

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД № 27»  
ЭНГЕЛЬССКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

УТВЕРЖДАЮ:  
ЗАВЕДУЮЩИЙ МАДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 27»  
Э.Ф. ЯГУДИНА  
\_\_\_\_\_  
ПРИКАЗ №2-ОД ОТ «09»января 2025

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

## 10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: зимний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая 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
61	Какао с молоком	200	3,4	2,8	19	98,9	0,0035	0,018	0,079	121,55	0,32
81	Батон пшеничный с маслом	30/5	2,45	3,46	15,37	105,7	0,0035	0,018	0,079	7,1	0,284
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
67	Сок фруктовый	180	0,82	0	33,1	156,62	0,012	0,012	0,2	12,12	2,09
<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	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	200/5	5,67	9,12	10,72	159,6	0,08	0,008	25,6	32,9	1,04
32	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	130	16,64	20,09	19	224,6	0,27	0,29	23,1	21,9	3,1
63	Компот из с/фруктов	200	0,08	0,08	11,9	49,3	0,006	0,004	2	3,5	0,47
84	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,27	16,55	89,63	0,036	0,015	0	6	0,28
83	Хлеб ржаной	30	2,4	0,41	15,05	79,5	0,02	0,01	0	7,7	0,65
<b>ПОЛДНИК</b>											
63/1	Лимонный напиток	200	0,06	0	15,22	62,5	0,004	0,002	7,72	13,5	0,058
86	Печенье	50	3,75	5,75	25,25	208,5	0,05	0,05	0	10	0,5

<b>У Ж И Н</b>											
<b>34/1</b>	Рис отварной	130	3,21	3,68	35,52	180,69	0,14	0,038	0	27,16	1,25
<b>45/1</b>	Тефтели рыбные	70	9,8	5,11	7,35	115,15	0,063	0,063	5,39	19,6	0,84
<b>58/1</b>	Подлива томатная овощная	25	0,67	1,2	4,67	27,3	0,005	0,003	0,3	4	0,07
<b>65</b>	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,64	48,64	0	0	0	0,3	0,045
<b>83</b>	Хлеб ржаной	30	2,4	0,41	15,05	79,5	0,02	0,01	0	7,7	0,65
	<b>Итого:</b>		<b>65,35</b>	<b>63,42</b>	<b>312,2</b>	<b>2056,93</b>	<b>0,953</b>	<b>0,791</b>	<b>67,638</b>	<b>541,17</b>	<b>11,907</b>

**Рекомендации родителям:**

- Творожная запеканка
- Груша

## 10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: зимний

Возрастная категория: с 3 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	200	2,7	2,4	18	98,9	0,03	0,13	0,1	121,3	0,142
81	Батон пшеничный с маслом сливочным	30/5	2,45	3,46	15,37	105,7	0,0035	0,018	0,079	7,1	0,284
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
5/1	Банан	100	1,5	0,1	19,2	89	0,03	0,073	6	5	0,26
<b>ОБЕД</b>											
88	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом	60	0,64	5,09	4,23	66	0,02	0,01	4,98	7,68	0,32
30	Суп с клецками на м/к бульоне	200	7,6	15,97	19,8	196,5	0,12	0,12	12,7	24,9	1,28
34	Гречка рассыпчатая	130	3,64	3,54	16,54	112,85	0,061	1,22	0	21,09	2,39
47/1	Гуляш из говядины	70	11,2	18,06	2,08	118,4	0,048	0,096	0	15,2	1,84
63	Компот из с/фруктов	200	0,08	0,08	11,9	49,3	0,006	0,004	2	3,5	0,47
84	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,27	16,55	89,63	0,036	0,015	0	6	0,28
83	Хлеб ржаной	30	2,4	0,41	15,05	79,5	0,02	0,01	0	7,7	0,65
<b>ПОЛДНИК</b>											
60	Молоко	200	5,45	6,23	9,56	112,9	0,08	0,303	2,59	240	0,2
79	Булочка детская	50	3,6	6,88	23,94	129,6	0,07	0,03	0,19	21,97	0,032

**У Ж И Н**

<b>47</b>	Солянка овощная	180	3,15	3,74	14,31	108,72	0,09	1,89	87,75	95,49	1,44
<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	35	3,38	0,315	19,3	104,56	0,042	0,018	0	7	0,32
<b>83</b>	Хлеб ржаной	35	2,8	0,47	17,5	92,75	0,023	0,01	0	8,98	0,75
	<b>Итого:</b>		<b>60,36</b>	<b>72,72</b>	<b>266,44</b>	<b>1836,23</b>	<b>0,7827</b>	<b>4,1486</b>	<b>121,38</b>	<b>625,5</b>	<b>12,848</b>

**Рекомендации родителям:**

- Рыба запечённая с овощами
- Витаминизированный сок



<b>70</b>	Йогурт	200	7,3	2,69	10,4	107,22	0,043	0,21	0,9	231	0,1
<b>85</b>	Вафли	50	0,75	6,58	15,33	124	0,01	0,01	0	2,5	0,16
<b>У Ж И Н</b>											
<b>45</b>	Рыба яс яйцом и овощами	180	7,78	4,38	3,45	90,88	0,055	0,107	1,45	47,9	0,72
<b>65</b>	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,64	48,64	0	0	0	0,3	0,045
<b>84</b>	Хлеб пшеничный	35	3,38	0,315	19,3	104,56	0,042	0,018	0	7	0,32
<b>83</b>	Хлеб ржаной	35	2,8	0,47	17,5	92,75	0,023	0,01	0	8,98	0,75
	<b>Итого:</b>		<b>64,12</b>	<b>56,115</b>	<b>294,08</b>	<b>2033,6</b>	<b>0,935</b>	<b>1,942</b>	<b>61,69</b>	<b>858,29</b>	<b>15,015</b>

**Рекомендации родителям:**

- Блинчики с мёдом
- Сок фруктовый

## 10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: зимний

Возрастная категория: с 3 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>											
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
62	Кофейный напиток с молоком	200	2,7	2,4	18	98,9	0,03	0,13	0,1	121,3	0,142
81	Батон пшеничный с маслом	30/5	2,45	3,46	15,37	105,7	0,0035	0,018	0,079	7,1	0,284
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
87	Яблоко	100	0,9	0,2	8,1	42,3	0,06	0,04	26,7	37	0,15
<b>ОБЕД</b>											
4	Морковь припущенная	60	2,51	9,68	13,42	147,6	0,042	0,044	2	2,35	0,09
29/1	Борщ из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	200/5	2,45	5,14	7,59	118,2	0,072	0,064	16,97	32,4	2,41
33	Макаронные изделия отварные	130	1,82	0,156	13,26	84,54	0,023	0,009	0	3,21	0,234
44	Биточек из говядины	70	10,6 8	16,72	5,74	176,75	0,077	0,2	0,16	33,25	2,34
58/1	Подлива томатная овощная	25	0,67	1,2	4,67	27,3	0,005	0,003	0,3	4	0,07
63/1	Лимонный напиток	200	0,06	0	15,22	62,5	0,004	0,002	7,72	13,5	0,058
84	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,27	16,55	89,63	0,036	0,015	0	6	0,28
83	Хлеб ржаной	30	2,4	0,41	15,05	79,5	0,02	0,01	0	7,7	0,65

<b>ПОЛДНИК</b>												
<b>59</b>	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	19,45	80	0,01	0,01	30	5,9	0,3	
<b>80</b>	Хлеб пшеничный с повидлом	25/25	1,84	0,27	28,15	119,25	0,005	0,021	0,094	8,45	0,34	
<b>У Ж И Н</b>												
<b>70/1</b>	Сырники со сгущенным молоком	180/70	17,2 8	25,38	39,75	185,94	0,108	0,36	1,44	198	1,08	
<b>65</b>	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,64	48,64	0	0	0	0,3	0,045	
	<b>Итого:</b>		<b>55,2</b>	<b>70,926</b>	<b>260,86</b>	<b>1646,55</b>	<b>0,5955</b>	<b>2,906</b>	<b>87,543</b>	<b>680,76</b>	<b>8,973</b>	

**Рекомендации родителям:**

- Омлет с овощами
- Киви

## 10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: зимний

Возрастная категория: с 3 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>											
35	Каша рисовая молочная сладкая с маслом	200	4,9	5,1	31,1	180,7	0,03	0,03	1,6	218,1	0,3
61	Какао с молоком	200	3,4	2,8	19	98,9	0,03	0,13	1	121,55	0,32
82	Батон пшеничный с маслом, сыром	30/5/15	9,26	11,26	31,6	284,22	0,014	0,09	1,08	194,6	0,7
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
67	Сок фруктовый	180	0,82	0	33,1	156,62	0,012	0,012	0,2	12,12	2,09
<b>ОБЕД</b>											
4/1	Капуста припущенная	60	1,17	2,16	5,83	39,33	0	0	2	2,35	0,09
36	Рассольник на курином бульоне со сметаной	200/5	6,93	10,75	17,86	197,06	0,27	0,27	14,67	26,84	6,48
21/1	Каша ячневая вязкая	130	2,73	0	19,89	124,8	0,052	0,013	0,52	31,2	0,52
45/1	Фрикадельки из мяса птицы	70	11,62	1,68	1,89	69,51	0,83	0,038	0,043	15,72	0,8
58/1	Подлива томатная овощная	25	0,67	1,2	4,67	27,3	0,005	0,003	0,3	4	0,07
63	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,08	11,9	49,3	0,006	0,004	2	3,5	0,47
84	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,27	16,55	89,63	0,036	0,015	0	6	0,28
83	Хлеб ржаной	30	2,4	0,41	15,05	79,5	0,02	0,01	0	7,7	0,65
<b>ПОЛДНИК</b>											

<b>63/2</b>	Компот из свежемороженой ягоды	200	0,16	0,06	17,4	52,8	0,004	0,002	3,3	11,2	0,82
<b>74/1</b>	Ватрушка с повидлом	50	2,79	3,71	28	154,78	0,04	0,036	0,05	30,56	0,46
<b>У Ж И Н</b>											
<b>20</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,06	4,88	19,01	128,84	0,027	0,25	1,42	163,26	0,39
<b>65</b>	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,64	48,64	0	0	0	0,3	0,045
<b>84</b>	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,27	16,55	89,63	0,036	0,015	0	6	0,28
<b>84</b>	Хлеб пшеничный	35	3,38	0,315	19,3	104,56	0,042	0,018	0	7	0,32
<b>83</b>	Хлеб ржаной	35	2,8	0,47	17,5	92,75	0,023	0,01	0	8,98	0,75
	<b>Итого:</b>		<b>63,09</b>	<b>45,415</b>	<b>338,84</b>	<b>2068,87</b>	<b>1,477</b>	<b>0,946</b>	<b>28,183</b>	<b>870,98</b>	<b>15,835</b>

### Рекомендации родителям:

- Запеченные овощи
- Кефир

## 10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зимний

Возрастная категория: с 3 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>											
13	Каша пшеничная молочная сладкая с маслом	180	4,68	3,96	28,53	174,06	0,046	0,144	1,6	159,6	0,306
62	Кофейный напиток с молоком	200	2,7	2,4	18	98,9	0,03	0,13	0,1	121,3	0,142
81	Батон пшеничный с маслом	30/5	2,45	3,46	15,37	105,7	0,0035	0,018	0,079	7,1	0,284
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
67	Сок фруктовый	180	0,82	0	33,1	156,62	0,012	0,012	0,2	12,12	2,09
<b>ОБЕД</b>											
4/2	Салат из отварной моркови с зеленым горошком	60	0,63	5,09	4,23	66	0,02	0,01	4,98	7,68	0,31
337	Уха по- Волжски	200	16,4	2,6	6,6	115,4	0,034	0,01	1,2	8,04	0,32
37	Плов с мясом птицы	130	9,66	13,7	21,45	198,5	0,08	0,065	0,98	11,8	1,54
63	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,08	11,9	49,3	0,006	0,004	2	3,5	0,47
84	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,27	16,55	89,63	0,036	0,015	0	6	0,28
83	Хлеб ржаной	30	2,4	0,41	15,05	79,5	0,02	0,01	0	7,7	0,65
<b>ПОЛДНИК</b>											
63/1	Лимонный напиток	200	0,06	0	15,22	62,5	0,004	0,002	7,72	13,5	0,058
74/2	Булочка московская	50	3,67	6,88	23,94	129,57	0,07	0,03	0,193	21,97	0,32
<b>УЖИН</b>											

<b>36</b>	Гороховое пюре	150	4,096	2,59	9,9	90,4	0,16	0,033	0	23,7	1,3
<b>47/3</b>	Подлива овощная с мясом курицы	70	11,9	1,72	1,89	68,46	0,77	0,039	0,05	18,48	0,84
<b>65</b>	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,64	48,64	0	0	0	0,3	0,045
<b>84</b>	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,27	16,55	89,63	0,036	0,015	0	6	0,28
<b>83</b>	Хлеб ржаной	30	2,4	0,41	15,05	79,5	0,02	0,01	0	7,7	0,65
	<b>Итого:</b>		<b>67,866</b>	<b>43,84</b>	<b>265,97</b>	<b>1702,31</b>	<b>1,3475</b>	<b>0,547</b>	<b>19,102</b>	<b>436,49</b>	<b>9,885</b>

#### Рекомендации родителям:

- Суп молочный
- Яблоко

## 10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: зимний

Возрастная категория: с 3 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	180	6,72	7,87	32,53	185,37	0,225	0,225	1,63	171,07	3,54
61	Какао с молоком	200	3,4	2,8	19	98,9	0,03	0,13	1	121,55	0,32
81	Батон пшеничный с маслом	30/5	2,45	3,46	15,37	105,7	0,0035	0,018	0,079	7,1	0,284
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
87/1	Апельсин	100	0,49	0,108	4,49	52,77	0,03	0,02	0,021	16	2,18
<b>ОБЕД</b>											
57	Икра кабачковая	60	0,86	3,4	5,54	56,4	0,024	0,024	5,4	5,4	0,5
24/1	Щи на м/к бульоне со сметаной	200/5	5,67	9,12	10,72	159,6	0,08	0,08	25,6	32,88	1,04
35	Пюре картофельное	130	3	3,58	22,91	137,56	0,16	0,098	18,77	24,52	1,22
44	Биточек из говядины	70	10,68	16,72	5,74	176,8	0,077	0,2	0,16	33,25	2,34
63	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,08	11,9	49,3	0,006	0,004	2	3,5	0,47
84	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,27	16,55	89,63	0,036	0,015	0	6	0,28
83	Хлеб ржаной	30	2,4	0,41	15,05	79,5	0,02	0,01	0	7,7	0,65
<b>ПОЛДНИК</b>											
63/2	Компот из свежемороженой	200	0,16	0,06	17,4	52,8	0,004	0,002	3,3	11,2	0,82

	ягоды										
<b>86</b>	Печенье	50	3,75	5,75	25,25	208,5	0,05	0,05	0	10	0,5
<b>У Ж И Н</b>											
<b>64/1</b>	Омлет	180	7,97	22,46	5,094	243	0,09	0,432	6,318	113,76	2,25
<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	35	3,38	0,315	19,3	104,56	0,042	0,018	0	7	0,32
<b>83</b>	Хлеб ржаной	35	2,8	0,47	17,5	92,75	0,023	0,01	0	8,98	0,75
	<b>Итого:</b>		<b>56,78</b>	<b>76,883</b>	<b>259,654</b>	<b>1955,76</b>	<b>0,9037</b>	<b>1,3376</b>	<b>67,478</b>	<b>593,25</b>	<b>19,264</b>

### Рекомендации родителям:

- Оладьи с вареньем
- Груша

## 10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: зимний

Возрастная категория: с 3 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>											
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
62	Кофейный напиток с молоком	200	2,7	2,4	18	98,9	0,03	0,13	0,1	121,3	0,142
82	Батон пшеничный с маслом, сыром	30/5/15	9,26	11,26	31,6	284,22	0,014	0,09	1,08	194,6	0,7
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
67	Сок фруктовый	180	0,82	0	33,1	156,62	0,012	0,012	0,2	12,12	2,09
<b>ОБЕД</b>											
1	Салат из свеклы	60	0,8	3,4	4,8	54,6	0,016	0,024	2,4	11,06	0,5
22	Суп картофельный на курином бульоне	200	10,47	3,27	5,35	95,6	0,2	0,3	0,17	20,2	1,92
33	Макаронные изделия отварные	130	1,82	0,156	13,26	84,54	0,023	0,009	0	3,21	0,234
68/3	Печень по-строгановски	70	4,2	13,3	3,1	148,3	0,07	0,42	5,88	31,64	1,82
63	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,08	11,9	49,3	0,006	0,004	2	3,5	0,47
84	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,27	16,55	89,63	0,036	0,015	0	6	0,28
83	Хлеб ржаной	30	2,4	0,41	15,05	79,5	0,02	0,01	0	7,7	0,65
<b>ПОЛДНИК</b>											

<b>59</b>	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	19,45	80	0,01	0,01	30	5,9	0,3
<b>85</b>	Вафли	50	0,75	6,58	15,33	124	0,01	0,01	0	2,5	0,16
<b>У Ж И Н</b>											
<b>277</b>	Вареники ленивые отварные	180	25,45	14,28	25,52	338,28	0,108	0,54	0,72	225,6	1,26
<b>57</b>	Соус молочный сладкий	60	2	0,7	19,4	95,6	0,034	0,018	0,48	49,72	0,168
<b>86</b>	Печенье	20	1,5	2,3	10,1	83,4	0,02	0,02	0	4	0,2
<b>65</b>	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,64	48,64	0	0	0	0,3	0,045
	<b>Итого:</b>		<b>71,69</b>	<b>62,346</b>	<b>282,45</b>	<b>2083,93</b>	<b>0,679</b>	<b>1,306</b>	<b>45,2</b>	<b>926,75</b>	<b>11,159</b>

### Рекомендации родителям:

- Творог с курагой
- Сок фруктовый

## 10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: зимний

Возрастная категория: с 3 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>											
14/4	Каша кукурузная молочная сладкая с маслом	200	6,21	5,28	27,9	184	1,13	1,1	0	55,5	16
61	Какао с молоком	200	3,4	2,8	19	98,9	0,03	0,13	1	121,55	0,32
81	Батон пшеничный с маслом	30/5	2,45	3,46	15,37	105,7	0,0035	0,018	0,079	7,1	0,284
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
87	Яблоко	100	0,9	0,2	8,1	42,3	0,06	0,04	26,7	37	0,15
<b>ОБЕД</b>											
94	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом	60	0,64	5,09	4,23	66	0,02	0,01	4,98	7,68	0,32
25	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	200/5	6,32	9,67	16,24	150,4	0,096	0,072	11,04	33,04	1,67
37	Плов с мясом говядины	130	9,66	13,7	21,45	198,5	0,08	0,065	0,98	11,8	1,54
63/1	Лимонный напиток	200	0,06	0	15,22	62,5	0,004	0,002	7,72	13,5	0,058
84	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,27	16,55	89,63	0,036	0,015	0	6	0,28
83	Хлеб ржаной	30	2,4	0,41	15,05	79,5	0,02	0,01	0	7,7	0,65
<b>ПОЛДНИК</b>											
70	Снежок	200	5,23	2	24,27	138,4	0,055	0,25	3,2	218	0,2

<b>79/1</b>	Булочка домашняя	50	3,6	6,88	23,94	129,6	0,07	0,03	0,19	21,97	0,032
<b>У Ж И Н</b>											
<b>33</b>	Макаронные изделия отварные	150	2,1	0,18	15,3	97,55	0,027	0,01	0	3,7	0,27
<b>43</b>	Биточек рыбный	70	8,05	2,51	4,29	71,38	0,089	0,22	0,6	31,58	1,7
<b>58/1</b>	Подлива томатная овощная	25	0,67	1,2	4,67	27,3	0,005	0,003	0,3	4	0,07
<b>65</b>	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,64	48,64	0	0	0	0,3	0,045
<b>83</b>	Хлеб ржаной	30	2,4	0,41	15,05	79,5	0,02	0,01	0	7,7	0,65
	<b>Итого:</b>		<b>57,11</b>	<b>54,06</b>	<b>259,27</b>	<b>1669,8</b>	<b>1,7455</b>	<b>1,985</b>	<b>56,789</b>	<b>588,12</b>	<b>24,239</b>

### Рекомендации родителям:

- Каша тыквенная
- Банан

## 10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: зимний

Возрастная категория: с 3 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>											
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	98,9	0,03	0,13	0,1	121,3	0,142
82	Батон пшеничный с маслом, сыром	30/5/15	9,26	11,26	31,6	284,22	0,014	0,09	1,08	194,6	0,7
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
67	Сок фруктовый	180	0,82	0	33,1	156,62	0,012	0,012	0,2	12,12	2,09
<b>ОБЕД</b>											
4/1	Капуста припущенная	60	1,17	2,16	5,83	39,33	0	0	2	2,35	0,09
24	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	200	9	6,6	6,2	119,4	0,04	0,06	5,6	23,2	1,4
60/2	Картофель тушеный	130	2,67	7,51	13,33	128,36	5,85	6,24	5,33	19,5	8,45
33/3	Биточек куриный	70	10,25	10,65	8,55	174,92	0,08	0,16	0,8	58	1,8
63	Компот из с/фруктов	200	0,08	0,08	11,9	49,3	0,006	0,004	2	3,5	0,47
84	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,27	16,55	89,63	0,036	0,015	0	6	0,28
83	Хлеб ржаной	30	2,4	0,41	15,05	79,5	0,02	0,01	0	7,7	0,65
<b>ПОЛДНИК</b>											
64	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	62,62	0,0032	0,0016	3,2	13,34	1,8
86	Печенье	50	3,75	5,75	25,25	208,5	0,05	0,05	0	10	0,5

<b>У Ж И Н</b>											
<b>18</b>	Каша гречневая вязкая на молоке	180	6,72	7,87	32,53	185,37	0,225	0,225	1,63	171,07	3,54
<b>65</b>	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,64	48,64	0	0	0	0,3	0,045
<b>84</b>	Хлеб пшеничный	35	3,38	0,315	19,3	104,56	0,042	0,018	0	7	0,32
<b>83</b>	Хлеб ржаной	35	2,8	0,47	17,5	92,75	0,023	0,01	0	8,98	0,75
	<b>Итого:</b>		<b>65,39</b>	<b>61,55</b>	<b>331,04</b>	<b>2154,42</b>	<b>6,50</b>	<b>7,17</b>	<b>23,81</b>	<b>323,34</b>	<b>24,88</b>

**Рекомендации родителям:**

- Сырники творожные
- Кефир

***Итого за 10 дней: белки- 626,96; жиры- 607,28; углеводы- 2870,80; ккал- 1920,84***