

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



Утверждено:
Заведующий МДОУ
«Детский сад № 77»
Павлухина Е.А.
Приказ № 183 от 02.09 2024 г.

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

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 1,6 лет до 3-х лет

№ технологической карты	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											
Д0018	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,06	4,88	18,0	128,83	0,027	0,25	1,42	163,26	0,38
Д0050	Какао с молоком	150	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											
Д0005	Апельсин	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 м/к бульоне со сметаной	180/4	5,62	8,71	14,47	159,62	21,74	5,26	0,21	0,21	11,88
Д012348	Каша пшеничная вязкая	100	2,82	0,32	0,24	77,43	-	1,7	0,05	0,01	-
Д00487	Гуляш куриный	45	12	11	5	177			4,5	17	1
Д0044	Компот из сухофруктов	150	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	Снежок/Йогурт	150	4,8	1,85	22,5	127,65	0,05	0,24	2,96	201,6	0,19
УЖИН											
Д0078	Запеканка творожная со сметаной	130/10	16,34	11,55	16,1	242,1	0,03	0,12	0,16	142,30	0,6
Д0032	Чай с лимоном	150	0,15	0	10,5	36,31	0	0	0	4,5	0,3
	Итого:		59.30	44.04	160,79	1326,37	45,16	8,3	27,87	500,42	14,3

Рекомендации для родителей по питанию дома:

Гречка и подлива мясная, Киви

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 1,6 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											
Д0020	Каша пшённая молочная	150	6,1	5,5	27,9	134,8	0,1	1,98	1,98	200,3	0,5
Д0052	Кофейный напиток с молоком	150	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 луком	30	0,07	0,04	0,4	24	10,5	0,3	0,009	0,009	2,5
Д0075	Суп гороховый на курином бульоне	180	4,68	7,11	28,89	198,45	0,18	0,135	17,91	32,4	2,16
Д0086	Пюре картофельное	110	2,32	2,75	17,63	105,81	0,1	0,08	14,4	18,88	0,93
Д0089	Котлета куриная	50	19,0	8,2	6,4	165	0,03	0,02	0,5	8,5	2,3
Д0044	Компот из сухофруктов	150	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											
Д0030	Молоко кипячённое	150	4,93	4,25	8,16	91,8	0,07	0,25	2,21	204	0,17
Д0611	Булочка ванильная	50	3,60	6,87	23,94	215,4	0,06	0,028	0,19	21,96	0,314
УЖИН											
Д0121	Суфле из печени	50	8,12	7,2	0,18	113	0,12	1,02	1,01	12,56	2,85
Д00105	Макароны отварные	110	3,56	4,64	20,97	135,33	0,17	0,08		24	2,1
Д0048	Чай с лимоном	180/5	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		49,30	45,04	169,8	166,37	43,16	7,7	24,87	480,42	14,7

Рекомендации для родителей по питанию дома: запеканка капустная с курицей, груша

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 1,6 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											
Д0022	Каша рисовая молочная	150	4,41	4,59	27,99	162,63	0,027	0,162	1,44	196,29	0,27
Д0050	Какао с молоком	150	2,5	2,1	14,2	74,2	0,02	0,1	0,77	93,5	0,24
Д0002	Батон	20	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	4	0,98	0,93	0	12	36,96	0	0	0,01	0,01
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Д0056	Сок фруктовый	150	0,9	0,18	18,2	65	0,018	0,018	0,36	12,6	2,5
ОБЕД											
Д0059	Салат из отварной моркови с изюмом	30	0,36	1,8	1,8	25,2	0,02	0,03	1,9	10,4	0,3
Д0064	Щи на м/к б-не со сметаной	180/5	5,1	8,2	9,6	86,04	0,07	0,07	23,04	29,6	0,64
Д0090	Гречка рассыпчатая	110	2,8	2,7	12,72	95,8	0,047	0,94	-	16,2	1,84
Д0277	Гуляш мясной	45	10,28	8,27	2,64	126,0	0,04	0,07	0,014	1,194	0,76
Д0044	Компот из сухофруктов	150	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											
Д0036	Отвар шиповника	150	0,24	0,105	14,58	60	-	-	22,5	4,42	0,23
Д00122	Ватрушка с творогом	60	3,7	3,8	21,5	99,4	0,043	0,037	0,43	36,5	0,39
УЖИН											
Д012450	Солянка овощная	130	4,5	5,6	15,9	255	0,1	2,1	97,5	106	1,6
Д0048	Чай с сахаром	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		45,30	49,04	179,8	156,37	41,16	6,7	23,87	495,42	1,7

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

День: Четверг

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 1,6 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											
Д0016	Каша манная молочная	150	5,49	3,42	24,57	155,52	0,063	0,152	1,953	204,6	0,198
Д0052	Кофейный напиток с молоком	150	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											
Д0008	Груша	100	1,8	0,4	16,2	86	0,08	0,06	120	68	0,6
ОБЕД											
Д0067	Салат из свеклы	30	0,5	0,04	3,15	15,5	0,008	0,01	13,75	14,8	0,2
Д0075	Суп с фасолью на мясокостном бульоне	180	4,68	7,11	28,89	198,45	0,18	0,135	17,91	32,4	2,16
Д00106	Жаркое с мясом	160	17,92	14,63	20,41	241,85	0,29	0,31	24,85	235,9	3,33
Д0044	Компот из сухофруктов	150	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											
Д00120	Конд.изделье (вафли,печенье,сушки)	15	0,45	6,4	9,2	74,4	0,006	0,006	-	1,5	0,1
Д0054	Кисель	150	0,37	0,1	19	28,3	0,01	0,01	0,12	6,8	1,2
УЖИН											
Д00118	Омлет натуральный с рыбой	130/15	6,3	7,2	22,68	220,8	0,07	0,022	0,31	182,53	0,82
Д0032	Чай с лимоном	150/5	0,15	0	10,5	36,31	0	0	0	4,5	0,3
	ИТОГО		45,30	49,04	179,8	1326,37	41,16	7,3	23,87	505,42	1,7

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

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 1,6 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											
Д0026	Каша геркулесовая молочная	150	5,41	7,29	23,67	198,36	0,14	0,14	0,9	132,39	1,53
Д0050	Какао с молоком	150	2,5	2,1	14,2	74,2	0,02	0,1	0,77	93,5	0,24
Д0002	Батон	20	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	4	0,98	0,93	0	12	36,96	0	0	0,01	0,01
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Д0056	Сок фруктовый	150	0,9	0,18	18,2	65	0,018	0,018	0,36	12,6	2,5
ОБЕД											
Д0065	Салат из капусты с морковью	30	1,00	2,5	2,4	39	0,1	0,1	8	20,68	0,2
Д00724	Уха Волжская	180	9,43	2,95	4,82	86,04	18,22	1,73	0,18	0,27	0,15
Д0082	Плов с птицей	180	8,8	10,2	22,1	183,2	0,08	0,06	0,08	9,8	1,02
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	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											
Д0038	Ряженка	150	5,3	4,63	7,4	98,05	0,07	0,31	1,23	222	0,185
УЖИН											
Д00118	Сырники творожные со сметаной	130/15	6,3	7,2	22,68	220,8	0,07	0,022	0,31	182,53	0,82
Д0032	Чай с сахаром	150	0,15	0	10,5	36,31	0	0	0	4,5	0,3
	Итого:		40,62	45,01	227	1463,54	20,3	1,734	158,4	863,99	6,27

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

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 1,6 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											
Д0024	Каша пшеничная молочная	150	4,68	3,96	28,53	174,06	0,05	0,14	1,6	159,6	0,31
Д0050	Какао с молоком	150	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	30	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	180	6,9	10,4	17,2	203	0,1	0,13	11,5	26,3	1,3
Д0080	Овощное рагу с курицей	140	13,09	10,43	19,88	147,65	0,18	0,14	24,4	19,53	2,81
Д0044	Компот из сухофруктов	150	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/снежок	150	4,8	1,85	22,5	127,65	0,05	0,24	2,96	201,6	0,19
УЖИН											
Д0121	Суфле из печени	50	8,12	7,2	0,18	113	0,12	1,02	1,01	12,56	2,85
Д01234	Каша ячневая вязкая	100	2,82	0,32	0,24	77,43	-	1,7	0,05	0,01	-
Д0032	Чай с лимоном	150	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:		63,99	46,56	214,06	1435,12	62,08	4,33	22,53	687,6	9,35

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

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 1,6 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											
Д0014	Каша ячневая молочная	150	6,12	5,13	25,02	197,37	0,09	0,18	1,62	17,37	0,35
Д0052	Кофейный напиток с молоком	150	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	150	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	30	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	180	2,0	11,5	7,8	128,5	0,01	0,01	0,3	1,5	0,8
Д00105	Макароны отварные	110	3,56	4,64	2097	135,33	0,17	0,08		24	2,1
Д00487	Гуляш куриный	50	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	150	0,24	0,105	14,58	60	-	-	22,5	4,42	0,23
Д00122	Ватрушка с творогом	60	3,7	3,8	21,5	99,4	0,043	0,037	0,43	36,5	0,39
УЖИН											
Д0081	Картофель тушеный	200	18,7	14,9	28,4	210,93	0,26	0,21	34,8	27,9	4,02
Д0032	Чай с сахаром	150	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
			62,8	43,5	224,0	1485,12	62,08	4,33	22,53	687,6	9,35

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

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 1,6 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											
Д0028	Суп молочный с крупой гречневой	150	6,72	7,86	32,53	185,37	0,225	0,225	1,63	171,07	3,54
Д0050	Какао с молоком	150	2,5	2,1	14,2	74,2	0,02	0,1	0,77	93,5	0,24
Д0002	Батон	20	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	4	0,98	0,93	0	12	36,96	0	0	0,01	0,01
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Д0056	Сок фруктовый	150	0,9	0,18	18,2	65	0,018	0,018	0,36	12,6	2,5
ОБЕД											
Д0067	Салат из свеклы	30	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	180	2,0	11,5	7,8	128,5	1,5	0,8	0,01	0,01	0,3
Д0079	Капуста тушеная с мясом	200	5,24	6,46	26,9	154,32	0,1	2,1	97,5	106,1	1,6
Д0044	Компот из сухофруктов	150	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											
Д0030	Молоко кипяченое	150	4,93	4,25	8,16	91,8	0,07	0,25	2,21	204	0,17
Д0611	Булочка детская	50	3,60	6,87	23,94	215,4	0,06	0,028	0,19	21,96	0,314
УЖИН											
Д00114	Омлет натуральный	150	12,9 2	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

Рекомендации для родителей по питанию дома: Каша тыквенная, банан

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 1,6 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											
Д00414	Каша кукурузная молочная	150	5,41	7,29	23,67	198,36	0,14	0,14	0,9	132,39	1,53
Д0052	Кофейный напиток с молоком	150	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											
Д0005	Груша	100	0,8	0,8	19,4	94	0,06	0,04	20	32	4,4
ОБЕД											
Д0065	Салат из капусты с морковью	30	1,00	2,5	2,4	39	0,1	0,1	8	20,68	0,2
Д0066	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	180/7	5,4	8,9	15,6	124	0,05	0,03	11,87	29,1	1,17
Д02320	Запеканка рисовая с мясом	150	10,65	7,4	25,03	188,88	-	-	0,02	-	-
Д0044	Компот из сухофруктов	150	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											
Д00121	Печенье	15	1,1	1,7	7,6	62,5	0,012	0,012	-	3,0	0,15
Д0054	Кисель	150	0,37	0,1	19	28,3	0,01	0,01	0,12	6,8	1,2
ужин											
Д00145	Пудинг творожный запечённый со сметаной	130/10	22,26	6,96	29,05	218,01	0,004	0,32	0,57	151,1	0,6
Д0034	Чай с сахаром	170	0,05	-	11,05	46,2	0,002	0,0012	2,4	10	1,35
	Итого:		50,11	49,77	212,05	1402,37	35,95	7,8	57,68	634,9	46,86

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

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 1,6 до 3х 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											
Д0012	Каша «Дружба» молочная сладкая с маслом	150	6,57	5,22	43,56	208,62	0,063	0,135	1,683	194,9	1,665
Д0050	Какао с молоком	150	2,5	2,1	14,2	74,2	0,02	0,1	0,77	93,5	0,24
Д0002	Батон	20	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	4	0,98	0,93	0	12	36,96	0	0	0,01	0,01
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
Д0056	Сок фруктовый	150	0,9	0,18	18,2	65	0,018	0,018	0,36	12,6	2,5
ОБЕД											
Д0073	Морковь припущенная	30	1,25	4,84	6,71	73,8	-	-	1	0,78	0,03
Д0076	Борщ на курином бульоне со сметаной	180/4	2,54	5,27	8,04	219,33	0,08	0,07	18,95	43,4	2,5
Д07210	Гороховое пюре	110	34,23	5,52	69,58	125	0,2	0,2	0	22,3	1,5
Д0089	Куриная котлета	50	19,0	8,2	6,4	165	0,03	0,02	0,5	8,5	2,3
Д0044	Компот из сухофруктов	150	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											
Д0038	Ряженка	150	5,3	4,63	7,4	98,05	0,07	0,31	1,23	222	0,185
УЖИН											
Д00352	Тефтели рыбные в томатном соусе	45	5,8	0,33	0	0,04	0,04	0,04	0,108		
Д00105	Вермишель отварная	100	2,82	0,32	0,24	77,43	-	1,7	0,05	0,01	-
Д0000	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	6,0	0,33	0,03	0,01	0
	Итого	63,99	46,8	216,0	1535,12	65,08	4,6	22,53	457,6	9,35	10.75

Итого за 10 дней: Белки-52,1; жиры-49,7; углеводы- 212,3 ккал-1494

