

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 76»
ЭНГЕЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

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

Утверждаю:
Заведующий МДОУ
«Детский сад № 76»
Морозова Е.А.
Приказ от 09.01.22 № 47



10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: понедельник Неделя: первая Сезон: осенне-весенний Возрастная категория: с 1 г. 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 | 4,68 | 3,96 | 28,53 | 174,06 | 68 |
| | Какао с молоком | 180 | 2,75 | 2,97 | 9,43 | 77,54 | 3 |
| | Батон с маслом | 20/5 | 1,4 | 4,14 | 9,04 | 81,35 | 16 |
| | | 355 | | | | | |
| Обед | Салат из соевых отрудов | 30 | 0,26 | 1,03 | 0,82 | 13,68 | 21 |
| | Суп гороховый на мясокостном бульоне | 150 | 5,03 | 2,71 | 18,59 | 121,4 | 47 |
| | Плов с мясом говядины | 150 | 9,76 | 7,5 | 23,41 | 205,31 | 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 |
| | | 540 | | | | | |
| Полдник | Печенье | 20 | 1,5 | 2,3 | 10,1 | 83,4 | 86 |
| | Кисель | 180 | 0,03 | 0,00 | 2,7 | 10,3 | 20 |
| | | 200 | | | | | |
| Ужин | Омлет натуральный с маслом | 120 | 12,36 | 2,58 | 4,39 | 93 | 45 |
| | Чай с сахаром | 180 | - | - | 7,64 | 31,2 | 4 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,38 | 0,17 | 9,02 | 44,26 | 18 |
| | Апельсин | 100 | 0,94 | 8 | 9,35 | 47 | 87 |
| | | 420 | | | | | |
| Итого: | | | 51,19 | 34,2 | 191,43 | 1248,8 | |

Рекомендации родителям: Блиnnчики с медом, сок фруктовый.

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: вторник Целевая группа: первая Категория: осенне-весенний Возрастная категория: с 17,6 м. 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 | 161,35 | 46 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3,25 | 4,12 | 13,37 | 107,99 | 2 |
| | Батон с маслом | 20/5 | 1,4 | 4,14 | 9,04 | 81,35 | 16 |
| 2 завтрак | Сок яблочный | 355 | | | | | |
| | Салат из свеклы | 180 | 0,77 | 0 | 20,86 | 88,74 | 113 |
| | Суп вермишелевый на курином бульоне | 30 | 0,56 | 3,8 | 4,72 | 56,7 | 56 |
| Обед | Суп вермишелевый на курином бульоне | 150 | 4,71 | 2,42 | 16,18 | 107,58 | 52 |
| | Пюре картофельное | 140 | 2,52 | 2,26 | 26,5 | 139,53 | 8 |
| | Суфле из рыбы | 50 | 7,17 | 2,09 | 1,75 | 56,16 | 85 |
| | Компот из свежемороженой ягоды | 150 | 0,11 | 0,08 | 12,95 | 33,21 | 79 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | 0,3 | 15,68 | 74,72 | 17 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,38 | 0,17 | 9,02 | 44,26 | 18 |
| | | 580 | | | | | |
| | Бутерброд с повидлом | 20/10 | 2,35 | 0,36 | 16,78 | 44,26 | 94 |
| | Молоко кипяченое | 170 | 5,54 | 5,98 | 7,5 | 109,14 | 23 |
| | | 200 | | | | | |
| Ужин | Пудинг творожный запеченный | 150 | 16,15 | 20,85 | 13,51 | 315,35 | 42 |
| | Подлива кисельная | 50 | 0,03 | 0 | 2,94 | 11,9 | 89 |
| | Чай с сахаром | 180 | - | - | 7,64 | 31,2 | 4 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,38 | 0,17 | 9,02 | 44,26 | 18 |
| | 400 | | | | | | |
| Итого: | | 52,23 | 53,69 | 222,63 | 1603,83 | | |

Рекомендации родителям: Гречка и биточки, Киви.

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: среда Неделя: первая Сезон: осенне-весенний Возрастная категория: с 1 г. 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 | 155 | 11 |
| | Какао с молоком | 180 | 2,75 | 2,97 | 9,43 | 77,54 | 3 |
| | Батон с маслом, сыром | 20/5/4 | 2,25 | 4,88 | 9,18 | 92,33 | 82 |
| | | 359 | | | | | |
| 2 завтрак | Яблоко | 100 | 0,3 | 0,3 | 7,5 | 40 | 87 |
| Обед | Салат из отварной моркови с зеленым 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 | 22/101 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 2,59 | 1,47 | 18,73 | 101,11 | 65 |
| | Куриная котлета с томатным сметанным соусом | 50/25 | 2,89/1,3 | 3,85/2,9 | 2,4/1,66 | 97,43/67,96 | 115 |
| | 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 |
| | | 579 | | | | | |
| Полдник | Пряник | 20 | 1,18 | 0,94 | 15 | 73,2 | 207 |
| | Снежок | 180 | 5,22 | 4,5 | 20,52 | 144 | 21 |
| | | 200 | | | | | |
| Ужин | Капуста тушеная | 180 | 2,51 | 1,62 | 11,07 | 70,1 | 27 |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,02 | 0,02 | 6,19 | 25,38 | 31 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,38 | 0,17 | 9,02 | 44,26 | 18 |
| | Итого: | | 45,61 | 35,92 | 198,43 | 1306,71 | |

Рекомендации родителям: Рыба запеченная с овощами, сок.

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: четверг Неделя: первая Сезон: осенне-весенний Возрастная категория: с 1г.6мес. 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 | 100,40 | 39 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3,25 | 4,12 | 13,37 | 107,99 | 2 |
| | Батон с маслом, сыром | 20/5/4 | 2,25 | 4,88 | 9,18 | 92,33 | 82 |
| | | 359 | | | | | |
| Обед | Селедка с луком | 45 | 4,55 | 3,59 | 1,91 | 58,19 | 167 |
| | Щи на мясокостном бульоне со сметаной | 150/4 | 3,45 | 3,31 | 11,92 | 93,18 | 34 |
| | Жаркое по – домашнему с мясом | 150 | 9,79 | 6,61 | 26,35 | 208,49 | 41 |
| | Лимонный напиток | 150 | 0,04 | 0,04 | 12,38 | 50,76 | 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 |
| | | 559 | | | | | |
| Полдник | Кух с посыпкой | 50 | 3,7 | 3,8 | 21,5 | 99,4 | 71 |
| | Сок фруктовый | 180 | 0,77 | 0 | 20,86 | 88,74 | 113 |
| | | 230 | | | | | |
| Ужин | Каша ячменная 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 сахаром | 180 | - | - | 7,64 | 31,2 | 4 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,38 | 0,17 | 9,02 | 44,26 | 18 |
| | Итого: | 390 | 43,12 | 37 | 201,07 | 1327,84 | |

Рекомендации родителям:

- Плов с курицей, кефир.

10 ДНЕВНОЕ ПИЩЕВНОЕ МЕНЮ

День: пятница Неделя: первая Сезон: осенне-весенний Возрастная категория: с 16 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 | 4,56 | 5,38 | 20,55 | 152,93 | 14 |
| | Какао с молоком | 180 | 2,75 | 2,97 | 9,43 | 77,54 | 3 |
| | Батон с маслом, сыром | 20/5/4 | 2,25 | 4,88 | 9,18 | 92,33 | 82 |
| | Итого: | 359 | | | | | |
| 2 завтрак | Молоко | 100 | 0,3 | 0,3 | 7,5 | 40 | 87 |
| | Капуста припущенная | 30 | 0,37 | 0,1 | 1,77 | 9,61 | 88 |
| Обед | Расходник на курином бульоне со сметаной | 150/4 | 4,94 | 4,73 | 16,91 | 131,86 | 50 |
| | Запеканка картофельная с мясом говядины | 140 | 8,09 | 5,23 | 19,99 | 163,43 | 32 |
| | Соус сметанный | 30 | 2,21 | 2,25 | 10,96 | 74,94 | 80 |
| | 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 |
| | | 564 | | | | | |
| Полдник | Плюшка | 50 | 3,46 | 3,49 | 25,27 | 150,21 | 10 |
| | Снежок | 180 | 5,22 | 4,5 | 20,52 | 1,44 | 21 |
| Ужин | Макаронные изделия отварные с овощами | 180 | 6,41 | 8,35 | 37,73 | 243,6 | 30 |
| | Чай с молоком | 180 | 1,4 | 1,5 | 9 | 49,02 | 66 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,38 | 0,17 | 9,02 | 44,26 | 18 |
| | Итого: | 380 | | | | | |
| | | | 48,63 | 43,73 | 252,66 | 1549,93 | |

Рекомендации родителям: блинчики с мёдом, сок фруктовый

10 ДНЕВНОЕ ПИЩЕВОЕ МЕНЮ

День: понедельник Неделя: вторник Сезон: осенне-весенний Возрастная категория: с 1г.6мес. 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 | 3,8 | 5 | 18,2 | 154,3 | 12 |
| | Какао с молоком | 180 | 2,75 | 2,97 | 9,43 | 77,54 | 3 |
| | Батон с маслом | 20/5 | 1,4 | 4,14 | 9,04 | 81,35 | 16 |
| 2 завтрак | | 355 | | | | | |
| Обед | Апельсин | 100 | 0,94 | 8 | 9,35 | 47 | 87 |
| | Икра из свежлы | 30 | 0,45 | 2,4 | 2,8 | 35 | 51 |
| | Суп с клецками на кур. бульоне. | 150 | 4,54 | 2,1 | 14,9 | 126,55 | 58 |
| | Гороховое пюре | 100 | 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 |
| | | | 540 | | | | |
| | Полдник | | | | | | |
| Ужин | Пряник | 20 | 1,18 | 0,94 | 15 | 73,2 | 207 |
| | Отвар шиповника | 150 | 0,24 | 0,1 | 14,58 | 60 | 59 |
| | Капустга тушеная | 180 | 2,51 | 1,62 | 11,07 | 70,1 | 27 |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,02 | 0,02 | 6,19 | 25,38 | 31 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,38 | 0,17 | 9,02 | 44,26 | 18 |
| | Итого: | | 47,04 | 35,44 | 205,26 | 1271,46 | |

Рекомендации родителям: каша тыквенная, банан.

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: вторник Неделя: вторая Сезон: осенне-весенний Возрастная категория: с 1г.6мес. до 3-х лет

| Прем 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 | 197,37 | 19 | |
| | | | 180 | 3,25 | 4,12 | | | 13,37 |
| | | | 20/5/ | 1,4 | 4,14 | | | 9,04 |
| | | | 180 | 0,77 | 0 | | | 20,86 |
| | | | 30 | 0,99 | 0,18 | | | 5,04 |
| Обед | Сок яблочный | 180 | | | | | | |
| | Кукуруза консервированная | 30 | 0,99 | 0,18 | 5,04 | 26,1 | 24 | |
| | Суп уха | 150 | 4,07 | 3,18 | 14,24 | 102 | 67 | |
| | Макаронные изделия отварные | 100 | 4,22 | 1,96 | 32,06 | 167,02 | 43 | |
| | Оладьи из печени по-купецки | 50 | 12,54 | 2,18 | 3,94 | 11,32 | 78 | |
| | Соус томатный | 30 | 0,58 | 1,23 | 3,55 | 28,11 | 7 | |
| | Лимонный напиток | 150 | 0,04 | 0,04 | 12,37 | 50,76 | 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 | |
| | | | 570 | | | | | |
| Полдник | Булочка домашняя | 50 | 3,61 | 6,88 | 23,94 | 129,58 | 78 | |
| | Снежок | 180 | 5,22 | 4,5 | 20,52 | 144 | 21 | |
| Ужин | Запеканка из творога с молоком сгущённым | 120/30 | 12,8 | 11,5 | 31,13 | 343,27 | 26 | |
| | | | 180 | - | 7,64 | | | 31,2 |
| | | | 20 | 1,38 | 0,17 | | | 9,02 |
| | | 350 | | | | | | |
| | Итого: | | 52,54 | 45,64 | 250,98 | 1751,81 | | |

Рекомендации родителям:

- Гречка и биточки, груша.

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: среда Неделя: вторник Сезон: осенне-весенний Возрастная категория: с 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 гречневая молочная сладкая с маслом | 150 | 5,24 | 6,83 | 19,15 | 131 | 74 |
| | Какао с молоком | 180 | 2,75 | 2,97 | 9,43 | 77,54 | 3 |
| | Ватон с маслом, сыром | 20/5/4 | 2,25 | 4,88 | 9,18 | 92,33 | 82 |
| | | 359 | | | | | |
| 2-ой завтрак | Яблоко | 100 | 0,3 | 0,3 | 7,5 | 40 | 87 |
| Обед | Икра кабачковая | 45 | 0,54 | 2,12 | 3,47 | 35,1 | 51 |
| | Свекольник на курином бульоне со сметаной | 150/7 | 3,38 | 5,2 | 11,03 | 116,11 | 25 |
| | Картофель по домашнему с мясом | 150 | 11,2 | 7,3 | 25,7 | 219 | 38 |
| | 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 |
| | | 562 | | | | | |
| Полдник | Ватрушка с творогом | 60 | 3,4 | 1,55 | 35,83 | 172 | 61 |
| | Кисель | 150 | 0,03 | 0 | 2,7 | 10,3 | 20 |
| | | 210 | | | | | |
| Ужин | Омлет натуральный с маслом | 120 | 12,36 | 2,58 | 4,39 | 93 | 45 |
| | Чай с молоком | 180 | 1,4 | 1,5 | 9 | 49,02 | 66 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,38 | 0,17 | 9,02 | 44,26 | 18 |
| | | 320 | | | | | |
| | Итого: | | 49,51 | 38,29 | 202,24 | 1407,84 | |

Рекомендации родителям: Колпета рыбная, рис, банан.

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

| День: четверг | | Неделя: вторая | | Сезон: осенне-весенний | | Возрастная категория: с 1г.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 | 161,35 | 46 | | |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3,25 | 4,12 | 13,37 | 107,99 | 2 | | |
| | Батон с маслом, сыром | 20/5/4 | 2,25 | 4,88 | 9,18 | 92,33 | 82 | | |
| 2 завтрак | Сок яблочный | 180 | 0,77 | 0 | 20,86 | 88,74 | 113 | | |
| | Салат картофельный с огурцами соевыми | 30 | 0,63 | 5,09 | 4,23 | 66 | 95 | | |
| Обед | Суп шахтёрский с мясом говядины и со сметаной | 150/5 | 2,99 | 4,35 | 14,16 | 103,68 | 19 | | |
| | Голубцы ленивые | 180 | 4,11 | 3,18 | 2,99 | 56,88 | 70 | | |
| | Компот из свежемороженой ягоды | 150 | 0,11 | 0,08 | 12,95 | 33,21 | 79 | | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | 0,3 | 15,68 | 74,72 | 17 | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,38 | 0,17 | 9,02 | 44,26 | 18 | | |
| | | 575 | | | | | | | |
| Подник | Бутерброд с повидлом | 20/10 | 2,35 | 0,36 | 16,78 | 44,26 | 94 | | |
| | Молоко кипяченое | 180 | 5,54 | 5,98 | 7,5 | 109,14 | 23 | | |
| 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 | | |
| | Тертелья рыбная | 50 | 7,28 | 2,4 | 6,4 | 90,3 | 84 | | |
| | Чай с сахаром | 180 | - | - | 7,64 | 31,2 | 4 | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,38 | 0,17 | 9,02 | 44,26 | 18 | | |
| | Итого: | | 43,67 | 45,09 | 205,44 | 1379,35 | | | |

Рекомендации родителям: омлет, киви.

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: пятница Неделя: вторая Сезон: осенне-весенний Возрастная категория: с 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 | 155,52 | 32 |
| | Какао с молоком | 180 | 2,75 | 2,97 | 9,43 | 77,54 | 3 |
| | Батон с маслом, сыром | 20/5/4 | 2,25 | 4,88 | 9,18 | 92,33 | 82 |
| | | 355 | | | | | |
| 2-ой завтрак | Яблоко | 100 | 0,3 | 0,3 | 7,5 | 40 | 87 |
| Обед | Салат из моркови с яблоком | 30 | 0,762 | 1,94 | 5,2 | 41,62 | 93 |
| | Борщ на мясокостном бульоне со сметаной | 150/5 | 2,5 | 4,23 | 9,71 | 89,21 | 5 |
| | Рис отварной | 100 | 2,57 | 4,67 | 17 | 141,33 | 32 |
| | Гуляш из говядины | 60 | 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 |
| | | 590 | | | | | |
| Подник | Ватрушка с повидлом | 60 | 3,4 | 1,55 | 35,83 | 172 | 28 |
| | Снежок | 180 | 5,22 | 4,5 | 20,52 | 144 | 21 |
| Ужин | Рагу овощное | 200 | 2,53 | 2,87 | 23,50 | 132,39 | 91 |
| | Чай с молоком | 180 | 1,4 | 1,5 | 9 | 49,02 | 66 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,38 | 0,17 | 9,02 | 44,26 | 18 |
| | Итого: | | 35,46 | 39,38 | 222,83 | 1445,68 | |

Рекомендации родителям: Оладьи с повидлом, сок

Итого за десять дней

Белки -51,25

Жиры - 49,49

Углеводы - 192

Энергетическая ценность -1432,5