



## 10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День 1: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 3 до 7 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	
<b>ЗАВТРАК</b>											
Каша молочная «Геркулесовая»	180	6,35	8,51	21,86	187	0,13	0,04	1,95	188,95	0,82	93
Какао с молоком	200	1,2	1,3	13	83	0,03	0,03	1,17	109,78	0,02	248
Бутерброд с мас. сливочным	20/5	2,3	4,36	14,62	90	0,03	0,03	0	6,6	0,34	1
<i>Итого за завтрак</i>	405	<b>9,85</b>	<b>14,17</b>	<b>49,48</b>	<b>360</b>	<b>0,19</b>	<b>0,1</b>	<b>3,12</b>	<b>305,33</b>	<b>1,18</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
Сок фруктовый	100	0,11	0,01	18,22	72	0,05	0,05	4,8	5,16	0,12	282
<b>ОБЕД</b>											
Салат из свеклы	60	1,13	4,56	4,09	64	0,03	0,05	4,48	16,45	0,61	56
Суп картофельный со сметанной	180	4,68	6,68	16,03	107	0,1	0,1	4,2	29,69	0,95	42
Рис отварной	130	4,63	8,4	30,72	154,4	0,05	0,024	7,14	5,8	1,02	191
Печень, тушенная в соусе	70	9,44	8,55	34,6	126	0,13	0,12	9,39	14,09	0,93	162
Компот из свеж-мороженных ягод иполодов	180	0,14	0,14	21,7	88,7	0,05	0,04	1,56	13,16	0,85	372
Гренки	20	2,5	0,28	15,8	63	0,04	0,01	0	7,7	0,56	58

Хлеб ржаной	30	3,2	0,54	20,06	86	0,02	0,01	0,02	10,22	0,8	<b>64</b>
<i>Итого за обед</i>	<b>670</b>	<b>25,72</b>	<b>29,15</b>	<b>143</b>	<b>689,1</b>	<b>0,42</b>	<b>0,354</b>	<b>26,79</b>	<b>97,11</b>	<b>5,72</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>											
Крендель с сахаром	60	4,66	7,92	30,71	184	0,07	0,06	0,16	22,5	0,48	<b>415</b>
Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	18,33	90	0,01	0	15	4,5	0,23	<b>256</b>
<i>Итого за полдник</i>	<b>260</b>	<b>4,9</b>	<b>8,02</b>	<b>49,04</b>	<b>274</b>	<b>0,08</b>	<b>0,06</b>	<b>15,16</b>	<b>27</b>	<b>0,23</b>	
<b>У Ж И Н</b>											
Тушеная капуста	200	10	8,2	10,8	286	0,08	0,07	21	94,22	1	<b>200</b>
Чай полусладкий	200	0	0	11,98	56	0	0	0,3	0,35	0,06	<b>263</b>
Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	19,68	108	0,04	0,04	0	6,6	0,34	<b>53</b>
<i>Итого за ужин</i>	<b>450</b>	<b>13,04</b>	<b>8,56</b>	<b>42,46</b>	<b>450</b>	<b>0,12</b>	<b>0,11</b>	<b>21,3</b>	<b>101,17</b>	<b>1,4</b>	
<b>Итого:</b>		<b>53,62</b>	<b>59,91</b>	<b>302,2</b>	<b>1845,1</b>	<b>0,86</b>	<b>0,674</b>	<b>71,17</b>	<b>535,77</b>	<b>8,65</b>	

#### Рекомендации родителям:

- Запеканка капустная с курицей
- Груша

### 10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День 2: вторник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

				Энергети-			Минеральные	
--	--	--	--	-----------	--	--	-------------	--

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			калорийная ценность (ккал)	Витамины мг			в-ва,мг		№ рецепта
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>											
Каша пшеничная молочная	180	7,01	8,09	28,39	185,2	0,14	0,02	1,95	185,34	0,77	<b>96</b>
Кофейный напиток с молоком	200	1,3	1,3	14	85	0,02	0,02	1	108,24	0,02	<b>253</b>
Бутерброд с мас. сливочным	20/5	2,3	4,36	14,62	90	0,03	0,03	0	6,6	0,34	<b>1</b>
<i>Итого за завтрак</i>	<b>405</b>	<b>10,61</b>	<b>13,75</b>	<b>57,01</b>	<b>360,2</b>	<b>0,19</b>	<b>0,07</b>	<b>2,95</b>	<b>300,18</b>	<b>1,13</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
Фрукты	100	0,8	0,8	19,4	94	0,06	0,04	20	32	4,4	<b>87</b>
<b>ОБЕД</b>											
Овощи натуральные соленые	30	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	0,02	6	13,8	0,36	<b>70</b>
Щи со сметаной, на рыбном бульоне	180	3,68	7,07	8,58	118	0,06	0,04	19,41	46,81	0,85	<b>56</b>
Пюре картофельное	130	3,05	5,24	18,06	142	0,14	0,1	17,95	46,18	1,06	<b>206</b>
Котлета рыбная	70	7,8	4,35	28,3	114	0,06	0,09	0,42	44,1	0,88	<b>134</b>
Компот из сухофруктов	180	0,48	0	23,8	90	0	0	0,4	49,14	0,01	<b>241</b>
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,75	78	0,02	0,02	-	4,48	0,23	<b>53</b>
Хлеб ржаной	30	3,2	0,54	20,06	86	0,02	0,01	0,02	10,22	0,8	<b>64</b>
<i>Итого за обед</i>	<b>640</b>	<b>20,21</b>	<b>17,42</b>	<b>110,05</b>	<b>636,4</b>	<b>0,32</b>	<b>0,28</b>	<b>44,2</b>	<b>214,73</b>	<b>4,19</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>											
Кисломолочный продукт	200	4,35	4,8	6	89,5	0,08	0,07	1,25	19,04	0,56	<b>251</b>
Кондитерские изделия	50	0,9	7,9	21,5	180,8	0,012	0,012	0	3	0,2	<b>604</b>
<i>Итого за полдник</i>	<b>250</b>	<b>5,25</b>	<b>12,7</b>	<b>27,5</b>	<b>270,3</b>	<b>0,092</b>	<b>0,082</b>	<b>1,25</b>	<b>22,04</b>	<b>0,76</b>	<b>855</b>
<b>УЖИН</b>											

Запеканка из творога с молоком сгущенным	170/30	6,64	7,59	28,13	275,5	0,12	0,08	1,95	198,46	0,55	117
Чай с лимоном	200/5	0,04	0	12,13	67	0	0	2	2,35	0,09	264
Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	19,68	108	0,04	0,04	0	6,6	0,34	53
<i>Итого за ужин</i>	<b>455</b>	<b>9,72</b>	<b>7,95</b>	<b>59,94</b>	<b>450,5</b>	<b>0,16</b>	<b>0,12</b>	<b>3,95</b>	<b>207,41</b>	<b>0,98</b>	
<b>Итого:</b>		<b>46,59</b>	<b>52,62</b>	<b>273,9</b>	<b>1811,4</b>	<b>0,822</b>	<b>0,592</b>	<b>72,35</b>	<b>776,36</b>	<b>11,46</b>	

### Рекомендации родителям:

- Блины с мёдом
- Фрукты

## 10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День 3: среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 3 до 7 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	
<b>ЗАВТРАК</b>											
Каша ячневая молочная	180	6,64	7,59	28,13	175,5	0,12	0,08	1,95	187,93	0,55	99
Какао с молоком	200	1,2	1,3	13	83	0,03	0,03	1,17	109,78	0,02	248
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/10	5,06	7	14,62	105	0,03	0,03	0,19	126,6	0,47	3
<i>Итого за завтрак</i>	<b>415</b>	<b>12,9</b>	<b>15,89</b>	<b>55,75</b>	<b>363,5</b>	<b>0,18</b>	<b>0,14</b>	<b>3,31</b>	<b>424,31</b>	<b>1,04</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											

Сок фруктовый	100	0,11	0,01	18,22	72	0,05	0,05	4,8	5,16	0,12	<b>282</b>
<b>О Б Е Д</b>											
Салат из свежей капусты с морковью	50	1,57	4,56	3,9	48	0,03	0,05	29,4	37,54	0,73	<b>46</b>
Суп картофельный с бобовыми, на мясном бульоне	180	8,8	6,85	22	130	0,21	0,18	6,1	37,11	2,24	<b>36</b>
Каша гречневая	130	4,5	6,4	21,9	108,2	0,06	0,07	0	24,93	2,4	<b>186</b>
Гуляш	70	6	7,6	2,47	115	0,04	0,02	0,8	3,79	0,18	<b>152</b>
Напиток с витаминами «Витошка»	180	0	0	19	80	0,3	0	20	0	0	<b>507</b>
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,75	78	0,02	0,02	-	4,48	0,23	<b>53</b>
Хлеб ржаной	30	3,2	0,54	20,06	86	0,02	0,01	0,02	10,22	0,8	<b>64</b>
<i>Итого за обед</i>	<b>660</b>	<b>25,59</b>	<b>26,11</b>	<b>99,08</b>	<b>645,2</b>	<b>0,68</b>	<b>0,35</b>	<b>56,32</b>	<b>118,07</b>	<b>6,58</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>											
Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0	0	0,4	49,14	0,01	<b>241</b>
Кондитерские изделия	50	0,9	7,9	21,5	180,8	0,012	0,012	0	3	0,2	<b>604</b>
<i>Итого за полдник</i>	<b>250</b>	<b>1,38</b>	<b>7,9</b>	<b>45,3</b>	<b>270,8</b>	<b>0,012</b>	<b>0,012</b>	<b>0,4</b>	<b>52,14</b>	<b>0,21</b>	
<b>У Ж И Н</b>											
Рагу из овощей	200	9,01	12,51	2,24	286,6	0,05	0,04	0,49	79,98	1,2	<b>77</b>
Чай с полусладкий	200	0	0	11,98	56	0	0	0,3	0,35	0,06	<b>263</b>
Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	19,68	108	0,04	0,04	0	6,6	0,34	<b>53</b>
<i>Итого за ужин</i>	<b>450</b>	<b>12,05</b>	<b>12,87</b>	<b>33,9</b>	<b>450,6</b>	<b>0,09</b>	<b>0,08</b>	<b>0,79</b>	<b>86,93</b>	<b>1,6</b>	
<b>Итого:</b>		<b>137,44</b>	<b>147,67</b>	<b>264,17</b>	<b>1802,1</b>	<b>111,33</b>	<b>111,28</b>	<b>120,3</b>	<b>679,54</b>	<b>113,97</b>	

**Рекомендации родителям:**

- Рыба запечённая с овощами
- Яблоко

## 10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День 4: четверг

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва,мг		№ рецепта
		Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>											
Каша манная молочная	180	6,21	7,47	25,09	185,7	0,08	0,06	1,95	182,62	0,31	<b>88</b>
Кофейный напиток с молоком	200	1,3	1,3	14	85	0,02	0,02	1	108,24	0,02	<b>253</b>
Бутерброд с маслом сливочным	20/5	2,3	4,36	14,62	90	0,03	0,03	0	6,6	0,34	<b>1</b>
<i>Итого за завтрак</i>	<b>405</b>	<b>9,81</b>	<b>13,13</b>	<b>53,71</b>	<b>360,7</b>	<b>0,13</b>	<b>0,11</b>	<b>2,95</b>	<b>297,46</b>	<b>0,67</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
Фрукты	<b>100</b>	0,8	0,8	19,4	94	0,06	0,04	20	32	4,4	<b>87</b>
<b>ОБЕД</b>											
Салат из репчатого лука	50	0,88	0,07	1,51	9,4	0,03	0,3	1,8	14,8	0,4	<b>11</b>
Свекольник на мясном бульоне со сметаной	180	4,22	6,5	13,77	187	0,09	0,06	9,95	47,51	1,64	<b>34</b>
Ленивые голубцы	150	5,75	4,45	4,19	179,6	0,03	0,04	8,72	23,7	0,6	<b>151</b>
Компот из сухофруктов	180	0,48	0	23,8	90	0	0	0,4	49,14	0,01	<b>241</b>
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,75	78	0,02	0,02	-	4,48	0,23	<b>53</b>
Хлеб ржаной	30	3,2	0,54	20,06	86	0,02	0,01	0,02	10,22	0,8	<b>64</b>
<i>Итого за обед</i>	<b>610</b>	<b>16,05</b>	<b>11,72</b>	<b>73,08</b>	<b>630</b>	<b>0,19</b>	<b>0,43</b>	<b>20,89</b>	<b>149,85</b>	<b>3,68</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>											
Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	18,33	90	0,01	0	15	4,5	0,23	<b>256</b>



<b>ЗАВТРАК</b>											
Каша кукурузная молочная	180	6,35	8,51	21,86	175,6	0,13	0,04	1,95	188,95	0,82	<b>72</b>
Какао с молоком	200	1,2	1,3	13	83	0,03	0,03	1,17	109,78	0,02	<b>248</b>
Бутерброд с маслом сливочным, сыром	20/5/10	5,06	7	14,62	105	0,03	0,03	0,19	126,6	0,47	<b>3</b>
<i>Итого за завтрак</i>	<b>415</b>	<b>12,61</b>	<b>16,81</b>	<b>49,48</b>	<b>363,6</b>	<b>0,19</b>	<b>0,1</b>	<b>3,31</b>	<b>425,33</b>	<b>1,31</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
Сок фруктовый	<b>100</b>	0,11	0,01	18,22	72	0,05	0,05	4,8	5,16	0,12	<b>282</b>
<b>ОБЕД</b>											
Салат из свежей капусты с морковью	50	1,57	4,56	3,9	48	0,03	0,05	29,4	37,54	0,73	<b>46</b>
Суп с клецками на курином бульоне	180	5,16	7,05	18,95	196,8	0,15	0,2	5,31	29,48	1,36	<b>37</b>
Плов с курицей	150	18,68	14,47	30,36	150	0,04	0,02	2,58	88,24	1,64	<b>180</b>
Компот из сухофруктов	180	0,48	0	23,8	90	0	0	0,4	49,14	0,01	<b>241</b>
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,75	78	0,02	0,02	-	4,48	0,23	<b>53</b>
Хлеб ржаной	30	3,2	0,54	20,06	86	0,02	0,01	0,02	10,22	0,8	<b>64</b>
<i>Итого за обед</i>	<b>610</b>	<b>30,61</b>	<b>26,78</b>	<b>106,82</b>	<b>648,8</b>	<b>0,26</b>	<b>0,3</b>	<b>37,71</b>	<b>219,1</b>	<b>4,77</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>											
Кисломолочный продукт	200	4,35	4,8	6	89,5	0,08	0,07	1,25	19,04	0,56	<b>251</b>
Кондитерские изделия	50	0,9	7,9	21,5	180,8	0,012	0,012	0	3	0,2	<b>604</b>
<i>Итого за полдник</i>	<b>250</b>	<b>5,25</b>	<b>12,7</b>	<b>27,5</b>	<b>270,3</b>	<b>0,092</b>	<b>0,082</b>	<b>1,25</b>	<b>22,04</b>	<b>0,76</b>	
<b>УЖИН</b>											
Омлет натуральный	150	9,01	12,51	2,24	193	0,05	0,04	0,49	79,98	1,2	<b>110</b>
Зеленый горошек	50	3	0,12	4,98	93	0,02	0,11	6	15,6	0,42	<b>57</b>
Чай полусладкий	200	0	0	11,98	56	0	0	0,3	0,35	0,06	<b>263</b>
Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	19,68	108	0,04	0,04	0	6,6	0,34	<b>53</b>
<i>Итого за ужин</i>	<b>450</b>	<b>15,05</b>	<b>12,99</b>	<b>38,88</b>	<b>450</b>	<b>0,11</b>	<b>0,19</b>	<b>6,79</b>	<b>102,53</b>	<b>2,02</b>	
<b>Итого:</b>		<b>63,63</b>	<b>69,29</b>	<b>240,9</b>	<b>1804,7</b>	<b>0,702</b>	<b>0,722</b>	<b>53,86</b>	<b>774,16</b>	<b>8,98</b>	

**Рекомендации родителям:**

- Оладьи с повидлом
- Кефир

## 10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День 6: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва,мг		№ рецепта
		Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>											
Каша боярская (пшено с изюмом)	180	6,52	7,68	27,79	200,6	0,13	0,12	1,96	187,93	0,75	85
Кофейный напиток с молоком	200	1,3	1,3	14	85	0,02	0,02	1	108,24	0,02	253
Бутерброд с повидлом	20/5	2	3,47	12,45	78	0,03	0,03	0,15	10,6	0,37	34
<i>Итого за завтрак</i>	<b>405</b>	<b>9,82</b>	<b>12,45</b>	<b>54,24</b>	<b>363,6</b>	<b>0,18</b>	<b>0,17</b>	<b>3,11</b>	<b>306,77</b>	<b>1,14</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
Сок фруктовый	<b>100</b>	0,11	0,01	18,22	72	0,05	0,05	4,8	5,16	0,12	282
<b>ОБЕД</b>											
Салат из репчатого лука	50	0,88	0,07	1,51	9,4	0,03	0,3	1,8	14,8	0,4	11
Суп гороховый	180	4,1	4,16	20,93	152,6	0,11	0,07	4,2	29,69	1,07	21
Запеканка с макаронными изделиями (печень говяжья)	130	5,75	4,45	4,19	215	0,03	0,04	8,72	23,7	0,6	140

Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31	0,02	0,09	0,39	0,01	0,31	228
Компот из свежемороженных плодов и ягод	180	0,14	0,14	21,7	88,7	0,05	0,04	1,56	13,16	0,85	372
Гренки	20	2,5	0,28	15,8	63	0,04	0,01	0	7,7	0,56	58
Хлеб ржаной	30	3,2	0,54	20,06	86	0,02	0,01	0,02	10,22	0,8	64
<b>Итого за обед</b>	<b>640</b>	<b>17,26</b>	<b>11,59</b>	<b>87,28</b>	<b>645,7</b>	<b>0,3</b>	<b>0,56</b>	<b>16,69</b>	<b>99,28</b>	<b>4,59</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>											
Булочка домашняя	70	5,05	9,63	33,52	180,7	0,09	0,04	0,27	30,75	0,44	274
Напиток из шиповника	180	0,24	0,1	18,33	90	0,01	0	15	4,5	0,23	256
<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>5,29</b>	<b>9,73</b>	<b>51,85</b>	<b>270,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,04</b>	<b>15,27</b>	<b>35,25</b>	<b>0,67</b>	
<b>У Ж И Н</b>											
Картофель тушеный с овощами	200	7,5	5,3	14,66	287,7	0,13	0,03	8,17	59,04	0,97	274
Чай полусладкий	200	0	0	11,98	56	0	0	0,3	0,35	0,06	263
Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	19,68	108	0,04	0,04	0	6,6	0,34	53
<b>Итого за ужин</b>	<b>450</b>	<b>10,54</b>	<b>5,66</b>	<b>46,32</b>	<b>451,7</b>	<b>0,17</b>	<b>0,07</b>	<b>8,47</b>	<b>65,99</b>	<b>1,37</b>	
<b>Итого:</b>		<b>43,02</b>	<b>39,44</b>	<b>257,91</b>	<b>1803,7</b>	<b>0,8</b>	<b>0,89</b>	<b>48,34</b>	<b>512,45</b>	<b>7,89</b>	

### Рекомендации родителям:

- Плов с мясом
- Яблоко

## 10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День 7: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

					Энергети-			Минеральные	
--	--	--	--	--	-----------	--	--	-------------	--

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			калорийная ценность (ккал)	Витамины мг			в-ва,мг		№ рецепта
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>											
Каша пшеничная молочная	180	6,44	7,53	25,38	187,4	0,11	0,05	1,95	186,58	0,95	<b>15</b>
Какао с молоком	200	1,2	1,3	13	83	0,03	0,03	1,17	109,78	0,02	<b>248</b>
Бутерброд с маслом сливочным	20/5	2,3	4,36	14,62	90	0,03	0,03	0	6,6	0,34	<b>1</b>
<i>Итого за завтрак</i>	<b>405</b>	<b>9,94</b>	<b>13,19</b>	<b>53</b>	<b>360,4</b>	<b>0,17</b>	<b>0,11</b>	<b>3,12</b>	<b>302,96</b>	<b>1,31</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
Фрукты	<b>100</b>	0,8	0,8	19,4	94	0,06	0,04	20	32	4,4	<b>87</b>
<b>ОБЕД</b>											
Салат из свежей капусты с морковью	50	1,57	4,56	3,9	48	0,03	0,05	29,4	37,54	0,73	<b>46</b>
Суп рыбный	180	4,68	6,68	16,03	84,6	0,1	0,1	9,63	42,99	0,95	<b>42</b>
Рис отварной	130	4,63	8,4	30,72	154,4	0,05	0,024	7,14	5,8	1,02	<b>191</b>
Рыба, тушеная в соусе с овощами	70	7,66	3,97	34,65	91	0,06	0,08	3,17	30,09	0,62	<b>144</b>
Компот из сухофруктов	180	0,48	0	23,8	90	0	0	0,4	49,14	0,01	<b>241</b>
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,75	78	0,02	0,02	-	4,48	0,23	<b>53</b>
Хлеб ржаной	30	3,2	0,54	20,06	86	0,02	0,01	0,02	10,22	0,8	<b>64</b>
<i>Итого за обед</i>	<b>660</b>	<b>23,74</b>	<b>24,31</b>	<b>138,91</b>	<b>632</b>	<b>0,28</b>	<b>0,284</b>	<b>49,76</b>	<b>180,26</b>	<b>4,36</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>											
Кисломолочный продукт	200	4,35	4,8	6	89,5	0,08	0,07	1,25	19,04	0,56	<b>251</b>
Кондитерские изделия	50	0,9	7,9	21,5	180,8	0,012	0,012	0	3	0,2	<b>604</b>
<i>Итого за полдник</i>	<b>250</b>	<b>5,25</b>	<b>12,7</b>	<b>27,5</b>	<b>270,3</b>	<b>0,092</b>	<b>0,082</b>	<b>1,25</b>	<b>22,04</b>	<b>0,76</b>	
<b>УЖИН</b>											
Запеканка творожно- морковная	150	15,2	15,6	22,8	200,5	0,1	0,3	2,13	249,46	1,11	<b>240</b>
Соус молочный сладкий	50	0,45	5,06	1,62	75	0	0,1	0,06	12,53	0,05	<b>266</b>
Чай с лимоном	200/5	0,04	0	12,13	67	0	0	2	2,35	0,09	<b>264</b>

Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	19,68	108	0,04	0,04	0	6,6	0,34	53
<i>Итого за ужин</i>	<b>455</b>	<b>18,73</b>	<b>21,02</b>	<b>56,23</b>	<b>450,5</b>	<b>0,14</b>	<b>0,44</b>	<b>4,19</b>	<b>270,94</b>	<b>1,59</b>	
<b>Итого:</b>		<b>58,46</b>	<b>72,02</b>	<b>295,04</b>	<b>1807,2</b>	<b>0,742</b>	<b>0,956</b>	<b>78,32</b>	<b>808,2</b>	<b>12,42</b>	

**Рекомендации родителям:**

- Каша тыквенная
- Банан

## 10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

**День 8:** среда

**Неделя:** вторая

**Сезон:** осень-зима

**Возрастная категория:** с 3 до 7 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	
<b>ЗАВТРАК</b>											
Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,58	5,81	19,99	173,8	0,08	0,14	1	188	0,36	<b>44</b>
Кофейный напиток с молоком	200	1,3	1,3	14	85	0,02	0,02	1	108,24	0,02	<b>253</b>
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/10	5,06	7	14,62	105	0,03	0,03	0,19	126,6	0,47	<b>3</b>

<i>Итого за завтрак</i>	<b>415</b>	<b>11,94</b>	<b>14,11</b>	<b>48,61</b>	<b>363,8</b>	<b>0,13</b>	<b>0,19</b>	<b>2,19</b>	<b>422,84</b>	<b>0,85</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
Сок фруктовый	<b>100</b>	0,11	0,01	18,22	72	0,05	0,05	4,8	5,16	0,12	<b>282</b>
<b>О Б Е Д</b>											
Салат из свеклы с зеленым горошком	50	1,13	4,56	4,09	64	0,03	0,05	4,48	16,45	0,61	<b>53</b>
Рассольник на мяс. бульоне со сметанной	180	4,1	7,16	20,93	145	0,11	0,07	8,2	29,69	1,07	<b>33</b>
Жаркое по-домашнему с мясом	150	7,5	5,3	14,66	192,4	0,13	0,03	8,17	59,04	0,97	<b>153</b>
Напиток с витаминами «Витошка»	180	0	0	19	80	0,3	0	20	0	0	<b>507</b>
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,75	78	0,02	0,02	-	4,48	0,23	<b>53</b>
Хлеб ржаной	30	3,2	0,54	20,06	86	0,02	0,01	0,02	10,22	0,8	<b>64</b>
<i>Итого за обед</i>	<b>610</b>	<b>17,45</b>	<b>17,72</b>	<b>88,49</b>	<b>645,4</b>	<b>0,61</b>	<b>0,18</b>	<b>40,87</b>	<b>119,88</b>	<b>3,68</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>											
Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0	0	0,4	49,14	0,01	<b>241</b>
Кондитерские изделия	50	0,9	7,9	21,5	180,8	0,012	0,012	0	3	0,2	<b>604</b>
<i>Итого за полдник</i>	<b>250</b>	<b>1,38</b>	<b>7,9</b>	<b>45,3</b>	<b>270,8</b>	<b>0,012</b>	<b>0,012</b>	<b>0,4</b>	<b>52,14</b>	<b>0,21</b>	
<b>У Ж И Н</b>											
Манник со сгущенным молоком	170/30	5,36	10,7	33,1	286	0,05	0,06	0,4	89,52	0,3	<b>274</b>
Чай полусладкий	200	0	0	11,98	56	0	0	0,3	0,35	0,06	<b>263</b>
Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	19,68	108	0,04	0,04	0	6,6	0,34	<b>53</b>
<i>Итого за ужин</i>	<b>450</b>	<b>8,4</b>	<b>11,06</b>	<b>64,76</b>	<b>450</b>	<b>0,09</b>	<b>0,1</b>	<b>0,7</b>	<b>96,47</b>	<b>0,7</b>	
<b>Итого:</b>		<b>39,28</b>	<b>50,8</b>	<b>265,38</b>	<b>1802</b>	<b>0,892</b>	<b>0,532</b>	<b>48,96</b>	<b>696,49</b>	<b>5,56</b>	

**Рекомендации родителям:**

- Творог с курагой
- Фрукты

## 10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День 9: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 3 до 7 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	
<b>ЗАВТРАК</b>											
Каша молочная «Дружба»	180	6,21	7,73	27,71	189,1	0,1	0,1	1,95	182,3	0,5	<b>84</b>
Какао с молоком	200	1,2	1,3	13	83	0,03	0,03	1,17	109,78	0,02	<b>248</b>
Бутерброд с маслом сливочным	20/5	2,3	4,36	14,62	90	0,03	0,03	0	6,6	0,34	<b>1</b>
<i>Итого за завтрак</i>	<b>405</b>	<b>9,71</b>	<b>13,39</b>	<b>55,33</b>	<b>362,1</b>	<b>0,16</b>	<b>0,16</b>	<b>3,12</b>	<b>298,68</b>	<b>0,86</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
Фрукты	<b>100</b>	0,8	0,8	19,4	94	0,06	0,04	20	32	4,4	<b>87</b>
<b>ОБЕД</b>											
Кукуруза консервированная	50	3	0,12	4,98	93	0,02	0,11	6	15,6	0,42	<b>57</b>
Борщ на мясном бульоне со сметаной	180	3,52	5,98	9,78	120	0,05	0,03	9,74	43,14	1,09	<b>27</b>
Макаронные изделия отварные с маслом	130	11,17	10,28	31,78	100	0,07	0,07	0,14	106	1,51	<b>49</b>
Котлета	70	9,84	8,02	7,16	97,6	0,04	0,06	0,81	27,03	0,86	<b>161</b>
Компот из сухофруктов	180	0,48	0	23,8	90	0	0	0,4	49,14	0,01	<b>241</b>
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,75	78	0,02	0,02	-	4,48	0,23	<b>53</b>

Хлеб ржаной	30	3,2	0,54	20,06	86	0,02	0,01	0,02	10,22	0,8	<b>64</b>
<i>Итого за обед</i>	<b>660</b>	<b>32,73</b>	<b>25,1</b>	<b>107,31</b>	<b>664,6</b>	<b>0,22</b>	<b>0,3</b>	<b>17,11</b>	<b>255,61</b>	<b>4,92</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>											
Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	18,33	90	0,01	0	15	4,5	0,23	<b>256</b>
Кондитерские изделия	50	0,9	7,9	21,5	180,8	0,012	0,012	0	3	0,2	<b>604</b>
<i>Итого за полдник</i>	<b>250</b>	<b>1,14</b>	<b>8</b>	<b>39,83</b>	<b>270,8</b>	<b>0,022</b>	<b>0,012</b>	<b>15</b>	<b>7,5</b>	<b>0,43</b>	
<b>У Ж И Н</b>											
Ленивые вареники с маслом сливочным	150	12,3	16,5	30,3	157,3	0,1	0,01	0,37	164,18	0,5	<b>116</b>
Соус молочный сладкий	50	0,45	5,06	1,62	75	0	0,1	0,06	12,53	0,05	<b>266</b>
Лимонный напиток	200	0,45	0,05	31,44	110	0,02	0,01	20	20,6	0,39	<b>240</b>
Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	19,68	108	0,04	0,04	0	6,6	0,34	<b>53</b>
<i>Итого за ужин</i>	<b>450</b>	<b>16,24</b>	<b>21,97</b>	<b>83,04</b>	<b>450,3</b>	<b>0,16</b>	<b>0,16</b>	<b>20,43</b>	<b>203,91</b>	<b>1,28</b>	
<b>Итого:</b>		<b>60,62</b>	<b>69,26</b>	<b>304,91</b>	<b>1841,8</b>	<b>0,622</b>	<b>0,672</b>	<b>75,66</b>	<b>797,7</b>	<b>11,89</b>	

**Рекомендации родителям:**

- Рыбная котлета с картофельным пюре
- Груша

**10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

**День 10:** пятница

**Неделя:** вторая

**Сезон:** осень-зима

**Возрастная категория:** с 3 до 7 лет

				Энергети-		Минеральные	
--	--	--	--	-----------	--	-------------	--

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			калорийная ценность (ккал)	Витамины мг			в-ва,мг		№ рецепта
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>											
Омлет натуральный	165	9,01	12,51	2,24	193	0,05	0,04	0,49	79,98	1,2	<b>110</b>
Кофейный напиток с молоком	200	1,3	1,3	14	85	0,02	0,02	1	108,24	0,02	<b>253</b>
Бутерброд с маслом сливочным, сыром	20/5/10	5,06	7	14,62	105	0,03	0,03	0,19	126,6	0,47	<b>3</b>
<i>Итого за завтрак</i>	<b>400</b>	<b>15,37</b>	<b>20,81</b>	<b>30,86</b>	<b>383</b>	<b>0,1</b>	<b>0,09</b>	<b>1,68</b>	<b>314,82</b>	<b>1,69</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
Сок фруктовый	<b>100</b>	0,11	0,01	18,22	72	0,05	0,05	4,8	5,16	0,12	<b>282</b>
<b>ОБЕД</b>											
Овощи натуральные соленные	30	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	0,02	6	13,8	0,36	<b>70</b>
Суп вермишелевый на кур. бульоне	180	6,45	5,16	21,92	143,6	0,24	0,09	6,05	35,62	1,29	<b>38</b>
Каша гречневая	130	4,5	6,4	21,9	108,2	0,06	0,07	0	24,93	2,4	<b>186</b>
Курица, тушенная в томатном соусе	70	7,42	9,33	2,58	115,8	0,04	0,03	1,5	10,41	0,83	<b>179</b>
Компот из сухофруктов	180	0,48	0	23,8	90	0	0	0,4	49,14	0,01	<b>241</b>
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,75	78	0,02	0,02	-	4,48	0,23	<b>53</b>
Хлеб ржаной	30	3,2	0,54	20,06	86	0,02	0,01	0,02	10,22	0,8	<b>64</b>
<i>Итого за обед</i>	<b>640</b>	<b>24,05</b>	<b>21,65</b>	<b>101,51</b>	<b>630</b>	<b>0,4</b>	<b>0,24</b>	<b>13,97</b>	<b>148,6</b>	<b>5,92</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>											
Кисломолочный напиток	200	4,35	4,8	6	89,5	0,08	0,07	1,25	19,04	0,56	<b>251</b>
Кондитерские изделия	50	0,9	7,9	21,5	180,8	0,012	0,012	0	3	0,2	<b>604</b>
<i>Итого за полдник</i>	<b>250</b>	<b>5,25</b>	<b>12,7</b>	<b>27,5</b>	<b>270,3</b>	<b>0,092</b>	<b>0,082</b>	<b>1,25</b>	<b>22,04</b>	<b>0,76</b>	
<b>УЖИН</b>											
Овощи тушенные	200	2,67	4,82	12,19	286	0,06	0,05	17,2	60,14	1,01	<b>64</b>
Чай полусладкий	200	0	0	11,98	56	0	0	0,3	0,35	0,06	<b>263</b>

Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	19,68	108	0,04	0,04	0	6,6	0,34	53
<i>Итого за ужин</i>	<b>450</b>	<b>5,71</b>	<b>5,18</b>	<b>43,85</b>	<b>450</b>	<b>0,1</b>	<b>0,09</b>	<b>17,5</b>	<b>67,09</b>	<b>1,41</b>	
<b>Итого:</b>		<b>50,49</b>	<b>60,35</b>	<b>221,94</b>	<b>1805,3</b>	<b>0,742</b>	<b>0,552</b>	<b>39,2</b>	<b>557,71</b>	<b>9,9</b>	

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	Са	Fe
1 день	53,62	59,91	302,2	1845,1	0,86	0,674	71,17	535,77	8,65
2 день	46,59	52,62	273,9	1811,4	0,822	0,592	72,35	776,36	11,46
3 день	137,44	147,67	264,17	1802,1	111,332	111,282	120,3	679,54	113,97
4 день	330,14	34,29	223,63	1812	0,432	0,832	76,32	466,01	10,35
5 день	63,63	69,29	240,9	1804,7	0,702	0,722	53,86	774,16	8,98
6 день	43,02	39,44	257,91	1803,7	0,8	0,89	48,34	512,45	7,89
7 день	58,46	72,02	295,04	1807,2	0,742	0,956	78,32	808,2	12,42
8 день	39,28	50,8	265,38	1802	0,892	0,532	48,96	696,49	5,56
9 день	60,62	69,26	304,91	1841,8	0,622	0,672	75,66	797,7	11,89
10 день	50,49	60,35	221,94	1805,3	0,742	0,552	39,2	557,71	9,9
<b>В среднем в день</b>	<b>88,33</b>	<b>65,57</b>	<b>265,00</b>	<b>1813,53</b>	<b>11,79</b>	<b>11,77</b>	<b>68,45</b>	<b>660,44</b>	<b>20,11</b>