

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД»
ЭНГЕЛЬССКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

Утверждаю:
Заведующая МДОУ
«Детский сад »81

Моисеенко Т.В.
Приказ от 08 ноября 2023 г № 176-од.

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

зимний период

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: зимний

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
ЗАВТРАК											
14	Каша «Дружба» молочная сладкая с маслом	200	5,25	6,6	25,38	186,9	0,08	0,07	0,62	180	0,46
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,59	4,62	14,88	120,56	0,03	0,13	0,1	121,3	0,142
16	Бутерброд с маслом	30/5	2,09	4,22	11,78	93,13	0,03	0,03	0	6,6	0,34
		435									
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
113	Сок яблочный	180	0,77	0	20,86	88,74	0	0,07	0,03	8,35	0,03
ОБЕД											
88	Капуста припущенная	60	0,77	0,1	3,61	18,73	0	0	2	2,35	0,09
52	Суп вермишелевый на кур. бульоне	200	6,64	2,82	20,17	135,34	0,21	0,08	6,6	35,62	1,29
8	Пюре картофельное	160	2,8	3,12	29,44	160,73	0,2	0,12	23,1	30,2	1,5
58	Рыба тушеная с овощами	80	7,66	3,97	34,65	81	0,08	0,08	1,9	16,8	0,12
9	Компот из сухофруктов	200	0,14	0,11	15,69	41,68	0,006	0,004	2	3,5	0,47
17	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,6	93,4	0,03	0,03	0,02	12,51	1,08
18	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,03	0,11	0	6,1	0,5
		770									
ПОЛДНИК											
94	Бутерброд с повидлом	30/20	4,01	0,63	29,06	66,39	60,2	0,02	0	4	0,18
23	Молоко кипячёное	200	6,52	7,04	8,82	128,4	0,08	0,3	0,52	240	0,2
		250									
УЖИН											
42	Сырник творожный запечённый	170	19,43	24,48	17,03	377,03	0,09	0,26	0,52	202,11	1,39
89	Сгущенное молоко	50	0,03	0	2,94	11,9	-	-	-	-	-
4	Чай с сахаром	200	0	0	8,6	35,1	-	-	-	0,3	0,045
18	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	0,06	0,15	0	7,5	0,6
		450									
	Итого:		69,59	58,21	251,33	1755,09					

Рекомендации родителям: Гречка и биточки Киви

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: вторник

Неделя: первая

Сезон зимний

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
ЗАВТРАК											
68	Каша пшеничная молочная сладкая с маслом	200	6,1	6,39	24	177,6	0,08	0,07	0,62	180	0,46
3	Какао с молоком	200	3,27	3,54	11,01	91,75	0,04	0,04	0,58	97,48	0,03
82	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/10	4,21	6,09	13,88	130,93	0,008	0,05	0,6	108,1	0,385
445 ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
87	Яблоко	100	0,4	0,4	10,3	45	0,03	0,00	55,3	7	13
ОБЕД											
40	Салат из свеклы	60	1,01	2,91	4,88	50,07	0,03	0,05	4,48	16,45	0,61
22	Суп картофельный на курином бульоне со сметаной	200/5	5,67	3,53	12,24	105,42	0,21	0,08	6,6	35,62	1,29
65	Каша гречневая рассыпчатая	120	3,63	3,33	26,23	153,42	0,06	0,07	2,8	24,93	2,4
6	Биточки куриные	70	12,8	4,04	5,17	110,66	0,11	0,1	0,02	16,6	1,8
7	Соус томатный	30	0,58	1,23	3,55	28,11	0,04	0,01	0,42	0	0
9	Компот из сухофруктов	200	0,14	0,11	15,69	41,68	0,006	0,004	2	3,5	0,47
18	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,6	93,4	0,03	0,03	0,02	12,51	1,08
17	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,03	0,11	0	6,1	0,5
755											
ПОЛДНИК											
86	Печенье	50	3,4	5,4	27	200,1	0,06	0,06	0	9	0,4
21/1	Йогурт	200	6,8	5,5	24,8	169	0,04	0,05	1,7	21,8	0,46
250 УЖИН											
73	Макароны с сыром	200/4	5,97	8,3	15,3	203,5	0,1	2,1	97,5	106,1	1,6
31	Чай с лимоном	200	0,02	0,02	7,24	29,68	0	0	1,06	2,35	0,09
18	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,03	0,11	0	6,1	0,5
450											
Итого:			55,09	49,07	227,14	1688,17					

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: среда

Неделя: первая

Сезон: зимний

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
ЗАВТРАК											
11	Каша геркулесовая молочная сладкая с маслом	200	5,38	7,42	21,6	180	0,13	0,04	0,54	188,95	0,82
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,59	4,62	14,88	120,56	0,03	0,13	0,1	121,3	0,142
82	Бутерброды с маслом, сыром	30/5/10	4,21	6,09	13,88	130,93	0,008	0,05	0,6	108,1	0,385
		445									
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
87	Яблоко	200	0,8	0,8	20,6	94	0,06	0,04	105,6	14	20
ОБЕД											
79	Морковь припущенная	60	2,51	9,68	13,42	147,6	-	-	2	1,2	0,05
72	Рассольник на курином бульоне со сметаной	200/5	6,7	5,93	19,37	160,03	0,11	0,07	5,36	29,69	1,07
41	Жаркое по-домашнему с мясом	160	2,8	3,12	29,44	160,73	0,2	0,12	23,1	30,2	1,5
20	Кисель	200	0,04	0	3,11	12,6	0,48	0,07	0	0	0
17	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,6	93,4	0,03	0,03	0,02	12,51	1,08
18	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,03	0,11	0	6,1	0,5
		765									
ПОЛДНИК											
10	Ватрушка с творогом	70	4,67	4,66	34,38	202,94	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
		270									
УЖИН											
27	Капуста тушеная с курицей	220	5,6	3,75	15,6	89,4	0,15	0,14	24,7	72,3	1,1
4	Чай с сахаром	200	0	0	8,6	35,1	-	-	-	0,3	0,045
18	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	0,06	0,15	0	7,5	0,6
	Итого:	450	53,76	54,54	267,7	1789,5					

Рекомендации родителям: Плов сладкий Кефир

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: зимний

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	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
39	Каша ячневая молочная сладкая	200	4,39	4,41	15,83	123,9	0,06	0,11	0,52	141	0,27
3	Какао с молоком	200	3,27	3,54	11,01	91,75	0,04	0,04	0,58	97,48	0,03
82	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/10	4,21	6,09	13,88	130,93	0,008	0,05	0,6	108,1	0,385
445 ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
ОБЕД											
38	Кукуруза консервированная	60	2,51	9,68	13,42	147,6	-	-	2	1,2	0,05
34	Щи на мясокостном бульоне со сметаной	200/5	4,66	4,52	14,68	120,62	0,06	0,04	13,51	46,81	0,85
8	Пюре картофельное	160	2,8	3,12	29,44	160,73	0,2	0,12	23,1	30,2	1,5
7	Соус томатный	30	0,58	1,23	3,55	28,11	0,04	0,01	0,42	0	0
64	Тефтели их говядины	70	8,98	9,49	7,31	150,5	0,04	0,04	0,79	4,59	0,23
9	Компот из сухофруктов	200	0,14	0,11	15,69	41,68	0,006	0,004	2	3,5	0,47
17	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,6	93,4	0,03	0,03	0,02	12,51	1,08
18	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,03	0,11	0	6,1	0,5
675 ПОЛДНИК											
43	Плюшка	70	4,51	5,04	28,47	189	0,024	0,022	0,47	40,7	0,39
113	Сок яблочный	180	0,17	0	20,86	88,74	0	0,7	0,03	8,35	0,03
260 УЖИН											
19	Макаронные изделия с овощами	200	6,8	5,7	27,8	219,3	0,1	0,2	1,8	19,3	0,39
31	Чай с лимоном	200	0,02	0,02	7,24	29,68	0	0	1,06	2,35	0,09
18	Хлеб пшеничный	20	2,07	0,25	13,54	66,39	0,06	0,15	0	7,5	0,6
		460	51,88	41,54	230,05	1522,77					
Итого:											

Рекомендации родителям: Рыба запечённая с овощами Яблоко

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: зимний

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
ЗАВТРАК											
46	Каша пшеничная молочная сладкая с маслом	200	5,65	6,81	23,68	183,57	0,051	0,16	1,77	177,3	0,34
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,59	4,62	14,88	120,56	0,03	0,13	0,1	121,3	0,142
16	Бутерброды с маслом	30/5	2,09	4,22	11,78	93,13	0,03	0,03	0	6,6	0,34
		435	ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
113	Сок яблочный	180	0,77	0	20,86	88,74	0	0,07	0,4	8,35	0,03
ОБЕД											
40	Салат из отвар. моркови с зелен гор.	60	0,77	0,1	3,61	18,73	0	0	2	2,35	0,09
47	Суп гороховый на мясокостном бульоне	200	6,69	3,97	23,67	160,54	0,21	0,08	4,6	35,89	1,3
103	Плов с мясом говядины	220	12,73	9,52	31,02	267,24	0,1	0,08	1,2	19,5	14,4
9	Компот из сухофруктов	200	0,14	0,11	15,69	41,68	0,006	0,004	2	3,5	0,47
17	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,6	93,4	0,03	0,03	0,02	12,51	1,08
18	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,03	0,11	0	6,1	0,5
		690	ПОЛДНИК								
77	Вафли	50	3,75	5,9	37,2	208,5	0,08	0,012	1,8	6	2,3
21	Снежок	200	5,8	5	22,8	160	0,06	0,05	1,7	18,82	0,44
		250	УЖИН								
45	Омлет натуральный с маслом	150	16,41	4,1	7	130	0,07	0,16	1,7	55,3	0,81
66	Чай с молоком	200	8,25	12,22	0,27	148,61	0,03	0,04	1,2	14	21
18	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	0,06	0,15	0	7,5	0,6
87	Яблоко	100	1,63	1,76	9,85	63,3	0,02	0,07	0,38	60,5	0,09
	Итого:	450	67,3	60,27	260,5	1835,14					

Рекомендации родителям: Запеканка капустная с курицей Груша

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зимний

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	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
12	Каша рисовая молочная сладкая с маслом	200	4,87	5,64	24,04	170,99	0,05	0,03	0,55	135,18	0,23
3	Какао с молоком	200	3,27	3,54	11,01	91,75	0,04	0,04	0,58	97,48	0,03
16	Бутерброд с маслом	30/5	2,09	4,22	11,78	93,13	0,03	0,03	0	6,6	0,34
		435									
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
113	Сок яблочный	180	0,77	0	20,86	88,74	0	0,07	0,03	8,35	0,03
ОБЕД											
75	Салат из моркови с кукурузой	60	1,02	2,91	6,93	58,43	10,17	0,07	1	18,74	0,6
67	Суп уха	200	4,68	3,64	16,39	117,0	26,14	0,08	4,23	26,62	1,2
43	Макаронные изделия отварные	130	5,62	2,88	42,75	225,17	0,06	0,02	0	14,63	0,07
78	Оладьи из печени по-кунцевски	70	16,73	2,9	5,28	15,23	0,02	0,07	17,1	19,14	0,08
7	Соус томатный	30	0,58	1,23	3,55	28,11	0,04	0,01	0,42	0	0
9	Компот из сухофруктов	200	0,14	0,11	15,69	41,68	0,006	0,004	2	3,5	0,47
17	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,6	93,4	0,03	0,03	0,02	12,51	1,08
18	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,03	0,11	0	6,1	0,5
		760									
18 ПОЛДНИК											
28	Ватрушка с повидлом	60	3,4	1,55	35,13	172	0,08	0,09	0,058	47,19	0,39
20	Кисель	200	0,04	0	3,11	12,6	0,48	0,07	0	0	0
		260									
УЖИН											
91	Рагу овощное	200	2,8	3,12	29,44	160,73	0,2	0,12	23,1	30,2	1,5
31	Чай с лимоном	200	0,02	0,02	7,24	29,68	0	0	1,06	2,35	0,09
18	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	0,06	0,15	0	7,5	0,6
		450									
	Итого:		52,01	33,25	251,73	1509,06					

Рекомендации родителям:

- Каша тыквенная, банан

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: зимний

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
ЗАВТРАК											
19	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
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,59	4,62	14,88	120,56	0,03	0,13	0,1	121,3	0,142
82	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/10	4,21	6,09	13,88	130,93	0,008	0,05	0,6	108,1	0,385
		445									
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
87	Яблоко	200	0,8	0,8	20,6	94	0,06	0,04	105,6	14	20
ОБЕД											
88	Капуста припущенная	60	1,02	2,91	6,93	58,43	10,17	0,07	1	18,74	0,6
34	Свекольник на кур. бульоне со сметаной	200/5	4,66	4,52	14,68	120,62	0,06	0,04	13,51	46,81	0,85
38	Картофель по – домашнему с мясом	200	14,6	9,8	29,6	271	0,13	0,03	10,79	59,04	0,97
90	Лимонный напиток	200	0,06	-0,05	19,51	96	-	-	4	-	0,16-
17	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,6	93,4	0,03	0,03	0,02	12,51	1,08
18	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,03	0,11	0	6,1	0,5
		675									
ПОЛДНИК											
77	Вафли	50	3,75	5,9	37,2	208,5	0,08	0,012	1,8	6	2,3
23	Молоко кипяченое	200	6,52	7,04	8,82	128,4	0,08	0,3	0,52	240	0,2
		250									
УЖИН											
26	Запеканка из творога с кисельной подливой	170/30	19,6	16,7	43,1	475,3	0,1	0,2	0,54	299,52	1
4	Чай с сахаром	200	0	0	8,6	35,1	-	-	-	0,3	0,045
94	Бутерброд с повидлом	30/20	4,01	0,63	29,06	66,39	60,2	0,02	0	4	0,18
		450									
	Итого:		72,33	64,09	296,35	2103,76					

Рекомендации родителям:

- Гречка и биточки
- Кефир

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: зимний

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	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
46	Каша пшеничная молочная сладкая с маслом	200	5,65	6,81	23,68	183,57	0,14	0,02	0,56	185,34	0,77
3	Какао с молоком	200	3,27	3,54	11,01	91,75	0,04	0,04	0,58	97,48	0,03
82	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/10	4,21	6,09	13,88	130,93	0,008	0,05	0,6	108,1	0,385
		445									
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
113	Сок яблочный	180	0,77	0	20,86	88,74	0	0,07	0,03	8,35	0,03
ОБЕД											
94	Зеленый горошек консервир.	60	0,84	6,79	5,64	88	0,03	0,01	6,66	10,24	0,41
19	Суп шахтёрский с мясом и со сметаной	200/7	4,15	6,04	19,67	144	0,15	0,04	7,87	26,50	1,21
70	Голубцы ленивые	220	5,75	4,45	4,19	79,63	0,03	0,04	8,72	23,7	0,6
9	Компот из сухофруктов	200	0,14	0,11	15,69	41,68	0,006	0,004	2	3,5	0,47
18	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,6	93,4	0,03	0,03	0,02	12,51	1,08
17	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,03	0,11	0	6,1	0,5
		757									
ПОЛДНИК											
274	Булочка домашняя	60	3,4	1,55	35,83	172	0,08	0,09	0,05	47,19	0,39
59	Отвар шиповника	200	5	4,5	18,3	140	0,03	0,04	1,98	15,4	0,31
		250									
УЖИН											
41	Макаронные изделия отварные	120	5,34	6,96	31,45	203	0,088	0,029	8,73	21,45	0,10
48	Птица в соусе	70	7,42	9,33	2,58	106	0,04	0,03	1,5	10,41	0,83
66	Чай с молоком	200	1,63	1,76	9,85	63,3	0,02	0,07	0,38	60,5	0,09
18	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	0,06	0,15	0	7,5	0,6
		450									
	Итого:		47,13	55,81	260,68	1754,06					

: Рекомендации Рыбная котлета с картофельным пюре

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: зимний

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
ЗАВТРАК											
32	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
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,59	4,62	14,88	120,56	0,03	0,13	0,1	121,3	0,142
16	Бутерброд с маслом	30/5	2,09	4,22	11,78	93,13	0,03	0,03	0	6,6	0,34
		445									
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
ОБЕД											
93	Салат из моркови с яблоком	60	1,016	2,9	6,934	58,43	0,03	0,04	5,47	27,83	0,47
92	Борщ на кур.б-не со сметаной	200	6,5	5,73	18,7	150,03	0,1	0,05	5,1	27,69	1,05
32	Рис отварной	130	4,63	8,4	30,72	254,4	0,05	0,024	7,14	5,8	1,02
76	Печень по-строгановски	60	14,06	10,54	3,12	168,3	0,04	0,02	0,86	3,79	0,18
9	Компот из сухофруктов	200	0,14	0,11	15,69	41,68	0,006	0,004	2	3,5	0,47
17	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,6	93,4	0,03	0,03	0,02	12,51	1,08
18	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,03	0,11	0	6,1	0,5
		720									
ПОЛДНИК											
78	Плюшка	60	5,05	9,63	33,5	177	0,09	0,04	0	30,7	0,44
20	Кисель	200	0,04	0	3,11	12,6	0,48	0,07	0	0	0
		260									
УЖИН											
46	Омлет натуральный с маслом	150	16,41	4,1	7	130	0,07	0,16	1,7	55,3	0,81
66	Чай с лимоном	200	0,02	0,02	7,24	29,68	0	0	1,06	2,35	0,09
18	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	0,06	0,15	0	7,5	0,6
87	Яблоко	100	0,4	0,4	10,3	47	0,03	0,02	53	7	13
	Итого:	480	65,53	54,18	228,56	1630,85					

Рекомендации родителям: Оладьи с повидлом сок

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: зимний

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	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
74	Каша гречневая молочная сладкая с маслом	200	7,01	8,09	28,39	186	0,14	0,02	0,84	185	0,77
3	Какао с молоком	200	3,27	3,54	11,01	91,75	0,04	0,04	0,58	97,48	0,03
16	Бутерброд с маслом	30/5	2,09	4,22	11,78	93,13	0,03	0,03	0	6,6	0,34
		445									
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
88	Фрукт	200	2,8	0,28	40,6	200	0,08	0,1	36	12	20
51	Икра из свеклы	60	1,02	2,91	6,93	58,43	10,17	0,07	1	18,74	0,6
58	Суп с клецками на курином бульоне	200	6,34	2,9	18,04	129,3	0,15	0,2	5,31	32,98	1,36
98	Гороховое пюре	120	4,1	2,6	9,9	90,4	0,16	0,033	-	23,7	1,3
13	Биточек из говядины	70	10,68	11,72	5,74	176,75	0,077	0,2	0,16	33,25	2,34
9	Компот из сухофруктов	200	0,14	0,11	15,69	41,68	0,006	0,004	2	3,5	0,47
17	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,6	93,4	0,03	0,03	0,02	12,51	1,08
18	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,03	0,11	0	6,1	0,5
		660									
ПОЛДНИК											
86	Печенье	50	3,4	5,4	27	200,1	0,06	0,06	0	9	0,4
21	Снежок	200	5,8	5	22,8	160	0,06	0,05	1,7	18,82	0,44
		250									
УЖИН											
8	Пюре картофельное	160	2,8	3,12	29,44	160,73	0,2	0,12	23,1	30,2	1,5
80	Соус сметанный	30	2,21	2,25	10,96	74,94	0,01	-	0,02	9	0,14
84	Тефтеля рыбная	70	8,75	3,5	7,06	97,36	0,07	0,09	0,75	40,6	1,1
4	Чай с сахаром	200	0	0	8,6	35,1	-	-	-	0,3	0,045
18	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,03	0,11	0	6,1	0,5
		420									
	Итого:		66,94	59,5	271,64	1914,22					

Рекомендации родителям: Творог с курагой Сок фруктовый

