

Сан Пин 2.3/2.4.3590-20



УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МДОУ
«Детский сад п. Новопушкинское»
/Г.Б. Апрышко/
Приказ от 02.09.24 года №129

**Примерное цикличное (десятидневное меню)
для детей, посещающих муниципальное
дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад п.Новопушкинское»
Энгельсского района Саратовской области**

Составлено на основе СанПиН 2.3/2.4.3590-20
«Санитарно-эпидемиологические требования к организации
общественного питания населения »

С 1,6 лет до 3 лет

(осень-зима)

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День 1: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 1,6 до 3-х лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		№ рецепта
		Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe	
ЗАВТРАК											
Каша молочная «Геркулесовая»	150	4,76	6,38	16,4	140	0,1	0,03	1,46	141,71	0,62	93
Какао с молоком	180	1	1,08	10,83	70	0,03	0,03	0,83	91,48	0,02	248
Бутерброд с мас. сливочным	20/4	1,54	3,46	9,75	75	0,02	0,02	0	4,48	0,23	1
<i>Итого за завтрак</i>	<i>354</i>	<i>7,3</i>	<i>10,92</i>	<i>36,98</i>	<i>285</i>	<i>0,15</i>	<i>0,08</i>	<i>2,29</i>	<i>237,67</i>	<i>0,87</i>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Сок фруктовый	100	0,11	0,01	18,22	72	0,05	0,05	4,8	5,16	0,12	282
ОБЕД											
Салат из свеклы	40	0,85	3,42	3,07	48	0,02	0,04	3,36	12,34	0,46	56
Суп картофельный со сметанной	150	3,74	5,34	12,82	80	0,08	0,08	2,5	23,77	0,76	42
Рис отварной	100	2,57	4,67	17	101,3	0,03	0,01	3,97	3,21	0,57	191
Печень, тушенная в соусе	50	8,09	7,33	21,16	108	0,11	0,1	8,05	12,08	0,8	162
Компот из свеж-мороженов ягод и плодов	150	0,11	0,9	19,89	79	0,03	0,02	0,87	11,49	0,79	372
Гренки	15	1,44	0,16	9,04	36	0,02	0,01	0	4,4	0,32	58
Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	73	0,01	0,01	0,01	10,14	0,76	64
<i>Итого за обед</i>	<i>525</i>	<i>18,78</i>	<i>22,18</i>	<i>93</i>	<i>525,3</i>	<i>0,3</i>	<i>0,27</i>	<i>18,76</i>	<i>77,43</i>	<i>4,46</i>	
ПОЛДНИК											
Крендель с сахаром	50	4,66	7,92	30,71	165	0,07	0,06	0,16	22,5	0,48	415
Напиток из шиповника	150	1,18	0,08	13,75	50	0,01	0	11	3,38	0,17	256
<i>Итого за полдник</i>	<i>200</i>	<i>5,84</i>	<i>8</i>	<i>44,46</i>	<i>215</i>	<i>0,08</i>	<i>0,06</i>	<i>11,16</i>	<i>25,88</i>	<i>0,65</i>	
УЖИН											
Тушенная капуста	180	9	7,5	7,36	209,3	0,05	0,05	19	71,06	0,9	200
Чай полусладкий	180	0	0	8,98	43	0	0	0,27	0,27	0,05	263
Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,62	98	0,03	0,03	0	6,1	0,28	53
<i>Итого за ужин</i>	<i>400</i>	<i>11,28</i>	<i>7,74</i>	<i>30,96</i>	<i>350,3</i>	<i>0,08</i>	<i>0,08</i>	<i>19,27</i>	<i>77,43</i>	<i>1,23</i>	
Итого:		43,31	48,85	223,62	1447,6	0,66	0,54	56,28	423,57	7,33	

Рекомендации родителям:

- Запеканка капустная с курицей
- Груша

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День 2: вторник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 1,6 до 3-х лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		№ рецепта
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
ЗАВТРАК											
Каша пшеничная молочная	150	5,26	6,07	21,29	134,7	0,11	0,02	1,46	139,01	0,57	96
Кофейный напиток с молоком	180	1,08	1,08	11,7	72	0,02	0,02	0,83	90,2	0,02	253
Бутерброд с мас. сливочным	20/4	1,54	3,46	9,75	75	0,02	0,02	0	4,48	0,23	1
<i>Итого за завтрак</i>	354	7,88	10,61	42,74	281,7	0,15	0,06	2,29	233,69	0,82	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Фрукты	100	0,8	0,8	19,4	94	0,06	0,04	20	32	4,4	87
ОБЕД											
Овощи натуральные соленые	20	0,36	0,05	1,13	6,3	0,02	0,02	4,5	10,3	0,27	70
Щи со сметаной, на рыбном бульоне	150	2,95	4,8	6,87	94	0,05	0,03	15,54	37,48	0,68	56
Пюре картофельное	110	2,44	4,19	14,45	103,6	0,11	0,08	14,36	36,94	0,85	206
Котлета рыбная	50	6,83	3,81	24,8	90,7	0,05	0,08	0,37	38,59	0,77	134
Компот из сухофруктов	150	0,43	0	21,42	51	0	0	0,36	44,23	0,009	241
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,75	78	0,02	0,02	-	4,48	0,23	53
Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	73	0,01	0,01	0,01	10,14	0,76	64
<i>Итого за обед</i>	520	16,51	13,37	88,44	496,6	0,26	0,24	35,14	182,16	3,569	
ПОЛДНИК											
Кисломолочный продукт	180	4,06	4,48	5,6	60	0,06	0,05	1,19	18,82	0,44	251
Кондитерские изделия	20	3,7	3,8	21,5	150,4	0,043	0,037	0,03	16,5	0,39	604
<i>Итого за полдник</i>	200	7,76	8,28	27,1	210,4	0,103	0,087	1,22	35,32	0,83	
УЖИН											
Запеканка из творога с молоком сгущенным	160/15	4,98	5,69	21,1	197,3	0,09	0,06	1,49	148,85	0,41	117
Чай с лимоном	180/5	0,04	0	9,1	55	0	0	1,6	1,87	0,08	264
Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,62	98	0,03	0,03	0	6,1	0,28	53
<i>Итого за ужин</i>	400	7,3	5,93	44,82	350,3	0,12	0,09	3,09	156,82	0,77	434
Итого:		40,25	38,99	222,5	1433	0,693	0,517	61,74	639,99	10,389	

Рекомендации родителям:

- Блинчики с мёдом
- Фрукты

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День 3: среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 1,6 до 3-х лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		№ рецепта
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
ЗАВТРАК											
Каша ячневая молочная	150	4,89	5,76	21,1	115	0,09	0,06	1,46	148,85	0,41	99
Какао с молоком	180	1	1,08	10,83	70	0,03	0,03	0,83	91,48	0,02	248
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/4/9	3,61	5,4	9,75	96	0,02	0,01	0,14	94,48	0,33	3
<i>Итого за завтрак</i>	363	9,5	12,24	41,68	281	0,14	0,1	2,43	334,81	0,76	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Сок фруктовый	100	0,11	0,01	18,22	72	0,05	0,05	4,8	5,16	0,12	282
ОБЕД											
Салат из свежей капусты с морковью	30	1,18	3,42	2,93	30,2	0,02	0,04	23,5	27,3	0,6	46
Суп картофельный с бобовыми, на мясном бульоне	150	6,34	4,12	17,51	100	0,17	0,06	4,8	28,44	1,03	36
Каша гречневая	110	3	4,27	14,6	95,3	0,04	0,05	0	16,62	1,6	186
Гуляш	50	4,5	5,7	1,85	98	0,03	0,02	0,6	2,84	0,14	152
Напиток из шиповника	150	0,18	0,08	13,75	50	0,01	0	11	3,38	0,17	256
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,75	78	0,02	0,02	-	4,48	0,23	53
Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	73	0,01	0,01	0,01	10,14	0,76	64
<i>Итого за обед</i>	530	18,7	18,11	70,41	524,5	0,3	0,2	39,91	93,2	4,53	
ПОЛДНИК											
Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	51	0	0	0,36	44,23	0,009	241
Кондитерские изделия	20	3,7	3,8	21,5	150,4	0,043	0,037	0,03	16,5	0,39	604
<i>Итого за полдник</i>	200	4,13	3,8	42,92	201,4	0,043	0,037	0,39	60,73	0,399	
УЖИН											
Рагу из овощей	180	2,23	4,04	10,16	210,4	0,05	0,04	14,33	50,12	0,83	77
Чай с полусладкий	180	0	0	8,98	43	0	0	0,27	0,27	0,05	263
Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,62	98	0,03	0,03	0	6,1	0,28	53
<i>Итого за ужин</i>	400	4,51	4,28	33,76	351,4	0,08	0,07	14,6	56,49	1,16	
Итого:		36,95	38,44	206,99	1430,3	0,613	0,457	62,13	550,39	6,969	

Рекомендации родителям:

- Рыба запечённая с овощами
- Яблоко

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День 4: четверг

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 1,6 до 3-х лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		№ рецепта
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
ЗАВТРАК											
Каша манная молочная	150	4,66	5,6	18,82	134,3	0,06	0,05	1,46	136,97	0,23	88
Кофейный напиток с молоком	180	1,08	1,08	11,7	72	0,02	0,02	0,83	90,2	0,02	253
Бутерброд с маслом сливочным	20/4	1,54	3,46	9,75	75	0,02	0,02	0	4,48	0,23	1
<i>Итого за завтрак</i>	354	7,28	10,14	40,27	281,3	0,1	0,09	2,29	231,65	0,48	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Фрукты	100	0,8	0,8	19,4	94	0,06	0,04	20	32	4,4	87
ОБЕД											
Салат из репчатого лука	30	0,66	0,05	1,38	7,3	0,02	0,02	1	11,3	0,3	11
Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150	3,38	5,2	11,03	124	0,07	0,05	7,97	38,04	1,31	34
Ленивые голубцы	110	4,11	3,18	2,99	156,8	0,02	0,03	6,23	16,93	0,43	151
Компот из сухофруктов	150	0,43	0	21,42	51	0	0	0,36	44,23	0,009	241
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,75	78	0,02	0,02	-	4,48	0,23	53
Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	73	0,01	0,01	0,01	10,14	0,76	64
<i>Итого за обед</i>	480	12,08	8,95	56,59	490,1	0,14	0,13	15,57	125,12	3,039	
ПОЛДНИК											
Напиток из шиповника	180	0,18	0,08	13,75	60	0,01	0	11	3,38	0,17	256
Кондитерские изделия	20	3,7	3,8	21,5	150,4	0,043	0,037	0,03	16,5	0,39	604
<i>Итого за полдник</i>	200	3,88	3,88	35,25	210,4	0,053	0,037	11,03	19,88	0,56	
УЖИН											
Сырники из творога с повидлом	150/30	6,34	7,2	22,68	156,1	0,07	0,22	0,31	182,53	0,82	130
Лимонный напиток	180	0,34	0,04	23,58	97,5	0,02	0,01	20	15,45	0,29	240
Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,62	98	0,03	0,03	0	6,1	0,28	53
<i>Итого за ужин</i>	400	8,96	7,48	60,88	351,6	0,12	0,26	20,31	204,08	1,39	
Итого:		27,26	24,57	181,87	1427,4	0,393	0,487	66,91	385,56	9,619	

Рекомендации родителям:

- Гречка и биточки
- Киви

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День 5: пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 1,6 до 3-х лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		№ рецепта
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
ЗАВТРАК											
Каша кукурузная молочная	150	4,76	6,38	16,4	120	0,1	0,03	1,46	141,71	0,62	72
Какао с молоком	180	1	1,08	10,83	70	0,03	0,03	0,83	91,48	0,02	248
Бутерброд с маслом сливочным, сыром	20/4/9	3,61	5,4	9,75	96	0,02	0,01	0,14	94,48	0,33	3
Итого за завтрак	363	9,37	12,86	36,98	286	0,15	0,07	2,43	327,67	0,97	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Сок фруктовый	100	0,11	0,01	18,22	72	0,05	0,05	4,8	5,16	0,12	282
ОБЕД											
Салат из свежей капусты с морковью	30	1,18	3,42	2,93	30,2	0,02	0,04	23,5	27,3	0,6	46
Суп с клецками на курином бульоне	150	4,12	5,63	15,13	137,6	0,12	0,16	4,24	23,54	1,09	37
Плов с курицей	120	15,8	12,3	25,81	120,4	0,03	0,02	2,19	7	1,39	180
Компот из сухофруктов	150	0,43	0	21,42	51	0	0	0,36	44,23	0,009	241
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,75	78	0,02	0,02	-	4,48	0,23	53
Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	73	0,01	0,01	0,01	10,14	0,76	64
Итого за обед	490	25,03	21,87	85,06	490,2	0,2	0,25	30,3	116,69	4,079	
ПОЛДНИК											
Кисломолочный продукт	180	4,06	4,48	5,6	60	0,06	0,05	1,19	18,82	0,44	251
Кондитерские изделия	20	3,7	3,8	21,5	150,4	0,043	0,037	0,03	16,5	0,39	604
Итого за полдник	200	7,76	8,28	27,1	210,4	0,103	0,087	1,22	35,32	0,83	
УЖИН											
Омлет натуральный	140	7,21	10,01	1,79	144,2	0,04	0,03	0,39	63,98	0,96	110
Зеленый горошек	40	2,25	0,09	3,74	64,8	0,15	0,08	4,5	11,7	0,32	57
Чай полусладкий	180	0	0	8,98	43	0	0	0,27	0,27	0,05	263
Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,62	98	0,03	0,03	0	6,1	0,28	53
Итого за ужин	400	11,74	10,34	29,13	350	0,22	0,14	5,16	82,05	1,61	
Итого:		54,01	53,36	196,49	1408,6	0,723	0,597	43,91	566,89	7,609	

Рекомендации родителям:

- Оладьи с повидлом
- Кефир

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День 6: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 1,6 до 3-х лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		№ рецепта
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
ЗАВТРАК											
Каша боярская (пшено с изюмом)	150	4,89	5,76	20,84	150,4	0,1	0,09	1,47	140,95	0,56	85
Кофейный напиток с молоком	180	1,08	1,08	11,7	72	0,02	0,02	0,83	90,2	0,02	253
Бутерброд с повидлом	20/4	1,5	2,46	9,75	64	0,02	0,01	0,1	4,48	0,23	34
Итого за завтрак	354	7,47	9,3	42,29	286,4	0,14	0,12	2,4	235,63	0,81	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Сок фруктовый	100	0,11	0,01	18,22	72	0,05	0,05	4,8	5,16	0,12	282
ОБЕД											
Салат из репчатого лука	30	0,66	0,05	1,38	7,3	0,02	0,02	1	11,3	0,3	11
Суп гороховый	150	3,28	2,8	15,76	106,4	0,09	0,06	2,5	23,77	0,86	21
Запеканка с макаронными изделиями (печень говяжья)	110	4,11	3,18	2,99	166,8	0,02	0,03	6,23	16,93	0,43	140
Соус красный основной	30	0,48	1,37	2,16	21,7	0,01	0,07	0,2	0	0,27	228
Компот из свежемороженых плодов и ягод	150	0,11	0,9	19,89	79	0,03	0,02	0,87	11,49	0,79	372
Гренки	15	1,44	0,16	9,04	36	0,02	0,01	0	4,4	0,32	58
Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	73	0,01	0,01	0,01	10,14	0,76	64
Итого за обед	505	12,06	8,82	61,24	490,2	0,2	0,22	10,81	78,03	3,73	
ПОЛДНИК											
Булочка домашняя	50	3,61	6,88	23,94	160,6	0,07	0,03	0,19	21,97	0,32	274
Напиток из шиповника	150	1,18	0,08	13,75	50	0,01	0	11	3,38	0,17	256
Итого за полдник	200	4,79	6,96	37,69	210,6	0,08	0,03	11,19	25,35	0,49	
УЖИН											
Картофель тушеный с овощами	180	5,63	3,98	11	210,5	0,1	0,02	6,13	44,28	0,73	274
Чай с полусладкий	180	0	0	8,98	43	0	0	0,27	0,27	0,05	263
Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,62	98	0,03	0,03	0	6,1	0,28	53
Итого за ужин	400	7,91	4,22	34,6	351,5	0,13	0,05	6,4	50,65	1,06	
Итого:		32,34	29,31	194,04	1410,7	0,6	0,47	35,6	394,82	6,21	

Рекомендации родителям:

- Плов с мясом
- Яблоко

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День 7: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 1,6 до 3-х лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		№ рецепта
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
ЗАВТРАК											
Каша пшеничная молочная	150	5,26	6,07	21,29	135,5	0,11	0,02	1,46	139,01	0,57	15
Какао с молоком	180	1	1,08	10,83	70	0,03	0,03	0,83	91,48	0,02	248
Бутерброд с маслом сливочным	20/4	1,54	3,46	9,75	75	0,02	0,02	0	4,48	0,23	1
Итого за завтрак	354	7,8	10,61	41,87	280,5	0,16	0,07	2,29	234,97	0,82	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Фрукты	100	0,8	0,8	19,4	94	0,06	0,04	20	32	4,4	87
ОБЕД											
Салат из свежей капусты с морковью	40	1,18	3,42	2,93	30,2	0,02	0,04	23,5	27,3	0,6	46
Суп рыбный	150	3,74	5,34	12,82	81,4	0,08	0,08	7,7	34,39	0,76	42
Рис отварной	100	2,57	4,67	17	101,3	0,03	0,01	3,97	3,21	0,57	191
Рыба, тушеная в соусе с овощами	50	6,7	3,47	30,32	76,2	0,05	0,07	2,77	26,33	0,54	144
Компот из сухофруктов	150	0,43	0	21,42	51	0	0	0,36	44,23	0,009	241
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,75	78	0,02	0,02	-	4,48	0,23	53
Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	73	0,01	0,01	0,01	10,14	0,76	64
Итого за обед	530	18,12	17,42	104,26	491,1	0,21	0,23	38,31	150,08	3,469	
ПОЛДНИК											
Кисломолочный продукт	180	4,06	4,48	5,6	60	0,06	0,05	1,19	18,82	0,44	251
Кондитерские изделия	20	3,7	3,8	21,5	150,4	0,043	0,037	0,03	16,5	0,39	604
Итого за полдник	200	7,76	8,28	27,1	210,4	0,103	0,087	1,22	35,32	0,83	
УЖИН											
Запеканка творожно-морковная	140	12,3	11,2	18,6	127,3	0,07	0,22	1,49	182,53	0,82	240
Соус молочный сладкий	40	0,3	3,37	1,08	70	0	0,07	0,04	8,35	0,03	266
Чай с лимоном	180/4	0,04	0	9,1	55	0	0	1,6	1,87	0,08	264
Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,62	98	0,03	0,03	0	6,1	0,28	53
Итого за ужин	404	14,92	14,81	43,4	350,3	0,1	0,32	3,13	198,85	1,21	
Итого:		49,4	51,92	236,03	1426,3	0,633	0,747	64,95	651,22	10,729	

Рекомендации родителям:

- Каша тыквенная
- Банан

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День 8: среда

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 1,6 до 3-х лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		№ рецепта
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
ЗАВТРАК											
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,39	4,36	14,99	118,6	0,06	0,11	0,75	141	0,27	44
Кофейный напиток с молоком	180	1,08	1,08	11,7	72	0,02	0,02	0,83	90,2	0,02	253
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/4/9	3,61	5,4	9,75	96	0,02	0,01	0,14	94,48	0,33	3
Итого за завтрак	363	9,08	10,84	36,44	286,6	0,1	0,14	1,72	325,68	0,62	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Сок фруктовый	100	0,11	0,01	18,22	72	0,05	0,05	4,8	5,16	0,12	282
ОБЕД											
Салат из свеклы с зеленым горошком	30	0,85	3,42	3,07	48	0,02	0,04	3,36	12,34	0,46	53
Рассольник на мяс. бульоне со сметанной	150	3,28	4,8	16,76	116,1	0,09	0,06	6,57	23,77	0,86	33
Жаркое по-домашнему с мясом	110	5,63	3,98	11	125,9	0,1	0,02	6,13	44,28	0,73	153
Напиток из шиповника	150	0,18	0,08	13,75	50	0,01	0	11	3,38	0,17	256
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,75	78	0,02	0,02	-	4,48	0,23	53
Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	73	0,01	0,01	0,01	10,14	0,76	64
Итого за обед	480	13,44	12,8	64,35	491	0,25	0,15	27,07	98,39	3,21	
ПОЛДНИК											
Компот из сухофруктов	180	0,18	0,08	13,75	95	0,01	0	11	3,38	0,17	256
Кондитерские изделия	20	0,45	6,4	9,2	115,3	0,006	0,006	-	1,5	0,1	602
Итого за полдник	200	0,63	6,48	22,95	210,3	0,016	0,006	11	4,88	0,27	
УЖИН											
Манник со гущеным молоком	150/30	4,29	8,22	24,07	210,2	0,04	0,05	0,37	84,35	0,28	274
Чай полусладкий	180	0	0	8,98	43	0	0	0,27	0,27	0,05	263
Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,62	98	0,03	0,03	0	6,1	0,28	53
Итого за ужин	400	6,57	8,46	47,67	351,2	0,07	0,08	0,64	90,72	0,61	
Итого:		29,83	38,59	189,63	1411,1	0,486	0,426	45,23	524,83	4,83	

Рекомендации родителям:

- Творог с курагой
- Фрукты

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День 9: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 1,6 до 3-х лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		№ рецепта
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
ЗАВТРАК											
Каша молочная «Дружба»	150	4,66	5,79	20,78	135,6	0,08	0,08	1,46	136,7	0,38	84
Какао с молоком	180	1	1,08	10,83	70	0,03	0,03	0,83	91,48	0,02	248
Бутерброд с маслом сливочным	20/4	1,54	3,46	9,75	75	0,02	0,02	0	4,48	0,23	1
Итого за завтрак	354	7,2	10,33	41,36	280,6	0,13	0,13	2,29	232,66	0,63	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Фрукты	100	0,8	0,8	19,4	94	0,06	0,04	20	32	4,4	87
ОБЕД											
Кукуруза консервированная	30	2,25	0,09	3,74	34,8	0,15	0,08	4,5	11,7	0,32	57
Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	2,82	4,79	7,83	86	0,04	0,02	7,8	34,54	0,87	27
Макаронные изделия отварные с маслом	110	9,29	10,01	22,71	90,3	0,05	0,05	0,12	104,6	1,14	49
Котлета	50	7,03	5,73	5,11	78,8	0,03	0,04	0,58	19,31	0,61	161
Компот из сухофруктов	150	0,43	0	21,42	51	0	0	0,36	44,23	0,009	241
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,75	78	0,02	0,02	-	4,48	0,23	53
Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	73	0,01	0,01	0,01	10,14	0,76	64
Итого за обед	530	25,32	21,14	80,58	491,9	0,3	0,22	13,37	229	3,939	
ПОЛДНИК											
Напиток из шиповника	180	0,18	0,08	13,75	60	0,01	0	11	3,38	0,17	256
Кондитерские изделия	20	3,7	3,8	21,5	150,4	0,043	0,037	0,03	16,5	0,39	604
Итого за полдник	200	3,88	3,88	35,25	210,4	0,053	0,037	11,03	19,88	0,56	
УЖИН											
Ленивые вареники с маслом сливочным	140	10,25	13,75	25,25	95	0,08	0,01	0,31	136,82	0,42	116
Соус молочный сладкий	40	0,3	3,37	1,08	70	0	0,07	0,04	8,35	0,03	266
Лимонный напиток	180	0,34	0,04	23,58	97,5	0,02	0,01	20	15,45	0,29	240
Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,62	98	0,03	0,03	0	6,1	0,28	53
Итого за ужин	400	13,17	17,4	64,53	360,5	0,13	0,12	20,35	166,72	1,02	
Итого:		50,37	53,55	241,12	1437,4	0,673	0,547	67,04	680,26	10,549	

Рекомендации родителям:

- Рыбная котлета с картофельным пюре
- Груша

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День 10: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 1,6 до 3-х лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		№ рецепта
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
ЗАВТРАК											
Омлет натуральный	140	7,21	10,01	1,79	114,2	0,04	0,03	0,39	63,98	0,96	110
Кофейный напиток с молоком	180	1,08	1,08	11,7	72	0,02	0,02	0,83	90,2	0,02	253
Бутерброд с маслом сливочным, сыром	20/4/9	3,61	5,4	9,75	96	0,02	0,01	0,14	94,48	0,33	3
Итого за завтрак	353	11,9	16,49	23,24	282,2	0,08	0,06	1,36	248,66	1,31	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Сок фруктовый	100	0,11	0,01	18,22	72	0,05	0,05	4,8	5,16	0,12	282
ОБЕД											
Овощи натуральные соленные	20	0,36	0,05	1,13	6,3	0,02	0,02	4,5	10,3	0,27	70
Суп вермишелевый на кур. бульоне	150	4,2	3,8	16,41	96,5	0,18	0,07	4,53	28,44	1,03	38
Каша гречневая	110	3	4,27	14,6	95,3	0,04	0,05	0	16,62	1,6	186
Курица, тушенная в томатном соусе	50	6,89	8,85	2,4	90,4	0,04	0,03	1,39	9,67	0,77	179
Компот из сухофруктов	150	0,43	0	21,42	51	0	0	0,36	44,23	0,009	241
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,75	78	0,02	0,02	-	4,48	0,23	53
Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,02	73	0,01	0,01	0,01	10,14	0,76	64
Итого за обед	520	18,38	17,49	75,73	490,5	0,31	0,2	10,79	123,88	4,669	
ПОЛДНИК											
Кисломолочный напиток	180	4,06	4,48	5,6	60	0,06	0,05	1,19	18,82	0,44	251
Кондитерские изделия	20	3,7	3,8	21,5	150,4	0,043	0,037	0,03	16,5	0,39	604
Итого за полдник	200	7,76	8,28	27,1	210,4	0,103	0,087	1,22	35,32	0,83	
УЖИН											
Овощи тушенные	180	2,23	4,04	10,16	209	0,05	0,04	14,33	50,12	0,83	64
Чай полусладкий	180	0	0	8,98	43	0	0	0,27	0,27	0,05	263
Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,62	98	0,03	0,03	0	6,1	0,28	53
Итого за ужин	400	4,51	4,28	33,76	350	0,08	0,07	14,6	56,49	1,16	
Итого:		42,66	46,55	178,05	1405,1	0,623	0,467	32,77	469,51	8,089	

Рекомендации родителям:

- Гречка и биточки
- Кефир

Дни	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
	Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1 день	43,31	48,85	223,62	1447,6	0,66	0,54	56,28	423,57	7,33
2 день	40,25	38,99	222,5	1433	0,693	0,517	61,74	639,99	10,389
3 день	36,95	38,44	206,99	1430,3	0,613	0,457	62,13	550,39	6,969
4 день	27,26	24,57	181,87	1427,4	0,393	0,487	66,91	385,56	9,619
5 день	54,01	53,36	196,49	1408,6	0,723	0,597	43,91	566,89	7,609
6 день	32,34	29,31	194,04	1410,7	0,6	0,47	35,6	394,82	6,21
7 день	49,4	51,92	236,03	1426,3	0,633	0,747	64,95	651,22	10,729
8 день	29,83	38,59	189,63	1411,1	0,486	0,426	45,23	524,83	4,83
9 день	50,37	53,55	241,12	1437,4	0,673	0,547	67,04	680,26	10,549
10 день	42,66	46,55	178,05	1405,1	0,623	0,467	32,77	469,51	8,089
В среднем в день	40,64	42,41	207,03	1423,75	0,61	0,53	53,66	528,70	8,23