

Сан Пин 2.3/2.4.3590-20



ПТВЕРЖДАЮ
Заведующая МДОУ
«Детский сад г. Новоушкинское»
Т. Б. Апрышко/
Приказ от 02.09.24 года №129

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

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

С 3 лет до 7 лет

(осень-зима)

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	
ЗАВТРАК											
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	9,85	14,17	49,48	360	0,19	0,1	3,12	305,33	1,18	
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	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 свеже-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	64
<i>Итого за обед</i>	670	25,72	29,15	143	689,1	0,42	0,354	26,79	97,11	5,72	
ПОЛДНИК											
Крендель с сахаром	60	4,66	7,92	30,71	184	0,07	0,06	0,16	22,5	0,48	415
Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	18,33	90	0,01	0	15	4,5	0,23	256
<i>Итого за полдник</i>	260	4,9	8,02	49,04	274	0,08	0,06	15,16	27	0,23	
У Ж И Н											
Тушеная капуста	200	10	8,2	10,8	286	0,08	0,07	21	94,22	1	200
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
<i>Итого за ужин</i>	450	13,04	8,56	42,46	450	0,12	0,11	21,3	101,17	1,4	
Итого:		53,62	59,91	302,2	1845,1	0,86	0,674	71,17	535,77	8,65	

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	
ЗАВТРАК											
Каша пшеничная молочная	180	7,01	8,09	28,39	185,2	0,14	0,02	1,95	185,34	0,77	96
Кофейный напиток с молоком	200	1,3	1,3	14	85	0,02	0,02	1	108,24	0,02	253
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	10,61	13,75	57,01	360,2	0,19	0,07	2,95	300,18	1,13	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Фрукты	100	0,8	0,8	19,4	94	0,06	0,04	20	32	4,4	87
ОБЕД											
Овощи натуральные соленые	30	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	0,02	6	13,8	0,36	70
Щи со сметаной, на рыбном бульоне	180	3,68	7,07	8,58	118	0,06	0,04	19,41	46,81	0,85	56
Пюре картофельное	130	3,05	5,24	18,06	142	0,14	0,1	17,95	46,18	1,06	206
Котлета рыбная	70	7,8	4,35	28,3	114	0,06	0,09	0,42	44,1	0,88	134
Компот из сухофруктов	180	0,48	0	23,8	90	0	0	0,4	49,14	0,01	241
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,75	78	0,02	0,02	-	4,48	0,23	53
Хлеб ржаной	30	3,2	0,54	20,06	86	0,02	0,01	0,02	10,22	0,8	64
<i>Итого за обед</i>	640	20,21	17,42	110,05	636,4	0,32	0,28	44,2	214,73	4,19	
ПОЛДНИК											
Кисломолочный продукт	200	4,35	4,8	6	89,5	0,08	0,07	1,25	19,04	0,56	251
Кондитерские изделия	50	0,9	7,9	21,5	180,8	0,012	0,012	0	3	0,2	604
<i>Итого за полдник</i>	250	5,25	12,7	27,5	270,3	0,092	0,082	1,25	22,04	0,76	855
УЖИН											

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>	455	9,72	7,95	59,94	450,5	0,16	0,12	3,95	207,41	0,98	
Итого:		46,59	52,62	273,9	1811,4	0,822	0,592	72,35	776,36	11,46	

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	
ЗАВТРАК											
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>	415	12,9	15,89	55,75	363,5	0,18	0,14	3,31	424,31	1,04	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											

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

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 ₁	В ₂	С	Са	Fe	
ЗАВТРАК											
Каша манная молочная	180	6,21	7,47	25,09	185,7	0,08	0,06	1,95	182,62	0,31	88
Кофейный напиток с молоком	200	1,3	1,3	14	85	0,02	0,02	1	108,24	0,02	253
Бутерброд с маслом 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	9,81	13,13	53,71	360,7	0,13	0,11	2,95	297,46	0,67	
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	50	0,88	0,07	1,51	9,4	0,03	0,3	1,8	14,8	0,4	11
Свекольник на мясном бульоне со сметаной	180	4,22	6,5	13,77	187	0,09	0,06	9,95	47,51	1,64	34
Ленивые голубцы	150	5,75	4,45	4,19	179,6	0,03	0,04	8,72	23,7	0,6	151
Компот из сухофруктов	180	0,48	0	23,8	90	0	0	0,4	49,14	0,01	241
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,75	78	0,02	0,02	-	4,48	0,23	53
Хлеб ржаной	30	3,2	0,54	20,06	86	0,02	0,01	0,02	10,22	0,8	64
<i>Итого за обед</i>	610	16,05	11,72	73,08	630	0,19	0,43	20,89	149,85	3,68	
ПОЛДНИК											
Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	18,33	90	0,01	0	15	4,5	0,23	256

Кондитерские изделия	50	0,9	7,9	21,5	180,8	0,012	0,012	0	3	0,2	604
<i>Итого за полдник</i>	250	1,14	8	39,83	270,8	0,022	0,012	15	7,5	0,43	
У Ж И Н											
Сырники из творога с повидлом	170/30	11,2	12,69	40,2	238,5	0,1	0,3	0,43	249,46	1,11	130
Лимонный напиток	200	0,45	0,05	31,44	110	0,02	0,01	20	20,6	0,39	240
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>	450	14,69	13,1	91,32	456,5	0,16	0,35	20,43	276,66	1,84	
Итого:		330,14	34,29	223,63	1812	0,432	0,832	76,32	466,01	10,35	

Рекомендации родителям:

- Гречка и биточки
- Киви

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День 5: пятница

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	

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

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		В1	В2	С	Са	Fe	
ЗАВТРАК											
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>	405	9,82	12,45	54,24	363,6	0,18	0,17	3,11	306,77	1,14	
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	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
<i>Итого за обед</i>	640	17,26	11,59	87,28	645,7	0,3	0,56	16,69	99,28	4,59	
ПОЛДНИК											
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
<i>Итого за полдник</i>	250	5,29	9,73	51,85	270,7	0,1	0,04	15,27	35,25	0,67	
У Ж И Н											
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
<i>Итого за ужин</i>	450	10,54	5,66	46,32	451,7	0,17	0,07	8,47	65,99	1,37	
Итого:		43,02	39,44	257,91	1803,7	0,8	0,89	48,34	512,45	7,89	

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	
ЗАВТРАК											
Каша пшеничная молочная	180	6,44	7,53	25,38	187,4	0,11	0,05	1,95	186,58	0,95	15
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	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	9,94	13,19	53	360,4	0,17	0,11	3,12	302,96	1,31	
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	50	1,57	4,56	3,9	48	0,03	0,05	29,4	37,54	0,73	46
Суп рыбный	180	4,68	6,68	16,03	84,6	0,1	0,1	9,63	42,99	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
Рыба, тушеная в соусе с овощами	70	7,66	3,97	34,65	91	0,06	0,08	3,17	30,09	0,62	144
Компот из сухофруктов	180	0,48	0	23,8	90	0	0	0,4	49,14	0,01	241
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,75	78	0,02	0,02	-	4,48	0,23	53
Хлеб ржаной	30	3,2	0,54	20,06	86	0,02	0,01	0,02	10,22	0,8	64
<i>Итого за обед</i>	660	23,74	24,31	138,91	632	0,28	0,284	49,76	180,26	4,36	
ПОЛДНИК											
Кисломолочный продукт	200	4,35	4,8	6	89,5	0,08	0,07	1,25	19,04	0,56	251
Кондитерские изделия	50	0,9	7,9	21,5	180,8	0,012	0,012	0	3	0,2	604
<i>Итого за полдник</i>	250	5,25	12,7	27,5	270,3	0,092	0,082	1,25	22,04	0,76	
УЖИН											
Запеканка творожно- морковная	150	15,2	15,6	22,8	200,5	0,1	0,3	2,13	249,46	1,11	240
Соус молочный сладкий	50	0,45	5,06	1,62	75	0	0,1	0,06	12,53	0,05	266
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>	455	18,73	21,02	56,23	450,5	0,14	0,44	4,19	270,94	1,59	
Итого:		58,46	72,02	295,04	1807,2	0,742	0,956	78,32	808,2	12,42	

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		В ₁	В ₂	С	Са	Fe	
ЗАВТРАК											
Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,58	5,81	19,99	173,8	0,08	0,14	1	188	0,36	44
Кофейный напиток с молоком	200	1,3	1,3	14	85	0,02	0,02	1	108,24	0,02	253
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>	415	11,94	14,11	48,61	363,8	0,13	0,19	2,19	422,84	0,85	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Сок фруктовый	100	0,11	0,01	18,22	72	0,05	0,05	4,8	5,16	0,12	282
О Б Е Д											
Салат из свеклы с зеленым горошком	50	1,13	4,56	4,09	64	0,03	0,05	4,48	16,45	0,61	53
Рассольник на мяс. бульоне со сметанной	180	4,1	7,16	20,93	145	0,11	0,07	8,2	29,69	1,07	33
Жаркое по-домашнему с мясом	150	7,5	5,3	14,66	192,4	0,13	0,03	8,17	59,04	0,97	153
Напиток с витаминами «Витошка»	180	0	0	19	80	0,3	0	20	0	0	507
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,75	78	0,02	0,02	-	4,48	0,23	53
Хлеб ржаной	30	3,2	0,54	20,06	86	0,02	0,01	0,02	10,22	0,8	64
<i>Итого за обед</i>	610	17,45	17,72	88,49	645,4	0,61	0,18	40,87	119,88	3,68	
ПОЛДНИК											
Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0	0	0,4	49,14	0,01	241
Кондитерские изделия	50	0,9	7,9	21,5	180,8	0,012	0,012	0	3	0,2	604
<i>Итого за полдник</i>	250	1,38	7,9	45,3	270,8	0,012	0,012	0,4	52,14	0,21	
У Ж И Н											
Манник со сгущенным молоком	170/30	5,36	10,7	33,1	286	0,05	0,06	0,4	89,52	0,3	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
<i>Итого за ужин</i>	450	8,4	11,06	64,76	450	0,09	0,1	0,7	96,47	0,7	
Итого:		39,28	50,8	265,38	1802	0,892	0,532	48,96	696,49	5,56	

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

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

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	Са	Fe	
ЗАВТРАК											
Омлет натуральный	165	9,01	12,51	2,24	193	0,05	0,04	0,49	79,98	1,2	110
Кофейный напиток с молоком	200	1,3	1,3	14	85	0,02	0,02	1	108,24	0,02	253
Бутерброд с маслом сливочным, 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>	400	15,37	20,81	30,86	383	0,1	0,09	1,68	314,82	1,69	
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	30	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	0,02	6	13,8	0,36	70
Суп вермишелевый на кур. бульоне	180	6,45	5,16	21,92	143,6	0,24	0,09	6,05	35,62	1,29	38
Каша гречневая	130	4,5	6,4	21,9	108,2	0,06	0,07	0	24,93	2,4	186
Курица, тушенная в томатном соусе	70	7,42	9,33	2,58	115,8	0,04	0,03	1,5	10,41	0,83	179
Компот из сухофруктов	180	0,48	0	23,8	90	0	0	0,4	49,14	0,01	241
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,75	78	0,02	0,02	-	4,48	0,23	53
Хлеб ржаной	30	3,2	0,54	20,06	86	0,02	0,01	0,02	10,22	0,8	64
<i>Итого за обед</i>	640	24,05	21,65	101,51	630	0,4	0,24	13,97	148,6	5,92	
ПОЛДНИК											
Кисломолочный напиток	200	4,35	4,8	6	89,5	0,08	0,07	1,25	19,04	0,56	251
Кондитерские изделия	50	0,9	7,9	21,5	180,8	0,012	0,012	0	3	0,2	604
<i>Итого за полдник</i>	250	5,25	12,7	27,5	270,3	0,092	0,082	1,25	22,04	0,76	
УЖИН											
Овощи тушенные	200	2,67	4,82	12,19	286	0,06	0,05	17,2	60,14	1,01	64
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
<i>Итого за ужин</i>	450	5,71	5,18	43,85	450	0,1	0,09	17,5	67,09	1,41	
Итого:		50,49	60,35	221,94	1805,3	0,742	0,552	39,2	557,71	9,9	

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
В среднем в день	88,33	65,57	265,00	1813,53	11,79	11,77	68,45	660,44	20,11