

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №74»
ЭНГЕЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ



**ПРИМЕРНОЕ
ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
с 3 до 7 лет
сезон: весна-лето**

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

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											
59	Отвар шиповника	150	0,9	0,18	18,2	82,8	0,018	0,018	0,36	12,6	2,5
ОБЕД											
21	Суп гороховый на мясокостном бульоне	180/10	4,68	7,11	28,89	198,45	0,18	0,135	17,91	32,4	2,16
37	Плов с мясом говядины	100/40	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	30	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	150	4,8	1,85	22,5	127,65	0,05	0,24	2,96	201,6	0,19
У Ж И Н											
45	Омлет натуральный с маслом	100	7,21	10	1,79	125	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	20	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

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			Минеральны е 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	163,2 6	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	30/5/5	3,24	4,7	15,06	119,62	0,003	0,02	0,06	46,3	0,3
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
67	Сок фруктовый	160	0,9	0,18	18,2	82,8	0,018	0,018	0,36	12,6	2,5
ОБЕД											
38	Кукуруза консервированная отв	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	180/10/4	5,1	8,2	9,6	143,64	0,07	0,07	23,04	29,6	0,64
32	Жаркое по-домашнему с мясом говядины	100/40	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	30	3,2	0,54	20,06	106	0,02	0,01	-	10,26	0,86
ПОЛДНИК											
71	Кух с посыпкой	60	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	110	28,8	4,1	15,9	220,8	0,7	0,35	0,6	152,1	0,7
57	Соус молочный сладкий	30	0,6	0,2	5,1	26,6	0,009	0,007	0,18	18,4	0,048
64	Чай с сахаром	180	0,05	0,008	11,48	46,9	0,002	0,009	2,4	10,0	1,35
84	Хлеб пшеничный	20	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

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: с 1,5 лет до 3-х лет

[illegible]

ПОЛДНИК											
86	Печенье	15	1,1	1,7	7,6	62,5	0,012	0,012	-	3,0	0,15
70	Йогурт	150	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	150	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	20	2,88	0,27	16,35	89,62	0,03	0,01	-	6	0,27
	Итого:		55,08 6	45,0 6	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

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: с 1,5 лет до 3-х лет

[illegible]

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	150	4,93	4,25	8,16	91,8	0,07	0,25	2,21	204	0,17
У Ж И Н											
50	Запеканка из творога	130	22,26	6,96	29,05	218,01	0,04	0,32	0,57	151,1	0,6
57/1	Соус кисельный	30	-	-	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	10,21

Рекомендации родителям:

- Гречка и биточки
- Киви

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: пятница

Неделя: первая

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											
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	30/5/5	3,24	4,7	15,06	119,62	0,003	0,02	0,06	46,3	0,3
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
87	Яблоко	120	0,8	0,8	19,4	94	0,06	0,04	20	32	4,4
ОБЕД											
4	Морковь припущенная	30	0,8	3,2	4,47	49,2	0,8	0,03	-	-	0,7
23	Рассольник на курином бульоне со сметаной	180/15/4	5,62	8,71	14,47	159,62	0,21	0,21	11,88	21,74	5,26
31	Рис отварной	100	8,4	1,59	12,76	128,36	0,08	0,09	15,46	24,26	1,64
56	Оладьи из печени	50	1,18	3,9	7,1	69,6	0,01	-	0,02	9	0,14
58/1	Соус томатный	30	0,63	0,98	4,86	30,68	0,009	0,013	0,37	8,7	0,15
63	Компот из сухофруктов	150	0,05	-	11,41	46,88	-	-	3,0	-	-
83	Хлеб ржаной	30	3,2	0,54	20,06	106	0,02	0,01	-	10,26	0,86
ПОЛДНИК											
78/1	Булочка домашняя	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
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	13,85

Рекомендации родителям:

- Пюре картофельное, котлета куриная
- 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)			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины мг			Минераль ные 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 , 1 9 8
65	Чай с сахаром	150	0,8	-	8,32	36,31	-	-	-	0,21	0 , 0 3 2
81	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,44	3,9	15,06	108,26	0,003	0,01	-	6,3	0 , 2 8
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										

59	Отвар шиповника	150	3	1	42	192	0,08	0,1	10	8	0 , 6
	О Б Е Д										
3	Зелёный горошек консерв отв	30	0,5	1,69	1,3	22,3	0,1	0,04	0,5	9,37	0 , 0 2
29/1	Борщ из свежей капусты на мясокостном бульоне со сметаной	180/10/4	2,54	5,27	8,04	119,33	0,08	0,07	18,95	43,4	2 , 5
31/1	Запеканка рисовая с мясом говядины	100/40	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 , 3 5
83	Хлеб ржаной	30	3,2	0,54	20,06	106	0,02	0,01	-	10,26	0 , 8 6
	ПОЛДНИК										
86	Печенье	15	1,1	1,7	7,6	62,5	0,012	0,012	-	3,0	0 , 1 5
69	Ряженка	150	5,3	4,63	7,4	98,05	0,07	0,31	1,23	222	0 , 1 8 5
	У Ж И Н										
54	Картофельное пюре	100	3,11	2,93	24,3	145,7	0,22	0,14	27,5	84,3	2 , 9

4	Морковь припущенная	30	0,8	3,2	4,47	49,2	0,8	0,03	-	-	0,7
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	20	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	Ca	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
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	30/5	3,24	4,7	15,06	119,62	0,003	0,02	0,06	46,3	0,3
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
87	Яблоко	120	0,8	0,8	19,4	94	0,06	0,04	20	32	4,4
ОБЕД											
18	Суп крестьянский на мясокостном бульоне 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 с говядиной	100/40	10,65	10,8	12,9	169,4	0,05	0,10	48,3	60,12	2,17
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	30	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 сыром	120/10	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	20	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	10,06

Рекомендации родителям:

- Рыбная котлета с картофельным пюре
- Груша

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: с 1,5 лет до 3-х лет

[illegible]

ПОЛДНИК											
86	Печенье	15	1,1	1,7	7,6	62,5	0,012	0,012	-	3,0	0,15
70	Йогурт	150	7,5	2,77	10,68	110,1	0,044	0,22	0,93	238,4	0,10
У Ж И Н											
45/1	Омлет натуральный с маслом	100	6,49	9,01	1,61	125	0,036	0,027	0,35	57,58	0,86
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	20	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

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	Ca	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											
87	Яблоко	120	0,8	0,8	19,4	94	0,06	0,04	20	32	4,4
ОБЕД											
2	Кукуруза консерв отв	30	1,62	2,41	8,14	66	6,24	0,01	0,05	0,03	0,33
22	Суп картофельный на курином бульоне	180/15	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	Соус томатный	30	0,7	0,99	5,7	34,6	0,04	0,01	0,42	-	-
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	30	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	180	7,18	15,54	22,27	225,82	0,09	0,09	54,27	53,0	1,75
64	Чай с сахаром	180	0,05	-	11,05	46,2	0,002	0,0012	2,4	10	1,35
84	Хлеб пшеничный	20	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

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: с 1,5 лет до 3-х лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва,мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	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	30/5/5	2,77	4,58	11,09	115,49	0,021	0,012	0,06	45,12	0,21
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
67	Сок фруктовый	160	0,9	0,18	18,2	82,8	0,018	0,018	0,36	12,6	2,5
	ОБЕД										
4/1	Капуста припущенная	30	0,39	0,72	1,94	13,11	-	-	0,66	0,78	0,03
25	Суп свекольник на курином бульоне со сметаной	180/15/7	5,4	8,9	15,6	124	0,05	0,03	11,87	29,1	1,17
39	Картофель по-домашнему с мясом говядины	100/40	13,09	10,43	19,88	147,65	0,18	0,14	24,36	19,53	2,81
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
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	130/20	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	0,03
84	Хлеб пшеничный	20	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	13,62

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

Рекомендации родителям:

- Гречка и биточки
- Кефир