

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №21»  
ЭНГЕЛЬССКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ



**Цикличное сезонное десятидневное меню**

**Возрастная категория: от 1г. 6м. до 3 лет**

## 10дневное меню

День: понедельник Неделя: первая Возрастная категория: от 1 г. 6 мес. до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	150	3,55	3,69	12,57	114,17	39
	Какао с молоком	180	2,75	2,97	9,43	77,54	3
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	15/5/4	2,25	4,88	9,18	81,27	82
		<b>354</b>				<b>272,98</b>	
2 завтрак	Фрукт	<b>100</b>	0,8	0,8	20,6	<b>94</b>	87
Обед	Кукуруза консервированная	30	0,99	0,18	5,04	17,4	24
	Щи на мясокостном бульоне со сметаной	150/4	3,45	3,31	11,92	93,18	34
	Жаркое по-домашнему с мясом	130	9,79	6,61	26,35	225,86	41
	Компот из сухофруктов	150	0,11	0,08	12,95	33,21	9
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,3	15,68	74,72	17
	Хлеб пшеничный	15	1,38	0,17	9,02	33,2	18
		<b>519</b>				<b>477,57</b>	
Полдник	Кух с посыпкой	50	3,7	3,8	21,5	132,41	71
	Сок фруктовый	150	0,17	0	20,86	88,74	113
		<b>200</b>				<b>221,15</b>	
Ужин	Каша ячневая молочная сладкая с маслом	150	6,12	5,13	25,02	197,37	19
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	63
	Чай с лимоном	180	0,02	0,02	6,19	25,38	31
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	18
		<b>400</b>				<b>352,14</b>	
	<b>Итого:</b>		<b>44,13</b>	<b>36,79</b>	<b>220,15</b>	<b>1417,81</b>	

### Рекомендации родителям:

- Рыба запечённая с овощами, яблоко

# 10дневное меню

День: вторник    Неделя: первая    Возрастная категория: от 1 г. 6 мес. до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша «Дружба» молочная сладкая с маслом	150	6,57	5,22	43,56	144,23	14
	Кофейный напиток с молоком	180	3,25	4,12	13,37	97,5	2
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	20/5/4	2,25	4,88	9,18	92,33	82
		<b>359</b>				<b>334,06</b>	
2 завтрак	Фрукт	<b>100</b>	0,4	0,4	10,3	<b>94</b>	87
Обед	Салат из отварной моркови с зелёным горошком	30	0,51	1,93	2,44	29,45	40
	Суп картофельный на курином бульоне со сметаной	150/4	3,98	3,15	10,39	87,55	22
	Каша гречневая рассыпчатая	110	2,59	1,47	18,73	101,11	65
	Биточки куриные	50	11,5	3,65	4,19	96,35	6
	Соус томатный	30	0,58	1,23	3,55	28,11	7
	Компот из сухофруктов	150	0,11	0,08	12,95	33,21	9
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,3	15,68	74,72	17
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
	<b>584</b>				<b>494,76</b>		
Полдник	Кондитерские изделия	20	1,5	2,3	10,1	83,4	86
	Кисломолочный продукт	180	6,3	5	22,54	152	21
		<b>200</b>				<b>235,4</b>	
Ужин	Солянка овощная	150	1,77	2,86	14,33	186,44	97
	Чай с молоком	180	1,4	1,5	9	49,02	66
	Хлеб пшеничный	20	2,07	0,25	13,54	44,26	18
	Тефтеля рыбная	50	7,28	2,4	6,4	90,3	84
		<b>400</b>				370,02	
	<b>Итого:</b>		<b>55,32</b>	<b>40,61</b>	<b>229,27</b>	<b>1528,24</b>	

Рекомендации родителям: блинчики с мёдом, сок фруктовый

**10дневное меню**

День: среда Неделя: первая Возрастная категория: от 1 г. 6 мес. до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная сладкая с маслом	150	4,87	6,16	19	119,3	11
	Кофейный напиток с молоком	180	3,25	4,12	13,37	97,5	2
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	20/5/4	2,25	4,88	9,18	92,33	82
		<b>359</b>				<b>309,13</b>	
2 завтрак	Фрукт	<b>100</b>	0,8	0,8	20,6	<b>94</b>	87
Обед	Морковь припущенная	30	0,8	3,2	4,47	29,2	79
	Рассольник ленинградский на Мясокостном бульоне со сметаной	150/4	4,94	4,73	16,91	119,76	50
	Запеканка картофельная с мясом	130	8,09	5,23	19,99	177,05	32/1
	Соус сметанный	30	2,21	2,25	10,96	64,38	80
	Лимонный напиток	150	0,04	0,04	12,37	40,43	90
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,15	7,84	18,68	17
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
		<b>514</b>				<b>512,44</b>	
Полдник	Плюшка	50	3,46	3,49	25,27	150,21	10
	Отвар шиповника	150	0,24	0,1	14,58	60	59
		<b>200</b>				<b>210,21</b>	
Ужин	Капуста тушеная	130	2,51	1,62	11,07	51,4	27
	Оладьи из печени по-кунцевски	50	12,54	2,18	3,34	161,5	78/1
	Чай с молоком	180	1,4	1,5	9	49,02	66
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,15	7,84	18,68	
		<b>420</b>				362,22	
	<b>Итого:</b>		<b>53,42</b>	<b>41,11</b>	<b>232,85</b>	<b>1469,32</b>	

Рекомендации родителям: Плов с курицей, кефир

**10дневное меню**

День: четверг Неделя: первая

Возрастная категория: от 1 г. 6 м. до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша пшённая молочная сладкая с маслом	150	4,91	6,35	20,05	120,85	46
	Кофейный напиток с молоком	180	3,25	4,12	13,37	97,5	2
	Хлеб пшеничный с маслом	15/5	1,4	4,14	9,04	68,2	16
		<b>350</b>				<b>286,55</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	<b>100</b>	0,77	0	20,86	<b>70,42</b>	113
Обед	Капуста припущенная	30	0,37	0,1	1,77	9,61	88
	Суп вермишелевый на курином бульоне	150	4,71	2,42	16,18	117,58	52
	Пюре картофельное	110	2,52	2,26	26,5	138,67	8
	Суфле из рыбы	50	7,17	2,09	1,75	66,16	85
	Компот из сухофруктов	150	0,11	0,08	12,95	33,21	9
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,3	15,68	74,72	17
	Хлеб пшеничный	15	1,38	0,17	9,02	33,2	18
	<b>545</b>				<b>473,15</b>		
Полдник	Хлеб с повидлом	20/10	2,35	0,36	16,78	75,36	94
	Молоко кипячённое	170	5,54	5,98	7,5	136,65	23
		<b>200</b>				211,1	
Ужин	Пудинг творожный запечённый	140	16,15	20,85	13,51	291,2	42
	Подлива кисельная	50	0,03	0	2,94	11,9	89
	Чай с сахаром	180	-	-	7,62	31,2	4
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	18
		<b>400</b>				<b>400,69</b>	
	<b>Итого:</b>		<b>54,61</b>	<b>49,47</b>	<b>209,06</b>	<b>1482,24</b>	

Рекомендации родителям: Гречка и биточки, киви

## 10дневное меню

День: пятница Неделя: первая

Возрастная категория: от 1 г. 6 мес. до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная сладкая с маслом	150	5,14	5,21	18,05	123,65	68
	Какао с молоком	180	2,75	2,97	9,43	77,54	3
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1,4	4,14	9,04	81,35	16
		<b>355</b>				<b>282,54</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	<b>100</b>	0,77	0	20,86	<b>70,42</b>	113
Обед	Салат из свеклы	30	0,56	3,8	4,72	36,5	56
	Суп гороховый на мясокостном бульоне	150	5,03	2,71	18,59	116,5	47
	Плов с мясом говядины	130	9,76	7,51	23,41	205,09	103
	Компот из сухофруктов	150	0,11	0,08	12,95	33,21	9
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,3	15,68	74,72	17
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
		<b>520</b>				<b>510,28</b>	
Полдник	Кондитерские изделия	20	1,5	2,36	14,38	83,4	77
	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	20,52	144	21
		<b>200</b>				<b>227,4</b>	
Ужин	Омлет натуральный	130	12,36	2,58	4,39	184,62	114
	Чай с сахаром	180	-	-	7,62	31,2	4
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	18
	Фрукт	100	0,8	0,8	20,6	94	87
		<b>440</b>				376,21	
	<b>Итого:</b>		<b>50,73</b>	<b>37,38</b>	<b>222,8</b>	<b>1466,96</b>	

### Рекомендации родителям:

- Запеканка капустная с курицей

## 10дневное меню

День: понедельник Неделя: вторая Возрастная категория: от 1 г. 6 мес. до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная сладкая с маслом	150	4,91	6,35	20,05	128,3	46
	Кофейный напиток с молоком	180	2,0	1,8	13,5	97,5	2
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	20/5/4	2,25	4,88	9,18	92,33	82
		<b>359</b>				<b>318,13</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	<b>100</b>	0,77	0	20,86	<b>70,42</b>	113
Обед	Салат картофельный с огурцами солёными	30	0,63	5,09	4,23	66	95
	Суп шахтёрский с мясом говядины со сметаной	150/5	2,99	4,35	14,16	103,68	19/1
	Голубцы ленивые	130	4,11	3,18	2,99	162,83	70
	Компот из сухофруктов	150	0,11	0,08	12,95	33,21	9
	Хлеб ржаной	20	1,88	0,3	15,68	74,72	17
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
			<b>505</b>				<b>484,7</b>
Полдник	Ватрушка с творогом	60	3,4	1,55	35,83	172	61
	Кисломолочный продукт	180	4,2	4	16,2	120	21
		<b>240</b>				<b>292</b>	
Ужин	Макаронные изделия отварные с овощами	180	6,41	8,35	37,73	243,6	30
	Чай с сахаром	180	-	-	7,62	31,2	4
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
	Хлеб ржаной	20	1,88	0,3	15,68	74,72	17
		<b>400</b>				<b>369,78</b>	
	<b>Итого:</b>		<b>38,3</b>	<b>40,57</b>	<b>244,7</b>	<b>1559,03</b>	

Рекомендации родителям: Рыбная котлета с картофельным пюре, груша

## 10дневное меню

День: вторник Неделя: вторая Возрастная категория: от 1 г. 6 мес. до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша рисовая молочная сладкая с маслом	150	4,87	5	18,2	134,5	12
	Какао с молоком	180	2,75	2,97	9,43	77,54	3
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1,4	4,14	9,04	81,35	16
		<b>355</b>				<b>293,39</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	<b>100</b>	0,77	0	20,86	<b>70,42</b>	113
Обед	Салат из моркови с кукурузой	30	0,65	1,94	4,57	38,65	75
	Суп уха	150	4,07	3,18	14,24	102	67
	Макаронные изделия отварные	110	4,22	1,96	32,06	167,02	43
	Суфле из печени	50	10,4	3,71	2,08	84,62	41/1
	Соус томатный	30	0,58	1,23	3,55	28,11	7
	Компот из сухофруктов	150	0,11	0,08	12,95	33,21	9
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,3	15,68	74,72	17
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
		<b>580</b>				<b>572,09</b>	
Полдник	Ватрушка с повидлом	60	3,4	1,55	35,83	172	28
	Кисель	150	4,35	3,75	7,2	81	20
		<b>210</b>				<b>253</b>	
Ужин	Рагу овощное	200	2,53	2,87	23,5	152,39	91
	Чай с лимоном	180	0,02	0,02	6,19	25,38	31
	Хлеб пшеничный	20	2,07	0,25	13,54	66,39	18
	Фрукт	100	0,8	0,8	20,6	94	87
			<b>500</b>				<b>338,16</b>
	<b>Итого:</b>		<b>46,25</b>	<b>33,92</b>	<b>258,0</b>	<b>1527,56</b>	

**Рекомендации родителям:** каша тыквенная, банан



## 10дневное меню

День: среда Неделя: вторая Возрастная категория: от 1г.6мес.до3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша гречневая молочная сладкая с маслом	150	5,24	8,09	28,39	141	74
	Какао с молоком	180	2,75	2,97	9,43	77,54	3
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	20/5/4	2,25	4,88	9,18	92,33	82
		<b>359</b>				<b>310,87</b>	
Обед	Икра из свеклы	30	0,45	2,4	2,8	35	51
	Суп с клецками на курином бульоне	150	4,54	2,1	14,9	126,55	58
	Гороховое пюре	110	3,6	2	8,1	82,3	98
	Биточек из говядины	50	7,63	8,37	4,1	126,25	13
	Компот из сухофруктов	150	0,11	0,08	12,95	33,21	9
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,3	15,68	74,72	17
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
		<b>550</b>				<b>522,39</b>	
Полдник	Кондитерские изделия	20	1,5	2,3	10,1	83,4	86
	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	20,52	144	21
		<b>200</b>			<b>227,4</b>		
Ужин	Суфле из картофеля	130	3,12	3,36	13,16	110,57	60
	Соус сметанный	30	2,21	2,25	10,96	74,94	80
	Тефтеля рыбная	50	7,28	2,4	6,4	90,3	84
	Чай с молоком	180	1,4	1,5	9	49,02	66
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
		<b>410</b>				<b>369,09</b>	
	<b>Итого:</b>		<b>51,94</b>	<b>47,84</b>	<b>193,71</b>	<b>1429,75</b>	

Рекомендации родителям: творог с курагой, сок фруктовый

## 10дневное меню

День: четверг Неделя: вторая Возрастная категория: от 1 г. 6 мес. до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша ячневая молочная сладкая с маслом	150	6,12	5,13	25,02	137,35	19
	Кофейный напиток с молоком	180	3,25	4,12	13,37	97,5	2
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	20/5/4	2,25	4,88	9,18	92,33	82
		<b>359</b>				<b>327,18</b>	
Обед	Капуста припущенная	30	0,37	0,1	1,77	9,61	88
	Свекольник на курином бульоне со сметаной	150/7	3,38	5,2	11,03	106,11	25
	Картофель по-домашнему с курицей	130	11,2	7,3	25,7	196,66	38
	Лимонный напиток	150	0,04	0,04	12,37	40,43	90
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,3	15,68	74,72	17
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
		<b>527</b>				<b>471,79</b>	
Полдник	Кондитерские изделия	20	1,5	2,36	14,38	83,4	77
	Молоко кипяченое	180	5,54	5,98	7,5	136,65	23
		<b>200</b>				220,05	
Ужин	Запеканка из творога с молоком сгущённым	100/30	12,8	11,5	31,13	305,14	26
	Чай с сахаром	180	-	-	7,62	31,2	4
	Хлеб пшеничный	20	2,07	0,25	13,54	44,26	18
	Фрукт	100	0,8	0,8	20,6	94	87
		<b>430</b>				<b>474,6</b>	
	<b>Итого:</b>		<b>52,58</b>	<b>48,13</b>	<b>217,97</b>	<b>1493,62</b>	

### Рекомендации родителям:

- Гречка и биточки, кефир

## 10дневное меню

День: пятница Неделя: вторая Возрастная категория: от 1г.6мес. до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша манная молочная сладкая с маслом	150	5,49	3,42	24,57	135,52	32
	Какао с молоком	180	2,75	2,97	9,43	77,54	3
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1,4	4,14	9,04	81,35	16
		<b>355</b>				<b>294,41</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	<b>100</b>	0,77	0	20,86	<b>70,42</b>	113
Обед	Салат из моркови	30	0,762	1,94	5,2	41,62	93
	Борщ на мясокостном бульоне со сметаной	150/5	2,5	4,2	9,71	89,21	5
	Рис отварной	110	2,57	4,67	17	141,33	32/2
	Гуляш из говядины	50	10,54	7,94	1,88	124,66	35
	Компот из сухофруктов	150	0,11	0,08	12,95	33,21	9
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,3	15,68	74,72	17
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
		<b>555</b>				<b>549,01</b>	
Полдник	Булочка домашняя	50	3,61	6,88	23,94	129,58	78
	Кисель	150	4,35	3,75	7,2	81	20
		<b>200</b>				<b>210,58</b>	
Ужин	Омлет натуральный с маслом	130	12,36	2,58	4,39	182,2	45
	Чай с лимоном	180	0,02	0,02	6,19	25,38	31
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	18
	Фрукт	100	0,4	0,4	10,3	94	87
		<b>440</b>				367,97	
	<b>Итого:</b>		<b>52,962</b>	<b>43,71</b>	<b>200,9</b>	<b>1492,39</b>	

Рекомендации родителям: Оладьи с повидлом, сок

**Итого за десять дней**

**Белки-50,3**

**Жиры– 41,82**

**Углеводы–231,29**

**Энергетическаяценность-1495,52**