**10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

**Возрастная категория:** с 1,5 лет до 3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 1**  **Понедельник** | | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша пшеничная молочная на молоке | 130 | 3,68 | 3,43 | 16,21 | 116,79 | 182 |
|  | Чай с сахаром | 130 | 0 | 0 | 5,41 | 21,66 | 411 |
|  | Батон с маслом | 20/5 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | 2\6 |
| **Итого** |  | **285** | **5,26** | **3,63** | **31,28** | **185,45** |  |
| **2 завтрак** | Сок яблочный | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 418 |
| **Итого** |  | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **46** |  |
| **Обед** | Салат из свеклы | 15 | 0,18 | 0,01 | 1,17 | 5,81 | 16 |
|  | Суп гороховый на мясокостном бульоне | 130 | 7,31 | 2,14 | 8,44 | 129,70 | 87 |
|  | Плов с мясом | 100 | 7,46 | 7,5 | 16,53 | 152,66 | 321 |
|  | Компот из сухофруктов | 130 | 0,18 | 0,02 | 10,07 | 78,39 | 134 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,38 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | 2\1 |
| **Итого** |  | **395** | **16,51** | **9,88** | **51,15** | **430,76** |  |
| **Полдник** | Кондитерское изделие | 30 | 0,9 | 7,9 | 18,4 | 148,8 | 85 |
|  | Кисломолочный продукт | 100 | 2,7 | 2,5 | 10,8 | 79 | 420 |
| **Итого** |  | **130** | **3,6** | **10,4** | **29,2** | **227,8** |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Рыба тушеная с яйцом и овощами | 100 | 9,57 | 4,82 | 2,57 | 91,67 | 44 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 130 | 2,09 | 1,80 | 10,36 | 72,72 | 73 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | 84 |
| **Итого** |  | **260** | **14,03** | **6,92** | **27,42** | **234,89** |  |
| **Итого** |  | **1170** | **39,9** | **30,93** | **149,15** | **1124,9** |  |

**Рекомендации родителям:**

* Запеканка капустная с курицей
* Груша

**10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

**Возрастная категория: с 1,5 лет до 3 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 1**  **Вторник** | | | | | | | |
| **Завтрак** | Суп вермишелевый молочный | 130 | 3,06 | 3,93 | 14,41 | 110,93 | 100 |
|  | Какао с молоком | 130 | 3,74 | 3 | 17,9 | 147,08 | 416 |
|  | Батон с маслом, сыром | 20\5\10 | 3,93 | 7,28 | 9,71 | 150,4 | 2\6\7 |
| **Итого** |  | **295** | **10,73** | **14,21** | **42,02** | **408,41** |  |
| **2 завтрак** | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 418 |
| **Итого** |  | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **46** |  |
| **Обед** | Салат из кукурузы с луком репчатым | 15 | 1,22 | 1,81 | 7,125 | 49,5 | 2 |
|  | Щи из свежей капусты ,картофеля на м\к бульоне со сметаной | 130 | 3,96 | 2,56 | 4,68 | 37,8 | 73 |
|  | Жаркое по–домашнему | 100 | 3,75 | 2,65 | 7,33 | 113,63 | 153 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 130 | 0,18 | 0,02 | 10,07 | 78,39 | 134 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,38 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | 2\1 |
| **Итого** |  | **395** | **10,49** | **7,16** | **44,145** | **343,52** |  |
| **Полдник** | Кух с посыпкой | 50\20 | 2,62 | 2,37 | 16,37 | 98 | 57 |
|  | Молоко кипячённое | 130 | 4,35 | 4,35 | 7,2 | 94,5 | 419 |
| **Итого** |  | **200** | **6,97** | **6,72** | **23,57** | **192,5** |  |
| **Ужин** | Сырники творожные | 80 | 7,7 | 4,39 | 10,1 | 110,6 | 247 |
|  | Соус молочный сладкий | 30 | 0,31 | 0,63 | 1,96 | 14,21 | 136 |
|  | Чай с сахаром ,лимоном | 130 | 0,03 | 0 | 6,63 | 27,26 | 412 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | 84 |
| **Итого** |  | **270** | **10,41** | **5,32** | **33,18** | **222,57** |  |
| **Итого** |  | **1260** | **39,1** | **33,51** | **153,01** | **1213** |  |

**Рекомендации родителям:**

* Рыба запечённая с овощами
* Яблоко

**10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

**Возрастная категория:** с 1,5 лет до 3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 1**  **Среда** | | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша « Дружба» молочная сладкая с маслом | 130 | 3,63 | 3,97 | 17,7 | 121,78 | 182 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 130 | 2,09 | 1,80 | 10,36 | 72,72 | 73 |
|  | Батон с маслом, сыром | 20\5\10 | 3,93 | 7,28 | 9,71 | 150,4 | 2\6\7 |
| **Итого** |  | **295** | **9,65** | **13,05** | **37,77** | **344,9** |  |
| **2 завтрак** | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 386 |
| **Итого** |  | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **47** |  |
| **Обед** | Закуска из припущенной моркови с зелёным горошком | 15 | 0,32 | 0,5 | 1,8 | 7,56 | 396 |
|  | Суп картофельный с клецками на курином бульоне | 130 | 3,9 | 2,86 | 6,8 | 65 | 22 |
|  | Гречка рассыпчатая | 80 | 0,68 | 1,77 | 13,37 | 79,6 | 179 |
|  | Биточки куриные | 70 | 9,49 | 4,35 | 3,8 | 93,86 | 41/1 |
|  | Соус красный основной | 30 | 1,84 | 0,97 | 4,53 | 29,79 | 58/1 |
|  | Компот из сухофруктов | 130 | 0,18 | 0,02 | 10,07 | 78,39 | 134 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,38 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | 2\1 |
| **Итого** |  | **475** | **17,79** | **10,68** | **55,31** | **418,4** |  |
| **Полдник** | Кондитерское изделие | 50 | 1,88 | 1,88 | 18,6 | 104,25 | 86 |
|  | Кисломолочный продукт | 100 | 2,7 | 2,5 | 10,8 | 79 | 420 |
| **Итого** |  | **150** | **4,58** | **4,38** | **29,4** | **183,25** |  |
| **Ужин** | Рагу овощное | 130 | 1,66 | 1,62 | 9,74 | 60,84 | 362 |
|  | Чай с молоком | 130 | 0,93 | 0,8 | 11,32 | 59,53 | 413 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | 84 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  | **290** | **4,96** | **2,72** | **35,55** | **190,87** |  |
| **Итого** |  | **1310** | **37,38** | **31,23** | **167,83** | **1184,42** |  |

**Рекомендации родителям.**

Блинчики с мёдом

* Сок фруктовый

**10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

**Возрастная категория:** с 1,5 лет до 3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 1**  **Четверг** | | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша пшённая молочная сладкая с маслом | 130 | 3,27 | 4,16 | 33,15 | 137,8 | 182 |
|  | Какао с молоком | 130 | 3,74 | 3 | 17,9 | 147,08 | 416 |
|  | Батон с маслом | 20\5 | 1,61 | 4,33 | 9,71 | 114 | 2\6 |
| **Итого** |  | **285** | **8,62** | **11,49** | **60,76** | **398,88** |  |
| **2 завтрак** | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 69 | 418 |
| **Итого** |  | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **69** |  |
| **Обед** | Капуста припущенная | 15 | 0,23 | 0,51 | 1,01 | 9,72 | 396 |
|  | Суп с макаронными изделиями с мясом птицы | 130 | 5,8 | 1,73 | 3,43 | 59,8 | 88 |
|  | Пюре картофельное | 80 | 4,08 | 1,5 | 3,2 | 47,2 | 339 |
|  | Суфле из рыбы | 80 | 20,61 | 4,8 | 3,5 | 140,5 | 36\1 |
|  | Компот из сухофруктов | 130 | 0,18 | 0,02 | 10,07 | 78,39 | 134 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,38 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | 2\1 |
| **Итого** |  | **455** | **32,28** | **8,77** | **36,15** | **399,81** |  |
| **Полдник** | Хлеб с повидлом | 40 | 2,84 | 3,95 | 18,09 | 122,9 | 80 |
|  | Молоко кипячённое | 130 | 4,35 | 4,35 | 7,2 | 94,5 | 419 |
| **Итого** |  | **170** | **7,19** | **8,3** | **25,29** | **217,4** |  |
| **Ужин** | Пудинг творожный запечённый | 100 | 12,68 | 17,8 | 20 | 280 | 117 |
|  | Подлива кисельная | 30 | 0 | 0 | 15 | 50 | 57 |
|  | Чай с сахаром | 130 | 0 | 0 | 5,41 | 21,66 | 411 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | 84 |
| **Итого** |  | **290** | **15,05** | **18,1** | **54,9** | **422,16** |  |
| **Итого** |  | **1300** | **63,64** | **46,76** | **187,2** | **1507,25** |  |

**Рекомендации родителям:**

* Гречка и биточки
* Киви

**10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

**Возрастная категория:** с 1,5 лет до 3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 1**  **Пятница** | | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша геркулесовая молочная | 130 | 3,36 | 4,5 | 14,118 | 116,7 | 182 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 130 | 2,09 | 1,80 | 10,36 | 72,72 | 73 |
|  | Батон с маслом, сыром | 20\5\10 | 3,93 | 7,28 | 9,71 | 150,4 | 2\6\7 |
| **Итого** |  | **295** | **9,38** | **13,58** | **34,18** | **339,82** |  |
| **2 завтрак** | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 87 |
| **Итого** |  | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **47** |  |
| **Обед** | Морковь припущенная | 15 | 0,35 | 2,52 | 1,84 | 31,8 | 136 |
|  | Рассольник на курином бульоне со сметаной | 130 | 6,54 | 3,18 | 9,47 | 92,9 | 82 |
|  | Макароны отварные | 80 | 3,31 | 3,76 | 20,12 | 127,71 | 202 |
|  | Гуляш из кур | 50 | 21,15 | 5,55 | 3,99 | 132,17 | 487 |
|  | Компот из сухофруктов | 130 | 0,18 | 0,02 | 10,07 | 78,39 | 134 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,38 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | 2\1 |
| **Итого** |  | **425** | **32,91** | **15,24** | **60,43** | **527,17** |  |
| **Полдник** | Плюшка | 50 | 7,34 | 3,2 | 43,82 | 55,06 | 74 |
|  | Напиток из шиповника | 130 | 0,18 | 0,07 | 10,41 | 105,7 | 417 |
| **Итого** |  | **180** | **7,52** | **3,27** | **54,23** | **160,76** |  |
| **Ужин** | Капуста тушеная | 80 | 3,04 | 4,96 | 12,83 | 106,59 | 139 |
|  | Суфле из печени | 50 | 2,32 | 3,37 | 1,89 | 76,93 | 41 |
|  | Чай с молоком | 130 | 0,93 | 0,8 | 11,32 | 59,53 | 413 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | 84 |
| **Итого** |  | **290** | **8,66** | **9,43** | **40,53** | **313,55** |  |
| **Итого** |  | **1290** | **58,87** | **41,92** | **199,17** | **1388,3** |  |

**Рекомендации родителям:**

* Плов с курицей
* Кефир

**10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

**Возрастная категория:** с 1,5 лет до 3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 2**  **Понедельник** | | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша манная молочная | 130 | 2,99 | 3,84 | 15,6 | 119,6 | 199 |
|  | Чай с сахаром | 130 | 0 | 0 | 5,41 | 21,66 | 411 |
|  | батон с маслом | 20\5 | 1,61 | 4,33 | 9,71 | 114 | 2\6 |
| **Итого** |  | **285** | **4,6** | **8,17** | **30,72** | **255,26** |  |
| **2 завтрак** | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 418 |
| **Итого** |  | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **46** |  |
| **Обед** | салат из свеклы с зеленым горошком | 15 | 0,71 | 1,67 | 4,17 | 28,39 | 3 |
|  | Борщ из свежей капусты на мясокостном бульоне со сметаной | 130 | 2,78 | 4,16 | 4,29 | 71,5 | 63 |
|  | Запеканка картофельная с мясом | 100 | 3,75 | 2,65 | 6,66 | 96,93 | 31 |
|  | Соус сметанный | 30 | 1,8 | 7 | 10,2 | 108,85 | 56 |
|  | Компот из сухофруктов | 130 | 0,18 | 0,02 | 10,07 | 78,39 | 134 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,38 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | 2\1 |
| **Итого** |  | **425** | **10,6** | **15,71** | **50,33** | **448,26** |  |
| **Полдник** | Кондитерское изделие | 50 | 1,88 | 1,88 | 18,6 | 104,25 | 86 |
|  | Кисломолочный продукт | 100 | 2,7 | 2,5 | 10,8 | 79 | 420 |
| **Итого** |  | **150** | **4,58** | **4,38** | **29,4** | **183,25** |  |
| **Ужин** | Омлет натуральный с овощами | 100 | 6,66 | 8,61 | 3,79 | 51,6 |  |
|  | Кофейный напиток с молоком | 130 | 2,09 | 1,80 | 10,36 | 72,72 | 73 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | 84 |
| **Итого** |  | **260** | **11,12** | **10,71** | **28,64** | **194,82** |  |
| **Итого** |  | **1220** | **31,4** | **39,07** | **149,19** | **1127,59** |  |

**Рекомендации родителям:**

* Оладьи с повидлом
* Яблоко

**10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

**Возрастная категория:** с 1,5 до 3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 2**  **Вторник** | | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша «Дружба»молочная | 130 | 3,36 | 4,5 | 14,11 | 116,73 | 199.01 |
|  | Какао с молоком | 130 | 3,74 | 3 | 17,9 | 147,08 | 416 |
|  | батон с маслом, сыром | 20\5\10 | 3,93 | 7,28 | 9,71 | 150,4 | 2\6\7 |
| **Итого** |  | **295** | **11,03** | **14,78** | **41,72** | **414,21** |  |
| **2 завтрак** | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 418 |
| **Итого** |  | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **46** |  |
| **Обед** | Лук маринованный | 15 | 0,44 | 0,56 | 2,83 | 18,41 | 11 |
|  | Суп шахтёрский с мясом и со сметаной | 130 | 2,07 | 3,02 | 9,83 | 72 | 18 |
|  | Голубцы ленивые | 120 | 7,61 | 6,81 | 11,85 | 160 | 40 |
|  | Соус красный основной | 30 | 1,84 | 0,97 | 4,53 | 29,79 | 56 |
|  | Компот из сухофруктов | 130 | 0,18 | 0,02 | 10,07 | 78,39 | 134 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,38 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | 2\1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  | **445** | **13,52** | **11,59** | **54,05** | **422,79** |  |
| **Полдник** | Булочка домашняя | 50 | 3,61 | 6,88 | 23,94 | 129,58 | 78 |
|  | Молоко кипячёное | 130 | 4,35 | 4,35 | 7,2 | 94,5 | 419 |
| **Итого** |  | **180** | **7,96** | **11,23** | **31,14** | **224,08** |  |
| **Ужин** | Лапшевик с творогом | 130 | 12,97 | 11,94 | 34,07 | 294,84 | 226 |
|  | Соус молочный сладкий | 30 | 0,31 | 0,63 | 1,96 | 14,21 | 136 |
|  | Чай с сахаром | 130 | 0 | 0 | 5,41 | 21,66 | 411 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | 84 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  | **320** | **15,65** | **12,87** | **55,93** | **401,21** |  |
| **Итого** |  | **1340** | **48,66** | **50,57** | **192,94** | **1508,29** |  |

**Рекомендации родителям:**

* Рыбная котлета с картофельным пюре
* Груша

**10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

**Возрастная категория:** с 1,5 лет до 3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 2**  **Среда** | | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша гречневая вязкая на молоке | 130 | 4,86 | 5,67 | 23,49 | 133,88 | 18 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 130 | 2,09 | 1,80 | 10,36 | 72,72 | 73 |
|  | Батон с маслом, сыром | 20\5\10 | 3,93 | 7,28 | 9,71 | 150,4 | 2\6\7 |
| **Итого** |  | **295** | **10,88** | **14,75** | **43,56** | **357** |  |
| **2 завтрак** | Фрукт | 100 | 0,3 | 0,4 | 10,3 | 47 | 88 |
| **Итого** |  | **100** | **0,3** | **0,4** | **10,3** | **47** |  |
| **Обед** | салат из свеклы | 15 | 0,18 | 0,01 | 1,17 | 5,81 | 16 |
|  | Суп с клецками на курином бульоне | 130 | 3,9 | 2,86 | 6,8 | 65 | 91 |
|  | Пюре гороховое | 80 | 3,08 | 1,32 | 14,24 | 96,28 | 306 |
|  | Суфле из отварных кур | 50 | 13,29 | 14,9 | 2,26 | 190,53 | 299 |
|  | Компот из сухофруктов | 130 | 0,18 | 0,02 | 10,07 | 78,39 | 134 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,38 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | 2\1 |
| **Итого** |  | **425** | **22,01** | **19,32** | **49,48** | **500,21** |  |
| **Полдник** | Кондитерское изделие | 50 | 1,88 | 1,88 | 18,6 | 104,25 | 86 |
|  | Кисломолочный продукт | 100 | 2,7 | 2,5 | 10,8 | 79 | 420 |
| **Итого** |  | **150** | **4,58** | **4,38** | **29,4** | **183,25** |  |
| **Ужин** | Каша пшеничная | 80 | 2,28 | 0,72 | 12,71 | 66,55 | 302 |
|  | Печень говяжья по-строгановски | 50 | 10,11 | 4,95 | 4,68 | 35,58 | 294 |
|  | Чай с молоком | 130 | 0,93 | 0,8 | 11,32 | 59,53 | 66 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | 84 |
| **Итого** |  | **290** | **16,19** | **6,77** | **43,2** | **231,86** |  |
| **Итого** |  | **1260** | **53,96** | **45,62** | **175,94** | **1319,32** |  |

**Рекомендации родителям:**

* Творог с курагой
* Сок фруктовый

**10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

**Возрастная категория:** с 1,5 лет до 3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 2**  **Четверг** | | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша рисовая молочная сладкая с маслом | 130 | 3,18 | 3,31 | 20,21 | 117,3 | 12 |
|  | Какао с молоком | 130 | 3,74 | 3 | 17,9 | 147,08 | 461 |
|  | Батон с маслом | 20\5 | 1,61 | 4,33 | 9,71 | 114 | 2\6 |
| **Итого** |  | **285** | **8,53** | **10,64** | **47,82** | **378,38** |  |
| **2 завтрак** | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 418 |
| **Итого** |  | **100** | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **46** |  |
| **Обед** | Салат из кукурузы с луком репчатым | 15 | 1,22 | 1,81 | 7,125 | 49,5 | 2 |
|  | Суп картофельный с мясом | 130 | 6,81 | 2,13 | 3,48 | 61,5 | 22 |
|  | Гречка отварная | 80 | 0,68 | 1,77 | 13,37 | 79,6 | 179 |
|  | Котлета рыбная | 50 | 5,46 | 1 | 8,26 | 49,05 | 271 |
|  | Соус красный основной | 30 | 1,84 | 0,97 | 4,53 | 29,79 | 134 |
|  | Компот из сухофруктов | 130 | 0,18 | 0,02 | 10,07 | 78,39 | 134 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,38 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | 2\1 |
| **Итого** |  | **375** | **17,57** | **7,91** | **61,775** | **412,03** |  |
| **Полдник** | Ватрушка с повидлом | 50 | 5,05 | 9,63 | 33,52 | 177,7 | 74 |
|  | Молоко кипячёное | 130 | 4,35 | 4,35 | 7,2 | 94,5 | 419 |
| **Итого** |  | **180** | **9,4** | **13,98** | **40,72** | **27,22** |  |
| **Ужин** | Рагу овощное | 130 | 1,66 | 1,62 | 9,74 | 60,84 | 48 |
|  | Чай с лимоном | 130 | 0,03 | 0 | 6,63 | 27,26 | 412 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | 84 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  | **290** | **4,06** | **1,92** | **30,86** | **158,6** |  |
| **Итого** |  | **1235** | **40,06** | **34,55** | **191,27** | **1022,23** |  |

**Рекомендации родителям:**

* Каша тыквенная
* Банан

**10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

**Возрастная категория:** с 1,5 лет до 3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 2**  **Пятница** | | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша ячневая молочная сладкая с маслом | 130 | 2,9 | 1,23 | 1,27 | 99,33 | 411 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 130 | 2,09 | 1,80 | 10,36 | 72,72 | 73 |
|  | Батон с маслом, сыром | 20\5\10 | 3,93 | 7,28 | 9,71 | 150,4 | 2\6\7 |
| **Итого** |  | **295** | **8,92** | **10,31** | **21,34** | **322,45** |  |
| **2 завтрак** | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 386 |
| **Итого** |  | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **47** |  |
| **Обед** | Капуста припущенная | 15 | 0,23 | 0,51 | 1,01 | 9,72 | 396 |
|  | Суп свекольник на курином бульоне со сметаной | 130 | 4,80 | 2,32 | 6,41 | 51,93 | 62 |
|  | Картофель по-домашнему с мясом | 130 | 16,64 | 13,58 | 18,94 | 224,60 | 32 |
|  | Лимонный напиток | 130 | 0,07 | 0,008 | 14,1 | 54,72 | 63/1 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,38 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | 83 |
| **Итого** |  | **425** | **23,12** | **16,62** | **55,4** | **405,17** |  |
| **Полдник** | Кондитерское изделие | 30 | 0,9 | 7,9 | 18,4 | 148,8 | 85 |
|  | Кисель | 130 | 0,02 | 0,02 | 8,05 | 105,1 | 396 |
| **Итого** |  | **160** | **0,92** | **7,92** | **26,45** | **253,9** |  |
| **Ужин** | Рисовая запеканка с творогом и сгущенным молоком | 130 | 7,15 | 10,4 | 37,05 | 274,3 | 55 |
|  | Чай с сахаром | **130** | 0 | 0 | 5,41 | 21,66 | 411 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | 84 |
| **Итого** |  | **290** | **9,52** | **10,7** | **56,95** | **366,46** |  |
| **Итого** |  | **1270** | **42,88** | **45,95** | **169,94** | **1394,98** |  |

**Рекомендации родителям:**

* Гречка и биточки
* Кефир

**10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

**Возрастная категория:** с 3 до 7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 1**  **Понедельник** | | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша пшеничная молочная на молоке | 180 | 5,1 | 4,75 | 22,45 | 161,1 | 182 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 5,22 | 27,81 | 411 |
|  | Батон с маслом | 20/5 | 1,61 | 4,33 | 9,71 | 144 | 2/6 |
| **Итого** |  | **385** | **6,71** | **9,08** | **37,38** | **332,91** |  |
| **2 завтрак** | Сок яблочный | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 69 | 418 |
| **Итого** |  | **150** | **0,75** | **0,15** | **15,15** | **69** |  |
| **Обед** | Салат из свеклы | 30 | 0,47 | 0,03 | 2,7 | 13,2 | 16 |
|  | Суп гороховый на мясокостном бульоне | 180 | 9,79 | 2,68 | 11,69 | 179,58 | 87 |
|  | Плов с мясом | 150 | 11,17 | 11,27 | 24,7 | 274,8 | 321 |
|  | Компот из сухофруктов | 180 | 0,25 | 0,03 | 13,95 | 108,5 | 134 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,38 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | 2\1 |
| **Итого** |  | **560** | **23,06** | **14,22** | **67,98** | **640,28** |  |
| **Полдник** | Кондитерское изделие | 30 | 0,9 | 7,9 | 18,4 | 148,8 | 85 |
|  | Кисломолочный продукт | 150 | 4,05 | 3,75 | 16,2 | 118,5 | 420 |
| **Итого** |  | **180** | **4,95** | **11,65** | **34,6** | **267,3** |  |
| **Ужин** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Рыба тушеная с яйцом и овощами | 120 | 11,48 | 5,78 | 5,06 | 110,00 | 44 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,89 | 2,49 | 14,26 | 100,34 | 73 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | 84 |
| **Итого** |  | **330** | **16,74** | **8,57** | **33,81** | **280,84** |  |
| **Итого** |  | **1605** | **52,21** | **43,67** | **188,92** | **1590,33** |  |

**Рекомендации родителям:**

* Запеканка капустная с курицей
* Груша

**10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 1**  **Вторник** | | | | | | | |
| **Завтрак** | Суп вермишелевый молочный | 180 | 3,84 | 5,39 | 14,97 | 132,53 | 100 |
|  | Какао с молоком | 180 | 4,46 | 3,55 | 23,85 | 156,83 | 416 |
|  | Батон с маслом, сыром | 20/5/10 | 5,54 | 6,3 | 17,06 | 170,4 | 2\6\7 |
| **Итого** |  | **395** | **13,84** | **15,54** | **55,88** | **459,76** |  |
| **2 завтрак** | Сок фруктовый | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 69 | 418 |
| **Итого** |  | **150** | **0,75** | **0,15** | **15,15** | **69** |  |
| **Обед** | Салат из кукурузы с луком репчатым | 30 | 2,44 | 3,62 | 14,25 | 99 | 2 |
|  | Щи из свежей капусты ,картофеля на м\к бульоне со сметаной | 180 | 8,17 | 16,49 | 6,87 | 85,13 | 73 |
|  | Жаркое по–домашнему | 150 | 5,6 | 3,9 | 10,99 | 170,45 | 153 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,25 | 0,03 | 13,95 | 108,5 | 134 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,38 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | 2\1 |
| **Итого** |  | **560** | **17,84** | **24,25** | **61** | **527,28** |  |
| **Полдник** | Кух с посыпкой | 70\30 | 3,5 | 3,3 | 22,9 | 137,2 | 57 |
|  | Молоко кипячённое | 180 | 5,8 | 5 | 9,6 | 126 | 419 |
| **Итого** |  | **280** | **9,3** | **8,3** | **32,5** | **263,2** |  |
| **Ужин** | Сырники творожные | 100 | 11,63 | 6,59 | 15,15 | 166,02 | 247 |
|  | Соус молочный сладкий | 30 | 0,31 | 0,63 | 1,96 | 14,21 | 136 |
|  | Чай с сахаром, лимоном | 180 | 0,03 | 0 | 9,12 | 35,45 | 412 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,85 | 0,36 | 22,05 | 119,5 | 84 |
| **Итого** |  | **350** | **15,82** | **7,58** | **48,28** | **335,18** |  |
| **Итого** |  | **1735** | **57,55** | **55,82** | **212,81** | **1654,42** |  |

**Рекомендации родителям:**

* Рыба запечённая с овощами
* Яблоко

**10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 1**  **Среда** | | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша « Дружба» молочная сладкая с маслом | 180 | 5,03 | 5,5 | 24,62 | 168,63 | 182 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,89 | 2,49 | 14,26 | 100,34 | 73 |
|  | Батон с маслом, сыром | 20/5/10 | 3.93 | 7.28 | 9.71 | 20.92 | 2\6\7 |
| **Итого** |  | **395** | **11,85** | **15,27** | **48,59** | **289,89** |  |
| **2 завтрак** | Фрукт | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 386 |
| **Итого** |  | **100** | **0.4** | **0.4** | **9.8** | **47** |  |
| **Обед** | Закуска из припущенной моркови с зелёным горошком | 30 | 0,73 | 1,14 | 4,22 | 18,54 | 5 |
|  | Суп картофельный на курином бульоне | 180 | 19,53 | 6,71 | 21,51 | 113 | 22 |
|  | Гречка рассыпчатая | 130 | 1,10 | 2,88 | 7,24 | 129,48 | 179 |
|  | Биточки куриные | 70 | 9,49 | 4,35 | 3,8 | 93,86 | 41/1 |
|  | Соус красный основной | 30 | 1,84 | 0,97 | 4,53 | 29,79 | 58/1 |
|  | Компот из сухофруктов | 180 | 0,25 | 0,03 | 13,95 | 108,5 | 134 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,38 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | 2\1 |
| **Итого** |  | **640** | **34,32** | **16,29** | **70,19** | **557,37** |  |
| **Полдник** | Кондитерское изделие | 50 | 1,88 | 1,88 | 18,6 | 104,25 | 86 |
|  | Кисломолочный продукт | 150 | 4,05 | 3,75 | 16,2 | 118,5 | 70 |
| **Итого** |  | **200** | **5,93** | **5,63** | **34,8** | **222,75** |  |
| **Ужин** | Рагу овощное | 180 | 2,34 | 22,43 | 130,48 | 83,99 | 362 |
|  | Чай с молоком | 180 | 1,3 | 1,12 | 15,68 | 82,43 | 413 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | 84 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  | **390** | **6,01** | **23,85** | **160,65** | **236,92** |  |
| **Итого** |  | **1720** | **58,51** | **61,44** | **324,03** | **1353,93** |  |

**Рекомендации родителям.**

Блинчики с мёдом

* Сок фруктовый

**10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 1**  **Четверг** | Каша пшённая молочная сладкая с маслом | 180 | 4,54 | 5,77 | 45,9 | 190,8 | 182 |
| **Завтрак** | Какао с молоком | 180 | 4,46 | 3,55 | 23,85 | 156,83 | 416 |
|  | Батон с маслом | 20/5 | 1.61 | 4.33 | 9.71 | 114 | 2\6 |
| **Итого** |  | **385** | **10,61** | **13,65** | **79,46** | **461,63** |  |
| **2 завтрак** | Сок фруктовый | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 69 | 418 |
| **Итого** |  | **150** | **0,75** | **0,15** | **15,15** | **69** |  |
| **Обед** | Капуста припущенная | 30 | 0,46 | 0,98 | 1,77 | 18,12 | 396 |
|  | Суп с макаронными изделиями с мясом птицы | 180 | 11,56 | 5,94 | 4,71 | 64,7 | 88 |
|  | Пюре картофельное | 130 | 6,63 | 2,47 | 5,2 | 62,6 | 339 |
|  | Суфле из рыбы | 80 | 20,61 | 4,8 | 3,5 | 140,5 | 36\1 |
|  | Компот из сухофруктов | 180 | 0,25 | 0,03 | 13,95 | 108,5 | 134 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1.38 | 0.21 | 14.94 | 64.2 | 2\1 |
| **Итого** |  | **620** | **40,89** | **14,43** | **44,07** | **458,62** |  |
| **Полдник** | Хлеб с повидлом | 40 | 2,84 | 3,95 | 18,09 | 122,9 | 80 |
|  | Молоко кипячённое | 180 | 5,8 | 5 | 9,6 | 126 | 419 |
| **Итого** |  | **220** | **8,64** | **8,95** | **27,69** | **248,9** |  |
| **Ужин** | Пудинг творожный запечённый | 150 | 19 | 26 | 27,8 | 405 | 117 |
|  | Подлива кисельная | 30 | 0 | 0 | 15 | 50 | 57 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 5,22 | 27,81 | 411 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | 84 |
| **Итого** |  | **390** | **21,37** | **26,3** | **62,51** | **553,31** |  |
| **Итого** |  | **1765** | **82,26** | **63,48** | **228,88** | **1790,46** |  |

**Рекомендации родителям:**

* Гречка и биточки
* Киви

**10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 1**  **Пятница** | | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша геркулесовая молочная | 180 | 4,65 | 6,23 | 17,55 | 189 | 182 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,89 | 2,49 | 14,26 | 100,34 | 73 |
|  | Батон с маслом, сыром | 20/5/10 | 3.93 | 7.27 | 19.42 | 150.4 | 2\6\7 |
| **Итого** |  | **395** | **11,47** | **15,99** | **51,23** | **439,74** |  |
| **2 завтрак** | Фрукт | 100 | 0,8 | 0,8 | 19,4 | 94 | 87 |
| **Итого** |  | **100** | **0,8** | **0,8** | **19,4** | **94** |  |
| **Обед** | Морковь припущенная | 30 | 0,69 | 5,05 | 3,68 | 63,63 | 136 |
|  | Рассольник на курином бульоне со сметаной | 180 | 8,95 | 4,32 | 12,47 | 124,69 | 82 |
|  | Макаронные изделия отварные | 130 | 5,04 | 4,79 | 30,68 | 186,18 | 202 |
|  | Гуляш из кур | 70 | 28,2 | 7,4 | 5,32 | 176,22 | 487 |
|  | Компот из сухофруктов | 180 | 0,25 | 0,03 | 13,95 | 108,5 | 134 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1.38 | 0.21 | 14.94 | 64.2 | 2\1 |
| **Итого** |  | **610** | **44,51** | **21,8** | **81,04** | **723,42** |  |
| **Полдник** | Плюшка | 70 | 14,68 | 6,4 | 87,64 | 110,12 | 74 |
|  | Отвар шиповника | 180 | 0,21 | 0,1 | 12,02 | 122,04 | 417 |
| **Итого** |  | **250** | **14,89** | **6,5** | **99,66** | **232,16** |  |
| **Ужин** | Капуста тушеная | 130 | 4,94 | 8,06 | 20,85 | 173,21 | 139 |
|  | Суфле из печени | 70 | 13,26 | 4,72 | 2,65 | 107,7 | 41 |
|  | Чай с молоком | 180 | 1,3 | 1,12 | 15,68 | 82,43 | 413 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 70.5 | 84 |
| **Итого** |  | **410** | **21,87** | **14,2** | **53,67** | **433,84** |  |
| **Итого** |  | **1765** | **93,54** | **59,29** | **305** | **1690,74** |  |

**Рекомендации родителям:**

* Плов с курицей
* Кефир

**10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 2**  **Понедельник** | | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша манная молочная | 180 | 3,74 | 5,32 | 21,6 | 166,5 | 199 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 5,22 | 27,81 | 411 |
|  | батон с маслом | 20/5 | 1.61 | 4.33 | 9.71 | 114 | 2\6 |
| **Итого** |  | **385** | **5,35** | **9,65** | **36,53** | **308,31** |  |
| **2 завтрак** | Сок фруктовый | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 69 | 418 |
| **Итого** |  | **150** | **0,75** | **0,15** | **15,15** | **69** |  |
| **Обед** | Салат из свеклы с зеленым горошком | 30 | 0,95 | 2,23 | 5,56 | 37,86 | 3 |
|  | Борщ из свежей капусты на мясокостном бульоне со сметаной | 180 | 7,21 | 4,75 | 5,88 | 89,55 | 63 |
|  | Запеканка картофельная с мясом | 150 | 9,45 | 11,92 | 14,36 | 144,41 | 31 |
|  | Компот из сухофруктов | 180 | 0,25 | 0,03 | 13,95 | 108,5 | 134 |
|  | Соус сметанный | 30 | 1,8 | 7 | 10,2 | 108,85 | 56 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1.38 | 0.21 | 14.94 | 64.2 | 2\1 |
| **Итого** |  | **590** | **21,04** | **26,14** | **64,91** | **553,37** |  |
| **Полдник** | Кондитерское изделие | 50 | 1,88 | 1,88 | 18,6 | 104,25 | 86 |
|  | Кисломолочный продукт | 150 | 4,05 | 3,75 | 16,2 | 118,5 | 420 |
| **Итого** |  | **200** | **5,93** | **5,63** | **34,8** | **222,75** |  |
| **Ужин** | Омлет натуральный с овощами | 150 | 10 | 12,92 | 5,69 | 77,4 |  |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,89 | 2,49 | 14,26 | 100,34 | 73 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 70.5 | 84 |
| **Итого** |  | **360** | **12,89** | **15,71** | **34,44** | **248,24** |  |
| **Итого** |  | **1685** | **45,96** | **57,29** | **185,83** | **1401,67** |  |

**Рекомендации родителям:**

* Оладьи с повидлом
* Яблоко

**10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 2**  **Вторник** | | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша «Дружба»молочная | 180 | 4,65 | 6,23 | 24,3 | 189 | 199.01 |
|  | Какао с молоком | 180 | 4,46 | 3,55 | 23,85 | 156,83 | 416 |
|  | батон с маслом, сыром | 20/5/10 | 3.93 | 7.27 | 19.42 | 150.4 | 2\6\7 |
| **Итого** |  | **395** | **13,04** | **17,05** | **67,57** | **496,23** |  |
| **2 завтрак** | Сок фруктовый | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 69 | 418 |
| **Итого** |  | **150** | **0,75** | **0,15** | **15,15** | **69** |  |
| **Обед** | Лук маринованный | 30 | 0,88 | 1,13 | 5,67 | 36,82 | 94 |
|  | Суп шахтёрский с мясом и со сметаной | 180 | 4,15 | 6,04 | 19,67 | 144 | 18 |
|  | Голубцы ленивые | 160 | 9,25 | 9,04 | 17,03 | 219 | 40 |
|  | Соус красный основной | 30 | 1,84 | 0,97 | 4,53 | 29,79 | 56 |
|  | Компот из сухофруктов | 180 | 0,25 | 0,03 | 13,95 | 108,5 | 134 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1.38 | 0.21 | 14.94 | 64.2 | 2\1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  | **600** | **17,75** | **17,42** | **75,79** | **602,31** |  |
| **Полдник** | Булочка домашняя | 70 | 5,05 | 9,63 | 33,52 | 177,7 | 78 |
|  | Молоко кипячёное | 180 | 5,8 | 5 | 9,6 | 126 | 419 |
| **Итого** |  | **250** | **10,85** | **14,63** | **43,12** | **303,7** |  |
| **Ужин** | Лапшевик с творогом | 180 | 16,07 | 13,29 | 37,8 | 335,7 | 226 |
|  | Соус молочный сладкий | 30 | 0,31 | 0,63 | 1,96 | 14,21 | 136 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 5,22 | 27,81 | 411 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 3.37 | 0.3 | 14.49 | 70.5 | 84 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  | **420** | **19,75** | **14,22** | **59,47** | **448,22** |  |
| **Итого** |  | **1815** | **62,14** | **63,47** | **261,1** | **1919,46** |  |

**Рекомендации родителям:**

* Рыбная котлета с картофельным пюре
* Груша

**10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

**Возрастная категория:** с 3 лет до 7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 2**  **Среда** | | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша гречневая вязкая на молоке | 180 | 6,72 | 5,68 | 32,53 | 188,07 | 18 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,89 | 2,49 | 14,26 | 100,34 | 73 |
|  | Батон с маслом, сыром | 20/5/10 | 3.93 | 7.27 | 19.42 | 150.4 | 2\6\7 |
| **Итого** |  | **395** | **13,54** | **15,44** | **66,21** | **438,81** |  |
| **2 завтрак** | Фрукт | 100 | 3 | 1 | 42 | 192 | 88 |
| **Итого** |  | **100** | **3** | **1** | **42** | **192** |  |
| **Обед** | Салат из свеклы | 30 | 0,47 | 0,03 | 2,7 | 13,2 | 16 |
|  | Суп картофельный с клецками на курином бульоне | 180 | 19,53 | 6,71 | 21,51 | 113 | 91 |
|  | Пюре гороховое | 130 | 5,09 | 2,20 | 20 | 208 | 306 |
|  | Суфле из отварных кур | 70 | 15,77 | 17,7 | 2,72 | 226,26 | 299 |
|  | Компот из сухофруктов | 180 | 0,25 | 0,03 | 13,95 | 108,5 | 134 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1.38 | 0.21 | 14.94 | 64.2 | 2\1 |
| **Итого** |  | **610** | **42,49** | **26,88** | **75,82** | **733,16** |  |
| **Полдник** | Кондитерское изделие | 50 | 1,88 | 1,88 | 18,6 | 104,25 | 86 |
|  | Кисломолочный продукт | 150 | 4,05 | 3,75 | 16,2 | 118,5 | 420 |
| **Итого** |  | **200** | **5,93** | **5,63** | **34,8** | **222,75** |  |
| **Ужин** | Каша пшеничная | 130 | 3,22 | 1,10 | 20,04 | 103,05 | 302 |
|  | Печень говяжья по-строгановски | 70 | 5,11 | 4,95 | 4,68 | 49,82 | 294 |
|  | Чай с молоком | 180 | 1,3 | 1,12 | 15,68 | 82,43 | 66 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2.37 | 0.3 | 14.49 | 70.5 | 84 |
| **Итого** |  | **410** | **12** | **7,47** | **54,89** | **305,8** |  |
| **Итого** |  | **1715** | **79,96** | **56,42** | **273,72** | **1892,52** |  |

**Рекомендации родителям:**

* Творог с курагой
* Сок фруктовый

**10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 2**  **Четверг** | | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша рисовая молочная сладкая с маслом | 180 | 4,41 | 4,5 | 27,9 | 162,1 | 12 |
|  | Какао с молоком | 180 | 4,46 | 3,55 | 23,85 | 156,83 | 461 |
|  | Батон с маслом | 20/5 | 1.61 | 4.33 | 9.71 | 114 | 2\6 |
| **Итого** |  | **385** | **10,48** | **12,38** | **61,46** | **432,93** |  |
| **2 завтрак** | Сок фруктовый | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 69 | 418 |
| **Итого** |  | **150** | **0,75** | **0,15** | **15,15** | **69** |  |
| **Обед** | Салат из кукурузы с луком репчатым | 30 | 2,44 | 3,62 | 14,25 | 99 | 2 |
|  | Суп картофельный с мясом | 180 | 9,43 | 2,95 | 4,82 | 86,04 | 22 |
|  | Гречка отварная | 130 | 1,10 | 2,88 | 7,24 | 129,48 | 179 |
|  | Котлета рыбная | 70 | 7,64 | 1,36 | 11,54 | 68,17 | 271 |
|  | Соус красный основной | 30 | 1,84 | 0,97 | 4,53 | 29,79 | 134 |
|  | Компот из сухофруктов | 180 | 0,25 | 0,03 | 13,95 | 108,5 | 134 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,38 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | 2\1 |
| **Итого** |  | **640** | **24,08** | **12,02** | **71,27** | **582,18** |  |
| **Полдник** | Ватрушка с повидлом | 70 | 7,07 | 11,65 | 35,54 | 199,9 | 74 |
|  | Молоко кипячёное | 180 | 5,8 | 5 | 9,6 | 126 | 419 |
| **Итого** |  | **250** | **12,87** | **16,65** | **45,14** | **325,9** |  |
| **Ужин** | Рагу овощное | 180 | 2,34 | 22,43 | 130,48 | 83,99 | 48 |
|  | Чай с лимоном | 180 | 0,03 | 0 | 9,12 | 35,45 | 412 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | 84 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  | **390** | **4,74** | **22,73** | **154,09** | **189,94** |  |
| **Итого** |  | **1815** | **52,92** | **63,93** | **347,11** | **1599,95** |  |

**Рекомендации родителям:**

* Каша тыквенная
* Банан

**10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая**  **ценность** | **№ рецептуры** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Неделя 2**  **Пятница** | | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша ячневая молочная сладкая с маслом | 180 | 4,05 | 1,71 | 26,49 | 134,54 | 411 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,89 | 2,49 | 14,26 | 100,34 | 73 |
|  | Батон с маслом, сыром | 20/5/10 | 3,93 | 7,28 | 9,71 | 150,4 | 2\6\7 |
| **Итого** |  | **395** | **10,87** | **11,48** | **50,46** | **385,28** |  |
| **2 завтрак** | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 386 |
| **Итого** |  | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **47** |  |
| **Обед** | Капуста припущенная | 30 | 0,46 | 0,98 | 1,77 | 18,12 | 396 |
|  | Суп свекольник на курином бульоне со сметаной | 180 | 8,19 | 4,55 | 8,93 | 109,41 | 62 |
|  | Картофель по-домашнему с мясом | 180 | 23,04 | 18,8 | 26,23 | 310,99 | 32 |
|  | Лимонный напиток | 180 | 0,12 | 0,013 | 16,60 | 65,04 | 63/1 |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 1,38 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | 83 |
| **Итого** |  | **590** | **33,19** | **24,55** | **68,47** | **567,75** |  |
| **Полдник** | Кондитерское изделие | 30 | 0,9 | 7,9 | 18,4 | 148,8 | 85 |
|  | Кисель | 180 | 0,02 | 0,02 | 20,73 | 180 | 396 |
| **Итого** |  | **210** | **0,92** | **7,92** | **39,13** | **328,8** |  |
| **Ужин** | Рисовая запеканка с творогом | 180 | 15,08 | 18,38 | 11,67 | 428,97 | 55 |
|  | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 5,22 | 27,81 | 411 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | 84 |
| **Итого** |  | **390** | **17,45** | **18,68** | **31,38** | **526,98** |  |
| **Итого** |  | **1685** | **62,83** | **63,03** | **199,24** | **1855,81** |  |

**Рекомендации родителям:**

* Гречка и биточки
* Кефир