

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

Утверждаю:
Заведующая МАДОУ
«Детский сад №74»



**ПРИМЕРНОЕ
ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
с 1г.6м. до 3 лет
сезон: весна-лето**

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва,мг	
			Б	Ж	У		B₁	B₂	C	Ca	Fe
З А В Т Р А К											
13	Каша пшеничная молочная сладкая с маслом	200	5,2	4,4	31,7	193,4	0,051	0,16	1,77	177,3	0,34
65	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,64	48,64	-	-	-	0,3	0,045
81	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	3,2	4,0	20,06	133,3	0,004	0,02	0,09	8,1	0,325
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
59	Отвар шиповника	200	0,32	0,14	19,45	80	0,01	0,01	30	5,9	0,3
О Б Е Д											
21	Суп гороховый на мясокостном бульоне	250/14	5,2	7,9	32,1	220,5	0,2	0,15	19,9	36	2,4
37	Плов с мясом	130/50	11,9	12,0	26,4	244,3	0,10	0,08	1,2	14,47	1,89
63	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,08	11,9	49,3	0,006	0,004	2	3,5	0,47
83	Хлеб ржаной	40	4,0	0,68	25,08	132,5	0,03	0,03	0,02	-	1,08
ПОЛДНИК											
85	Вафли	30	0,9	7,9	18,4	148,8	0,012	0,012	-	3,0	0,2
70	Снежок	170	2,19	2	24,32	138	0,006	0,006	-	1,62	0,21
У Ж И Н											

45/1	Омлет натуральный с маслом	100	7,21	10,0 1	1,79	125	0,04	0,03	0,39	63,98	0,96
62	Кофейный напиток с молоком	200	2,7	2,4	18,0	98,9	0,03	0,13	0,1	121,3	0,142
84	Хлеб пшеничный	30	3,85	0,36	22,05	119,5	0,047	0,02	-	8	0,37
	Итого:		50,0	46,83	272,95	1750,11	0,137	0,996	57,46	664,47	11,432

Рекомендации родителям:

- Запеканка капустная с курицей
- Груша

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: с 3-х лет до 7 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											
20	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,51	5,42	21,12	143,15	0,03	0,28	1,58	181,4	0,43
61	Какао с молоком	200	3,4	2,8	19,0	98,9	0,03	0,13	1,0	121,55	0,32
82	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	40/5/8	5,54	6,3	17,06	170,4	0,008	0,05	0,6	108,1	0,385
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
67	Сок фруктовый	160	0,89	0,14	18,2	79	0,017	0,017	0,31	12	2,1
ОБЕД											
2	Кукуруза консерв отв	60	4,88	7,24	28,51	198	0,17	0,07	1	18,74	0,04
24/1	Щи на мясокостном бульоне со сметаной	250/14/5	7,1	11,4	13,4	199,5	0,1	0,1	32	41,1	1,3
32	Жаркое по – домашнему с мясом говядины	140/50	25,6	20,9	29,15	345,55	0,42	0,45	35,5	33,7	4,76
63	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,08	11,9	49,3	0,006	0,004	2	3,5	0,47
83	Хлеб ржаной	40	4,0	0,68	25,08	132,5	0,03	0,03	0,02	-	1,08
ПОЛДНИК											
71	Кух с посыпкой	70	4,2	3,8	26,2	156,8	0,024	0,022	0,47	40,7	0,39

60	Молоко кипячёное	200	5,8	5	9,6	108	0,08	0,3	2,6	240	0,2
У Ж И Н											
46	Сырники творожные	140	32,64	4,64	18,02	250,24	0,79	0,39	0,68	172,38	0,79
57	Соус молочный сладкий	30	1	0,35	9,7	47,8	0,015	0,009	0,24	24,8	0,086
64	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	62,62	0,003	0,0016	3,2	13,34	1,8
84	Хлеб пшеничный	30	3,85	0,36	22,05	119,5	0,047	0,02	-	8	0,37
	Итого:		94,84	61,34	253,67	2161,26	1,406	1,7636	80,12	980,29	14,39

Рекомендации родителям:

- Рыба, запечённая с овощами
- Яблоко

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: с 3-х лет до 7 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											
15	Каша «Дружба» молочная сладкая с маслом	200	7,3	5,8	48,4	231,8	0,07	0,15	1,87	216,5	1,85
62	Кофейный напиток с молоком	200	2,7	2,4	18,0	98,9	0,03	0,13	0,1	121,3	0,142
82	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	40/5/8	5,54	6,3	17,06	170,4	0,008	0,05	0,6	108,1	0,385
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
88	Апельсин	130	2,43	0,54	21,87	116,1	0,11	0,08	162	91,8	0,81
ОБЕД											
22	Суп картофельный на курином бульоне	250/18	13,1	4,1	6,7	119,5	0,25	0,38	0,21	25,3	2,4
34	Гречка рассыпчатая	140	4,48	4,35	20,35	138,88	0,075	1,50	-	25,95	2,94
41/1	Биточки куриные	70	9,49	4,35	3,8	93,86	0,11	0,1	0,02	16,6	1,8
58/1	Соус томатный	30	0,7	0,99	5,7	34,6	0,04	0,01	0,42	-	-
63	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,08	11,9	49,3	0,006	0,004	2	3,5	0,47
83	Хлеб ржаной	40	4,0	0,68	25,08	132,5	0,03	0,03	0,02	-	1,08
ПОЛДНИК											
86	Печенье	20	1,5	2,3	10,1	83,4	0,02	0,02	-	4,0	0,2
70	Йогурт	170	7,89	2,92	11,24	115,89	0,046	0,22	0,97	250,8	0,16

У Ж И Н

47	Солянка овощная	200	4,5	5,6	15,9	135,8	0,1	2,1	97,5	106,1	1,6
66	Чай с молоком	200	0,03	-	10,29	43,18	-	-	0,00	0,05	0,7
84	Хлеб пшеничный	30	3,85	0,36	22,05	119,5	0,047	0,02	-	8	0,37
	Итого:		68,49	45,38	251,21	1735,86	1,119	4,944	283,9	918,08	20,277

Рекомендации родителям:

- Блинчики с мёдом
- Сок фруктовый

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: с 3-х лет до 7 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											
17	Каша пшѐнная молочная сладкая с маслом	200	6,1	5,5	27,9	179,8	0,1	1,98	1,98	200,3	0,5
61	Какао с молоком	200	3,7	2,8	19,0	98,9	0,03	0,13	0,1	121,3	0,142
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											
63/1	Лимонный напиток	200	0,06	-	15,22	62,5	-	-	4,0	-	-
ОБЕД											
4/1	Капуста припущенная	60/3	1,17	2,16	5,83	39,33	-	-	2	2,35	0,09
24	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	250/18	4,5	8,3	24,72	163	0,24	0,12	8,35	40,3	3,51
35	Пюре картофельное	160	3,7	4,4	28,2	169,3	0,2	0,12	23,1	30,2	1,5
36/1	Рыба тушеная с овощами	80	9,8	8,8	3,2	148,1	0,083	0,086	1,9	16,8	0,12
63	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,08	11,9	49,3	0,006	0,004	2	3,5	0,47
83	Хлеб ржаной	40	4,0	0,68	25,08	132,5	0,03	0,03	0,02	-	1,08
ПОЛДНИК											
80	Хлеб с повидлом	30/18	1,1	0,16	16,89	71,55	60,2	0,02	-	4	0,18

60	Молоко кипячёное	200	5,8	5	9,6	108	0,08	0,3	2,6	240	0,2
У Ж И Н											
50	Запеканка из творога	160	27,39	8,56	35,75	268,32	0,05	0,39	0,70	185,96	0,74
57/1	Соус кисельный	30	-	-	15	50	-	-	-	-	-
65	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,64	48,64	-	-	-	0,3	0,045
84	Хлеб пшеничный	30	2,41	0,22	13,78	5	0,23	0,03	-	-	0,231
	Итого:		73,2	50,7	282,75	1719	61,278	3,187	68,43	855,6	10,6787

Рекомендации родителям:

- Гречка и биточки
- Киви

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

[illegible]

ПОЛДНИК											
78	Булочка домашняя	60	5,05	9,63	33,52	177,7	0,09	0,04	0,27	30,75	0,44
59	Отвар шиповника	200	0,32	0,14	19,45	80	0,01	0,01	30	5,9	0,3
У Ж И Н											
52	Капуста тушеная	200	5,24	6,46	26,9	154,32	0,1	2,1	97,5	106,1	1,6
66	Чай с молоком	200	0,03	-	10,29	43,18	-	-	0,002	0,05	0,7
84	Хлеб пшеничный	30	3,85	0,36	22,05	119,5	0,047	0,02	-	8	0,37
	Итого:		71,58	84,27	288,79	2131,08	0,855	3,1	143,6	701,7	16,407

Рекомендации родителям:

- Картофельное пюре, котлета куриная
- Кефир

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: с 3-х лет до 7 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	Са	Fe
ЗАВТРАК											
16	Каша манная молочная сладкая с маслом	200	6,1	3,8	27,3	172,8	0,07	0,18	2,17	227,4	0,22
65	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,64	48,64	-	-	-	0,3	0,045
81	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	3,2	4,0	20,06	133,3	0,004	0,02	0,09	8,1	0,325
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
67	Сок фруктовый	180	0,89	0,14	18,2	79	0,017	0,017	0,31	12	2,1
ОБЕД											
3	Зеленый горошек консерв отв	60	2,2	1,6	8,2	24	0,17	0,07	1	18,74	0,04
29/1	Борщ из свежей капусты на мясокостном бульоне со сметаной	250/14/5	3,07	6,43	9,48	147,8	0,09	0,08	21,3	40,59	3,01
31/1	Запеканка рисовая с мясом говядины	140/40	12,78	8,89	30,04	226,66			0,021		
63	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,08	11,9	49,3	0,006	0,004	2	3,5	0,47
83	Хлеб ржаной	40	4,0	0,68	25,08	132,5	0,03	0,03	0,02	-	1,08
ПОЛДНИК											
86	Печенье	20	1,5	2,3	10,1	83,4	0,02	0,02	-	4,0	0,2
69	Ряженка	170	5,72	5,0	8,0	106	0,07	0,33	1,32	240	0,2

У Ж И Н											
54	Картофельное пюре	150	4,21	4,02	29,5	162,4	0,27	0,17	31,8	107,5	3,2
4	Морковь припущенная	60/3	2,51	9,68	13,42	147,6	-	-	2	2,35	0,09
62	Кофейный напиток с молоком	200	2,7	2,4	18,0	98,9	0,03	0,13	0,1	121,3	0,142
84	Хлеб пшеничный	30	3,85	0,36	22,05	119,5	0,047	0,02	-	8	0,37
	Итого:		50,42	39,7	250,55	1584,2	0,654	0,971	59,01	748,69	11,342

Рекомендации родителям:

- Оладьи с повидлом
- Яблоко

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

[illegible]

У Ж И Н											
30/1	Макаронные изделия отварные с сыром	150/12	7,83	10,21	46,13	297,7	0,088	0,029	8,73	21,45	0,10
65	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,64	48,64	-	-	-	0,3	0,045
84	Хлеб пшеничный	30	3,85	0,36	22,05	119,5	0,047	0,02	-	8	0,37
	Итого:		58,71	65,78	227,55	1808,89	0,598	0,828	103,9	775,03	10,852

Рекомендации родителям:

- Рыбная котлета с картофельным пюре
- Груша

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: с 3-х лет до 7 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	C	Ca	Fe
З А В Т Р А К											
18	Каша гречневая вязкая на молоке	200	7,47	8,74	36,15	205,97	0,25	0,25	1,81	190,08	3,93
62	Кофейный напиток с молоком	200	2,7	2,4	18,0	98,9	0,03	0,13	0,1	121,3	0,142
82	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	35/5/8	5,14	6,25	17,56	157,9	0,008	0,05	0,6	108,1	0,385
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
67	Сок фруктовый	160	0,89	0,14	18,2	79	0,017	0,017	0,31	12	2,1
ОБЕД											
30	Суп с клецками на курином бульоне со сметаной	250/18/6	9,5	13,3	24,8	245,7	0,15	0,15	15,9	31,1	1,6
36	Гороховое пюре	150	4,1	2,6	9,9	90,4	0,16	0,033	-	23,7	1,3
44	Котлета мясная из говядины	70	10,68	11,72	5,74	176,75	0,077	0,2	0,16	33,25	2,34
63	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,08	11,9	49,3	0,006	0,004	2	3,5	0,47
83	Хлеб ржаной	40	4,0	0,68	25,08	132,5	0,03	0,03	0,02	-	1,08
ПОЛДНИК											
86	Печенье	20	1,5	2,3	10,1	83,4	0,02	0,02	-	4,0	0,2
70	Йогурт	170	7,89	2,92	11,24	115,89	0,046	0,22	0,97	250,8	0,16
У Ж И Н											

45/1	Омлет натуральный с маслом	100	7,21	10,01	1,79	125	0,04	0,03	0,39	63,98	0,96
4	Морковь припущенная	60/3	2,51	9,68	13,42	147,6	-	-	2	2,35	0,09
66	Чай с молоком	200	0,03	-	10,29	43,18	-	-	0,002	0,05	0,7
84	Хлеб пшеничный	30	3,85	0,36	22,05	119,5	0,047	0,02	-	8	0,37
	Итого:		69,39	74,53	295,71	2136,61	0,93	1,277	81,90	862,2	11,767

Рекомендации родителям:

- Творог с курагой
- Сок фруктовый

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

[illegible]

У Ж И Н											
48	Рагу овощное	200	7,9	17,1	24,5	248,4	0,1	0,1	59,7	58,3	1,93
64	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	62,62	0,0032	0,0016	3,2	13,34	1,8
84	Хлеб пшеничный	30	3,85	0,36	22,05	119,5	0,047	0,02	-	8	0,37
	Итого:		67,09	54,09	283,5	1881,25	1,0032	1,5226	89,81	782,33	17,697

Рекомендации родителям:

- Каша тыквенная
- Банан

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весна - лето

Возрастная категория: с 3-х лет до 7 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	Каша ячневая молочная сладкая с маслом	200	6,8	5,7	27,8	219,3	0,1	0,2	1,8	19,3	0,39
62	Кофейный напиток с молоком	200	2,7	2,4	18,0	98,9	0,03	0,13	0,1	121,3	0,142
82	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	35/5/8	5,14	6,25	17,56	157,9	0,008	0,05	0,6	108,1	0,385
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
67	Сок фруктовый	160	0,89	0,14	18,2	79	0,017	0,017	0,31	12	2,1
ОБЕД											
4/1	Капуста припущенная	60/3	1,17	2,16	5,83	39,33	-	-	2	2,35	0,09
25	Суп-свекольник на курином бульоне со сметаной	250/18/8	7,9	12,1	20,3	188	0,12	0,09	13,8	41,3	2,1
39	Картофель по-домашнему с мясом говядины	150/50	18,7	14,9	28,4	210,93	0,26	0,21	34,8	27,9	4,02
63	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,08	11,9	49,3	0,006	0,004	2	3,5	0,47
83	Хлеб ржаной	40	4,0	0,68	25,08	132,5	0,03	0,03	0,02	-	1,08
ПОЛДНИК											
85	Вафли	30	0,9	7,9	18,4	148,8	0,012	0,012	-	3,0	0,2
68	Кисель	200	0,4	0,11	21,1	87,11	0,01	0,01	0,13	7,5	1,33

У Ж И Н											
50/1	Запеканка из творога с молоком сгущённым	160/20	22,4	19,07	49,23	543,2	0,12	0,22	0,62	342,27	1,13
65	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,64	48,64	-	-	-	0,3	0,045
84	Хлеб пшеничный	30	3,85	0,36	22,05	119,5	0,047	0,02	-	8	0,37
	Итого:		74,94	72,43	301,01	2150,61	0,827	1,032	78,18	678,82	15,732

Итого за 10 дней: белки- 67,866; жиры- 59,51; углеводы- 270,77; ккал- 1905,89

Рекомендации родителям:

- Гречка и биточки
- Кефир