

**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 1г.6м. до 3 лет**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: зимний

Возрастная категория: с 1,5 до 3-х лет

[illegible]

У Ж И Н											
34/1	Рис отварной	130	3,21	3,68	35,52	180,69	0,14	0,038	0	27,16	1,25
45/1	Тефтели рыбные	60	8,4	4,38	6,3	98,7	0,054	0,054	4,62	16,8	0,72
58/1	Подлива томатная овощная	15	0,4	2	2,8	16,4	0,003	0,002	0,2	2,4	0,042
65	Чай с сахаром	180	0,09	0	9,48	36,48	0	0	0	0,23	0,034
83	Хлеб ржаной	20	1,6	0,27	10,00	53	0,013	0,006	0	5,13	0,43
	Итого:		52,173	53,26	234,56 5	1589,7	0,7868	0,7352	57,126	436,17	9,96

Рекомендации родителям:

- Творожная запеканка
- Груша

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: зимний

Возрастная категория: с 1,5 лет до 3-х лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральны е в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
14	Каша ячневая молочная сладкая с маслом	150	4,28	4,71	18,43	130,75	0,075	0,142	0,94	14,48	0,43
62	Кофейный напиток с молоком	180	2,43	2,16	16,2	89,01	0,027	0,117	0,09	109,17	0,12 8
81	Батон пшеничный с маслом	20/5	1,75	2,47	11	75,5	0,0025	0,0125	0,056	5,07	0,20 2
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
5/1	Банан	100	1,5	0,1	19,2	89	0,03	0,073	6	5	0,26
ОБЕД											
94	Салат из отварного картофеля с солеными огурцами	30	0,32	2,55	2,12	33	0,01	0,005	2,49	3,84	0,16
30	Суп с клецками на м/к бульоне	180	6,84	14,38	17,86	176,9	0,11	0,11	11,45	22,4	1,15
34	Гречка рассыпчатая	110	3,08	3	14	95,49	0,052	1,027	0	17,82	2,02 4
47/1	Гуляш из говядины	50	10,5	12,9	1,95	111	0,045	0,09	0	14,25	1,73
63	Компот из с/фруктов	150	0,06	0,06	8,93	36,98	0,005	0,003	1,5	2,63	0,35
84	Хлеб пшеничный	20	1,93	0,18	11,03	59,75	0,024	0,01	0	4	0,18 5
83	Хлеб ржаной	20	1,6	0,27	10	53	0,013	0,006	0	5,13	0,43

ПОЛДНИК											
60	Молоко	150	4,085	4,68	7,17	84,68	0,06	0,23	1,94	180	0,15
79	Булочка детская	50	3,6	6,88	23,94	129,6	0,07	0,03	0,19	21,97	0,03 2
У Ж И Н											
47	Солянка овощная	150	2,63	3,45	11,93	90,6	0,075	1,58	73,125	79,58	1,2
64	Чай с лимоном	180	0,0525	0,007 5	11,48	46,97	0,0024	0,0012	2,4	10,005	1,35
84	Хлеб пшеничный	35	3,38	0,315	19,3	104,56	0,042	0,018	0	7	0,32
83	Хлеб ржаной	35	2,8	0,47	17,5	92,75	0,023	0,01	0	8,98	0,75
	Итого:		50,837 5	58,58 25	233,6	1499,54	0,6659	3,4647	100,181	511,325	10,85 1

Рекомендации родителям:

- Рыба запечённая с овощами
- Витаминизированный сок

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: среда

Неделя: первая

Сезон: зимний

Возрастная категория: с 1,5 лет до 3-х лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральны е в-ва,мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
11	Каша геркулесовая молочная сладкая с маслом	150	4,52	6,08	19,73	165,3	0,12	0,12	0,75	110,33	1,28
61	Какао с молоком	180	3,06	2,52	17,1	89,02	0,028	0,115	0,9	109,39	0,28 8
82	Батон пшеничный с маслом, сыром	20/5/8	3,5	4,94	22	151	0,05	0,025	0,112	10,4	0,4
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
67	Сок фруктовый	150	0,068	0	15,32	72,51	0,01	0,01	0,17	10,1	1,74
ОБЕД											
57	Икра кабачковая	30	0,43	1,7	2,77	28,2	0,012	0,012	2,7	2,7	0,25
24	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	180	8,1	5,94	5,58	107,5	0,036	0,054	5,04	20,88	1,26
35	Пюре картофельное	110	2,55	3,025	19,39	116,38	0,138	0,077	15,88	20,77	1,03 4
68/2	Оладьи из печени	60	7,8	4,68	6,72	99,96	0,12	0,79	12	8	2,57

63	Компот из сухофруктов	150	0,06	0,06	8,93	36,98	0,005	0,003	1,5	2,63	0,35
84	Хлеб пшеничный	20	1,93	0,18	11,03	59,75	0,024	0,01	0	4	0,185
83	Хлеб ржаной	20	1,6	0,27	10,00	53	0,013	0,006	0	5,13	0,43
ПОЛДНИК											
70	Йогурт	150	5,48	2,02	7,8	80,42	0,032	0,16	0,68	173,25	0,075
85	Вафли	50	0,75	6,58	15,33	124	0,01	0,01	0	2,5	0,16
У Ж И Н											
45	Рыба с яйцом и овощами	150	6,48	3,65	2,88	75,73	0,046	0,089	1,21	39,92	0,6
65	Чай с сахаром	180	0,09	0	9,48	36,48	0	0	0	0,23	0,034
84	Хлеб пшеничный	35	3,38	0,315	19,3	104,56	0,042	0,018	0	7	0,32
83	Хлеб ржаной	35	2,8	0,47	17,5	92,75	0,023	0,01	0	8,98	0,75
	Итого:		52,598	42,43	210,86	1493,545	0,709	1,509	40,942	536,21	11,726

Рекомендации родителям:

- Блинчики с мёдом
- Сок фруктовый

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: зимний

Возрастная категория: с 1,5 лет до 3-х лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва,мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
17	Каша пшенная молочная сладкая с маслом	150	4,58	4,13	20,9 3	134,85	0,075	1,48	1,49	150,23	0,38
62	Кофейный напиток с молоком	180	2,43	2,16	16,2	89,01	0,027	0,117	0,09	109,2	0,128
81	Батон пшеничный с маслом	20/5	1,75	2,47	11	75,5	0,0025	0,0125	0,056	5,07	0,202
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
87	Яблоко	100	0,9	0,2	8,1	42,3	0,06	0,04	26,7	37	0,15
	ОБЕД										
4	Морковь припущенная	30	1,26	4,84	6,71	73,8	0,021	0,022	0,921	9,75	0,254
29/1	Борщ из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	180/4	2,21	4,63	6,83	106,42	0,065	0,058	15,27	29,22	2,17
33	Макаронные изделия отварные	110	1,54	0,132	11,2 2	71,53	0,02	0,008	0	2,72	0,2
44	Биточек из говядины	60	9,15	14,33	4,92	151,5	0,066	0,17	0,137	28,5	2
58/1	Подлива томатная овощная	15	0,4	2	2,8	16,4	0,003	0,002	0,2	2,4	0,042
63/1	Лимонный напиток	150	0,045	0	11,4 15	46,87	0,003	0,0015	5,79	10,12	0,044
84	Хлеб пшеничный	20	1,93	0,18	11,0 3	59,75	0,024	0,01	0	4	0,185
83	Хлеб ржаной	20	1,6	0,27	10	53	0,013	0,006	0	5,13	0,43

ПОЛДНИК											
59	Напиток из шиповника	150	0,24	0,105	14,5 9	60	0,008	0,008	22,5	4,43	0,23
80	Хлеб пшеничный с повидлом	25/25	1,84	0,27	28,1 5	119,25	0,005	0,021	0,094	8,45	0,34
У Ж И Н											
70/1	Сырники со сгущенным молоком	150/70	14,4	21,15	33,1 5	154,94	0,09	0,3	1,2	165	0,9
65	Чай с сахаром	180	0,09	0	9,48	36,48	0	0	0	0,23	0,034
	Итого:		44,365	56,86 7	206, 525	1291,6	0,4825	2,256	74,44 8	571,45	7,689

Рекомендации родителям:

- Омлет с овощами
- Киви

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: зимний

Возрастная категория: с 1,5 лет до 3-х 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
ЗАВТРАК											
35	Каша рисовая молочная сладкая с маслом	150	3,68	3,82	23,32	135,53	0,023	0,135	1,2	163,58	0,23
61	Какао с молоком	180	3,06	2,52	17,1	89,02	0,028	0,115	0,9	109,39	0,288
82	Батон пшеничный с маслом, сыром	20/5/8	3,5	4,94	22	151	0,05	0,025	0,112	10,4	0,4
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
67	Сок фруктовый	150	0,068	0	15,32	72,51	0,01	0,01	0,17	10,1	1,74
ОБЕД											
4/1	Капуста припущенная	30	0,585	1,08	2,92	19,67	0	0	1	1,18	0,045
36	Рассольник на курином бульоне со сметаной	180/4	6,24	9,68	16,08	177,36	0,24	0,24	13,2	24,16	5,84
21/1	Каша ячневая вязкая	110	2,31	0	16,83	105,6	0,044	0,011	0,44	26,4	0,44
45/1	Фрикадельки из мяса птицы	60	9,96	1,44	1,62	59,58	0,71	0,032	0,037	13,47	0,66
58/1	Подлива томатная овощная	15	0,4	2	2,8	16,4	0,003	0,002	0,2	2,4	0,042
63	Компот из сухофруктов	150	0,06	0,06	8,93	36,98	0,005	0,003	1,5	2,63	0,35
84	Хлеб пшеничный	20	1,93	0,18	11,03	59,75	0,024	0,01	0	4	0,185
83	Хлеб ржаной	20	1,6	0,27	10,00	53	0,013	0,006	0	5,13	0,43
ПОЛДНИК											
63/2	Компот из свежемороженой	150	0,12	0,045	13,05	39,6	0,003	0,0015	2,48	7,59	0,62

	ягоды										
74/1	Ватрушка с повидлом	50	2,79	3,71	28	154,78	0,04	0,036	0,05	30,56	0,46
У Ж И Н											
20	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,38	4,06	15,84	107,37	0,023	0,208	1,18	136,05	0,33
65	Чай с сахаром	180	0,09	0	9,48	36,48	0	0	0	0,23	0,034
82	Хлеб пшеничный	35	3,38	0,315	19,3	104,56	0,042	0,018	0	7	0,32
83	Хлеб ржаной	35	2,8	0,47	17,5	92,75	0,023	0,01	0	8,98	0,75
	Итого:		45,953	34,59	251,12	1511,94	1,281	0,8625	22,469	563,25	13,164

Рекомендации родителям:

- Запеченные овощи
- Кефир

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зимний

Возрастная категория: с 1,5 лет до 3-х лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва,мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
13	Каша пшеничная молочная сладкая с маслом	150	3,9	3,3	23,8	145,05	0,038	0,12	1,33	133	0,26
62	Кофейный напиток с молоком	180	2,43	2,16	16,2	89,01	0,027	0,117	0,09	109,17	0,128
81	Батон пшеничный с маслом	20/5	1,75	2,47	11	75,5	0,0025	0,0125	0,056	5,07	0,202
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
67	Сок фруктовый	150	0,068	0	15,32	72,51	0,01	0,01	0,17	10,1	1,74
ОБЕД											
4/2	Салат из отварной моркови с зеленым горошком	30	0,32	2,55	2,12	33	0,01	0,005	2,49	3,84	0,16
337	Уха по- Волжски	180	14,76	2,34	5,94	103,86	0,031	0,009	1,08	7,24	0,29
37	Плов с мясом птицы	110	8,18	11,6	18,15	168	0,068	0,055	0,83	10	1,3
63	Компот из сухофруктов	150	0,06	0,06	8,93	36,98	0,005	0,003	1,5	2,63	0,35
84	Хлеб пшеничный	20	1,93	0,18	11,03	59,75	0,024	0,01	0	4	0,185
83	Хлеб ржаной	20	1,6	0,27	10,00	53	0,013	0,006	0	5,13	0,43
ПОЛДНИК											
63/1	Лимонный напиток	150	0,045	0	11,41 5	46,87	0,003	0,0015	5,79	10,12	0,044
74/2	Булочка московская	50	3,67	6,88	23,94	129,57	0,07	0,03	0,193	21,97	0,32

У Ж И Н											
34	Гречка рассыпчатая	130	3,64	3,54	16,54	112,85	0,061	1,22	0	21,09	2,39
47/3	Подлива овощная с курицей	50	8,5	1,23	1,35	48,9	0,55	0,028	0,036	13,2	0,6
65	Чай с сахаром	180	0,09	0	9,48	36,48	0	0	0	0,23	0,034
84	Хлеб пшеничный	20	1,93	0,18	11,03	59,75	0,024	0,01	0	4	0,185
83	Хлеб ржаной	20	1,6	0,27	10,00	53	0,013	0,006	0	5,13	0,43
	Итого:		54,473	40,74 5	206,24 5	1324,08	0,9495	1,643	13,56 5	365,92	9,048

Рекомендации родителям:

- Суп молочный
- Яблоко

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: зимний

Возрастная категория: с 1,5 лет до 3-х 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	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
18	Каша гречневая вязкая на молоке	150	5,6	6,55	27,11	154,5	0,19	0,19	1,36	142,56	2,95
61	Какао с молоком	180	3,06	2,52	17,1	89,02	0,028	0,115	0,9	109,39	0,288
81	Батон пшеничный с маслом	20/5	1,75	2,47	11	75,5	0,0025	0,0125	0,056	5,07	0,202
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
87/1	Апельсин	100	0,49	0,108	4,49	52,77	0,03	0,02	0,021	16	2,18
ОБЕД											
57	Икра кабачковая	30	0,43	1,7	2,77	28,2	0,012	0,012	2,7	2,7	0,25
24/1	Щи на м/к бульоне со сметаной	180/4	5,11	8,21	9,65	143,64	0,072	0,072	23,04	29,6	0,94
35	Пюре картофельное	110	2,55	3,025	19,39	116,38	0,138	0,077	15,88	20,77	1,034
44	Биточек из говядины	60	9,15	14,33	4,92	151,5	0,066	0,17	0,137	28,5	2
63	Компот из сухофруктов	150	0,06	0,06	8,93	36,98	0,005	0,003	1,5	2,63	0,35
84	Хлеб пшеничный	20	1,93	0,18	11,03	59,75	0,024	0,01	0	4	0,185
83	Хлеб ржаной	20	1,6	0,27	10,00	53	0,013	0,006	0	5,13	0,43
ПОЛДНИК											
63/2	Компот из свежемороженой	150	0,12	0,045	13,05	39,6	0,003	0,0015	2,48	7,59	0,62

	ягоды										
86	Печенье	50	3,75	5,75	25,25	208,5	0,05	0,05	0	10	0,5
У Ж И Н											
64	Омлет	150	5,9	14,98	3,78	180	0,067	0,32	4,68	84,33	1,66
64	Чай с лимоном	180	0,0525	0,0075	11,48	46,97	0,0024	0,0012	2,4	10,005	1,35
82	Хлеб пшеничный	35	3,38	0,315	19,3	104,56	0,042	0,018	0	7	0,32
83	Хлеб ржаной	35	2,8	0,47	17,5	92,75	0,023	0,01	0	8,98	0,75
	Итого:		47,7325	60,9905	216,75	1633,62	0,7679	1,0882	55,154	494,255	16,009

Рекомендации родителям:

- Оладьи с вареньем
- Груша

День: среда

Сезон: зимний

Возрастная категория: с 1,5 лет до 3-х 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	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
16	Каша манная молочная сладкая с маслом	150	4,58	2,85	20,48	129,6	0,053	0,135	1,63	170,5	0,165
62	Кофейный напиток с молоком	180	2,43	2,16	16,2	89,01	0,027	0,117	0,09	109,17	0,128
82	Батон пшеничный с маслом	20/5/8	3,5	4,94	22	151	0,05	0,025	0,112	10,4	0,4

ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
67	Сок фруктовый	150	0,068	0	15,32	72,51	0,01	0,01	0,17	10,1	1,74
ОБЕД											
1	Салат из свеклы	30	0,4	1,7	2,4	27,3	0,008	0,012	1,2	5,53	0,25
22	Суп картофельный на курином бульоне	180	9,43	2,95	4,82	86,04	0,18	0,27	0,15	18,22	1,73
33	Макаронные изделия отварные	110	1,54	0,13 2	11,22	71,53	0,02	0,008	0	2,72	0,2

0,005	0,003	1,5	2,63	0,35	
-------	-------	-----	------	------	--

				5							
85	Вафли	50	0,75	6,58	15,33	124	0,01	0,01	0	2,5	0,16
У Ж И Н											
277	Вареники ленивые отварные	150	21,21	11,9	21,27	281,9	0,09	0,45	0,6	188	1,05
57	Соус молочный сладкий	50	1,66	0,58	16,16	79,66	0,025	0,015	0,4	41,33	0,14
86	Печенье	20	1,5	2,3	10,1	83,4	0,02	0,02	0	4	0,2
65	Чай с сахаром	180	0,09	0	9,48	36,48	0	0	0	0,23	0,034
	Итого:		53,988	46,20 7	211,53	1548,06	0,593	1,399	32,552	601,49	8,692

Рекомендации родителям:

- Творог с курагой
- Сок фруктовый

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: зимний

Возрастная категория: с 1,5 лет до 3-х 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	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
14/4	Каша кукурузная молочная сладкая с маслом	150	4,67	3,96	20,93	138	0,85	0,825	0	41,67	12
61	Какао с молоком	180	3,06	2,52	17,1	89,02	0,028	0,115	0,9	109,39	0,288
81	Батон пшеничный с маслом	20/5	1,75	2,47	11	75,5	0,025	0,0125	0,056	5,07	0,202
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
87	Яблоко	100	0,9	0,2	8,1	42,3	0,06	0,04	26,7	37	0,15
ОБЕД											
94	Салат из отварного картофеля с солеными огурцами	30	0,32	2,55	2,12	33	0,01	0,005	2,49	3,84	0,16
25	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	180/4	5,69	8,71	14,62	135,4	0,086	0,065	9,94	29,74	1,51
37	Плов с мясом говядины	110	8,18	11,6	18,15	168	0,068	0,055	0,83	10	1,3
63/1	Лимонный напиток	150	0,045	0	11,415	46,87	0,003	0,0015	5,79	10,12	0,044
84	Хлеб пшеничный	20	1,93	0,18	11,03	59,75	0,024	0,01	0	4	0,185
83	Хлеб ржаной	20	1,6	0,27	10	53	0,013	0,006	0	5,13	0,43
ПОЛДНИК											
70	Снежок	150	3,92	1,5	18,2	103,85	0,042	0,19	2,4	163,5	0,15
79/1	Булочка домашняя	50	3,6	6,88	23,94	129,6	0,07	0,03	0,19	21,97	0,032

У Ж И Н											
33	Макаронные изделия отварные	130	1,82	0,156	13,26	84,54	0,023	0,009	0	3,21	0,234
43	Биточек рыбный	60	6,9	2,15	3,68	61,18	0,076	0,19	0,5	27,06	1,46
58/1	Подлива томатная овощная	15	0,4	2	2,8	16,4	0,003	0,002	0,2	2,4	0,042
65	Чай с сахаром	180	0,09	0	9,48	36,48	0	0	0	0,23	0,034
83	Хлеб ржаной	20	1,6	0,27	10	53	0,013	0,006	0	5,13	0,43
	Итого:		46,475	45,41 6	205,82 5	1325,89	1,394	1,562	49,99 6	479,46	18,651

Рекомендации родителям:

- Каша тыквенная
- Банан

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: зимний

Возрастная категория: с 1,5 лет до 3-х 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
ЗАВТРАК											
15	Каша Дружба молочная сладкая с маслом	150	5,48	4,35	36,3	173,85	0,053	0,112	1,4	162,38	1,39
62	Кофейный напиток с молоком	180	2,43	2,16	16,2	89,01	0,027	0,117	0,09	109,17	0,128
82	Батон пшеничный с маслом, сыром	20/5/8	3,5	4,94	22	151	0,05	0,025	0,112	10,4	0,4
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
67	Сок фруктовый	150	0,068	0	15,32	72,51	0,01	0,01	0,17	10,1	1,74
	ОБЕД										
4/1	Капуста припущенная	30	0,585	1,08	2,92	19,67	0	0	1	1,18	0,045
24	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	180	8,1	5,94	5,58	107,5	0,036	0,054	5,04	20,88	1,26
60/2	Картофель тушеный	110	2,27	6,36	11,29	108,61	4,95	5,28	4,51	16,5	7,15
33/3	Биточек куриный	60	8,79	9,13	7,33	149,93	0,066	0,137	0,68	49,71	1,54
63	Компот из с/фруктов	150	0,06	0,06	8,93	36,98	0,005	0,003	1,5	2,63	0,35
84	Хлеб пшеничный	20	1,93	0,18	11,03	59,75	0,024	0,01	0	4	0,185
83	Хлеб ржаной	20	1,6	0,27	10,00	53	0,013	0,006	0	5,13	0,43
	ПОЛДНИК										
64	Чай с лимоном	150	0,0525	0,0075	11,48	46,97	0,0024	0,0012	18,262	10,005	1,35

86	Печенье	50	3,75	5,75	25,25	208,5	0,05	0,05	0	10	0,5
У Ж И Н											
18	Каша гречневая вязкая на молоке	150	5,6	6,55	27,11	154,5	0,19	0,19	1,36	142,56	2,95
66	Чай с сахаром	180	0,09	0	9,48	36,48	0	0	0	0,23	0,034
82	Хлеб пшеничный	35	3,38	0,315	19,3	104,56	0,042	0,018	0	7	0,32
83	Хлеб ржаной	35	2,8	0,47	17,5	92,75	0,023	0,01	0	8,98	0,75
	Итого:		50,485	47,56	257,0	1665,57	5,5414	6,0232	18,18	570,85	20,522
			5	25	2					5	

Рекомендации родителям:

- Сырники творожные
- Кефир

Итого за 10 дней: белки- 454,9 ; жиры-454,47 ; углеводы- 1981,92 ; ккал- 1390,13 .