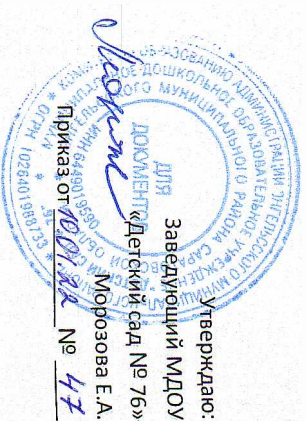


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 76»
ЭНГЕЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

**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 Цель: первая Сезон: осенне-весенний Возрастная категория: с 17.6 м. до 3-х лет

Прим лищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта	
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша пшениная 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						
	Полдник	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 ПИЩЕВОЕ 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 1 г.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	Пряник	20	1,18	0,94	15	73,2	207
	Отвар шиповника	150	0,24	0,1	14,58	60	59
Ужин	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: вторник 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
	Кофейный напиток с молоком	20/5/	1,4	4,14	9,04	81,35	16	
	Битон с маслом	180	0,77	0	20,86	88,74	113	
2 завтрак	Сок яблочный	30	0,99	0,18	5,04	26,1	24	
	Кукуруза консервированная	150	4,07	3,18	14,24	102	67	
Обед	Суп уха	100	4,22	1,96	32,06	167,02	43	
	Макаронные изделия отварные	50	12,54	2,18	3,94	11,32	78	
	Оладьи из печени по-купецки	30	0,58	1,23	3,55	28,11	7	
	Соус томатный	150	0,04	0,04	12,37	50,76	90	
	Лимонный напиток	40	1,88	0,3	15,68	74,72	17	
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18	
	Хлеб пшеничный	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	
		Чай с сахаром	180	-	-	7,64	31,2	4
		Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
	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
	Вагон 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		
2 завтрак	Батон с маслом, сыром	20/5/4	2,25	4,88	9,18	92,33	82		
	Сок яблочный	180	0,77	0	20,86	88,74	113		
Обед	Салат картофельный с огурцами соевыми	30	0,63	5,09	4,23	66	95		
	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