

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 27»
ЭНГЕЛЬССКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**УТВЕРЖДАЮ:
ЗАВЕДУЮЩИЙ МАДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 27»
Э.Ф. ЯГУДИНА
ПРИКАЗ №163-ОД ОТ «25» СЕНТЯБРЯ 2023 ГОДА**

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

У Ж И Н

34/1	Рис отварной	100	2,47	2,83	27,32	138,99	0,11	0,029	0	20,89	0,96
45/1	Тефтели рыбные	70	9,8	5,11	7,35	115,15	0,063	0,063	5,39	19,6	0,84
58/1	Подлива овощная	15	0,4	2	2,8	16,4	0,003	0,002	0,2	2,4	0,042
65	Чай с сахаром	150	0,09	0	9,48	36,48	0	0	0	0,225	0,034
83	Хлеб ржаной	20	1,6	0,27	10,03	53	0,013	0,006	0	5,13	0,43
	Итого:		50,018	48,39	217,6	1455,01	0,727	0,697	51,479	436,27	10,151

Рекомендации родителям:

- Творожная запеканка
- Груша

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне- зимний

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		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
14	Каша ячневая молочная сладкая с маслом	180	5,14	5,66	22,11	156,9	0,09	0,17	1,13	156,9	0,51
62	Кофейный напиток	150	2,03	1,8	13,5	74,18	0,023	0,098	0,076	91	0,11
81	Батон пшеничный с маслом	20/5	1,75	2,47	11	75,5	0,0025	0,0125	0,056	5,07	0,202
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
87/1	Апельсин	100	0,49	0,108	4,49	52,77	0,03	0,02	0,021	16	2,18
ОБЕД											
94	Салат из отварного картофеля с солеными огурцами	30	0,32	2,55	2,12	33	0,01	0,005	2,49	3,84	0,16
30	Суп с клецками на м/к бульоне	180	6,84	14,38	17,86	176,9	0,11	0,11	11,45	22,4	1,15
34	Гречка отварная	100	2,8	2,72	12,72	86,81	0,047	0,934	0	16,2	1,84
44	Биточек из говядины	70	10,68	16,72	5,74	176,75	0,077	0,2	0,16	33,25	2,34
58/1	Подлива овощная	15	0,4	2	2,8	16,4	0,003	0,002	0,2	2,4	0,042
63	Компот из с/фруктов	150	0,06	0,06	8,93	36,98	0,005	0,003	1,5	2,63	0,35
84	Хлеб пшеничный	20	1,93	0,18	11,03	59,75	0,024	0,01	0	4	0,185
83	Хлеб ржаной	20	1,6	0,27	10	53	0,013	0,006	0	5,13	0,43
ПОЛДНИК											
60	Молоко	130	3,5	4,05	6,2	73,39	0,05	0,2	1,7	156	0,13

74/1	Ватрушка с повидлом	70	3,9	5,2	39,2	216,7	0,057	0,051	0,7	42,5	0,64
У Ж И Н											
47	Солянка овощная	150	2,63	3,45	11,93	90,6	0,075	1,58	73,125	79,58	1,2
64	Чай с лимоном	200	0,053	0,007	11,48	46,97	0,0024	0,0012	2,4	10,0	1,35
84	Хлеб пшеничный	20	1,93	0,18	11,03	59,75	0,024	0,01	0	4	0,185
	Итого:		4602	61,84	203,49	1528,22	0,652	3,419	95,015	521,06	13,664

Рекомендации родителям:

- Рыба запечённая с овощами
- Витаминизированный сок

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне- зимний

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	5,42	7,29	23,67	198,36	0,144	0,144	0,9	132,39	1,53
61	Какао с молоком	150	2,55	2,1	14,25	74,18	0,023	0,096	0,75	91,16	0,24
82	Батон пшеничный с маслом, сыром	20/5/8	3,5	4,94	22	151	0,05	0,025	0,112	10,4	0,4
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
67	Сок фруктовый	100	0,045	0	10,21	48,34	0,007	0,007	0,17	6,73	1,16
ОБЕД											
1	Салат из свеклы	30	0,4	1,7	2,4	27,3	0,08	0,012	1,2	5,53	0,25
24	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	180	8,1	5,94	5,58	107,5	0,036	0,054	5,04	20,9	1,26
35	Пюре картофельное	100	2,32	2,75	17,63	105,8	0,125	0,07	14,44	18,88	0,94
68/2	Оладьи из печени	70	9,1	5,46	7,84	116,62	0,14	0,924	13,99	9,32	3,07
63	Компот из сухофруктов	150	0,06	0,06	8,93	36,98	0,005	0,003	1,5	2,63	0,35
84	Хлеб пшеничный	20	1,93	0,18	11,03	59,75	0,024	0,01	0	4	0,185
83	Хлеб ржаной	20	1,6	0,27	10,03	53	0,013	0,006	0	5,13	0,43
ПОЛДНИК											

70	Снежок	130	3,4	1,3	15,8	90	0,036	0,165	2,08	141,7	0,13
85	Вафли	30	0,45	3,95	9,2	74,4	0,006	0,006	0	1,5	0,1
У Ж И Н											
45	Рыба с яйцом и овощами	180	7,02	3,94	3,11	81,72	0,05	0,097	1,31	43,13	0,65
65	Чай с сахаром	150	0,09	0	9,48	36,48	0	0	0	0,225	0,034
83	Хлеб ржаной	20	1,6	0,27	10	53	0,013	0,006	0	5,13	0,43
	Итого:		45,618	41,88	175,53	1322,19	0,678	1,596	41,80 7	489,84	26,039

Рекомендации родителям:

- Блинчики с мёдом
- Сок фруктовый

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне- зимний

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 пшеничная молочная сладкая с маслом	180	5,49	4,95	25,11	161,82	0,09	1,78	1,79	180,27	0,45
62	Кофейный напиток с молоком	150	2,03	1,8	13,5	74,18	0,023	0,098	0,076	91	0,11
81	Батон пшеничный с маслом	20/5	1,75	2,47	11	75,5	0,0025	0,0125	0,056	5,07	0,202
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
5/1	Банан	100	1,5	0,1	19,2	89	0,03	0,073	6	5	0,26
ОБЕД											
4	Морковь припущенная	30	1,26	4,84	6,71	73,8	0,021	0,022	0,921	9,75	0,254
29/1	Борщ на мясном бульоне со сметаной	180/4	2,21	4,63	6,83	106,42	0,065	0,058	15,27	29,22	2,17
33	Макаронные изделия отварные	100	1,4	0,12	10,2	65,03	0,018	0,007	0	2,47	0,193
47/1	Гуляш из говядины	50	10,5	12,9	1,95	111	0,045	0,09	0	14,25	1,73
63/1	Лимонный напиток	150	0,045	0	11,41	46,87	0,003	0,0015	5,79	10,12	0,044
84	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,27	16,55	89,63	0,036	0,015	0	6	0,28
83	Хлеб ржаной	20	1,6	0,27	10	53	0,013	0,006	0	5,13	0,43
ПОЛДНИК											

68	Кисель	130	0,266	0,07	13,7	56,62	0,007	0,007	0,08	4,9	0,86
86	Печенье	20	1,5	2,3	10,1	83,4	0,02	0,02	0	4	0,2
У Ж И Н											
70/1	Сырники со сгущенным молоком	170/30	16,32	23,97	37,57	175,6	0,102	0,34	1,36	187	1,02
65	Чай с сахаром	200	0,03	0	10,29	43,18	0	0	0,002	0,05	0,7
	Итого:		52,445	59,95	211,18	1293,93	0,515	2,71	35,14	692,7	7,587

Рекомендации родителям:

- Омлет с овощами
- Киви

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне- зимний

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											
35	Каша рисовая молочная сладкая с маслом	180	4,41	4,59	27,99	162,63	0,027	0,162	1,44	169,29	0,27
61	Какао с молоком	150	2,55	2,1	14,25	74,18	0,023	0,096	0,75	91,16	0,24
82	Батон пшеничный с маслом, сыром	20/5/8	3,5	4,94	22	151	0,05	0,025	0,112	10,4	0,4
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
67	Сок фруктовый	100	0,045	0	10,21	48,34	0,007	0,007	0,17	6,73	1,16
ОБЕД											
4/1	Капуста припущенная	30	0,585	1,08	2,92	19,67	0,021	0,022	0,921	1	0,254
36	Рассольник на курином бульоне со сметаной	180/4	6,24	9,68	16,08	177,36	0,24	0,24	13,2	24,16	5,84
60/2	Картофель тушеный	100	2,06	5,78	10,26	98,74	4,5	4,8	4,1	15	6,5
33/3	Биточек куриный	70	10,25	10,65	8,55	174,92	0,08	0,16	0,8	58	1,8
63	Компот из сухофруктов	150	0,06	0,06	8,93	36,98	0,005	0,003	1,5	2,63	0,35
84	Хлеб пшеничный	20	1,93	0,18	11,03	59,75	0,024	0,01	0	4	0,185
83	Хлеб ржаной	20	1,6	0,27	10,03	53	0,013	0,006	0	5,13	0,43
ПОЛДНИК											
69	Ряженка	130	4,08	4,23	4,99	98,38	0,028	0,156	0,035	146,16	14,76
79	Булочка детская	70	5,05	9,63	33,51	181,4	0,098	0,042	0,27	30,76	0,45

У Ж И Н											
20	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,06	4,88	19,01	128,84	0,027	0,252	1,422	163,26	0,39
65	Чай с сахаром	150	0,09	0	9,48	36,48	0	0	0	0,225	0,034
82	Хлеб пшеничный	20	1,93	0,18	11,03	59,75	0,024	0,01	0	4	0,185
	Итого:		44,64	54,09	331,02	1405,16	5,13	5,82	24,89	615,84	19,49

Рекомендации родителям:

- Запеченные овощи
- Кефир

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне- зимний

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											
13	Каша пшеничная молочная сладкая с маслом	180	4,68	3,96	28,53	174,06	0,046	0,144	1,6	159,6	0,306
62	Кофейный напиток с молоком	150	2,03	1,8	13,5	74,18	0,023	0,098	0,076	91	0,11
81	Батон пшеничный с маслом	20/5	1,75	2,47	11	75,5	0,0025	0,0125	0,056	5,07	0,202
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
67	Сок фруктовый	100	0,045	0	10,21	48,34	0,007	0,007	0,17	6,73	1,16
ОБЕД											
1	Салат из свеклы	30	0,4	1,7	2,4	27,3	0,08	0,012	1,2	5,53	0,25
337	Уха по- Волжски	180	14,76	2,34	5,94	103,86	0,031	0,009	1,08	7,24	0,29
37	Плов с мясом птицы	100	7,44	10,52	16,5	152,69	0,062	0,05	0,75	9,043	1,18
63	Компот из сухофруктов	150	0,06	0,06	8,93	36,98	0,005	0,003	1,5	2,63	0,35
84	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,27	16,55	89,63	6	0,28	0,036	0,015	0
83	Хлеб ржаной	20	1,6	0,27	10,03	53	0,013	0,006	0	5,13	0,43
ПОЛДНИК											
68	Кисель	180	0,267	0,07	13,72	56,62	0,007	0,007	0,086	4,91	0,86
85	Вафли	30	0,45	3,95	9,2	74,4	0,006	0,006	0	1,5	0,1
УЖИН											

285	Макаронник с мясом птицы	180	21,17	20,16	22,28	398,9	0,6	0,117	0,94	15,9	1,17
65	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,64	48,64	0	0	0	0,3	0,045
	Итого:		51,137	38,81 2	178,57	1297,58	0,52	1,052	6,206	517,46	9,67

Рекомендации родителям:

- Суп молочный
- Яблоко

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне- зимний

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	7,87	32,54	185,4	0,23	0,23	1,63	171,1	3,54
61	Какао с молоком	150	2,55	2,1	14,25	74,18	0,023	0,096	0,75	91,16	0,24
81	Батон пшеничный с маслом	20/5	1,75	2,47	11	75,5	0,0025	0,0125	0,056	5,07	0,202
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
80/1	Груша	100	0,36	0,14	15,23	57	0	0	0,004	0,009	0,2
ОБЕД											
4/2	Лук маринованный	30	0,027	0,027	0,085	5,7	0,009	0,003	2,52	13,5	0,04
24/1	Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	180/4	5,11	8,21	9,65	143,64	0,072	0,072	23,04	29,6	0,94
35	Пюре картофельное	120	2,78	3,3	21,15	127	0,15	0,09	17,33	22,65	1,13
44	Биточек из говядины	70	10,68	16,72	5,74	176,75	0,077	0,2	0,16	33,25	2,34
63/2	Компот из свежемороженой ягоды	150	0,12	0,045	13,05	39,6	0,003	0,0015	2,48	7,59	0,62
84	Хлеб пшеничный	20	1,93	0,18	11,03	59,75	0,024	0,01	0	4	0,185
83	Хлеб ржаной	20	1,6	0,27	10,03	53	0,013	0,006	0	5,13	0,43
ПОЛДНИК											
60	Молоко	130	3,54	4,05	6,21	73,4	0,052	0,197	1,68	156	0,13
80	Хлеб пшеничный с повидлом	30	1,1	0,16	16,89	71,55	0,003	0,013	0,056	5,1	0,2

У Ж И Н

64	Омлет	160	7,09	17,97	4,53	216	0,08	0,384	5,62	101,12	2
64	Чай с лимоном	150	0,052	0,007	11,48	46,97	0,0024	0,0012	2,4	10,0	1,35
83	Хлеб ржаной	20	1,6	0,27	10,03	53	0,013	0,006	0	5,13	0,43
	Итого:		47,98	66,01	207,55	1559,72	0,795	1,33	57,90 6	668,98	15,447

Рекомендации родителям:

- Оладьи с вареньем
- Груша

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне- зимний

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	0,162	1,953	204,66	0,198
62	Кофейный напиток с молоком	150	2,03	1,8	13,5	74,18	0,023	0,098	0,076	91	0,11
82	Батон пшеничный с маслом, сыром	20/5/8	3,5	4,94	22	151	0,05	0,025	0,112	10,4	0,4
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
67	Сок фруктовый	100	0,045	0	10,21	48,34	0,007	0,007	0,17	6,73	1,16
ОБЕД											
4/2	Салат из отварной моркови с зеленым горошком	30	0,32	2,55	2,12	33	0,01	0,005	2,49	3,84	0,16
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	2,72	12,72	86,81	0,047	0,934	0	16,2	1,84
68/3	Печень по-строгановски	50	3	9,5	2,2	105,9	0,05	0,3	4,2	22,6	1,3
63	Компот из сухофруктов	150	0,06	0,06	8,93	36,98	0,005	0,003	1,5	2,63	0,35
84	Хлеб пшеничный	30	30	2,9	0,27	16,55	89,63	6	0,28	0,036	0,015
83	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	10,03	53	0,013	0,006	0	5,13	0,43

ПОЛДНИК											
70	Йогурт	130	4,75	1,75	6,76	69,7	0,028	0,14	0,59	150,15	0,065
92	Булочка домашняя	70	5,05	9,63	11,51	181,4	0,098	0,042	0,27	30,76	0,45
У Ж И Н											
277	Вареники ленивые отварные	130	18,4	10,3	18,4	244,3	0,078	0,39	0,52	163	0,91
57	Соус молочный сладкий	30	1	0,35	9,7	47,8	0,015	0,009	0,24	24,8	0,086
65	Чай с сахаром	200	0,03	0	10,29	43,18	0,0	0	0,002	0,05	0,7
84	Хлеб пшеничный	20	1,93	0,18	11,03	59,75	0,024	0,01	0	4	0,185
	Итого:		60,85	53,8	201,02	1516,49	0,804	2,212	50,301	648,52	9,437

Рекомендации родителям:

- Творог с курагой
- Сок фруктовый

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне- зимний

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	1,68	194,85	1,67
61	Какао с молоком	150	2,55	2,1	14,25	74,18	0,023	0,096	0,75	91,16	0,24
81	Батон пшеничный с маслом	20/5	1,75	2,47	11	75,5	0,025	0,0125	0,056	5,07	0,202
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
87	Яблоко	100	0,9	0,2	8,1	42,3	0,06	0,04	26,7	37	0,15
ОБЕД											
94	Салат из отварного картофеля с солеными огурцами	30	0,32	2,55	2,12	33	0,01	0,005	2,49	3,84	0,16
25	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	180/4	5,69	8,71	14,62	135,4	0,086	0,065	9,94	29,74	1,51
40	Голубцы ленивые	120	9,13	9,33	11,07	145,2	0,04	0,087	41,85	51,53	1,87
63/1	Лимонный напиток	150	0,045	0	11,41	46,87	0,003	0,0015	5,79	10,12	0,044
84	Хлеб пшеничный	20	1,93	0,18	11,03	59,75	0,024	0,01	0	4	0,185
83	Хлеб ржаной	20	1,6	0,27	10	53	0,013	0,006	0	5,13	0,43
ПОЛДНИК											
67	Сок фруктовый	130	0,058	0	13,28	62,84	0,01	0,01	0,22	8,75	1,51
86	Печенье	20	1,5	2,3	10,1	83,4	0,02	0,02	0	4	0,2

У Ж И Н

33	Макаронные изделия отварные	130	1,82	0,156	13,26	84,54	0,023	0,009	0	3,21	0,234
43	Биточек рыбный	70	8,05	2,51	4,29	71,38	0,089	0,22	0,6	31,58	1,7
58/1	Подлива томатная овощная	15	0,4	2	2,8	16,4	0,003	0,002	0,2	2,4	0,042
65	Чай с сахаром	150	0,09	0	9,48	36,48	0	0	0	0,23	0,034
83	Хлеб ржаной	20	1,6	0,27	10	53	0,013	0,006	0	5,13	0,43
	Итого:		43,47	38,17	211,28	1317,96	0,44	0,695	63,696	457,54	16,52

Рекомендации родителям:

- Каша тыквенная
- Банан

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне- зимний

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											
14/4	Каша кукурузная молочная сладкая с маслом	180	5,6	4,75	25,11	165,6	1,02	0,99	0	50	14,4
62	Кофейный напиток с молоком	150	2,03	1,8	13,5	74,18	0,023	0,098	0,07 6	91	0,11
82	Батон пшеничный с маслом, сыром	20/5/8	3,5	4,94	22	151	0,05	0,025	0,11 2	10,4	0,4
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
67	Сок фруктовый	100	0,045	0	10,21	48,34	0,007	0,007	0,17	6,73	1,16
ОБЕД											
4/1	Капуста припущенная	30	0,585	1,08	2,92	19,67	0,021	0,022	0,921	1	0,254
24	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	180	8,1	5,94	5,58	107,5	0,036	0,054	5,04	20,88	1,26
21/1	Каша ячневая вязкая	100	2,1	0	15,3	96	0,04	0,01	0,4	24	0,4
45/1	Фрикадельки из мяса птицы в сметанном соусе	70/30	11,62	1,68	1,89	69,51	0,038	0,043	0,83	15,72	0,8
63	Компот из с/фруктов	150	0,06	0,06	8,93	36,98	0,005	0,003	1,5	2,63	0,35
84	Хлеб пшеничный	20	1,93	0,18	11,03	59,75	0,024	0,01	0	4	0,185
83	Хлеб ржаной	20	1,6	0,27	10,03	53	0,013	0,006	0	5,13	0,43
ПОЛДНИК											
68	Кисель	130	0,37	0,1	19	78,4	0,01	0,01	0,12	6,8	1,19

74/2	Булочка московская	70	5,05	9,63	33,51	181,4	0,098	0,042	0,27	30,76	0,45
У Ж И Н											
48	Рагу овощное	180	6,46	14	20,05	203,24	0,08	0,08	48,85	47,7	1,58
66	Чай с сахаром	150	0,03	0	10,29	43,18	0,0	0	0,002	0,05	0,7
84	Хлеб пшеничный	20	1,93	0,18	11,03	59,75	0,024	0,01	0	4	0,185
	Итого:		51,17	44,69	220,35	1436,5	2,25	1,375	57,47	315,21	22,05

Рекомендации родителям:

- Сырники творожные
- Кефир

Итого за 10 дней: белки - 488,2 ; жиры - 500,03 ; углеводы - 2149,42 ; ккал - 1402,07 .