

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД № 8 »  
ЭНГЕЛЬССКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ  
«Детский сад № 8»  
О.В. Памаюнова



**ПРИМЕРНОЕ  
ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
с 3 до 7 лет**

## 10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
13	Каша пшеничная молочная сладкая с маслом	200	5,2	4,4	31,7	193,4	0,051	0,16	1,77	177,3	0,34
65	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,64	48,64	-	-	-	0,3	0,045
81	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	3,2	4,0	20,06	133,3	0,004	0,02	0,09	8,1	0,325
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
67	Сок яблочный	200	1,00	0,2	20,2	92	0,02	0,020	0,4	14	2,8
<b>ОБЕД</b>											
1	Салат из свеклы	60	1,1	0,08	6,3	31	0,019	0,02	27,5	29,6	0,4
21	Суп гороховый на мясокостном бульоне	250	5,2	7,9	32,1	220,5	0,2	0,15	19,9	36	2,4
37	Плов с мясом	160	11,9	12,0	26,4	244,3	0,10	0,08	1,2	14,47	1,89
63	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,08	11,9	49,3	0,006	0,004	2	3,5	0,47
83	Хлеб ржаной	50	4,0	0,68	25,08	132,5	0,03	0,03	0,02	-	1,08
<b>ПОЛДНИК</b>											
85	Вафли	30	0,9	7,9	18,4	148,8	0,012	0,012	-	3,0	0,2
70	Снежок	200	2,19	2	24,32	138	0,006	0,006	-	1,62	0,21

**У Ж И Н**

<b>45</b>	Рыба с яйцом с овощами	220	8,56	4,83	3,8	99,97	0,06	0,12	1,6	52,7	0,79
<b>62</b>	Кофейный напиток с молоком	200	2,7	2,4	18,0	98,9	0,03	0,13	0,1	121,3	0,142
<b>84</b>	Хлеб пшеничный	40	3,85	0,36	22,05	119,5	0,047	0,02	-	8	0,37
	<b>Итого:</b>		<b>50,0</b>	<b>46,83</b>	<b>272,95</b>	<b>1750,11</b>	<b>0,137</b>	<b>0,996</b>	<b>57,46</b>	<b>664,47</b>	<b>11,432</b>

**Рекомендации родителям:**

- Запеканка капустная с курицей
- Груша

## 10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: с 3-х лет до 7 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	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
20	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,51	5,42	21,12	143,15	0,03	0,28	1,58	181,4	0,43
61	Какао с молоком	200	3,4	2,8	19,0	98,9	0,03	0,13	1,0	121,55	0,32
82	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	40/5/10	5,54	6,3	17,06	170,4	0,008	0,05	0,6	108,1	0,385
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
67	Сок фруктовый	180	0,89	0,14	18,2	79	0,017	0,017	0,31	12	2,1
<b>ОБЕД</b>											
2	Салат из кукурузы с луком репчатым	60	4,88	7,24	28,51	198	0,17	0,07	1	18,74	0,04
24/1	Ци на мясокостном бульоне со сметаной	250/5	7,1	11,4	13,4	199,5	0,1	0,1	32	41,1	1,3
32	Жаркое по – домашнему с мясом	200	25,6	20,9	29,15	345,55	0,42	0,45	35,5	33,7	4,76
63	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,08	11,9	49,3	0,006	0,004	2	3,5	0,47
83	Хлеб ржаной	50	4,0	0,68	25,08	132,5	0,03	0,03	0,02	-	1,08
<b>ПОЛДНИК</b>											
71	Кух с посыпкой	80	4,2	3,8	26,2	156,8	0,024	0,022	0,47	40,7	0,39
60	Молоко кипячёное	200	5,8	5	9,6	108	0,08	0,3	2,6	240	0,2

**У Ж И Н**

<b>46</b>	Сырники творожные	170	32,64	4,64	18,02	250,24	0,79	0,39	0,68	172,38	0,79
<b>57</b>	Соус молочный сладкий	30	1	0,35	9,7	47,8	0,015	0,009	0,24	24,8	0,086
<b>64</b>	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	62,62	0,003	0,0016	3,2	13,34	1,8
<b>84</b>	Хлеб пшеничный	40	3,85	0,36	22,05	119,5	0,047	0,02	-	8	0,37
	<b>Итого:</b>		<b>94,84</b>	<b>61,34</b>	<b>253,67</b>	<b>2161,26</b>	<b>1,406</b>	<b>1,7636</b>	<b>80,12</b>	<b>980,29</b>	<b>14,39</b>

**Рекомендации родителям:**

- Рыба запечённая с овощами
- Яблоко

## 10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: среда  
 Неделя: первая  
 Сезон: весна-лето  
 Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

№ 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
<b>ЗАВТРАК</b>											
15	Каша «Дружба» молочная сладкая с маслом	200	7,3	5,8	48,4	231,8	0,07	0,15	1,87	216,5	1,85
62	Кофейный напиток с молоком	200	2,7	2,4	18,0	98,9	0,03	0,13	0,1	121,3	0,142
82	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	40/5/10	5,54	6,3	17,06	170,4	0,008	0,05	0,6	108,1	0,385
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
88	Апельсин	270	2,43	0,54	21,87	116,1	0,11	0,08	162	91,8	0,81
<b>ОБЕД</b>											
5	Салат из отварной моркови с зелёным горошком	55	0,9	4,64	2,77	52,25	0,027	0,03	2,61	18,45	0,28
22	Суп картофельный на курином бульоне	250	13,1	4,1	6,7	119,5	0,25	0,38	0,21	25,3	2,4
34	Гречка рассыпчатая	160	4,48	4,35	20,35	138,88	0,075	1,50	-	25,95	2,94
41/1	Биточки куриные	60	9,49	4,35	3,8	93,86	0,11	0,1	0,02	16,6	1,8
58/1	Подлива томатная с овощами	25	0,7	0,99	5,7	34,6	0,04	0,01	0,42	-	-
63	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,08	11,9	49,3	0,006	0,004	2	3,5	0,47
83	Хлеб ржаной	50	4,0	0,68	25,08	132,5	0,03	0,03	0,02	-	1,08

**ПОЛДНИК**

86	Печенье	20	1,5	2,3	10,1	83,4	0,02	0,02	-	4,0	0,2
70	Йогурт	200	7,89	2,92	11,24	115,89	0,046	0,22	0,97	250,8	0,16

**У Ж И Н**

47	Солянка овощная с сосиской	250	4,5	5,6	15,9	135,8	0,1	2,1	97,5	106,1	1,6
66	Чай с молоком	200	0,03	-	10,29	43,18	-	-	0,00	0,05	0,7
84	Хлеб пшеничный	40	3,85	0,36	22,05	119,5	0,047	0,02	-	8	0,37
	<b>Итого:</b>		<b>68,49</b>	<b>45,38</b>	<b>251,21</b>	<b>1735,86</b>	<b>1,119</b>	<b>4,944</b>	<b>283,9</b>	<b>918,08</b>	<b>20,277</b>

**Рекомендации родителям:**

- Блины с мёдом
- Сок фруктовый

## 10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
17	Каша пшеничная молочная сладкая с маслом	200	6,1	5,5	27,9	179,8	0,1	1,98	1,98	200,3	0,5
61	Какао с молоком	200	3,7	2,8	19,0	98,9	0,03	0,13	0,1	121,3	0,142
81	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,44	3,9	15,06	108,26	0,003	0,01	-	6,3	0,28
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
67	Сок фруктовый	180	0,89	0,14	18,2	79	0,017	0,017	0,31	12	2,1
<b>ОБЕД</b>											
4/1	Капуста припущенная	60/3	1,17	2,16	5,83	39,33	-	-	2	2,35	0,09
24	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	250	4,5	8,3	24,72	163	0,24	0,12	8,35	40,3	3,51
35	Пюре картофельное	160	3,7	4,4	28,2	169,3	0,2	0,12	23,1	30,2	1,5
36/1	Суфле из рыбы	80	9,8	8,8	3,2	148,1	0,083	0,086	1,9	16,8	0,12
63	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,08	11,9	49,3	0,006	0,004	2	3,5	0,47
83	Хлеб ржаной	50	4,0	0,68	25,08	132,5	0,03	0,03	0,02	-	1,08



**ПОЛДНИК**

<b>80</b>	Хлеб с повидлом	30/18	1,1	0,16	16,89	71,55	60,2	0,02	-	4	0,18
<b>60</b>	Молоко кипячёное	200	5,8	5	9,6	108	0,08	0,3	2,6	240	0,2

**У Ж И Н**

<b>50</b>	Пудинг творожный запечённый	160	27,39	8,56	35,75	268,32	0,05	0,39	0,70	185,96	0,74
<b>57/1</b>	Подлива кисельная	30	-	-	15	50	-	-	-	-	-
<b>65</b>	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,64	48,64	-	-	-	0,3	0,045
<b>84</b>	Хлеб пшеничный	25	2,41	0,22	13,78	5	0,23	0,03	-	-	0,231
	<b>Итого:</b>		<b>73,2</b>	<b>50,7</b>	<b>282,75</b>	<b>1719</b>	<b>61,278</b>	<b>3,187</b>	<b>68,43</b>	<b>855,6</b>	<b>10,6787</b>

**Рекомендации родителям:**

- Гречка и биточки
- Киви

## 10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

№ 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	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
11	Каша геркулесовая молочная сладкая с маслом	200	6,02	8,1	26,3	220,4	0,16	0,16	1	147,1	1,7
62	Кофейный напиток с молоком	200	2,7	2,4	18,0	98,9	0,03	0,13	0,1	121,3	0,142
82	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	40/5/10	5,54	6,3	17,06	170,4	0,008	0,05	0,6	108,1	0,385
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
87	Яблоко	200	0,8	0,8	19,4	94	0,06	0,04	20	32	4,4
<b>ОБЕД</b>											
4	Морковь припущенная	60/3	2,51	9,68	13,42	147,6	-	-	2	2,35	0,09
23	Рассольник на курином бульоне со сметаной	250/7	7,8	12,1	20,1	221,7	0,3	0,3	16,5	30,2	7,3
31	Запеканка картофельная с мясом	180	12,6	15,9	19,15	192,55	0,13	0,15	23,2	36,4	2,46
56	Соус сметанный	30	1,8	7	10,2	108,85	0,03	-	0,02	11,3	0,28
63/1	Лимонный напиток	200	0,06	-	15,22	62,5	-	-	4,0	-	-
83	Хлеб ржаной	50	4,0	0,68	25,08	132,5	0,03	0,03	0,02	-	1,08

<b>ПОЛДНИК</b>											
78/1	Плюшка	70	5,05	9,63	33,52	177,7	0,09	0,04	0,27	30,75	0,44
59	Отвар шиповника	200	0,32	0,14	19,45	80	0,01	0,01	30	5,9	0,3
<b>У Ж И Н</b>											
52	Капуста тушеная	200	5,24	6,46	26,9	154,32	0,1	2,1	97,5	106,1	1,6
41	Суфле из печени	70	13,26	4,72	2,65	107,7			0,103		
66	Чай с молоком	200	0,03	-	10,29	43,18	-	-	0,002	0,05	0,7
84	Хлеб пшеничный	40	3,85	0,36	22,05	119,5	0,047	0,02	-	8	0,37
	<b>Итого:</b>		<b>71,58</b>	<b>84,27</b>	<b>288,79</b>	<b>2131,08</b>	<b>0,855</b>	<b>3,1</b>	<b>143,6</b>	<b>701,7</b>	<b>16,407</b>

**Рекомендации родителям:**

- Плов с курицей
- Кефир

## 10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

№ 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	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
16	Каша манная молочная сладкая с маслом	200	6,1	3,8	27,3	172,8	0,07	0,18	2,17	227,4	0,22
65	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,64	48,64	-	-	-	0,3	0,045
81	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	3,2	4,0	20,06	133,3	0,004	0,02	0,09	8,1	0,325
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
67	Сок фруктовый	180	0,89	0,14	18,2	79	0,017	0,017	0,31	12	2,1
<b>ОБЕД</b>											
3	Салат из зелёного горошка с луком	60	2,2	1,6	8,2	24	0,17	0,07	1	18,74	0,04
29/1	Борщ из свежей капусты на мясокостном бульоне со сметаной	250/4	3,07	6,43	9,48	147,8	0,09	0,08	21,3	40,59	3,01
31/1	Запеканка рисовая с мясом	180	12,78	8,89	30,04	226,66			0,021		
63	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,08	11,9	49,3	0,006	0,004	2	3,5	0,47
83	Хлеб ржаной	50	4,0	0,68	25,08	132,5	0,03	0,03	0,02	-	1,08
<b>ПОЛДНИК</b>											
86	Печенье	20	1,5	2,3	10,1	83,4	0,02	0,02	-	4,0	0,2
69	Ряженка	200	5,72	5,0	8,0	106	0,07	0,33	1,32	240	0,2

**У Ж И Н**

54	Картофельное пюре с морковью	200	4,21	4,02	29,5	162,4	0,27	0,17	31,8	107,5	3,2
62	Кофейный напиток с молоком	200	2,7	2,4	18,0	98,9	0,03	0,13	0,1	121,3	0,142
84	Хлеб пшеничный	40	3,85	0,36	22,05	119,5	0,047	0,02	-	8	0,37
<b>Итого:</b>			<b>50,42</b>	<b>39,7</b>	<b>250,55</b>	<b>1584,2</b>	<b>0,654</b>	<b>0,971</b>	<b>59,01</b>	<b>748,69</b>	<b>11,342</b>

**Рекомендации родителям:**

- Оладьи с повидлом
- Яблоко

## 10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: с 3-х лет до 7 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	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
45/1	Омлет натуральный с маслом	100	7,21	10,01	1,79	125	0,04	0,03	0,39	63,98	0,96
61	Какао с молоком	200	3,7	2,8	19,0	98,9	0,03	0,13	0,1	121,3	0,142
81	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	40/5/10	5,54	6,25	17,06	170,4	0,008	0,05	0,6	108,1	0,325
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
67	Сок фруктовый	180	0,89	0,14	18,2	79	0,017	0,017	0,31	12	2,1
<b>ОБЕД</b>											
94	Салат картофельный с огурцами солеными	60	0,84	6,79	5,64	88	0,019	0,02	27,5	29,6	0,4
18	Суп шахтёрский с мясом и со сметаной	250/10/6	4,15	6,04	19,67	144	0,15	0,04	7,87	26,50	1,21
40	Голубцы ленивые	180	13,7	14	16,6	217,8	0,06	0,13	62,27	77,3	2,8
56	Соус сметанный	30	1,8	2,04	10,2	48,85	0,03	-	0,02	11,3	0,28
63	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,08	11,9	49,3	0,006	0,004	2	3,5	0,47
83	Хлеб ржаной	50	4,0	0,68	25,08	132,5	0,03	0,03	0,02	-	1,08
<b>ПОЛДНИК</b>											
78	Булочка домашняя	70	5,05	9,63	33,52	177,7	0,09	0,04	0,27	30,75	0,44
60	Молоко кипячённое	200	5,8	5	9,6	108	0,08	0,3	2,6	240	0,2

**У Ж И Н**

<b>30/1</b>	Макаронные изделия отварные с овощами	220	7,83	10,21	46,13	297,7	0,088	0,029	8,73	21,45	0,10
<b>65</b>	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,64	48,64	-	-	-	0,3	0,045
<b>84</b>	Хлеб пшеничный	40	3,85	0,36	22,05	119,5	0,047	0,02	-	8	0,37
	<b>Итого:</b>		<b>58,71</b>	<b>65,78</b>	<b>227,55</b>	<b>1808,89</b>	<b>0,598</b>	<b>0,828</b>	<b>103,9</b>	<b>775,03</b>	<b>10,852</b>

**Рекомендации родителям:**

- Рыбная котлета с картофельным пюре
- Груша

## 10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: с 3-х лет до 7 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	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
18	Каша гречневая вязкая на молоке	200	7,47	8,74	36,15	205,97	0,25	0,25	1,81	190,08	3,93
62	Кофейный напиток с молоком	200	2,7	2,4	18,0	98,9	0,03	0,13	0,1	121,3	0,142
82	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	35/5/10	5,14	6,25	17,56	157,9	0,008	0,05	0,6	108,1	0,385
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
88	Банан	200	3	1	42	192	0,08	0,1	10	8	0,6
<b>ОБЕД</b>											
55	Икра из свеклы	60	2,03	6,58	12,1	101,18	0,019	0,02	27,5	29,6	0,4
30	Суп с клецками на курином бульоне со сметаной	250/8	9,5	13,3	24,8	245,7	0,15	0,15	15,9	31,1	1,6
36	Гороховое пюре	150	4,1	2,6	9,9	90,4	0,16	0,033	-	23,7	1,3
44	Котлета мясная	70	10,68	11,72	5,74	176,75	0,077	0,2	0,16	33,25	2,34
63	Компот из сухофруктов	200	0,03	0,02	11,9	49,2	0,006	0,004	2	3,5	0,47
83	Хлеб ржаной	50	4,0	0,68	25,08	132,5	0,03	0,03	0,02	-	1,08
<b>ПОЛДНИК</b>											
86	Печенье	20	1,5	2,3	10,1	83,4	0,02	0,02	-	4,0	0,2
70	Йогурт	200	7,89	2,92	11,24	115,89	0,046	0,22	0,97	250,8	0,16



**У Ж И Н**

<b>51</b>	Суфле из картофеля	150	3,61	3,88	15,18	127,59	0,2	0,13	23,1	30,2	1,5
<b>56</b>	Соус сметанный	30	1,8	2,04	10,2	48,85	0,03	-	0,02	11,3	0,28
<b>4</b>	Морковь припущенная	60/3	2,51	9,68	13,42	147,6	-	-	2	2,35	0,09
<b>66</b>	Чай с молоком	200	0,03	-	10,29	43,18	-	-	0,002	0,05	0,7
<b>84</b>	Хлеб пшеничный	40	3,85	0,36	22,05	119,5	0,047	0,02	-	8	0,37
	<b>Итого:</b>		<b>69,39</b>	<b>74,53</b>	<b>295,71</b>	<b>2136,61</b>	<b>0,93</b>	<b>1,277</b>	<b>81,90</b>	<b>862,2</b>	<b>11,767</b>

**Рекомендации родителям:**

- Творог с курагой
- Сок фруктовый

## 10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

№ порции	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
<b>ЗАВТРАК</b>											
12	Каша рисовая молочная сладкая с маслом	200	4,9	5,1	31,1	180,7	0,03	0,18	1,6	218,1	0,3
61	Какао с молоком	200	3,7	2,8	19,0	98,9	0,03	0,13	0,1	121,3	0,142
81	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	3,2	4,0	20,06	133,3	0,004	0,02	0,09	8,1	0,325
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
67	Сок фруктовый	180	0,89	0,14	18,2	79	0,017	0,017	0,31	12	2,1
<b>ОБЕД</b>											
2	Салат из кукурузы с луком репчатым	60	4,88	7,24	28,51	198	0,17	0,07	1	18,74	0,04
28	Суп картофельный с рыбой	250	13,1	4,1	6,7	119,5	0,25	0,38	0,21	25,3	2,4
33	Макаронные изделия отварные	150	2,1	0,18	15,3	97,55	0,027	0,01	-	3,7	0,29
43	Котлета рыбная	70	8,05	2,51	4,29	71,38	0,089	0,22	0,6	31,58	1,7
58/1	Подлива томатная с овощами	20	0,37	0,99	5,7	34,6	0,03	-	0,42	11,3	0,28
63	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,08	11,9	49,3	0,006	0,004	2	3,5	0,47
83	Хлеб ржаной	50	4,0	0,68	25,08	132,5	0,03	0,03	0,02	-	1,08
<b>ПОЛДНИК</b>											
74	Ватрушка с повидлом	70	4,2	3,8	26,2	148	0,021	0,020	0,45	36,1	0,42
60	Молоко кипячённое	200	5,8	5	9,6	108	0,08	0,3	2,6	240	0,2

**У Ж И Н**

<b>48</b>	Рагу овощное	220	7,9	17,1	24,5	248,4	0,1	0,1	59,7	58,3	1,93
<b>64</b>	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	62,62	0,0032	0,0016	3,2	13,34	1,8
<b>84</b>	Хлеб пшеничный	40	3,85	0,36	22,05	119,5	0,047	0,02	-	8	0,37
	<b>Итого:</b>		<b>67,09</b>	<b>54,09</b>	<b>283,5</b>	<b>1881,25</b>	<b>1,0032</b>	<b>1,5226</b>	<b>89,81</b>	<b>782,33</b>	<b>17,697</b>

**Рекомендации родителям:**

- Каша тыквенная
- Банан

## 10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весна -лето

Возрастная категория: с 3-х лет до 7 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	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
14	Каша ячневая молочная сладкая с маслом	200	6,8	5,7	27,8	219,3	0,1	0,2	1,8	19,3	0,39
62	Кофейный напиток с молоком	200	2,7	2,4	18,0	98,9	0,03	0,13	0,1	121,3	0,142
82	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	35/5/10	5,14	6,25	17,56	157,9	0,008	0,05	0,6	108,1	0,385
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
87	Яблоко	200	0,8	0,8	19,4	94	0,06	0,04	20	32	4,4
<b>ОБЕД</b>											
4/1	Капуста припущенная	60/3	1,17	2,16	5,83	39,33	-	-	2	2,35	0,09
25	Суп-свекольник на курином бульоне со сметаной	250/8	7,9	12,1	20,3	188	0,12	0,09	13,8	41,3	2,1
39	Картофель по – домашнему с мясом	200	18,7	14,9	28,4	210,93	0,26	0,21	34,8	27,9	4,02
63/1	Лимонный напиток	200	0,06	-	15,22	62,5			4,0		
83	Хлеб ржаной	50	4,0	0,68	25,08	132,5	0,03	0,03	0,02	-	1,08
<b>ПОЛДНИК</b>											
85	Вафли	30	0,9	7,9	18,4	148,8	0,012	0,012	-	3,0	0,2
68	Кисель	200	0,4	0,11	21,1	87,11	0,01	0,01	0,13	7,5	1,33

<b>У Ж И Н</b>											
<b>50/1</b>	Запеканка из творога с молоком сгущённым	160/40	22,4	19,07	49,23	543,2	0,12	0,22	0,62	342,27	1,13
<b>65</b>	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,64	48,64	-	-	-	0,3	0,045
<b>84</b>	Хлеб пшеничный	40	3,85	0,36	22,05	119,5	0,047	0,02	-	8	0,37
	<b>Итого:</b>		<b>74,94</b>	<b>72,43</b>	<b>301,01</b>	<b>2150,61</b>	<b>0,827</b>	<b>1,032</b>	<b>78,18</b>	<b>678,82</b>	<b>15,732</b>

**Итого за 10 дней: белки- 67,866; жиры- 59,51; углеводы- 270,77; ккал- 1905,89**

Рекомендации родителям:

- Гречка и биточки
- Кефир