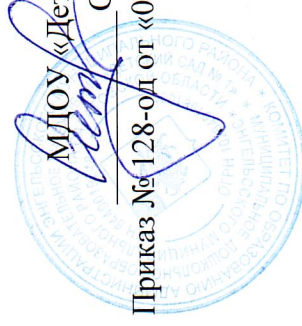


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №1»
ЭНГЕЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

«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 3-х лет до 7-ми лет

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: летний

Возрастная категория: с 3-х лет до 7-ми лет

Рекомендации родителям: рыба запеченная, фрукты

возрастная категория: с 5-х лет до 7-ми лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва,мг	
			Витамины мг				Минеральные в-ва,мг				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
70	Каша пшеничная молочная сладкая с маслом	200	5,20	4,40	31,70	193,40	0,06	0,16	1,78	177,33	0,34
65	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,64	48,64	-	-	-	0,30	0,05
81	Батон с маслом	30/5	2,45	3,46	15,37	105,70	0,00	0,02	0,08	7,10	0,28
Суммарный объем		435	7,77	7,86	59,71	347,74	0,06	0,17	1,86	184,73	0,67
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
518	Сок фруктовый	150	0,6	0,06	14,7	63	0,011	0,011	0,31	10,1	1,74
Суммарный объем		150	0,60	0,06	14,70	63,00	0,01	0,01	0,31	10,10	1,74
ОБЕД											
1	Салат из свеклы	50	1,10	0,08	6,30	25,83	0,02	0,02	27,50	29,60	0,40
34	Суп гороховый на курином бульоне	180	4,68	7,12	19,26	198,46	0,18	0,14	17,92	32,40	2,16
406	Плов с курицей	170	13,20	15,30	33,16	274,80	0,11	0,09	0,12	13,88	1,47
128	Компот из сухофруктов	180	0,07	0,07	10,72	44,36	0,00	0,00	1,80	3,14	0,42
81	Хлеб ржаной	40	3,20	0,53	20,07	106,00	0,02	0,01	-	7,70	0,45
Суммарный объем		620	22,25	23,10	89,50	649,45	0,33	0,27	47,34	86,73	4,90
ПОЛДНИК											
86	Печенье	40	3,00	4,60	20,20	166,80	0,04	0,04	-	8,00	0,40
63/2	Напиток из свежемороженой ягоды	210	0,16	0,06	17,40	52,80	0,00	0,00	3,30	11,20	0,82
Суммарный объем		250	3,16	4,66	37,60	219,60	0,04	0,04	3,30	19,20	1,22
УЖИН											
64	Рыба с яйцом и овощами	200	7,78	4,39	3,45	90,88	0,06	0,11	1,45	47,91	0,72
65	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,64	48,64	-	-	-	0,30	0,05
82	Хлеб пшеничный	50	3,84	0,36	21,80	119,49	0,04	0,02	-	6,00	0,28
Суммарный объем		450	11,74	4,75	37,89	259,01	0,09	0,13	1,45	54,21	1,05
Итого:		1 905	45,52	40,43	239,40	1 538,80	0,54	0,62	54,25	354,97	9,58

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: летний
Возрастная категория: с 3-х лет до 7-ми лет

Рекомендации родителям: овощные салаты, 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											
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	185	3,40	2,80	19,00	98,90	0,00	0,02	0,08	7,10	0,28
81	Батон с маслом	30/5	2,45	3,46	15,37	105,70	0,00	0,02	0,08	7,10	0,28
Суммарный объем		400	9,91	11,14	53,38	333,44	0,03	0,29	1,58	177,46	0,96
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											
12	Салат из моркови с кукурузой	50	2,40	4,37	20,33	165,00	15,62	0,03	0,13	0,07	0,83
24/1	Щи на мясо-костном бульоне со сметаной	180/4	5,67	9,12	10,72	159,60	0,08	0,08	25,60	32,88	1,04
369	Жаркое по – домашнему с мясом	180	19,44	18,82	18,84	310,96	0,37	0,40	31,96	303,36	4,28
128	Компот из сухофруктов	180	0,07	0,07	10,72	44,36	0,00	0,00	1,80	3,14	0,42
81	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	15,05	79,50	0,02	0,01	-	7,70	0,45
Суммарный объем		624	29,98	32,77	75,66	759,42	16,09	0,52	59,49	347,15	7,03
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	200	0,32	0,14	19,45	80,00	0,01	0,01	30,00	5,90	0,30
Суммарный объем		250	4,02	3,94	40,95	179,40	0,05	0,05	30,43	42,40	0,69
УЖИН											
130	Сырники творожные	200	36,00	8,00	42,00	294,40	0,93	0,47	0,80	202,80	0,93
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		450	40,43	8,78	82,48	497,49	0,99	0,50	3,65	264,81	2,67
Итого:		1 824	85,24	56,83	260,57	1 812,05	17,22	1,39	121,85	868,82	11,50

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: среда

Неделя: первая

Сезон: летний

Возрастная категория: с 3-х лет до 7-ми лет

Рекомендации родителям: сыр, 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											
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
65	Чай с сахаром	185	0,12	-	12,64	48,64	-	-	-	0,30	0,05
82	Батон с маслом и сыром	30/5/5	4,63	5,63	15,80	142,11	0,01	0,05	0,54	97,30	0,35
Суммарный объем		405	11,32	10,85	72,00	399,37	0,07	0,18	2,22	292,45	2,06
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
518	Сок фруктовый	150	0,6	0,06	14,7	63	0,011	0,011	0,31	10,1	1,74
Суммарный объем		150	0,60	0,06	14,70	63,00	0,01	0,01	0,31	10,10	1,74
ОБЕД											
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,67	0,05	4,20	20,67	0,01	0,01	18,33	19,73	0,33
22	Суп картофельный на курином бульоне	180	4,68	7,12	19,26	198,46	0,18	0,14	17,92	32,40	2,16
34	Гречка рассыпчатая	120	3,64	3,54	16,54	112,85	0,06	1,22	0,00	21,09	2,39
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	20	0,67	1,20	4,67	27,30	0,01	0,00	0,30	4,00	0,07
128	Компот из сухофруктов	180	0,07	0,07	10,72	44,36	0,00	0,00	1,80	3,14	0,42
81	Хлеб ржаной	30	3,20	0,53	20,07	106,00	0,02	0,01	-	7,70	0,45
Суммарный объем		650	23,18	23,16	84,01	684,56	0,36	1,55	39,15	146,06	7,62
ПОЛДНИК											
589	Пряники	40	9,70	3,10	52,60	59,00	-	-	-	-	-
681	Кисель из свежемороженных ягод	210	0,30	0,08	15,80	65,30	0,01	0,01	0,01	5,65	0,99
Суммарный объем		250	10,00	3,18	68,40	124,30	0,01	0,01	0,01	5,65	0,99
УЖИН											
47	Солянка овощная	200	7,18	15,55	22,28	225,8	0,089	0,089	54,28	53	1,76
65	Чай с сахаром	210	0,12	-	12,64	48,64	-	-	-	0,30	0,05
82	Хлеб пшеничный	40	3,84	0,36	21,80	119,49	0,04	0,02	-	6,00	0,28
Суммарный объем		450	11,14	15,91	56,72	393,93	0,13	0,10	54,28	59,30	2,09
Итого:		1 905	56,24	53,16	295,83	1 665,16	0,57	1,85	95,97	513,56	14,50

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: летний

Возрастная категория: с 3-х лет до 7-ми лет

Рекомендации родителям: молоко, сыр

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва,мг	
			ЗАВТРАК				B1	B2	C	Ca	Fe
			Б	Ж	У						
13	Каша пшениная молочная сладкая с маслом	180	4,68	3,96	28,53	174,06	0,05	0,16	1,60	177,30	0,34
61	Какао с молоком	200	3,40	2,80	19,00	98,90	0,00	0,02	0,08	7,10	0,28
81	Батон с маслом	30/5	2,45	3,46	15,37	105,70	0,00	0,02	0,08	7,10	0,28
Суммарный объем		415	10,53	10,22	62,90	378,66	0,06	0,20	1,76	191,50	0,91
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											
4/1	Капуста припущенная	50	1,17	1,80	5,83	39,33	-	-	2,00	2,35	0,09
24	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	9,00	6,60	6,20	119,40	0,04	0,06	5,60	23,20	1,40
35	Пюре картофельное	120	2,77	3,30	21,16	126,97	0,19	0,11	17,33	28,30	1,41
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	180	0,07	0,07	10,72	44,36	0,00	0,00	1,80	3,14	0,42
81	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	15,05	79,50	0,02	0,01	-	7,70	0,45
Суммарный объем		610	21,54	17,67	60,96	502,06	0,30	0,24	27,92	75,19	3,85
ПОЛДНИК											
74/1	Хлеб с повидлом	50	1,47	0,21	22,52	95,4	0,004	0,017	0,075	6,76	0,27
60	Молоко кипячённое	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,08	0,30	2,60	240,00	0,20
Суммарный объем		250	7,07	6,61	31,92	211,40	0,08	0,32	2,68	246,76	0,47
УЖИН											
50	Пудинг творожный запеченный	180	34,24	10,71	44,70	335,30	0,06	0,50	0,88	232,47	0,92
57/1	Подлива кисельная	30	1,13	1,61	2,05	26,40	-	-	-	-	-
65	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,64	48,64	-	-	-	0,30	0,05
82	Хлеб пшеничный	40	3,84	0,36	21,80	119,49	0,04	0,01	-	8,00	0,36
Суммарный объем		450	39,33	12,68	81,19	529,83	0,10	0,51	0,88	240,77	1,33
Итого:		1 825	79,37	47,38	245,07	1 664,26	0,60	1,31	59,93	791,22	6,70

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: летний

Возрастная категория: с 3-х лет до 7-ми 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	
			ЗАВТРАК				B1	B2	C	Ca	Fe
			Б	Ж	У						
8/4	Каша геркулесовая молочная сладкая с маслом	200	6,01	8,10	26,30	220,40	0,16	0,15	1,00	147,10	1,70
501	Кофейный напиток с молоком	180	2,40	2,16	16,20	89,04	0,04	0,12	0,10	111,96	0,13
81	Батон с маслом	30/5	2,45	3,46	15,37	105,70	0,00	0,02	0,08	7,10	0,28
Суммарный объем		415	10,86	13,72	57,87	415,14	0,20	0,29	1,18	266,16	2,12
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
518	Сок фруктовый	150	0,6	0,06	14,7	63	0,011	0,011	0,31	10,1	1,74
Суммарный объем		150	0,60	0,06	14,70	63,00	0,01	0,01	0,31	10,10	1,74
ОБЕД											
4/2	Морковь припущенная	50	0,63	5,09	4,23	66,00	0,02	0,01	4,98	7,68	0,31
42	Рассольник на курином бульоне со сметаной	180/4	5,59	8,67	14,41	158,93	0,20	0,20	11,83	21,65	5,23
31	Запеканка из макаронных изделий с курицей	160	9,10	11,48	13,83	139,10	0,09	0,11	16,76	26,29	1,78
453	Соус сметанный	20	1,20	4,00	7,00	69,60	0,02	-	0,04	9,00	1,40
95	Лимонный напиток	160	0,06	-	13,69	56,26	-	-	3,60	-	-
81	Хлеб ржаной	40	3,20	0,53	20,07	106,00	0,02	0,01	-	7,70	0,45
Суммарный объем		614	19,78	29,78	73,23	595,89	0,35	0,33	37,21	72,32	9,18
ПОЛДНИК											
469	Плюшка	50	5,89	1,73	39,94	128,47	0,012	0,007	0,58	39,76	0,47
59	Отвар шиповника	200	0,32	0,14	19,45	80,00	0,01	0,01	30,00	5,90	0,30
Суммарный объем		250	6,21	1,87	59,39	208,47	0,02	0,02	30,58	45,66	0,77
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	75	14,18	5,06	2,84	115,39	-	-	0,11	-	-
65	Чай с сахаром	190	0,12	0,00	12,64	48,64	-	-	-	0,30	0,05
82	Хлеб пшеничный	40	3,84	0,36	21,80	119,49	0,04	0,01	-	8,00	0,36
Суммарный объем		455	21,89	10,25	59,09	399,07	0,10	1,88	88,48	104,80	1,73
Итого:		1 884	59,34	55,68	264,27	1 681,58	0,68	2,53	157,75	499,04	15,53

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: летний

Возрастная категория: с 3-х лет до 7-ми лет

Рекомендации родителям: сыр, 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												
16	Каша манная молочная сладкая с маслом	200	6,10	3,80	27,30	172,80	0,07	0,17	2,17	227,33	0,22	
65	Чай с сахаром	180	0,12	0,00	12,64	48,64	-	-	-	0,30	0,05	
81	Батон с маслом	30/5	2,45	3,46	15,37	105,70	0,00	0,02	0,08	7,10	0,28	
Суммарный объем		415	8,67	7,26	55,31	327,14	0,07	0,19	2,25	234,73	0,55	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
518	Сок фруктовый	150	0,6	0,06	14,7	63	0,011	0,011	0,31	10,1	1,74	
Суммарный объем		150	0,60	0,06	14,70	63,00	0,01	0,01	0,31	10,10	1,74	
ОБЕД												
55	Икра морковная	50	0,83	2,82	2,17	37,17	0,17	0,07	0,83	15,62	0,03	
56	Борщ из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	180/10	2,52	5,21	79,56	118,09	0,07	0,07	18,75	42,95	2,14	
406	Плов с курицей	170	14,88	21,04	33,00	305,38	0,12	0,10	1,50	2,36	0,12	
128	Компот из сухофруктов	180	0,07	0,07	10,72	44,36	0,00	0,00	1,80	3,14	0,42	
83	Хлеб ржаной	30	2,40	0,41	15,05	79,50	0,02	0,01	-	7,70	0,65	
Суммарный объем		620	20,70	29,55	140,50	584,50	0,38	0,25	22,88	71,77	3,36	
ПОЛДНИК												
86	Печенье	40	3,00	4,60	20,20	166,80	0,03	0,03	-	8,00	0,40	
681	Кисель из свежемороженных ягод	210	0,30	0,08	15,80	65,30	0,01	0,01	0,01	5,65	0,99	
Суммарный объем		250	3,30	4,68	36,00	232,10	0,04	0,04	0,01	13,65	1,39	
УЖИН												
195	Макаронные изделия отварные	150	5,34	6,96	31,44	203,00	0,02	0,01	5,95	3,21	0,23	
43	Рыбные биточки	70	8,05	2,51	4,29	71,38	0,09	0,22	0,60	31,58	1,70	
58	Подлива томатная с овощами	20	0,67	1,20	4,67	27,30	0,01	0,00	0,30	4,00	0,07	
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		450	17,06	10,94	69,39	439,94	0,15	0,24	6,85	45,09	2,32	
Итого:		1 885	50,33	52,49	315,90	1 646,68	0,65	0,73	32,30	375,35	9,36	

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: летний

Возрастная категория: с 3-х лет до 7-ми 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		В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
64	Омлет натуральный	200	8,86	22,46	5,66	270,00	0,10	0,48	7,02	126,40	2,50
61	Какао с молоком	200	3,40	2,80	19,00	98,90	0,03	0,18	0,08	7,10	0,28
82	Батон с маслом и сыром	30/5/5	4,63	5,63	15,80	142,11	0,01	0,05	0,54	97,30	0,35
	Суммарный объем	435	16,89	30,89	40,46	511,01	0,13	0,71	7,64	230,80	3,13
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	50	0,47	3,77	3,13	48,83	0,01	0,01	15,27	16,43	0,22
60	Суп шахтерский на курином бульоне со сметаной	180/4	2,98	4,33	14,10	103,23	0,11	0,01	5,64	19,00	0,86
40	Голубцы ленивые	130	9,13	9,33	11,07	145,20	0,04	0,09	41,85	51,53	1,87
453	Соус сметанный	20	1,20	4,00	7,00	69,90	-	-	0,04	-	-
128	Компот из сухофруктов	180	0,07	0,07	10,72	44,36	0,00	0,00	1,80	3,14	0,42
83	Хлеб ржаной	40	3,20	0,53	20,07	106,00	0,02	0,01	-	7,70	0,45
	Суммарный объем	604	17,04	22,03	66,08	517,53	0,18	0,12	64,60	97,80	3,82
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	200	0,30	0,08	15,80	65,30	0,01	0,01	0,01	5,65	0,99
	Суммарный объем	250	1,30	0,13	29,20	123,85	0,03	0,02	0,01	9,65	1,17
УЖИН											
32	Жаркое с куриным мясом	200	16,64	20,09	19,00	224,60	0,27	0,29	23,10	21,90	3,10
65	Чай с сахаром	210	0,12	0,00	12,64	48,64	-	-	-	0,30	0,05
82	Хлеб пшеничный	40	3,84	0,36	21,80	119,49	0,04	0,01	-	8,00	0,36
	Суммарный объем	450	20,60	20,45	53,44	392,73	0,31	0,30	23,10	30,20	3,51
	Итого:	1 839	56,73	73,70	197,28	1 587,42	0,71	1,19	122,04	405,45	11,78

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: летний

Рекомендации родителям: салаты овощные, фрукты

Возрастная категория: с 3-х лет до 7-ми 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
ЗАВТРАК											
305	Каша рисовая молочная сладкая с маслом	200	4,90	6,12	31,10	180,70	0,03	0,18	1,60	218,10	0,30
65	Чай с сахаром	180	0,12	0,00	12,64	48,64	-	-	-	0,30	0,05
81	Батон с маслом	30/5	2,45	3,46	15,37	105,70	0,00	0,02	0,08	7,10	0,28
Суммарный объем			415	7,47	9,58	335,04	0,03	0,20	1,68	225,50	0,63
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
518	Сок фруктовый	150	0,6	0,06	14,7	63	0,011	0,011	0,31	10,1	1,74
Суммарный объем			150	0,60	14,70	63,00	0,01	0,01	0,31	10,10	1,74
ОБЕД											
43	Салат картофельный с огурцами солеными	50	1,34	6,84	8,06	67,46	0,01	0,01	15,27	16,45	0,22
46	Суп с клецками на курином бульоне	180	6,84	10,44	17,16	203,00	0,12	0,13	11,52	26,30	1,30
36	Пюре гороховое	120	3,55	2,25	8,58	78,35	20,54	1,13	0,14	0,03	0,00
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	180	0,07	0,07	10,72	44,36	0,00	0,00	1,80	3,14	0,42
81	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	15,05	79,50	0,02	0,01	-	7,70	0,45
Суммарный объем			620	23,30	30,10	624,18	20,75	1,45	28,86	82,13	4,38
ПОЛДНИК											
57	Зефир	40	2,60	1,60	11,80	72,60	1,00	3,60	1,20	1,60	6,20
59	Отвар шиповника	210	0,32	0,14	19,45	80,00	0,01	0,01	30,00	5,90	0,30
Суммарный объем			250	2,92	1,74	152,60	1,01	3,61	31,20	7,50	6,50
УЖИН											
34	Гречка рассыпчатая	140	3,64	3,54	16,54	112,85	0,06	1,22	0,00	21,09	2,39
47/4	Подлива овощная с куриным мясом	70	13,86	16,1	2,19	142,3	18,9	2,38	0,056	0,112	0
64	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	62,62	0,00	0,00	3,20	13,34	1,80
82	Хлеб пшеничный	40	3,84	0,36	21,80	119,49	0,04	0,01	-	8,00	0,36
Суммарный объем			450	21,41	20,01	437,26	19,00	3,61	3,26	42,54	4,55
Итого:			1 885	55,70	61,49	1 612,08	40,81	8,88	65,30	367,77	17,80

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: летний

Возрастная категория: с 3-х лет до 7-ми лет

Рекомендации родителям: фрукты, творог, 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
			Б	Ж	У						
ЗАВТРАК											
303	Каша гречневая вязкая на молоке	200	7,47	8,73	36,14	205,97	0,25	0,25	1,81	190,08	3,93
501	Кофейный напиток с молоком	180	2,40	2,16	16,20	89,04	0,04	0,12	0,10	111,96	0,13
81	Батон с маслом	30/5	2,45	3,46	15,37	105,70	0,00	0,02	0,08	7,10	0,28
	Суммарный объем	415	12,32	14,35	67,71	400,71	0,29	0,39	1,99	309,14	4,35
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	50	4,88	7,24	28,51	198,00	0,17	0,07	1,00	18,74	0,04
151	Суп картофельный с рыбой	180	9,43	2,95	4,82	86,04	0,18	0,28	0,14	18,22	1,73
33	Макаронные изделия отварные	120	1,82	0,16	13,26	84,54	0,02	0,01	0,00	3,21	0,23
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	20	0,03	0,01	4,56	27,68	0,02	-	0,03	9,04	0,22
128	Компот из сухофруктов	180	0,07	0,07	10,72	44,36	0,00	0,00	1,80	3,14	0,42
81	Хлеб ржаной	40	3,20	0,53	20,07	106,00	0,02	0,01	-	7,70	0,45
	Суммарный объем	640	25,18	12,75	85,00	597,60	0,48	1,52	3,40	82,55	4,30
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	190	5,13	4,75	20,52	150,10	-	-	1,90	-	-
	Суммарный объем	250	8,83	8,55	42,02	249,50	0,04	0,04	2,33	36,50	0,39
УЖИН											
48	Рагу овощное	210	7,18	15,55	22,28	225,80	0,09	0,09	54,28	53,00	1,76
65	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,64	48,64	-	-	-	0,30	0,05
82	Хлеб пшеничный	40	3,84	0,36	21,80	119,49	0,04	0,02	0,00	6,00	0,28
	Суммарный объем	450	11,14	15,91	56,72	393,93	0,13	0,10	54,28	59,30	2,09
Итого:		1 855	58,37	51,76	259,55	1 684,04	0,99	2,09	88,70	524,49	11,28

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: летний
Возрастная категория: с 3-х лет до 7-ми лет

Рекомендации родителям: сыр, вареное яйцо, творог, фрукты

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва,мг	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
14/4	Каша ячневая молочная сладкая с маслом	200	6,80	5,70	27,80	219,30	0,10	0,20	1,80	19,30	0,39
65	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,64	48,64	-	-	-	0,30	0,05
81	Батон с маслом	30/5	2,45	3,46	15,37	105,70	0,00	0,02	0,08	7,10	0,28
Суммарный объем		435	9,37	9,16	55,81	373,64	0,10	0,22	1,88	26,70	0,72
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
518	Сок фруктовый	150	0,6	0,06	14,7	63	0,011	0,011	0,31	10,1	1,74
Суммарный объем		150	0,60	0,06	14,70	63,00	0,01	0,01	0,31	10,10	1,74
ОБЕД											
4/1	Капуста припущенная	50	1,17	2,16	5,83	39,33	-	-	2,00	2,35	0,09
43	Суп свекольник на мясном бульоне со сметаной	180/7	5,36	8,81	15,48	123,04	0,05	0,02	11,78	28,94	1,16
369	Картофель по-домашнему с мясом	180	16,83	13,41	25,56	189,84	0,23	0,18	31,32	25,11	3,60
95	Лимонный напиток	180	0,06	-	13,69	56,26	-	-	3,60	-	-
81	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	15,05	79,50	0,02	0,01	-	7,70	0,45
Суммарный объем		627	25,82	24,78	75,62	487,96	0,29	0,21	48,70	64,10	5,30
ПОЛДНИК											
85	Вафли	40	0,45	3,95	9,20	74,40	0,01	0,01	-	1,50	0,10
59	Отвар шиповника	210	0,32	0,14	19,45	80,00	0,01	0,01	30,00	5,90	0,30
Суммарный объем		250	0,77	4,09	28,65	154,40	0,02	0,02	30,00	7,40	0,40
УЖИН											
117	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/50	28,00	23,87	61,53	679,00	0,27	0,28	0,77	427,60	1,41
65	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,64	48,64	-	-	-	0,30	0,05
82	Хлеб пшеничный	50	3,84	0,36	21,80	119,49	0,04	0,02	0,00	6,00	0,25
Суммарный объем		450	31,96	24,23	95,97	847,13	0,30	0,30	0,77	433,90	1,71
Итого:		1 912	68,52	62,32	270,75	1 926,13	0,72	0,75	81,66	542,20	9,87

ИТОГО за 10 дней: 1 872 62 56 257 1 682
Соотношение белков жиров углеводов 1 1 4