

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №77»
ЭНГЕЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Утверждаю:

И.о. Заведующего МДОУ

«Детский сад № 77»

Симакова Д.А.

Приказ № 96 от 14.04.23 года.



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

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: весна-лето

Возрастная категория: с 3-х до 7-ми 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											
Д0019	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,51	5,42	21,12	143,15	0,03	0,28	1,58	181,4	0,43
Д0051	Какао с молоком	180	3,4	2,8	19,0	98,9	0,03	0,13	1,0	121,55	0,32
Д0003	Батон	30	2,2	0,9	15,4	79	0	0	0,01	0,04	0,63
Д0009	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33	1,72	0,01	0,01	0,01	0
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Д0005	Яблоко	100	0,8	0,8	19,4	94	0,06	0,04	20	32	4,4
ОБЕД											
Д0059	Салат из отварной моркови с кукурузой	30	0,36	1,8	1,8	25,2	0,02	0,03	1,9	10,4	0,3
Д0062	Рассольник на курином б-не со сметаной	200/7	5,62	8,71	14,47	159,62	21,74	5,26	0,21	0,21	11,88
Д012348	Каша пшеничная вязкая	130	2,82	0,32	0,24	77,43	-	1,7	0,05	0,01	-
Д00487	Гуляш куриный	60	12	11	5	177			4,5	17	1
Д0044	Компот из сухофруктов	200	0,06	0,06	8,93	36,97	0,004	0,003	1,5	2,62	0,35
Д0003	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,68	34,8	6,0	0,33	0,03	0,01	0
Д0000	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	6,0	0,33	0,03	0,01	0
ПОЛДНИК											
Д0041	Снежок	200	2,19	2	24,32	138	0,006	0,006	0	1,62	0,21
УЖИН											
Д00115	Запеканка творожная со сметаной	150/20	19,6	16,7	43,1	475,3	0,1	0,2	0,54	299,52	1
Д0033	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,64	48,64	-	-	-	0,3	0,045
	Итого:		65,35	60,9	2,65	1994	14,02	1,73	24,56	551	10,8

Рекомендации для родителей по питанию дома:

Гречка и подлива мясная, Киви

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: с 3-х до 7-ми 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											
Д0026	Каша пшеничная молочная	200	5,2	4,4	31,7	193,4	0,051	0,16	1,77	177,3	0,34
Д0054	Кофейный напиток с молоком	180	0,12	-	12,64	48,64	-	-	-	0,3	0,045
Д0001	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	6,0	0,33	0,03	0,01	0
Д0009	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33	1,72	0,01	0,01	0,01	0
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Д0057	Сок фруктовый	100	0,89	0,14	18,2	79	0,017	0,017	0,31	12	2,1
ОБЕД											
Д0061	Салат из соленых огурцов с луком	30	0,07	0,04	0,4	24	10,5	0,3	0,009	0,009	2,5
Д0077	Суп гороховый на курином бульоне	200	5,2	7,9	32,1	220,5	0,2	0,15	19,9	36	2,4
Д0087	Пюре картофельное	120	3,7	4,4	28,2	169,3	0,2	0,12	23,1	30,2	1,5
Д0089	Куриный биточек	60	19,0	8,2	6,4	165	0,03	0,02	0,5	8,5	2,3
Д0045	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,08	11,9	49,3	0,006	0,004	2	3,5	0,47
Д0004	Хлеб ржаной	30	4,0	0,68	25,08	52,2	0,03	0,03	0,02	-	1,08
Д0001	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	6,0	0,33	0,03	0,01	0
ПОЛДНИК											
Д0031	Молоко кипячёное	200	5,8	5	9,6	108	0,08	0,3	2,6	240	0,2
Д0611	Булочка ванильная	70	3,60	6,87	23,94	215,4	0,06	0,028	0,19	21,96	0,314
УЖИН											
Д0121	Суфле из печени	60	8,12	7,2	0,18	113	0,12	1,02	1,01	12,56	2,85
Д00105	Макароны отварные	120	3,56	4,64	20,97	135,33	0,17	0,08	-	24	2,1
Д0033	Чай с лимоном	200	0,12	-	12,64	48,64	-	-	-	0,3	0,045
Д0000	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	6,0	0,33	0,03	0,01	0
	Итого		65,35	60,9	2,65	1994	14,02	1,73	24,56	551	10,8

Рекомендации для родителей по питанию дома: заправка капустаная с курицей, груша

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: с 3-х до 7-ми лет

№ рецепта	Прим 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											
Д0023	Каша рисовая молочная	200	4,9	5,1	31,1	180,7	0,03	0,18	1,6	218,1	0,3
Д0051	Какао с молоком	180	3,7	2,8	19,0	98,9	0,03	0,13	0,1	121,3	0,142
Д0003	Багон	30	2,2	0,9	15,4	79	0	0	0,01	0,04	0,63
Д0009	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33	1,72	0,01	0,01	0,01	0
Д0012	Сыр	6	1,38	1,74	0	21	0,01	0,01	0,09	60	0,06
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Д0057	Сок фруктовый	100	0,89	0,14	18,2	79	0,017	0,017	0,31	12	2,1
ОБЕД											
Д0069	Салат из моркови с изюмом	60	1,1	0,08	6,3	31	0,019	0,02	27,5	29,6	0,4
Д0062	Щи на м/к бульоне со сметаной	200/5	7,1	11,4	13,4	199,5	0,1	0,1	32	41,1	1,3
Д0091	Гречка рассыпчатая	120	4,48	4,35	20,35	128,88	0,075	1,5	0	25,95	2,94
Д0277	Гуляш мясной	60	10,28	8,27	2,64	126,0	0,04	0,07	0,014	1,194	0,76
Д0045	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,08	11,9	49,3	0,006	0,004	2	3,5	0,47
Д0004	Хлеб ржаной	30	4,0	0,68	25,08	52,2	0,03	0,03	0,02	-	1,08
Д0001	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	6,0	0,33	0,03	0,01	0
ПОЛДНИК											
Д0037	Отвар шиповника	200	0,32	0,14	19,45	80	0,01	0,01	30	5,9	0,3
Д00123	Булочка с творогом	70	4,2	3,8	26,2	128	0,021	0,020	0,45	36,1	0,42
УЖИН											
Д12450	Солянка овощная	190	7,4	16,1	20,3	220,5	0,15	0,09	53,7	58	1,9
Д0048	Чай	180	0,028	-	9,77	41,02	-	-	-	0,04	0,66
Д0000	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	6,0	0,33	0,03	0,01	0
	Итого:		41,9	49,7	204,6	1304,32	89,1	3,29	103,8	401,5	12,84

Рекомендации для родителей по питанию дома: Рыба запеченная с овощами, яблоко

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: с 3-х до 7-ми 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											
Д0017	Каша манная молочная	200	6,1	3,8	27,3	172,8	0,07	0,18	2,17	227,4	0,22
Д0053	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,4	18,0	99,7	0,03	0,13	0,1	121,3	0,142
Д0001	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	6,0	0,33	0,03	0,01	0
Д0009	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33	1,72	0,01	0,01	0,01	0
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Д0008	Апельсин	100	1,8	0,4	16,2	86	0,08	0,06	120	68	0,6
ОБЕД											
Д0069	Салат из свеклы	60	1,1	0,08	6,3	31	0,019	0,02	27,5	29,6	0,4
Д0077	Суп с фасолью на м/к бульоне	200	5,2	7,9	32,1	220,5	0,2	0,15	19,9	36	2,4
Д00106	Жаркое с мясом	180	17,92	14,63	20,41	241,85	0,29	0,31	24,85	235,9	3,33
Д0044	Компот из сухофруктов	200	0,06	0,06	8,93	36,97	0,004	0,003	1,5	2,62	0,35
Д0003	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,68	34,8	6,0	0,33	0,03	0,01	0
Д0000	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	6,0	0,33	0,03	0,01	0
ПОЛДНИК											
Д0054	Кисель	150	0,37	0,1	19	28,3	0,01	0,01	0,12	6,8	1,2
Д00121	Вафли	20	1,1	1,7	7,6	62,5	0,012	0,012	-	3,0	0,15
УЖИН											
Д012348	Омлет запеченный с рыбой	150	22,39	14,95	5,59	247	84,12	1,42	0,21	0,35	0,52
Д0035	Чай с лимоном	200/5	0,07	0,01	15,31	62,62	0,004	0,0016	3,2	13,34	1,8
Д0001	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	6,0	0,33	0,03	0,01	0
	Итого:		83,65	73,11	242,39	1809,77	104,6	3,67	61,04	717,83	15,5

Рекомендации для родителей по питанию дома: блинчики с мёдом, сок фруктовый

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: с 3-х до 7-ми 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												
Д0027	Каша геркулесовая молочная	200	6,02	8,1	26,3	220,4	0,16	0,16	1	147,1	1,7	
Д0051	Какао с молоком	180	3,7	2,8	19,0	98,9	0,03	0,13	0,1	121,3	0,142	
Д0003	Батон	30	2,2	0,9	15,4	79	0	0	0,01	0,04	0,63	
Д0009	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33	1,72	0,01	0,01	0,01	0	
Д0012	Сыр	6	1,38	1,74	0	21	0,01	0,01	0,09	60	0,06	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
Д0057	Сок фруктовый	100	0,89	0,14	18,2	79	0,017	0,017	0,31	12	2,1	
ОБЕД												
Д0074	Салат припущенная капуста с припущенной морковью	60	2,51	9,68	13,42	147,6	-	-	2	2,35	0,09	
Д0071	Уха волжская	200	13,1	4,1	6,7	119,5	0,25	0,38	0,21	25,3	2,4	
Д0084	Плов с птицей	50/150	11,9	12,0	26,4	244,3	0,10	0,08	1,2	14,47	1,89	
Д0044	Компот из свежемороженных ягод	150	0,06	0,06	8,93	36,97	0,004	0,003	1,5	2,62	0,35	
Д0003	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,68	34,8	6,0	0,33	0,03	0,01	0	
Д0000	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	6,0	0,33	0,03	0,01	0	
ПОЛДНИК												
Д0039	Ряженка	180	5,72	5,0	8,0	106	0,07	0,33	1,32	240	0,2	
УЖИН												
Д00119	Сырники творожные со сметаной	160/15	11,2	12,69	40,2	250,24	0,1	0,3	0,43	249,5	1,11	
Д0034	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,64	48,64	0	0	0	0,3	0,045	
	Итого		70,2	68,48	296	1895	20,8	2,4	88,3	109,8	24,5	

Рекомендации для родителей по питанию дома: картофель с мясом, кефир

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

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	Ca	Fe	
ЗАВТРАК												
Д0014	Каша ячневая молочная	200	6,12	5,13	25,02	197,37	0,09	0,18	1,62	17,37	0,35	
Д0050	Какао с молоком	180	2,5	2,1	14,2	74,2	0,02	0,1	0,77	93,5	0,24	
Д0000	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	6,0	0,33	0,03	0,01	0	
Д0009	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33	1,72	0,01	0,01	0,01	0	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
Д0008	Апельсин	100	1,8	0,4	16,2	86	0,08	0,06	120	68	0,6	
ОБЕД												
Д0067	Салат из свеклы с яблоком	60	0,5	0,04	3,15	15,5	0,008	0,01	13,8	14,8	0,2	
Д0060	Суп с клецками на курином б-не	200	6,9	10,4	17,2	203	0,1	0,13	11,5	26,3	1,3	
Д0080	Овощное рагу с курицей	180	13,09	10,43	19,88	147,65	0,18	0,14	24,4	19,53	2,81	
Д0044	Компот из сухофруктов	200	0,06	0,06	8,93	36,97	0,004	0,003	1,5	2,62	0,35	
Д0003	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	6,0	0,33	0,03	0,01	0	
Д0000	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	6,0	0,33	0,03	0,01	0	
ПОЛДНИК												
Д0040	Йогурт	180	4,8	1,85	22,5	127,65	0,05	0,24	2,96	201,6	0,19	
УЖИН												
Д012348	Каша пшеничная вязкая	130	2,82	0,32	0,24	77,43	-	1,7	0,05	0,01	-	
Д00100	Суфле из печени	60	10,4	3,71	2,08	84,62	0,02	0,02	0,08	2,5	25,3	
Д0034	Чай с лимоном	200/5	0,05	-	11,05	46,2	0,002	0,0012	2,4	10	1,35	
Д0000	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	6,0	0,33	0,03	0,01	0	
	Итого		83,65	73,11	242,4	1809,77	104,6	3,67	61,04	717,83	15,5	

Рекомендации для родителей по питанию дома: Оладьи с повидлом, группа

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: с 3-х 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
ЗАВТРАК											
Д0024	Каша пшеничная молочная	200	4,68	3,96	28,53	174,06	0,05	0,14	1,6		
Д0052	Кофейный напиток с молоком	180	2,0	1,8	13,5	74,2	0,03	0,1	0,08	93,3	0,11
Д0000	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	6,0	0,33	0,03	0,01	0
Д0009	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33	1,72	0,01	0,01	0,01	0
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Д0056	Сок фруктовый	100	0,9	0,18	18,2	65	0,018	0,018	0,36	12,6	2,5
ОБЕД											
Д0061	Салат из соленых огурцов с зеленым горошком	60	0,38	2,3	1,116	27,68	10,5	0,3	0,009	0,009	2,5
Д00124	Суп с гречневой крупой на курином бульоне	200	2,0	11,5	7,8	128,5	0,01	0,01	0,3	1,5	0,8
Д00105	Макаронные отварные	130	3,56	4,64	2097	135,33	0,17	0,08		24	2,1
Д00487	Гуляш куриный	60	12	11	5	177			4,5	17	1
Д0045	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,08	11,9	49,3	0,006	0,004	2	3,5	0,47
Д0004	Хлеб ржаной	30	4,0	0,68	25,08	52,2	0,03	0,03	0,02	-	1,08
Д0001	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	6,0	0,33	0,03	0,01	0
ПОЛДНИК											
Д0036	Отвар шиповника	200	0,24	0,105	14,58	60	-	-	22,5	4,42	0,23
Д00122	Ватрушка с творогом	70	3,7	3,8	21,5	99,4	0,043	0,037	0,43	36,5	0,39
УЖИН											
Д0081	Картофель тушённый	200	18,7	14,9	28,4	210,93	0,26	0,21	34,8	27,9	4,02
Д0032	Чай с сахаром	200	0,15	0	10,5	36,31	0	0	0	4,5	0,3
Д0001	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	6,0	0,33	0,03	0,01	0
	Итого		70,2	68,48	296	1895	20,8	2,4	88,3	109,8	24,5

Рекомендации для родителей по питанию дома: Творог с курагой; кисель

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: с 3-х 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												
Д0028	Суп гречневый молочный	200	6,72	7,86	32,53	185,37	0,225	0,225	1,63	171,07	3,54	
Д0050	Какао с молоком	180	2,5	2,1	14,2	74,2	0,02	0,1	0,77	93,5	0,24	
Д0002	Батон	30	2,0	0,8	14,6	65	0,03	0,6	0	0	0,01	
Д0009	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33	1,72	0,01	0,01	0,01	0	
Д0011	Сыр	6	0,98	0,93	0	12	36,96	0	0	0,01	0,01	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
Д0056	Сок фруктовый	100	0,9	0,18	18,2	65	0,018	0,018	0,36	12,6	2,5	
ОБЕД												
Д0067	Салат из свеклы	60	0,5	0,04	3,15	15,5	0,008	0,01	13,7	14,8	0,2	
Д00126	Суп рисовой на м/к бульоне	200	2,0	11,5	7,8	128,5	1,5	0,8	0,01	0,01	0,3	
Д0079	Капуста тушеная с мясом	180	5,24	6,46	26,9	154,32	0,1	2,1	97,5	106,1	1,6	
Д0044	Компот из сухофруктов	200	0,06	0,06	8,93	36,97	0,004	0,003	1,5	2,62	0,35	
Д0003	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,68	34,8	6,0	0,33	0,03	0,01	0	
Д0000	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	6,0	0,33	0,03	0,01	0	
ПОЛДНИК												
Д0030	Молоко кипяченое	180	4,93	4,25	8,16	91,8	0,07	0,25	2,21	204	0,17	
Д0611	Булочка детская	70	3,60	6,87	23,94	215,4	0,06	0,028	0,19	21,96	0,314	
УЖИН												
Д00114	Омлет натуральный	150	12,3	19,85	3,51	244,3	0,2	0,3	0	15,5	2,5	
Д0035	Чай с лимоном	200/5	0,07	0,01	15,31	62,62	0,0032	0,001	3,2	13,34	1,8	
Д0001	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	6,0	0,33	0,03	0,01	0	
			83,7	73,11	242,4	1809,77	104,6	3,67	61,04	717,83	15,5	

Рекомендации для родителей по питанию дома: Каша тыквенная, банан

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: весна-лето

Возрастная категория: с 3-х 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													
Д0026	Каша кукурузная молочная	200	5,41	7,29	23,67	198,36	0,14	0,14	0,9	0,14	0,14	132,39	1,53
Д0052	Кофейный напиток с молоком	180	2,0	1,8	13,5	74,2	0,03	0,1	0,08	0,03	0,08	93,3	0,11
Д0000	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	6,0	0,33	0,03	6,0	0,33	0,01	0
Д0009	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33	1,72	0,01	0,01	1,72	0,01	0,01	0
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
Д0005	Груша	100	0,8	0,8	19,4	94	0,06	0,04	20	0,06	0,04	32	4,4
ОБЕД													
Д0074	Припущенная капуста с морковью	60	2,51	9,68	13,42	147,6	-	-	2	-	-	2,35	0,09
Д0066	Свекольник на м/к бульоне	200	5,4	8,9	15,6	124	0,05	0,03	11,87	0,05	0,03	29,1	1,17
Д02320	Запеканка рисовая с мясом	180	10,6	7,4	25,03	188,88	-	-	0,02	-	-	-	-
Д0044	Компот из сухофруктов	200	0,06	0,06	8,93	36,97	0,004	0,003	1,5	0,004	0,003	2,62	0,35
Д0003	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,68	34,8	6,0	0,33	0,03	6,0	0,33	0,01	0
Д0000	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	6,0	0,33	0,03	6,0	0,33	0,01	0
ПОЛДНИК													
Д00121	Печенье	30	1,1	1,7	7,6	62,5	0,012	0,012	-	0,012	0,012	3,0	0,15
Д0054	Кисель	200	0,37	0,1	19	28,3	0,01	0,01	0,12	0,01	0,12	6,8	1,2
УЖИН													
Д00145	Пудинг творожный запеченный со сметаной	150/156	22,26	6,96	29,05	218,01	0,04	0,32	0,57	0,04	0,32	151,1	0,6
Д012348	Каша пшеничная вязкая	130	2,82	0,32	0,24	77,43	-	1,7	0,05	-	1,7	0,01	-
Д00100	Суфле из печени	70	10,4	3,71	2,08	84,62	0,02	0,02	0,08	0,02	0,02	2,5	25,3
Д0034	Чай с лимоном	200/5	0,05	-	11,05	46,2	0,002	0,0012	2,4	0,002	0,0012	10	1,35
Д0000	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	6,0	0,33	0,03	6,0	0,33	0,01	0
Итого:			50,2	49,77	212,05	1602,37	35,95	7,8	57,68	35,95	7,8	634,9	46,86

Рекомендации для родителей по питанию дома: рыбная котлета с картофельным пюре, кефир

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: с 3-х 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											
Д0012	Каша «Дружба» молочная сладкая с маслом	200	6,57	5,22	43,56	208,62	0,063	0,135	1,683	194,9	1,665
Д0050	Какао с молоком	180	2,5	2,1	14,2	74,2	0,02	0,1	0,77	93,5	0,24
Д0002	Батон	30	2,0	0,8	14,6	65	0,03	0,6	0	0	0,01
Д0009	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33	1,72	0,01	0,01	0,01	0
Д0011	Сыр	6	0,98	0,93	0	12	36,96	0	0	0,01	0,01
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Д0056	Сок фруктовый	100	0,9	0,18	18,2	65	0,018	0,018	0,36	12,6	2,5
ОБЕД											
Д0073	Морковь припущенная	60	1,25	4,84	6,71	73,8	-	-	1	0,78	0,03
Д0076	Борщ на курином бульоне со сметаной	200/6	2,54	5,27	8,04	219,33	0,08	0,07	18,95	43,4	2,5
Д07210	Гороховое пюре	130	34,23	5,52	69,58	125	0,2	0,2	0	22,3	1,5
Д0089	Котлета куриная	60	19,0	8,2	6,4	165	0,03	0,02	0,5	8,5	2,3
Д0003	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,68	34,8	6,0	0,33	0,03	0,01	0
Д0000	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	6,0	0,33	0,03	0,01	0
ПОЛДНИК											
Д0038	Ряженка	180	5,3	4,63	7,4	98,05	0,07	0,31	1,23	222	0,185
УЖИН											
Д00352	Тефтели рыбные в томатном соусе	60	5,8	3,33	22	0,04	0,64	0,14	34,88	34	3,34
Д00105	Макароны отварные	130	3,56	4,64	2097	135,33	0,17	0,08		24	2,1
Д0032	Чай с сахаром	200	0,15	0	10,5	36,31	0	0	0	4,5	0,3
Д0000	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	6,0	0,33	0,03	0,01	0
	Итого		67,3	49,77	212,05	1402,37	35,95	7,8	57,68	634,9	46,86

Рекомендации родителям: Творог с курагой; Сок фруктовый

Итого за 10 дней: Белки-62,5; жиры-56,7; углеводы- 252,7 ккал-1814,34