

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

**УТВЕРЖДАЮ:
ЗАВЕДУЮЩИЙ МАДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 27»
Э.Ф. ЯГУДИНА
ПРИКАЗ № 199 ОД ОТ «15» ОКТЯБРЯ 2024**

**ПРИМЕРНОЕ
ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
с 1г.6м. до 3 лет**

У Ж И Н

77/3	Каша пшеничная рассыпчатая	130	3,14	4,54	17,93	132,16	0,005	0,005	3	0,08	0
45/1	Тефтели рыбные	70	9,8	5,11	7,35	115,15	0,063	0,063	5,39	19,6	0,84
58/1	Подлива овощная	15	0,4	2	2,8	16,4	0,003	0,002	0,2	2,4	0,042
65	Чай с сахаром	150	0,09	0	9,48	36,48	0	0	0	0,225	0,034
83	Хлеб ржаной	20	1,6	0,27	10,03	53	0,013	0,006	0	5,13	0,43
	Итого:		50,018	48,39	217,6	1455,01	0,727	0,697	51,479	436,27	10,151

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)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
14	Каша ячневая молочная сладкая с маслом	180	5,14	5,66	22,11	156,9	0,09	0,17	1,13	156,9	0,51
66	Чай с молоком	150	0,022	0	7,71	32,38	0	0	0,0015	0,038	0,525
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											
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 отварная	100	2,8	2,72	12,72	86,81	0,047	0,934	0	16,2	1,84
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	0,185
83	Хлеб ржаной	20	1,6	0,27	10	53	0,013	0,006	0	5,13	0,43
ПОЛДНИК											
60	Молоко	130	3,5	4,05	6,2	73,39	0,05	0,2	1,7	156	0,13
79	Булочка детская	70	5,05	9,63	33,51	181,4	0,098	0,042	0,27	30,76	0,45

У Ж И Н

47	Солянка овощная	180	2,63	3,45	11,93	90,6	0,075	1,58	73,125	79,58	1,2
64	Чай с лимоном	200	0,053	0,007	11,48	46,97	0,0024	0,0012	2,4	10,0	1,35
84	Хлеб пшеничный	20	1,93	0,18	11,03	59,75	0,024	0,01	0	4	0,185
	Итого:		4602	61,84	203,49	1528,22	0,652	3,419	95,015	521,06	13,664

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)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
11	Каша геркулесовая молочная сладкая с маслом	180	5,42	7,29	23,67	198,36	0,144	0,144	0,9	132,39	1,53
61	Какао с молоком	150	2,55	2,1	14,25	74,18	0,023	0,096	0,75	91,16	0,24
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	100	0,045	0	10,21	48,34	0,007	0,007	0,17	6,73	1,16
ОБЕД											
1	Салат из свеклы	30	0,4	1,7	2,4	27,3	0,08	0,012	1,2	5,53	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	20,9	1,26
35	Пюре картофельное	100	2,32	2,75	17,63	105,8	0,125	0,07	14,44	18,88	0,94
68/2	Оладьи из печени	70	9,1	5,46	7,84	116,62	0,14	0,924	13,99	9,32	3,07
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	10,03	53	0,013	0,006	0	5,13	0,43
ПОЛДНИК											
70	Снежок	130	3,4	1,3	15,8	90	0,036	0,165	2,08	141,7	0,13

86	Печенье	20	1,5	2,3	10,1	83,4	0,02	0,02	0	4	0,2
У Ж И Н											
45	Рыба с яйцом и овощами	180	7,02	3,94	3,11	81,72	0,05	0,097	1,31	43,13	0,65
65	Чай с сахаром	150	0,09	0	9,48	36,48	0	0	0	0,225	0,034
83	Хлеб ржаной	20	1,6	0,27	10	53	0,013	0,006	0	5,13	0,43
	Итого:		45,618	41,88	175,53	1322,19	0,678	1,596	41,80 7	489,84	26,039

Рекомендации родителям:

- Блины 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)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва,мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
17	Каша пшеничная молочная сладкая с маслом	180	5,49	4,95	25,11	161,82	0,09	1,78	1,79	180,27	0,45
62	Кофейный напиток с молоком	150	2,03	1,8	13,5	74,18	0,023	0,098	0,076	91	0,11
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 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	100	1,4	0,12	10,2	65,03	0,018	0,007	0	2,47	0,193
44	Биточек из говядины	70	10,68	16,72	5,74	176,75	0,077	0,2	0,16	33,25	2,34
58/1	Подлива 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	11,41	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											
63/2	Компот из свежемороженой ягоды	150	0,12	0,045	13,05	39,6	0,003	0,0015	2,48	7,59	0,62
80	Хлеб пшеничный с повидлом	30	1,1	0,16	16,89	71,55	0,003	0,013	0,056	5,1	0,2
У Ж И Н											
70/1	Сырники со сгущенным молоком	170/30	16,32	23,97	37,57	175,6	0,102	0,34	1,36	187	1,02
65	Чай с сахаром	200	0,03	0	10,29	43,18	0	0	0,002	0,05	0,7
	Итого:		52,445	59,95	211,18	1293,93	0,515	2,71	35,14	692,7	7,587

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	180	4,41	4,59	27,99	162,63	0,027	0,162	1,44	169,29	0,27
61	Какао с молоком	150	2,55	2,1	14,25	74,18	0,023	0,096	0,75	91,16	0,24
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	100	0,045	0	10,21	48,34	0,007	0,007	0,17	6,73	1,16
ОБЕД											
4/1	Капуста припущенная	30	0,585	1,08	2,92	19,67	0,021	0,022	0,921	1	0,254
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	100	2,1	0	15,3	96	0,04	0,01	0,4	24	0,4
45/1	Фрикадельки из мяса птицы	70	11,62	1,68	1,89	69,51	0,038	0,043	0,83	15,72	0,8
58/1	Подлива 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	10,03	53	0,013	0,006	0	5,13	0,43

ПОЛДНИК											
64	Чай с лимоном	180	0,053	0,007	11,48	46,97	0,0024	0,0012	2,4	10,0	1,35
74/1	Ватрушка с повидлом	70	3,9	5,2	39,2	216,7	0,057	0,051	0,7	42,5	0,64
У Ж И Н											
20	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,06	4,88	19,01	128,84	0,027	0,252	1,422	163,26	0,39
65	Чай с сахаром	150	0,09	0	9,48	36,48	0	0	0	0,225	0,034
82	Хлеб пшеничный	20	1,93	0,18	11,03	59,75	0,024	0,01	0	4	0,185
	Итого:		44,64	54,09	331,02	1405,16	5,13	5,82	24,89	615,84	19,49

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)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
17	Каша пшеничная молочная сладкая с маслом	180	5,49	4,95	25,11	161,82	0,09	1,78	1,79	180,27	0,45
66	Чай с молоком	150	0,022	0	7,71	32,38	0	0	0,001 5	0,038	0,525
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	100	0,045	0	10,21	48,34	0,007	0,007	0,17	6,73	1,16
ОБЕД											
1	Салат из свеклы	30	0,4	1,7	2,4	27,3	0,08	0,012	1,2	5,53	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
34	Гречка рассыпчатая	100	2,8	2,72	12,72	86,81	0,047	0,934	0	16,2	1,84
47/3	Подлива овощная с мясом курицы	50	8,5	1,23	1,35	48,9	0,55	0,028	0,036	13,2	0,6
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	10,03	53	0,013	0,006	0	5,13	0,43
ПОЛДНИК											
63/1	Лимонный напиток	150	0,045	0	11,41	46,87	0,003	0,0015	5,79	10,12	0,044
85	Вафли	30	0,45	3,95	9,2	74,4	0,006	0,006	0	1,5	0,1
У Ж И Н											
37	Плов с мясом птицы	180	13,39	18,94	29,7	274,84	0,111	0,09	1,35	16,28	2,12
65	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,64	48,64	0	0	0	0,3	0,045
84	Хлеб пшеничный	20	1,93	0,18	11,03	59,75	0,024	0,01	0	4	0,185
	Итого:		51,137	38,81 2	178,57	1297,58	0,52	1,052	6,206	517,46	9,67

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	Са	Fe
ЗАВТРАК											
18	Каша гречневая вязкая на молоке	180	6,72	7,87	32,54	185,4	0,23	0,23	1,63	171,1	3,54
61	Какао с молоком	150	2,55	2,1	14,25	74,18	0,023	0,096	0,75	91,16	0,24
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											
5/1	Банан	100	1,95	0,13	24,96	115,7	0,04	0,095	7,8	6,5	0,34
ОБЕД											
2	Салат из кукурузы с луком репчатым	30	2,44	3,62	14,26	99	0,085	0,035	0,5	9,37	0,02
24/1	Щи из свежей капусты 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	100	2,78	3,3	21,15	127	0,15	0,09	17,33	22,65	1,13
44	Биточек из говядины	70	10,68	16,72	5,74	176,75	0,077	0,2	0,16	33,25	2,34
63/2	Компот из свежемороженой ягоды	150	0,12	0,045	13,05	39,6	0,003	0,0015	2,48	7,59	0,62
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	10,03	53	0,013	0,006	0	5,13	0,43
ПОЛДНИК											
60	Молоко	130	3,54	4,05	6,21	73,4	0,052	0,197	1,68	156	0,13

80	Хлеб пшеничный с повидлом	30	1,1	0,16	16,89	71,55	0,003	0,013	0,056	5,1	0,2
У Ж И Н											
64	Омлет	160	7,09	17,97	4,53	216	0,08	0,384	5,62	101,12	2
64	Чай с лимоном	150	0,052	0,007	11,48	46,97	0,0024	0,0012	2,4	10,0	1,35
83	Хлеб ржаной	20	1,6	0,27	10,03	53	0,013	0,006	0	5,13	0,43
	Итого:		47,98	66,01	207,55	1559,72	0,795	1,33	57,90 6	668,98	15,447

Рекомендации родителям:

- Оладьи с вареньем
- Груша

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: среда

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											
16	Каша манная молочная сладкая с маслом	180	5,49	3,42	24,57	155,52	0,063	0,162	1,953	204,66	0,198
62	Кофейный напиток с молоком	150	2,03	1,8	13,5	74,18	0,023	0,098	0,076	91	0,11
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	100	0,045	0	10,21	48,34	0,007	0,007	0,17	6,73	1,16
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
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	Макароны отварные	100	1,4	0,12	10,2	65,03	0,018	0,007	0	2,47	0,193
68/3	Печень по-строгановски	50	3	9,5	2,2	105,9	0,05	0,3	4,2	22,6	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	10,03	53	0,013	0,006	0	5,13	0,43

ПОЛДНИК											
70	Йогурт	130	4,75	1,75	6,76	69,7	0,028	0,14	0,59	150,15	0,065
92	Булочка домашняя	70	5,05	9,63	11,51	181,4	0,098	0,042	0,27	30,76	0,45
У Ж И Н											
277	Вареники ленивые отварные	150	21,23	11,88	21,23	281,88	0,09	0,45	0,6	188,08	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
65	Чай с сахаром	200	0,03	0	10,29	43,18	0,0	0	0,002	0,05	0,7
	Итого:		60,85	53,8	201,02	1516,49	0,804	2,212	50,301	648,52	9,437

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	Са	Fe
ЗАВТРАК											
14/4	Каша кукурузная молочная сладкая с маслом	180	5,6	4,75	25,11	165,6	1,02	0,99	0	50	14,4
61	Какао с молоком	150	2,55	2,1	14,25	74,18	0,023	0,096	0,75	91,16	0,24
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
34	Гречка рассыпчатая	100	2,8	2,72	12,72	86,81	0,047	0,934	0	16,2	1,84
47/2	Подлива овощная с мясом говядины	50	9,9	11,5	1,56	108	0,04	0,08	0	13,5	1,7
63/1	Лимонный напиток	150	0,045	0	11,41	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												
67	Сок фруктовый	130	0,058	0	13,28	62,84	0,01	0,01	0,22	8,75	1,51	
86	Печенье	20	1,5	2,3	10,1	83,4	0,02	0,02	0	4	0,2	
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	70	8,05	2,51	4,29	71,38	0,089	0,22	0,6	31,58	1,7	
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	150	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:		43,47	38,17	211,28	1317,96	0,44	0,695	63,696	457,54	16,52	

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	180	6,57	5,22	43,56	208,62	0,063	0,135	1,68	194,85	1,67
66	Чай с молоком	150	0,022	0	7,71	32,38	0	0	0,0015	0,038	0,525
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	100	0,045	0	10,21	48,34	0,007	0,007	0,17	6,73	1,16
ОБЕД											
4/1	Капуста припущенная	30	0,585	1,08	2,92	19,67	0,021	0,022	0,921	1	0,254
337	Уха по- Волжски	180	14,76	2,34	5,94	103,86	0,031	0,009	1,08	7,24	0,29
60/2	Картофель тушеный	100	2,06	5,78	10,26	98,74	4,5	4,8	4,1	15	6,5
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	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	10,03	53	0,013	0,006	0	5,13	0,43
ПОЛДНИК											
69	Ряженка	130	4,08	4,23	4,99	98,38	0,028	0,156	0,035	146,16	14,76

74/2	Булочка московская	70	5,05	9,63	33,51	181,4	0,098	0,042	0,27	30,76	0,45
У Ж И Н											
18	Каша гречневая вязкая на молоке	180	6,72	7,87	32,54	185,4	0,23	0,23	1,63	171,1	3,54
66	Чай с сахаром	150	0,03	0	10,29	43,18	0,0	0	0,002	0,05	0,7
84	Хлеб пшеничный	20	1,93	0,18	11,03	59,75	0,024	0,01	0	4	0,185
	Итого:		51,17	44,69	220,35	1436,5	2,25	1,375	57,47	315,21	22,05

Рекомендации родителям:

- Сырники творожные
- Кефир

Итого за 10 дней: белки - 488,2; жиры - 500,03; углеводы - 2149,42; ккал - 1402,07 .