	0,16	0,80	58,00	1,80
58	Подлива томатная с овощами	15	0,40	2,00	2,80	16,40	0,00	0,00	0,20	2,40	0,04
128	Компот из сухофруктов	150	0,06	0,06	8,93	36,97	0,00	0,00	1,50	2,62	0,35
81	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	15,05	79,50	0,02	0,01	-	7,70	0,45
	Суммарный объем	545	20,31	21,80	67,25	575,48	0,31	1,24	31,18	128,72	6,48
ПОЛДНИК											
589	Пряник	20	9,70	3,10	52,60	59,00	-	-	-	-	-
681	Кисель из свежемороженных ягод	180	0,27	0,07	13,70	56,62	0,01	0,01	0,08	4,90	0,86
	Суммарный объем	200	9,97	3,17	66,30	115,62	0,01	0,01	0,08	4,90	0,86
УЖИН											
47	Солянка овощная	170	6,46	14,00	20,05	203,24	0,08	0,08	48,85	47,70	1,58
65	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,64	48,64	-	-	-	0,30	0,05
82	Хлеб пшеничный	30	2,88	0,27	16,35	89,62	0,03	0,01	-	6,00	0,27
	Суммарный объем	400	9,46	14,27	49,04	341,50	0,11	0,09	48,85	54,00	1,90
	Итого:	1 629	49,89	48,57	260,73	1 431,84	0,50	1,51	82,38	454,22	12,68

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: летний

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

Рекомендации родителям: молоко, сыр

№ 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	
ЗАВТРАК												
13	Каша пшеничная молочная сладкая с маслом	180	4,68	3,96	28,53	174,06	0,05	0,14	1,60	159,60	0,31	
61	Какао с молоком	150	2,55	2,10	14,25	74,18	0,02	0,10	0,75	91,16	0,24	
81	Батон с маслом	20/5	1,75	2,47	11,00	75,50	0,00	0,13	0,06	5,07	0,20	
	Суммарный объем	355	8,98	8,53	53,78	323,74	0,07	0,37	2,41	255,83	0,75	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
145	Фрукты в ассортименте	100	0,90	0,20	8,10	42,30	0,06	0,04	26,70	37,00	0,15	
	Суммарный объем	100	0,90	0,20	8,10	42,30	0,06	0,04	26,70	37,00	0,15	
ОБЕД												
4/1	Капуста припущенная	30	0,59	1,08	2,92	19,67	-	-	1,00	1,18	0,05	
24	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	8,10	5,94	5,58	107,50	0,04	0,05	5,04	20,88	1,26	
35	Пюре картофельное	100	2,31	2,75	17,63	105,81	0,15	0,09	14,44	22,65	1,13	
334	Суфле из рыбы	50	6,13	5,50	2,00	92,50	0,05	0,05	1,19	10,50	0,08	
128	Компот из сухофруктов	150	0,06	0,06	8,90	36,97	0,00	0,00	1,50	2,62	0,35	
81	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	15,05	79,50	0,02	0,01	-	7,70	0,45	
	Суммарный объем	520	19,59	15,73	52,08	441,95	0,26	0,21	23,17	65,53	3,32	
ПОЛДНИК												
74/1	Хлеб с повидлом	40	1,1	0,16	16,89	71,55	0,003	0,013	0,056	5,1	0,2	
60	Молоко кипячённое	160	4,2	4,8	7,05	87	0,068	0,26	1,9	204	0,17	
	Суммарный объем	200	5,30	4,96	23,94	158,55	0,07	0,27	1,96	209,10	0,37	
УЖИН												
50	Пудинг творожный запеченный	150	29,11	9,10	38,00	285,09	0,05	0,42	0,75	197,60	0,78	
57/1	Подлива кисельная	20	0,85	1,54	1,54	19,8	-	-	-	-	-	
65	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,64	48,64	-	-	-	0,3	0,045	
82	Хлеб пшеничный	30	2,88	0,27	16,35	89,62	0,03	0,01	-	6	0,27	
	Суммарный объем	400	32,96	10,91	68,53	443,15	0,08	0,43	0,75	203,90	1,10	
	Итого:	1 575	67,73	40,33	206,43	1 409,69	0,54	1,32	54,98	771,36	5,68	

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: летний

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

Рекомендации родителям: кисломолочные продукты, вареное яйцо, сыр

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
ЗАВТРАК											
8/4	Капша геркулесовая молочная сладкая с маслом	180	5,41	7,29	23,67	198,36	0,14	0,14	0,90	132,39	1,53
501	Кофейный напиток с молоком	150	2,00	1,80	13,50	74,20	0,03	0,10	0,08	93,30	0,11
81	Батон с маслом	20/5	1,75	2,47	11,00	75,50	0,00	0,01	0,06	5,07	0,20
	Суммарный объем	355	9,16	11,56	48,17	348,06	0,17	0,25	1,04	230,76	1,84
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
518	Сок фруктовый	120	0,48	0,48	11,76	50,40	0,01	0,01	0,24	8,75	1,51
	Суммарный объем	120	0,48	0,48	11,76	50,40	0,01	0,01	0,24	8,75	1,51
ОБЕД											
4/2	Морковь припущенная	30	0,32	2,55	2,12	33,00	0,01	0,01	2,49	3,84	0,16
42	Рассольник на курином бульоне со сметаной	150/4	4,68	7,26	12,06	133,02	0,17	0,17	9,90	18,12	4,38
31	Занеканка из макаронных изделий с курицей	110	7,00	8,83	10,64	106,97	0,07	0,08	12,89	20,22	1,37
453	Соус сметанный	10	0,60	2,00	3,50	34,80	0,01	-	0,02	4,50	0,70
95	Лимонный напиток	120	0,04	-	9,90	40,60	-	-	2,60	-	-
81	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	15,05	79,50	0,02	0,01	-	7,70	0,45
	Суммарный объем	454	15,04	21,04	53,27	427,89	0,28	0,27	27,90	54,38	7,06
ПОЛДНИК											
469	Плюшка	50	5,89	1,73	39,94	128,47	0,01	0,01	0,58	39,76	0,47
59	Отвар шиповника	150	0,29	0,12	17,50	72,00	0,01	0,01	27,00	5,30	0,27
	Суммарный объем	200	6,18	1,85	57,44	200,47	0,02	0,02	27,58	45,06	0,74
УЖИН											
336	Капуста тушеная	150	3,75	4,83	21,81	115,55	0,06	1,87	88,37	96,50	1,32
38/4	Суфле из печени	55	10,40	3,71	2,08	84,62	-	-	0,08	-	-
65	Чай с сахаром	180	0,12	0,00	12,64	48,64	-	-	-	0,30	0,05
82	Хлеб пшеничный	30	2,88	0,27	16,35	89,62	0,03	0,01	-	6,00	0,27
	Суммарный объем	415	17,15	8,81	52,88	338,43	0,09	1,88	88,45	102,80	1,64
	Итого:	1 544	48,01	43,74	223,52	1 365,25	0,57	2,42	145,21	441,75	12,79

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: летний

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

Рекомендации родителям: рыба запечённая, фрукты

Рецепта	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва,мг	
			Б	Ж	У		B ₁	B ₂	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
16	Каша манная молочная сладкая с маслом	180	5,49	3,42	24,57	155,52	0,06	0,15	1,95	204,60	0,20
65	Чай с сахаром	150	0,12	0,00	12,64	48,64	-	-	-	0,30	0,05
81	Батон с маслом	20/5	1,75	2,47	11,00	75,50	0,00	0,01	0,06	5,07	0,20
Суммарный объем		355	7,36	5,89	48,21	279,66	0,07	0,16	2,01	209,97	0,45
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
518	Сок фруктовый	120	0,48	0,48	11,76	50,40	0,01	0,01	0,24	8,75	1,51
Суммарный объем		120	0,48	0,48	11,76	50,40	0,01	0,01	0,24	8,75	1,51
ОБЕД											
55	Икра морковная	30	0,50	1,69	1,30	22,30	0,10	0,04	0,50	9,37	0,02
56	Борщ из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	150/10	2,12	4,39	67,00	99,44	0,06	0,06	15,79	36,17	1,80
406	Плов с курицей	130	13,39	18,94	29,70	274,84	0,11	0,09	1,35	16,28	2,12
128	Компот из сухофруктов	150	0,06	0,06	8,93	36,97	0,00	0,00	1,50	2,62	0,35
83	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	15,05	79,50	0,02	0,01	-	7,70	0,45
Суммарный объем		500	18,47	25,48	121,98	513,05	0,29	0,20	19,14	72,14	4,74
ПОЛДНИК											
86	Печенье	20	1,50	2,30	10,10	83,40	0,02	0,02	-	4,00	0,20
681	Кисель из свежемороженных ягод	180	0,27	0,70	13,70	56,62	0,01	0,01	0,08	4,90	0,86
Суммарный объем		200	1,77	3,00	23,80	140,02	0,03	0,03	0,08	8,90	1,06
УЖИН											
195	Макаронные изделия отварные	110	3,92	5,10	23,06	148,87	0,02	0,01	4,36	2,47	0,18
43	Рыбные биточки	70	8,05	2,51	4,29	71,38	0,06	1,15	0,42	22,50	1,21
65	Чай с сахаром	180	0,12	0,00	12,64	48,64	-	-	-	0,30	0,05
58	Подлива томатная с овощами	10	0,40	2,00	2,80	16,40	0,03	0,00	2,00	2,40	0,04
82	Хлеб пшеничный	30	2,88	0,27	16,35	89,62	0,03	0,01	-	6,00	0,27
Суммарный объем		400	15,37	9,88	59,14	374,91	0,14	1,17	6,78	33,67	1,75
Итого:		1 575	43,45	44,73	264,89	1 358,04	0,53	1,57	28,25	333,43	9,50

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: летний

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

Рекомендации родителям: фрукты, кисломолочные продукты

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва,мг		
			Б	Ж	У		B ₁	B ₂	C	Ca	Fe	
ЗАВТРАК												
64	Омлет натуральный	180	7,09	17,97	4,53	216,00	0,03	0,38	5,62	101,12	2,00	
61	Какао с молоком	150	2,55	2,10	14,25	74,18	0,02	0,10	0,75	91,16	0,24	
82	Батон с маслом и сыром	20/5/5	2,98	36,63	10,18	91,58	0,05	0,03	0,35	62,70	0,22	
	Суммарный объем	360	12,62	56,70	28,96	381,76	0,15	0,51	6,72	254,98	2,46	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
145	Фрукты в ассортименте	100	0,9	0,2	8,1	42,3	0,06	0,04	26,7	37	0,15	
	Суммарный объем	100	0,90	0,20	8,10	42,30	0,06	0,04	26,70	37,00	0,15	
ОБЕД												
55	Икра из свеклы	30	0,28	2,26	1,88	29,30	0,01	0,01	9,16	9,86	0,13	
60	Суп из картофеля на курином бульоне со сметаной	150/5	2,49	3,62	11,80	86,40	0,09	0,01	4,72	15,90	0,72	
40	Голубцы ленивые	110	9,13	9,33	11,07	145,20	0,04	0,09	41,85	51,53	1,87	
453	Соус сметанный	10	0,60	2,00	3,50	34,80	0,01	-	0,02	9,00	0,14	
128	Компот из сухофруктов	150	0,06	0,06	8,90	36,97	0,00	0,00	1,50	2,62	0,35	
83	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	15,05	79,50	0,02	0,01	-	7,70	0,45	
	Суммарный объем	484	14,96	17,67	52,20	412,17	0,17	0,12	57,25	96,61	3,66	
ПОЛДНИК												
78	Булочка домашняя	50	1,00	0,05	13,40	58,55	0,02	0,01	-	4,00	0,18	
63/2	Напиток из свежемороженных ягод	150	0,27	0,07	13,70	56,62	0,01	0,01	0,08	4,90	0,86	
	Суммарный объем	200	1,27	0,12	27,10	115,17	0,03	0,02	0,08	8,90	1,04	
УЖИН												
32	Жаркое с куриным мясом	180	12,8	15,45	14,575	172,78	0,21	0,225	17,75	16,85	2,38	
65	Чай с сахаром	190	0,12	0,00	12,64	48,64	-	-	-	0,30	0,05	
82	Хлеб пшеничный	30	2,88	0,27	16,35	89,62	0,03	0,01	-	6	0,27	
	Суммарный объем	400	15,80	15,72	43,57	311,04	0,24	0,24	17,75	23,15	2,70	
	Итого:	1 544	45,55	90,41	159,93	1 262,44	0,64	0,92	108,50	420,64	10,01	

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: летний

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

Рекомендации родителям: салаты овощные, фрукты

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											
305	Каши рисовая молочная сладкая с маслом	180	4,41	4,59	27,99	162,63	0,03	0,16	1,44	196,29	0,27
65	Чай с сахаром	150	0,12	0,00	12,64	48,64	-	-	-	0,30	0,05
81	Батон с маслом	20/5	1,75	2,47	11,00	75,50	0,00	0,01	0,06	5,07	0,20
Суммарный объем		355	6,28	7,06	51,63	286,77	0,03	0,17	1,50	201,66	0,52
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
518	Сок фруктовый	120	0,48	0,48	11,76	50,40	0,01	0,01	0,24	8,75	1,51
Суммарный объем		120	0,48	0,48	11,76	50,40	0,01	0,01	0,24	8,75	1,51
ОБЕД											
43	Салат картофельный с огурцами солеными	30	0,67	2,19	4,03	33,73	0,01	0,01	9,16	9,87	0,13
46	Суп с клецками на курином бульоне	150	5,70	8,70	14,30	169,17	0,10	0,11	9,60	21,92	1,08
35	Пюре картофельное	100	2,31	2,75	17,63	105,81	0,15	0,09	14,44	22,65	1,13
70	Котлета мясная	60	9,10	10,10	4,90	151,50	0,06	0,16	0,13	28,50	2,00
128	Компот из сухофруктов	150	0,06	0,06	8,93	36,97	0,00	0,00	1,50	2,62	0,35
81	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	15,05	79,50	0,02	0,01	-	7,70	0,45
Суммарный объем		520	20,24	24,26	64,84	576,68	0,34	0,38	34,83	93,26	5,14
ПОЛДНИК											
57	Зефир	20	1,3	0,8	5,9	36,3	0,5	1,8	0,6	0,8	3,1
59	Отвар шиповника	180	0,29	0,12	17,5	72	0,009	0,009	27	5,3	0,27
Суммарный объем		200	1,59	0,92	23,40	108,30	0,51	1,81	27,60	6,10	3,37
УЖИН											
34	Гречка рассыпчатая	120	2,80	2,72	12,72	86,81	0,05	0,93	0,00	16,20	1,84
47/4	Подлива овощная с куриным мясом	70	9,90	11,50	1,56	108,00	13,50	1,70	0,04	0,08	0,00
64	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	11,48	46,97	0,00	0,00	2,40	10,01	1,35
82	Хлеб пшеничный	30	2,88	0,27	16,35	89,62	0,03	0,01	-	6,00	0,27
Суммарный объем		400	15,63	14,50	42,11	331,40	13,58	2,65	2,44	32,29	3,46
Итого:		1 595	44,22	47,16	193,74	1 353,55	14,46	5,02	66,61	342,06	14,00

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: летний

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

Рекомендации родителям: фрукты, творог, сыр

Рецепта	Цищевые вещества (г)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные В-ва,мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
303	Капуста белокочанная вареная на воде	180	6,72	7,86	32,53	185,37	0,23	0,23	1,63	171,07	3,54
501	Кофейный напиток с молоком	150	2,00	1,80	13,50	74,20	0,03	0,10	0,08	93,30	0,11
81	Батон с маслом	20/5	1,75	2,47	11,00	75,50	0,00	0,01	0,06	5,07	0,20
Суммарный объем		355	12,13	12,13	57,03	335,07	0,26	0,34	1,77	269,44	3,85
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
145	Фрукты в ассортименте	100	0,9	0,2	8,1	42,3	0,06	0,04	26,7	37	0,15
Суммарный объем		100	0,90	0,20	8,10	42,30	0,06	0,04	26,70	37,00	0,15
ОБЕД											
2	Салат из кукурузы с луком	30	2,44	3,62	14,26	99,00	0,09	0,04	0,50	9,37	0,02
151	Суп картофельный с рыбой	150	7,86	2,46	4,02	71,70	0,15	0,23	0,12	15,18	1,44
33	Макаронные изделия отварные	100	1,40	0,12	10,20	65,03	0,02	0,01	0,00	2,47	0,18
255	Котлета рыбная	50	5,75	1,79	3,06	50,98	0,06	1,15	0,42	22,50	1,21
228	Подлива томатная с овощами	10	0,02	0,00	2,28	13,84	0,01	-	0,02	4,52	0,11
128	Компот из сухофруктов	150	0,06	0,06	8,90	36,97	0,00	0,00	1,50	2,62	0,35
81	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	15,05	79,50	0,02	0,01	-	7,70	0,45
Суммарный объем		520	19,93	8,45	57,77	417,02	0,34	1,44	2,56	64,36	3,76
ПОЛДНИК											
74	Ватрушка с повидлом	60	3,7	3,8	21,5	99,4	0,043	0,037	0,43	36,5	0,39
516	Кисломолочный напиток	140	3,78	3,5	15,12	110,6	-	-	1,4	-	-
Суммарный объем		200	7,48	7,30	36,62	210,00	0,04	0,04	1,83	36,50	0,39
УЖИН											
48	Рагу овощное	200	6,46	14	20,05	203,24	0,08	0,08	48,85	47,7	1,58
65	Чай с сахаром	170	0,12	0,00	12,64	48,64	-	-	-	0,30	0,05
82	Хлеб пшеничный	30	2,88	0,27	16,35	89,62	0,03	0,01	-	6	0,27
Суммарный объем		400	9,46	14,27	49,04	341,50	0,11	0,09	48,85	54,00	1,90
Итого:		1 575	49,96	42,35	208,56	1 345,89	0,81	1,94	81,70	461,30	10,05

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: летний

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

Рекомендации родителям: сыр, вареное яйцо, творог, фрукты

рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
ЗАВТРАК												
144	Каша ячневая молочная сладкая с маслом	130	6,12	5,13	25,02	197,37	0,09	0,18	1,62	17,37	0,35	
65	Чай с сахаром	150	0,12	0,00	12,64	48,64	-	-	-	0,30	0,05	
81	Батон с маслом	20/5	1,75	2,47	11,00	75,50	0,00	0,13	0,06	5,07	0,20	
	Суммарный объем	355	7,99	7,66	48,66	321,51	0,09	0,31	1,68	22,74	0,60	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
518	Сок фруктовый	120	0,48	0,43	11,76	50,40	0,01	0,01	0,24	8,75	1,51	
	Суммарный объем	120	0,48	0,43	11,76	50,40	0,01	0,01	0,24	8,75	1,51	
ОБЕД												
4/1	Капуста припущенная	30	0,59	1,08	2,92	19,67	-	-	1,00	1,18	0,05	
43	Суп свекольный из мясном бульоне со сметаной	150/7	4,50	7,40	13,00	103,30	0,04	0,02	9,89	24,30	0,97	
369	Картофель по-домашнему с мясом	120	11,22	8,04	17,04	126,56	0,15	0,12	20,88	16,74	2,40	
95	Лимонный напиток	130	0,04	-	9,90	40,60	-	-	2,60	-	-	
81	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	15,05	79,50	0,02	0,01	-	7,70	0,45	
	Суммарный объем	467	18,75	17,82	57,91	369,63	0,21	0,15	34,37	49,92	3,87	
ПОЛДНИК												
85	Вафли	20	0,45	3,95	9,20	74,40	0,01	0,01	-	1,50	0,10	
59	Отвар шиповника	180	0,29	0,12	17,50	72,00	0,01	0,01	27,00	5,30	0,27	
	Суммарный объем	200	0,74	4,07	26,70	146,40	0,02	0,02	27,00	6,80	0,37	
УЖИН												
117	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/50	21	17,9	46,15	509,25	0,2	0,21	0,58	320,7	1,06	
65	Чай с сахаром	180	0,12	0,00	12,64	48,64	-	-	-	0,30	0,05	
82	Хлеб пшеничный	30	2,88	0,27	16,35	89,62	0,03	0,01	-	6	0,27	
	Суммарный объем	410	24,00	18,17	75,14	647,51	0,23	0,22	0,58	327,00	1,38	
	Итого:	1 552	51,96	48,14	220,17	1 535,45	0,55	0,70	63,87	415,21	7,72	

ИТОГО за 10 дней:

Соотношение

1 569

50

48

214

1 371

белков

жиров

углеводов

1

1

4