

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 8»
ЭНГЕЛЬССКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Утверждаю
Заведующий МАДОУ
«Детский сад № 8»



О.В. Гамаюнова

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

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 1,5 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											
13	Каша пшеничная молочная сладкая с маслом	180	4,68	3,96	28,53	174,06	0,05	0,14	1,6	159,6	0,31
65	Чай с сахаром	150	0,8	-	8,32	36,31	-	-	-	0,21	0,032
81	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,44	3,9	15,06	108,26	0,003	0,01	-	6,3	0,28
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
67	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,2	82,8	0,018	0,018	0,36	12,6	2,5
ОБЕД											
1	Салат из свеклы	30	0,5	0,04	3,15	15,5	0,008	0,01	13,75	14,8	0,2
21	Суп гороховый на мясокостном бульоне	180	4,68	7,11	28,89	198,45	0,18	0,135	17,91	32,4	2,16
37	Плов с мясом	120	8,8	10,2	22,1	183,2	0,08	0,06	0,08	9,8	1,02
63	Компот из сухофруктов	150	0,06	0,06	8,93	36,97	0,004	0,003	1,5	2,62	0,35
83	Хлеб ржаной	40	3,2	0,54	20,06	106	0,02	0,01	-	10,26	0,86
ПОЛДНИК											
85	Вафли	15	0,45	6,4	9,2	74,4	0,006	0,006	-	1,5	0,1
70	Снежок	185	4,8	1,85	22,5	127,65	0,05	0,24	2,96	201,6	0,19

У Ж И Н											
45	Рыба с яйцом с овощами	190	7,39	4,17	3,3	86,33	0,05	0,11	1,42	45,5	0,68
62	Кофейный напиток с молоком	180	2,0	1,8	13,5	74,2	0,03	0,1	0,08	93,3	0,11
84	Хлеб пшеничный	30	2,88	0,27	16,35	89,62	0,03	0,01	-	6	0,27
	Итого:		43,57	40,47	216,9	1388,67	0,445	0,746	46,19	565,72	8,832

Рекомендации родителям:

- Запеканка капустная с курицей
- Груша

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: вторник

Неделя: первая

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											
20	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,06	4,88	18,0	128,83	0,027	0,25	1,42	163,26	0,38
61	Какао с молоком	150	2,5	2,1	14,2	74,2	0,02	0,1	0,77	93,5	0,24
82	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/5/4	3,24	4,7	15,06	119,62	0,003	0,02	0,06	46,3	0,3
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
67	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,2	82,8	0,018	0,018	0,36	12,6	2,5
ОБЕД											
2	Салат из кукурузы с луком репчатым	30	2,44	3,62	14,22	99	9,37	0,02	0,08	0,04	0,5
24/1	Щи на мясокостном бульоне со сметаной	180/4	5,1	8,2	9,6	143,64	0,07	0,07	23,04	29,6	0,64
32	Жаркое по – домашнему с мясом	140	17,92	14,63	20,41	241,85	0,29	0,31	24,85	235,9	3,33
63	Компот из сухофруктов	150	0,06	0,06	8,93	36,97	0,004	0,003	1,5	2,62	0,35
83	Хлеб ржаной	40	3,2	0,54	20,06	106	0,02	0,01	-	10,26	0,86
ПОЛДНИК											
71	Кух с посыпкой	50	3,7	3,8	21,5	99,4	0,043	0,037	0,43	36,5	0,39
60	Молоко кипячённое	150	4,2	4,8	7,1	87	0,06	0,22	1,95	180	0,1

У Ж И Н

46	Сырники творожные	150	28,8	4,1	15,9	220,8	0,7	0,35	0,6	152,1	0,7
57	Соус молочный сладкий	20	0,6	0,2	5,1	26,6	0,009	0,007	0,18	18,4	0,048
64	Чай с лимоном	150	0,05	0,008	11,48	46,9	0,002	0,009	2,4	10,0	1,35
84	Хлеб пшеничный	30	2,88	0,27	16,35	89,62	0,03	0,01	-	6	0,27
	Итого:		79,64	52,07	214,92	1610,63	0,598	1,206	68,03	766,12	12,098

Рекомендации родителям:

- Рыба запечённая с овощами
- Яблоко

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: среда

Неделя: первая

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	1,683	194,85	1,665
62	Кофейный напиток с молоком	150	2,0	1,8	13,5	74,2	0,03	0,1	0,08	93,3	0,11
82	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/5/4	3,24	4,7	15,06	119,62	0,003	0,02	0,06	46,3	0,3
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
87	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	0,06	120	68	0,6
ОБЕД											
5	Салат из отварной моркови с зеленым горошком	20	0,33	1,69	1,01	19,0	0,01	0,013	1,0	3,71	0,10
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
34	Гречка рассыпчатая	100	2,8	2,7	12,72	86,80	0,047	0,94	-	16,2	1,84
41/1	Биточки куриные	45	7,11	3,26	2,85	70,39	0,08	0,07	0,014	12,44	1,35
58/1	Подлива томатная с овощами	15	0,63	0,98	4,86	30,68	0,009	0,013	0,37	8,7	0,15
63	Компот из сухофруктов	150	0,06	0,06	8,93	36,97	0,004	0,003	1,5	2,62	0,35
83	Хлеб ржаной	40	3,2	0,54	20,06	106	0,02	0,01	-	10,26	0,86

ПОЛДНИК

86	Печенье	15	1,1	1,7	7,6	62,5	0,012	0,012	-	3,0	0,15	
70	Йогурт	185	7,3	2,7	10,4	107,2	0,043	0,21	0,9	232	0,1	

У Ж И Н

47/1	Солянка овощная	190	7,4	16,1	20,3	220,5	0,15	0,09	53,7	58	1,9
66	Чай с молоком	180	0,028	-	9,77	41,02	-	-	-	0,04	0,66
84	Хлеб пшеничный	30	2,88	0,27	16,35	89,62	0,03	0,01	-	6	0,27

	Итого:		55,086	45,06	206,8	1440,23	2,453	2,453	193,0	687,58	16,33	

Рекомендации родителям:

- Блинчики с мёдом
- Сок фруктовый

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: четверг

Неделя: первая

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 пшённая молочная сладкая с маслом	180	6,1	5,5	27,9	179,8	0,1	1,98	1,98	200,3	0,5
61	Какао с молоком	150	2,5	2,1	14,2	50,0	0,02	0,1	0,77	93,5	0,24
81	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1,64	3,8	10,06	83,19	0,003	0,01	-	6,3	0,28
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
67	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,2	82,8	0,018	0,018	0,36	12,6	2,5
ОБЕД											
4/1	Капуста припущенная	20	0,39	0,72	1,93	13,11	-	-	0,7	0,78	0,03
24	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	180	3,24	5,98	17,79	117,36	0,17	0,072	6,01	29,02	2,53
35	Пюре картофельное	100	2,32	2,75	17,63	105,81	0,1	0,08	14,4	18,88	0,93
36/1	Суфле из рыбы	50	6,13	5,5	2,0	92,5	0,052	0,055	1,19	10,5	0,08
63	Компот из сухофруктов	150	0,06	0,06	8,93	36,97	0,004	0,003	1,5	2,62	0,35
83	Хлеб ржаной	40	3,2	0,54	20,06	106	0,02	0,01	-	10,26	0,86

ПОЛДНИК

80	Хлеб с повидлом	20/15	1,0	0,05	13,4	58,55	0,02	0,01	-	4	0,18
60	Молоко кипячённое	170	4,93	4,25	8,16	91,8	0,07	0,25	2,21	204	0,17

У Ж И Н

50	Пудинг творожный запечённый	130	22,26	6,96	29,05	218,01	0,04	0,32	0,57	151,1	0,6
57/1	Подлива кисельная	20	-	-	10	33	-	-	-	-	-
65	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,64	48,64	-	-	-	0,3	0,045
84	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,18	10,9	59,75	0,02	0,006	-	4	0,18
	Итого:		55,12	38,57	222,75	1377,29	0,711	2,88	66,14	744,02	10,25

Рекомендации родителям:

- Гречка и биточки
- Киви

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: пятница

Неделя: первая

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	5,41	7,29	23,67	198,36	0,14	0,14	0,9	132,39	1,53
62	Кофейный напиток с молоком	150	2,0	1,8	13,5	74,2	0,03	0,1	0,08	93,3	0,11
82	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/5/4	3,24	4,7	15,06	119,62	0,003	0,02	0,06	46,3	0,3
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
87	Яблоко	200	0,8	0,8	19,4	94	0,06	0,04	20	32	4,4
ОБЕД											
4	Морковь припущенная	20	0,8	3,2	4,47	49,2	0,8	0,03	-	-	0,7
23	Рассольник на курином бульоне со сметаной	180/4	5,62	8,71	14,47	159,62	0,21	0,21	11,88	21,74	5,26
31	Запеканка картофельная с мясом	120	8,4	1,59	12,76	128,36	0,08	0,09	15,46	24,26	1,64
56	Соус сметанный	20	1,18	3,9	7,1	69,6	0,01	-	0,02	9	0,14
63/1	Лимонный напиток	150	0,05	-	11,41	46,88	-	-	3,0	-	-
83	Хлеб ржаной	40	3,2	0,54	20,06	106	0,02	0,01	-	10,26	0,86
ПОЛДНИК											
78/1	Плюшка	50	5,89	1,73	39,94	128,47	0,012	0,007	0,58	39,76	0,47
59	Отвар шиповника	150	0,24	0,105	14,58	60	-	-	22,5	4,42	0,23

У Ж И Н

52	Капуста тушеная	150	3,75	4,83	21,81	115,55	0,06	1,87	88,37	96,5	1,32
41	Суфле из печени	55	10,4	3,71	2,08	84,62			0,08		
66	Чай с молоком	180	0,02	-	7,71	32,38	-	-	-	0,03	0,52
84	Хлеб пшеничный	30	2,88	0,27	16,35	89,62	0,03	0,01	-	6	0,27
	Итого:		53,86	43,13	241,4	1544,15	0,631	2,521	154,3	560,54	13,89

Рекомендации родителям:

- Плов с курицей
- Кефир

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

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											
16	Каша манная молочная сладкая с маслом	180	5,49	3,42	24,57	155,52	0,063	0,152	1,953	204,6	0,198
65	Чай с сахаром	150	0,8	-	8,32	36,31	-	-	-	0,21	0,032
81	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,44	3,9	15,06	108,26	0,003	0,01	-	6,3	0,28
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
67	Сок фруктовый	180	0,9	0,14	18,2	79	0,017	0,017	0,31	12,	2,1
ОБЕД											
3	Салат из зелёного горошка с луком	30	0,5	1,69	1,3	22,3	0,1	0,04	0,5	9,37	0,02
29/1	Борщ из свежей капусты на мясокостном бульоне со сметаной	180/10	2,54	5,27	8,04	119,33	0,08	0,07	18,95	43,4	2,5
31/1	Запеканка рисовая с мясом	150	10,65	7,4	25,03	188,88	-	-	0,02	-	-
63	Компот из сухофруктов	150	0,06	0,06	8,93	36,97	0,004	0,003	1,5	2,62	0,35
83	Хлеб ржаной	40	3,2	0,54	20,06	106	0,02	0,01	-	10,26	0,86
ПОЛДНИК											
86	Печенье	15	1,1	1,7	7,6	62,5	0,012	0,012	-	3,0	0,15
69	Ряженка	185	5,3	4,63	7,4	98,05	0,07	0,31	1,23	222	0,185

У Ж И Н

54	Картофельное пюре с морковью	180	3,11	2,93	24,3	145,7	0,22	0,14	27,5	84,3	2,9
62	Кофейный напиток с молоком	180	2,0	1,8	13,5	74,2	0,03	0,1	0,08	93,3	0,11
84	Хлеб пшеничный	30	2,88	0,27	16,35	89,62	0,03	0,01	-	6	0,27
	Итого:		33,36	32,62	211,15	1366,27	0,62	1,317	51,25	631,07	28,812

Рекомендации родителям:

- Оладьи с повидлом
- Яблоко

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

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											
45/1	Омлет натуральный с маслом	90	6,49	9,01	1,61	112,5	0,036	0,027	0,35	57,58	0,86
61	Какао с молоком	180	2,5	2,1	14,2	74,2	0,02	0,1	0,77	93,5	0,24
82	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/5/4	3,24	4,7	15,06	119,62	0,003	0,02	0,06	46,3	0,3
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
67	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,2	82,8	0,018	0,018	0,36	12,6	2,5
ОБЕД											
94	Салат картофельный с огурцами солёными	20	0,28	2,26	1,88	29,3	0,006	0,006	9,16	9,86	0,13
18	Суп шахтёрский с мясом и со сметаной	180/8/5	2,99	4,35	14,16	103,68	0,11	0,02	5,66	19,08	0,87
40	Голубцы ленивые	140	10,65	10,8	12,9	169,4	0,05	0,10	48,3	60,12	2,17
56	Соус сметанный	20	1,18	3,9	7,1	69,6	0,01	-	0,02	9	0,14
63	Компот из сухофруктов	150	0,06	0,06	8,93	36,97	0,004	0,003	1,5	2,62	0,35
83	Хлеб ржаной	40	3,2	0,54	20,06	106	0,02	0,01	-	10,26	0,86
ПОЛДНИК											
78	Булочка домашняя	50	3,60	6,87	23,94	126,92	0,06	0,028	0,19	21,96	0,314
60	Молоко кипячёное	150	4,35	3,75	7,2	81	0,06	0,22	1,95	180	0,15

У Ж И Н

30/1	Макаронные изделия отварные с овощами	180	6,41	8,35	37,73	243,6	0,07	0,02	7,14	17,55	0,08
65	Чай с сахаром	180	0,8	-	8,32	36,31	-	-	-	0,21	0,032
84	Хлеб пшеничный	30	2,88	0,27	16,35	89,62	0,03	0,01	-	6	0,27
	Итого:		49,53	57,14	207,64	1481,52	0,739	0,760	74,62	566,85	10,066

Рекомендации родителям:

- Рыбная котлета с картофельным пюре
- Груша

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: среда

Неделя: вторая

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	7,86	32,53	185,37	0,225	0,225	1,63	171,07	3,54
62	Кофейный напиток с молоком	150	2,0	1,8	13,5	74,2	0,03	0,1	0,08	93,3	0,11
82	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/5/4	2,77	4,58	11,09	115,49	0,021	0,012	0,061	45,12	0,21
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
88	Банан	200	3	1	42	192	0,08	0,1	10	8	0,6
ОБЕД											
55	Икра из свеклы	20	0,67	2,19	4,03	33,73	0,006	0,006	9,16	9,87	0,13
30	Суп с клецками на курином бульоне	180	6,9	10,4	17,2	203	0,1	0,13	11,5	26,3	1,3
35	Пюре картофельное	100	2,31	2,75	17,63	105,81	0,12	0,08	14,44	18,87	0,94
44	Котлета мясная	50	7,63	8,37	4,1	126,25	0,055	0,14	0,11	23,75	1,67
63	Компот из сухофруктов	150	0,06	0,06	8,93	36,97	0,004	0,003	1,5	2,62	0,35
83	Хлеб ржаной	40	3,2	0,54	20,06	106	0,02	0,01	-	10,26	0,86
ПОЛДНИК											
86	Печенье	15	1,1	1,7	7,6	62,5	0,012	0,012	-	3,0	0,15
70	Йогурт	185	7,5	2,77	10,68	110,1	0,044	0,22	0,93	238,4	0,10

У Ж И Н

51	Суфле из картофеля	130	3,12	3,36	13,16	110,57	0,17	0,11	20,02	26,17	1,3
56	Соус сметанный	20	1,4	1,82	8,9	45,03	0,012	-	0,018	9,1	0,23
4	Морковь припущенная	30	1,25	4,84	6,71	73,8	-	-	1	0,78	0,03
66	Чай с молоком	180	0,02	-	7,71	32,38	-	-	-	0,03	0,52
84	Хлеб пшеничный	30	2,88	0,27	16,35	89,62	0,03	0,01	-	6	0,27
	Итого:		52,38	54,31	242,16	1702,82	0,795	1,031	168,61	672,28	9,42

Рекомендации родителям:

- Творог с курагой
- Сок фруктовый

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: четверг

Неделя: вторая

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											
12	Каша рисовая молочная сладкая с маслом	180	4,41	4,59	27,99	162,63	0,027	0,162	1,44	196,29	0,27
61	Какао с молоком	150	2,5	2,1	14,2	74,2	0,02	0,1	0,77	93,5	0,24
81	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	2,44	3,9	15,06	108,26	0,003	0,01	-	6,3	0,28
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
67	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,2	82,8	0,018	0,018	0,36	12,6	2,5
ОБЕД											
2	Салат из кукурузы с луком репчатым	20	1,62	2,41	8,14	66	6,24	0,01	0,05	0,03	0,33
28	Суп картофельный с рыбой	180	9,43	2,95	4,82	86,04	0,18	0,27	0,15	18,22	1,73
33	Макаронные изделия отварные	100	1,9	0,14	14,8	89,9	0,022	0,01	-	3,3	0,25
43	Котлета рыбная	50	5,75	1,79	3,06	50,98	0,06	1,15	0,42	22,5	1,21
58/1	Подлива томатная с овощами	10	0,15	0,004	2,28	13,84	0,012	-	0,16	4,52	0,11
63	Компот из сухофруктов	150	0,06	0,06	8,93	36,97	0,004	0,003	1,5	2,62	0,35
83	Хлеб ржаной	40	3,2	0,54	20,06	106	0,02	0,01	-	10,26	0,86
ПОЛДНИК											
74	Ватрушка с повидлом	60	3,7	3,8	21,5	99,4	0,043	0,037	0,43	36,5	0,39
60	Молоко кипячёное	150	4,35	3,75	7,2	81	0,06	0,22	1,95	180	0,15

У Ж И Н

48	Рагу овощное	200	7,18	15,54	22,27	225,82	0,09	0,09	54,27	53,0	1,75
64	Чай с лимоном	170	0,05	-	11,05	46,2	0,002	0,0012	2,4	10	1,35
84	Хлеб пшеничный	30	2,88	0,27	16,35	89,62	0,03	0,01	-	6	0,27
	Итого:		56,46	42,02	215,91	1419,66	1,795	1,038	82,51	640,39	11,49

Рекомендации родителям:

- Каша тыквенная
- Банан

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: пятница

Неделя: вторая

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	Каша ячневая молочная сладкая с маслом	180	6,12	5,13	25,02	197,37	0,09	0,18	1,62	17,37	0,35
62	Кофейный напиток с молоком	150	2,0	1,8	13,5	74,2	0,03	0,1	0,08	93,3	0,11
82	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/5/4	2,77	4,58	11,09	115,49	0,021	0,012	0,06	45,12	0,21
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
87	Яблоко	200	0,8	0,8	19,4	94	0,06	0,04	20	32	4,4
ОБЕД											
4/1	Капуста припущенная	20	0,39	0,72	1,94	13,11	-	-	0,66	0,78	0,03
25	Суп свекольник на курином бульоне со сметаной	180/7	5,4	8,9	15,6	124	0,05	0,03	11,87	29,1	1,17
39	Картофель по-домашнему с мясом	140	13,09	10,43	19,88	147,65	0,18	0,14	24,36	19,53	2,81
63/1	Лимонный напиток	150	0,05	-	11,41	46,88	-	-	3,0	-	-
83	Хлеб ржаной	40	3,2	0,54	20,06	106	0,02	0,01	-	10,26	0,86
ПОЛДНИК											
85	Вафли	15	0,45	6,4	9,2	74,4	0,006	0,006	-	1,5	0,1
68	Кисель	180	0,37	0,1	19	78,4	0,01	0,01	0,12	6,8	1,2

У Ж И Н

50/1	Запеканка из творога с молоком сгущённым	130/30	18,2	15,5	40,0	441,35	0,1	0,18	0,50	278,1	0,92
65	Чай с сахаром	180	0,8	-	8,32	36,31	-	-	-	0,21	0,032
84	Хлеб пшеничный	30	2,88	0,27	16,35	89,62	0,03	0,01	-	6	0,27
	Итого:		56,52	55,17	230,77	1638,78	0,603	0,682	67,56	652,88	13,692

Итого за 10 дней: белки- 53,55; жиры- 46,05; углеводы- 221,04; ккал- 1497,002

Рекомендации родителям:

- Гречка и биточки
- Кефир