

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

**ПРИМЕРНОЕ
ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
с 3 до 7 лет**

Утверждаю:
Заведующий МДОУ
«Детский сад № 76»
Морозова Е.А.
№ 44



Приказ от 10.08.17 № 44

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: понедельник Неделя: первая Сезон: осенне-весенний Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная сладкая с маслом	200	5,2	4,4	31,7	193,4	68
	Какао с молоком	200	3,27	3,54	11,01	91,75	3
	Батон с маслом	30/5	2,09	4,22	11,78	93,13	16
		435					
Обед	Салат из соевых стручков	60	0,52	2,07	1,64	27,36	21
	Суп гороховый на мясо-костном бульоне	200	6,69	3,97	23,67	160,54	47
	Плов с мясом говядины	220	12,73	9,52	31,02	267,24	103
	Компот из сухофруктов	200	0,14	0,11	15,69	41,68	9
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,6	93,4	17
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	18
		760					
Полдник	Печенье	50	3,4	5,4	27	200,1	86
	Кисель	200	0,04	0	3,11	12,6	20
		250					
Ужин	Омлет натуральный с маслом	150	15,41	3,8	6,23	124,47	45
	Чай с сахаром	200	0	0	8,6	35,1	4
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	18
	Апельсин	150	1,2	0,31	12,2	70	87
		530					
	Итого:		64,61	40,96	260,65	1601,11	

Рекомендации родителям: Блинчики с медом, сок фруктовый

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: вторник Неделя: первая Сезон: осенне-весенний Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная сладкая с маслом	200	5,65	6,81	23,68	183,57	46	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,59	4,62	14,88	120,56	2	
	Батон с маслом	30/5	2,09	4,22	11,78	93,13	16	
		435						
2 завтрак	Сок яблочный	180	0,77	0	20,86	88,74	113	
Обед	Салат из свежеслы	60	0,9	4,75	6,88	75,58	56	
	Суп вермишелевый на курином бульоне..	200	6,64	2,82	20,17	135,34	52	
	Картофельное пюре	160	2,8	3,12	29,44	160,73	8	
	Суфле из рыбы	80	11,35	3,47	2,61	89,77	85	
	Компот из свежемороженой ягоды	200	0,14	0,11	15,69	41,68	9	
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,6	93,4	17	
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	18	
		780						
	Подливка	Бутерброд с повидлом	30/20	4,01	0,63	29,06	66,39	94
		Молоко кипяченое	200	6,52	7,04	8,82	128,4	23
		250						
Ужин	Пудинг творожный запеченный	160	16,5	22,6	24,12	351	42	
	Кисельная подлива	50	0,03	0	2,94	11,9	89	
	Чай с сахаром	200	0	0	8,6	35,1	4	
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	18	
	Итого:	440						
			69,52	66,17	283,56	2017,67		

Рекомендации родителям: Гречка и биточки, киви.

10 ДНЕВНОЕ ПИЩЕВОЕ МЕНЮ

День: среда Неделя: первая Сезон: осенне-весенний Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	5,38	7,42	21,6	180	11	
	Какао с молоком	200	3,27	3,54	11,1	91,75	3	
	Батон с маслом, сыром	30/5/7	4,21	6,09	13,88	130,93	82	
2 завтрак	Яблоко	442						
		150	0,4	0,4	9,8	47	87	
Обед	Салат из отварной моркови с зеленым горошком	60	1,01	2,91	4,88	50,07	40	
	Суп картофельный на курином бульоне со сметаной	200/5	5,67	3,53	12,24	105,42	22/101	
	Каша гречневая рассыпчатая	120	3,63	3,33	26,23	153,42	65	
	Куриная котлета с томатным сметанным соусом	70/35	3,42/1,9	4,33/3,7	2,58/1,86	106/72	115	
	Компот из сухофруктов	200	0,14	0,11	15,69	41,68	9	
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,6	93,4	17	
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	18	
		765						
	Полдник	Пряник	65	3,84	3,06	48,75	237,9	207
		Снежок	200	5,8	5	22,8	160	21
Ужин	Калуга тушеная	180	2,51	1,62	11,07	70,1	27	
	Чай с лимоном	200	0,02	0,02	7,24	29,68	31	
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	18	
	410							
Итого:		51,54	41,25	426,61	1376,35			

Рекомендации родителям: Рыба запеченная с овощами, кефир.

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: четверг Неделя: первая Сезон: осенне-весенний Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	200	4,39	4,41	15,83	123,9	39
	Кофейный напиток с молоком	200	3,59	4,62	14,88	120,56	2
	Батон с маслом, сыром	30/5/10	4,21	6,09	13,88	130,93	82
		442					
Обед	Селедка с луком	60	6,07	4,79	2,54	77,59	167
	Ши на мясокостном бульоне со сметаной	200/5	4,66	4,52	14,68	120,62	34
	Жаркое по – домашнему с мясом	200	12,43	8,68	29,78	252,32	41
	Лимонный напиток	200	0,06	0,05	19,51	96	90
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,6	93,4	17
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	18
		745					
Полдник	Кух с посышкой	80	4,2	3,8	26,2	156,8	71
	Сок фруктовый	180	0,77	0	20,86	88,74	113
Ужин	Каша ячневая молочная сладкая с маслом	200	6,8	5,7	27,8	219,3	19
	Йогурт отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	63
	Чай с сахаром	200	0	0	8,6	35,1	4
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	18
	Итого:	470	53,25	43,46	241,25	1646,76	

Рекомендации родителям:

- Плов с курицей, кефир.

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: пятница Неделя: первая Сезон: осенне-весенний Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша «Дружба» молочная сладкая с маслом	200	5,25	6,6	25,38	186,9	14
	Какао с молоком	200	3,27	3,54	11,01	91,75	3
	Батон с маслом, сыром	30/5/10	4,21	6,09	13,88	130,93	82
		445					
2 завтрак	Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47	87
Обед	Капуста припущенная	60	0,77	0,1	3,61	18,73	88
	Рассольник на курином бульоне со сметаной	200/5	6,7	5,93	19,37	160,03	50
	Запеканка картофельная с мясом говядины	200	11,93	8,41	29,69	248,35	32
	Соус сметанный	30	2,21	2,25	10,96	74,94	80
	Компот из сухофруктов	200	0,14	0,11	15,69	41,68	9
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,6	93,4	17
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	18
			715				
Подник	Плошка	70	4,67	4,66	34,28	202,94	10
	Снежок	200	5,8	5	22,8	160	21
Ужин	Макаронные изделия отварные с овощами	220	7,83	10,21	46,13	297,7	30
	Чай с молоком	200	1,63	1,76	9,84	63,30	66
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	18
	Итого:		59,43	55,41	294,79	1934,47	

Рекомендации родителям: блинчики с мёдом, сок фруктовый.

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: понедельник Неделя: вторая Сезон: осенне-весенний Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша рисовая молочная сладкая с маслом	200	4,87	5,64	24,04	170,99	12
	Какао с молоком	200	3,27	3,54	11,01	91,75	3
	Батон с маслом	30/5	2,09	4,22	11,78	93,13	16
2 завтрак	Апельсин	435					
Обед	Икра из свеклы	150	1,2	0,31	12,2	70	87
	Суп с клецками на кур. бульоне со сметаной	60	0,93	4,88	5,53	70	51
	Гороховое пюре	200	6,34	2,9	18,04	129,3	58
	Биточек из говядины	120	4,1	2,6	9,9	90,4	98
	Компот из сухофруктов	70	10,68	11,72	5,74	176,75	13
	Хлеб ржаной	200	0,14	0,11	15,69	41,68	9
	Хлеб пшеничный	50	2,35	0,37	19,6	93,4	17
		30	2,07	0,25	13,54	66,39	18
		730					
	Подник	Прыник	65	3,84	3,06	48,75	237,9
Ужин	Отвар шиповника	200	0,32	0,14	19,45	80	59
	Капуста тушеная	180	2,51	1,62	11,07	70,1	27
	Чай с лимоном	200	0,02	0,02	7,24	29,68	31
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	18
	Итого:	410	60,58	50,09	275,52	1687,52	

Рекомендации родителям: каша тыквенная, банан.

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: вторник Неделя: вторая Сезон: осенне-весенний Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша ячневая молочная сладкая с маслом	200	6,8	5,7	27,8	219,3	19
	Кофейный напиток с молоком	200	3,59	4,62	14,88	120,56	2
	Вагон с маслом	30/5	2,09	4,22	11,78	93,13	16
		435					
2 завтрак	Сок яблочный	180	0,77	0	20,86	88,74	113
Обед	Кукуруза консервированная	60	1,69	0,31	8,62	44,66	24
	Суп уха.	200	4,68	3,64	16,39	117	67
	Макаронные изделия отварные	130	5,62	2,88	42,75	225,17	43
	Соус томатный	30	0,58	1,23	3,55	28,11	7
	Оладьи из пшена по-кушчевски	70	16,73	2,9	5,28	15,23	78
	Лимонный напиток	200	0,06	0,05	19,51	96	90
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,6	93,4	17
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	18
			770				
	Полдник	Булочка домашняя	60	5,05	9,63	33,5	177
Снежок		200	5,8	5	22,8	160	21
Ужин	Запеканка из творога с молоком ступённым	140/30	19,6	16,7	43,1	475,3	26
	Чай с сахаром	200	0	0	8,6	35,1	4
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	18
	Итого:		70,65	59,79	305,86	2208,4	

Рекомендации родителям: гречка и биточки, груша.

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: среда Неделя: вторник Сезон: осенне-весенний Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша гречневая молочная сладкая с маслом	200	7,01	8,09	28,39	186	74
	Какао с молоком	200	3,27	3,54	11,01	91,75	3
	Батон с маслом, сыром	30/5/10	4,21	6,09	13,88	130,93	82
		442					
Обед	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,80	51
	Свекольник на курином бульоне со сметаной	250/8	4,22	6,5	13,77	145	25
	Картофель по-домашнему с мясом	200	14,6	9,8	29,6	271	38
	Компот из сухофруктов	200	0,14	0,11	15,69	41,68	9
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,6	93,4	17
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	18
		748					
Полдник	Ватрушка с творогом	60	3,4	1,55	35,83	172	61
	Кисель	200	0,04	0	3,11	12,6	20
Ужин	Омлет натуральный с маслом	150	15,41	3,8	6,23	124,47	45
	Чай с молоком	200	1,63	1,76	9,84	63,30	66
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	18
	Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47	87
	Итого:		63,01	48,47	256,33	1752,94	

Рекомендации родителям: Колпета рыбная, рис, банан.

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: четверг Неделя: вторая Сезон: осенне-весенний Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшениная молочная сладкая с маслом	200	5,65	6,81	23,68	183,57	46
	Кофейный напиток с молоком	200	3,59	4,62	14,88	120,56	2
	Вагон с маслом, сыром	30/5/10	4,21	6,09	13,88	130,93	82
2 завтрак	Сок яблочный	442					
Обед	Сок яблочный	180	0,77	0	20,86	88,74	113
	Салат картофельный с огурцами солеными	60	0,84	6,79	5,64	88	95
	Суп шахтёрский с мясом говядины и со сметаной	200/7	4,15	6,04	19,67	144	19
	Голубцы ленивые	220	5,75	4,45	4,19	79,63	70
	Компот из свежемороженой ягоды	200	0,14	0,11	15,69	41,68	79
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,6	93,4	17
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	18
		767					
Полдник	Бутерброд с повидлом	30/20	4,01	0,63	29,06	66,39	94
	Молоко кипяченое	200	6,52	7,04	8,82	128,4	23
Ужин	Суфле картофельное	150	3,61	3,88	15,18	127,59	60
	Соус сметанный	30	2,21	2,25	10,96	74,94	80
	Тертеля ржаная	70	8,75	3,5	7,06	97,36	84
	Чай с сахаром	200	0	0	8,6	35,1	4
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	18
	Итого:	480	49,69	46,96	248,23	1632,74	

Рекомендации родителям: Омлет, киви.

10 ДНЕВНОЕ ПИСЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: пятница Неделя: вторая Сезон: осенне-весенний Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная сладкая с маслом	200	6,1	3,8	27,3	172,8	32	
	Какао с молоком	200	3,27	3,54	11,01	91,75	3	
	Батон с маслом, сыром.	30/5/10	4,21	6,09	13,88	130,93	82	
		443						
Обед	Салат из моркови с яблоком	60	1,016	2,9	6,934	58,43	93	
	Борщ на мясокостном бульоне со сметаной	200	3,49	5,39	12,03	113,57	5	
	Рис отварной	130	4,63	8,4	30,72	254,4	32	
	Гуляш из говядины	70	14,06	10,54	3,12	168,3	35	
	Компот из сухофруктов	200	0,14	0,11	15,69	41,68	9	
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,6	93,4	17	
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	18	
		747						
	Полдник	Вагрушка с повидлом	60	3,4	1,55	35,13	172	28
		Снежок	200	5,8	5	22,8	160	21
Ужин	Рагу овощное	220	2,98	3,82	27,78	160,5	91	
	Чай с молоком	200	1,63	1,76	9,84	63,30	66	
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	18	
	Яблоко	150	0,04	0,04	9,8	47	87	
		600						
	Итого:		58,29	49,2	301,82	1959,95		

Рекомендации родителям: Отдавать с повидлом, сок

Итого за десять дней

Белки -64

Жиры – 55,2

Углеводы – 256,8

Энергетическая ценность -1773,95