

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД 65»
ЭНГЕЛЬССКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

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

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: первая

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
411	Чай с сахаром	150	0,8	-	8,32	36,31	-	-	-	0,21	0,032
81	Батон с маслом	30/5	2,44	3,9	15,06	108,26	0,003	0,01	-	6,3	0,28
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
67	Сок фруктовый (ягодный)	180	0,9	0,18	18,2	82,8	0,018	0,018	0,36	12,6	2,5
ОБЕД											
34	Салат из свеклы	30	0,5	0,04	3,15	15,5	0,008	0,01	13,75	14,8	0,2
47	Суп гороховый на мясокостном бульоне	170	4,68	7,11	28,89	198,45	0,18	0,135	17,91	32,4	2,16
99	Плов с мясом	120	8,8	10,2	22,1	183,2	0,08	0,06	0,08	9,8	1,02
394	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
70	Снежок	180	4,8	1,85	22,5	127,65	0,05	0,24	2,96	201,6	0,19
УЖИН											

45	Рыба с яйцом с овощами	190	7,4	4,17	3,28	86,33	0,05	0,11	1,42	45,5	0,68
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,0	1,8	13,5	74,2	0,03	0,1	0,08	93,3	0,11
18	Хлеб пшеничный	30	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

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		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
100	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,06	4,88	18,0	128,83	0,027	0,25	1,42	163,26	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	Батон с маслом, сыром	30/5/4	3,24	4,7	15,06	119,62	0,003	0,02	0,06	46,3	0,3
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
67	Сок фруктовый (ягодный)	180	0,9	0,18	18,2	82,8	0,018	0,018	0,36	12,6	2,5
ОБЕД											
12	Салат из кукурузы с луком репчатым	30	2,44	3,62	14,22	99	9,37	0,02	0,08	0,04	0,5
87	Щи на мясокостном бульоне со сметаной	180/4	5,1	8,2	9,6	143,64	0,07	0,07	23,04	29,6	0,64
637	Азу из говядины	75	3,87	9,10	10,20	120,92	0,14	0,15	12,42	117,9	1,66
71	Каша пшеничная	100	2,86	0,91	15,89	76,5					
394	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											

71	Кух с посыпкой	50	3,7	3,8	21,5	99,4	0,043	0,037	0,43	36,5	0,39
23	Молоко кипячённое	150	4,2	4,8	7,1	87	0,06	0,22	1,95	180	0,1
У Ж И Н											
245	Сырники творожные	150	28,8	4,1	15,9	220,8	0,7	0,35	0,6	152,1	0,7
369	Соус молочный сладкий	20	0,6	0,2	5,1	26,6	0,009	0,007	0,18	18,4	0,048
64	Чай с лимоном	150	0,05	0,008	11,48	46,9	0,002	0,009	2,4	10,0	1,35
84	Хлеб пшеничный	30	2,88	0,27	16,35	89,62	0,03	0,01	-	6	0,27
	Итого:		68,46	47,95	221,79	1558,8	0,448	1,046	55,6	753,69	10,43

Рекомендации родителям:

- Рыба запечённая с овощами
- Яблоко

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: среда

Неделя: первая

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											
182	Каша «Дружба» молочная сладкая с маслом	180	6,57	5,22	43,56	208,62	0,063	0,135	1,683	194,85	1,665
414	Кофейный напиток с молоком	150	2,0	1,8	13,5	74,2	0,03	0,1	0,08	93,3	0,11
82	Батон с маслом, сыром	30/5/4	3,24	4,7	15,06	119,62	0,003	0,02	0,06	46,3	0,3
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
55	фрукты	100	1,8	0,4	16,2	86	0,08	0,06	120	68	0,6
ОБЕД											
21	Салат из отварной моркови с зелёным горошком	20	0,33	1,69	1,01	19,0	0,01	0,013	1,0	3,71	0,10
22	Суп картофельный на курином бульоне	180	9,43	2,95	4,82	86,04	0,18	0,27	0,15	18,22	1,73
179	Гречка рассыпчатая	100	2,8	2,7	12,72	86,80	0,047	0,94	-	16,2	1,84
41/1	Биточки куриные	45	6,89	8,85	2,04	97,43	0,04	0,03	1,39	9,67	0,77
58/1	Подлива томатная с овощами	15	0,7	0,99	5,7	34,6			0,42		
394	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												
471	Плюшка	50	7,57	7,0	56	310,3	0,012	0,012	-	3,0	0,15	
417	Напиток из шиповника	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	190	7,4	16,1	20,3	220,5	0,15	0,09	53,7	58	1,9	
76	Чай с молоком	180	0,028	-	9,77	41,02	-	-	-	0,04	0,66	
84	Хлеб пшеничный	30	2,88	0,27	16,35	89,62	0,03	0,01	-	6	0,27	
	Итого:		61,25	50,26	248,8	1649,0	2,403	2,413	175,0	687,58	16,33	

Рекомендации родителям:

- Блинчики с мёдом
- Сок фруктовый

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: четверг

Неделя: первая

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											
45	Каша пшеничная молочная сладкая с маслом	180	6,1	5,5	27,9	179,8	0,1	1,98	1,98	200,3	0,5
416	Какао с молоком	150	2,5	2,1	14,2	50,0	0,02	0,1	0,77	93,5	0,24
81	Батон с маслом	20/5	1,64	3,8	10,06	83,19	0,003	0,01	-	6,3	0,28
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
67	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,2	82,8	0,018	0,018	0,36	12,6	2,5
ОБЕД											
21	Капуста припущенная	20	0,39	0,72	1,93	13,11	-	-	0,7	0,78	0,03
81	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	180	3,24	5,98	17,79	117,36	0,17	0,072	6,01	29,02	2,53
312	Пюре картофельное	100	2,32	2,75	17,63	105,81	0,1	0,08	14,4	18,88	0,93
271	Котлета рыбная/ биточек рыбный	50	4,9	2,03	5,3	101,8	0,11	0,19	18,99	36,95	1,07
394	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											
80	Батон с повидлом	20/15	1,0	0,05	13,4	58,55	0,02	0,01	-	4	0,18
60	Молоко кипячённое	170	4,93	4,25	8,16	91,8	0,07	0,25	2,21	204	0,17
У Ж И Н											
50	Пудинг творожный запечённый	130	22,26	6,96	29,05	218,01	0,04	0,32	0,57	151,1	0,6
89	Соус сметанный	30	2,4	1,79	15,47	90	0	0,07	0,03	8,35	0,03
4	Чай с сахаром	150	0,12	-	12,64	48,64	-	-	-	0,3	0,045
18	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	10,25

Рекомендации родителям:

- Гречка и биточки
- Киви

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: пятница

Неделя: первая

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											
Д00093	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
414	Кофейный напиток с молоком	150	2,0	1,8	13,5	74,2	0,03	0,1	0,08	93,3	0,11
82	Батон с маслом, сыром	30/5/4	3,24	4,7	15,06	119,62	0,003	0,02	0,06	46,3	0,3
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
55	фрукты	100	0,8	0,8	19,4	94	0,06	0,04	20	32	4,4
ОБЕД											
42	Морковь припущенная	30	0,8	3,2	4,47	49,2	0,8	0,03	-	-	0,7
96	Рассольник на м/к говяжьем бульоне со сметаной	180/4	5,62	8,71	14,47	159,62	0,21	0,21	11,88	21,74	5,26
41	Жаркое по-домашнему с мясом	120	8,4	1,59	12,76	128,36	0,08	0,09	15,46	24,26	1,64
97	Лимонный напиток	150	0,05	-	11,41	46,88	-	-	3,0	-	-
83	Хлеб ржаной	40	3,2	0,54	20,06	106	0,02	0,01	-	10,26	0,86
ПОЛДНИК											
86	Печенье	20	1,5	2,3	10,1	83,4	0,012	0,007	0,58	39,76	0,47
70	йогурт	180	7,3	2,7	10,4	107,2	-	-	22,5	4,42	0,23

У Ж И Н

27	Капуста тушеная	150	3,75	4,83	21,81	115,55	0,06	1,87	88,37	96,5	1,32
41	Суфле из печени	55	10,11	4,95	4,68	35,58	0,170	1,190	69,67	10,90	3,83
76	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	13,89

Рекомендации родителям:

- Плов с курицей
- Кефир

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: вторая

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											
32	Каша манная молочная сладкая с маслом	180	5,49	3,42	24,57	155,52	0,063	0,152	1,953	204,6	0,198
411	Чай с сахаром	150	0,8	-	8,32	36,31	-	-	-	0,21	0,032
81	Батон с маслом	30/5	2,44	3,9	15,06	108,26	0,003	0,01	-	6,3	0,28
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
67	Сок фруктовый (ягодный)	180	0,9	0,14	18,2	79	0,017	0,017	0,31	12,	2,1
ОБЕД											
3	Салат из зелёного горошка с луком	30	0,5	1,69	1,3	22,3	0,1	0,04	0,5	9,37	0,02
63	Борщ из свежей капусты на мясокостном бульоне со сметаной	180/10	2,54	5,27	8,04	119,33	0,08	0,07	18,95	43,4	2,5
31/1	Запеканка рисовая с мясом	150	7,74	10,38	19,66	239,2	0,15	0,23	6,95	22	3,59
394	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											

86	Печенье	15	1,1	1,7	7,6	62,5	0,012	0,012	-	3,0	0,15
69	Ряженка	180	5,3	4,63	7,4	98,05	0,07	0,31	1,23	222	0,185
У Ж И Н											
207	Картофельное пюре с морковью	180	3,11	2,93	24,3	145,7	0,22	0,14	27,5	84,3	2,9
414	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	30	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

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											
74	Омлет натуральный с маслом	80	5,77	8,00	1,43	100,0	0,036	0,027	0,35	57,58	0,86
61	Какао с молоком	180	2,5	2,1	14,2	74,2	0,02	0,1	0,77	93,5	0,24
82	Батон с маслом, сыром	30/5/4	3,24	4,7	15,06	119,62	0,003	0,02	0,06	46,3	0,3
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
67	Сок фруктовый (ягодный)	180	0,9	0,18	18,2	82,8	0,018	0,018	0,36	12,6	2,5
ОБЕД											
88	Закуска из моркови с кукурузой консервированной	45	0,76	1,94	5,20	41,62	0,002	0,003	4,1	20,87	0,35
18/1	Суп шахтёрский с мясом и со сметаной	180/8/5	2,99	4,35	14,16	103,68	0,11	0,02	5,66	19,08	0,87
139	Тушеная капуста	100	3,8	1,2	16,04	61	0,07	0,11	81,79	87,16	1,34
304	Тефтели из говядины с соусом красным основным	50/10	16,19	9,39	7,17	130,98	0,03	0,05	1,63	8,5	0,99
394	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											
78	Булочка домашняя	50	3,60	6,87	23,94	126,92	0,06	0,028	0,19	21,96	0,314
419	Молоко кипячёное	150	4,35	3,75	7,2	81	0,06	0,22	1,95	180	0,15

У Ж И Н

41	Макаронные изделия отварные с овощами	120	4,27	5,56	32,34	162,4	0,06	0,01	4,76	11,7	0,05
308	Оладьи из печени	50	9,5	12,88	10,53	73,45	0,16	1,05	58,34	7,93	
65	Чай с сахаром	180	0,8	-	8,32	36,31	-	-	-	0,21	0,032
84	Хлеб пшеничный	30	2,88	0,27	16,35	89,62	0,03	0,01	-	6	0,27
	Итого:		56,17	66,22	212,60	1461,0	0,88	1,8	63,06	568,74	13,87

Рекомендации родителям:

- Рыбная котлета с картофельным пюре
- Груша

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: среда

Неделя: вторая

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											
74	Каша гречневая вязкая на молоке	180	6,72	7,86	32,53	185,37	0,225	0,225	1,63	171,07	3,54
414	Кофейный напиток с молоком	150	2,0	1,8	13,5	74,2	0,03	0,1	0,08	93,3	0,11
82	Батон с маслом, сыром	30/5/4	2,77	4,58	11,09	115,49	0,021	0,012	0,061	45,12	0,21
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
55	фрукты	100	0,4	0,3	10,3	117	0,08	0,1	10	8	0,6
ОБЕД											
24	Икра из свеклы	20	0,67	2,19	4,03	33,73	0,006	0,006	9,16	9,87	0,13
45	Суп с клецками на курином бульоне	180	6,9	10,4	17,2	203	0,1	0,13	11,5	26,3	1,3
44	Котлета куриная	60	14,9	12,5	13,2	252	0,1	0,2	0,4	42,4	1,4
312	Картофельное пюре	100	3,7	4,4	28,2	169,3	0,2	0,12	23,1	30,2	1,5
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											

86	Печенье	15	1,1	1,7	7,6	62,5	0,012	0,012	-	3,0	0,15
70	Йогурт	180	7,5	2,77	10,68	110,1	0,044	0,22	0,93	238,4	0,10
У Ж И Н											
55	Сырники творожные	100	3,47	8,18	6,86	89,15	0,006	0,00	0,38	102	0,42
56	Соус сметанный	20	1,4	1,82	8,9	45,03	0,012	-	0,018	9,1	0,23
413	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:		52,38	54,31	242,16	1702,82	0,795	1,031	168,61	672,28	9,42

Рекомендации родителям:

- Рыба тушеная с овощами
- Сок фруктовый

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: четверг

Неделя: вторая

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											
98-2	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
416	Какао с молоком	150	2,5	2,1	14,2	74,2	0,02	0,1	0,77	93,5	0,24
81	Батон с маслом	20/5	2,44	3,9	15,06	108,26	0,003	0,01	-	6,3	0,28
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
67	Сок фруктовый (ягодный)	180	0,9	0,18	18,2	82,8	0,018	0,018	0,36	12,6	2,5
ОБЕД											
2	Салат из кукурузы с луком репчатым	20	1,62	2,41	8,14	66	6,24	0,01	0,05	0,03	0,33
28	Суп картофельный с рыбой	180	9,43	2,95	4,82	86,04	0,18	0,27	0,15	18,22	1,73
218	Макаронные изделия отварные	100	1,9	0,14	14,8	89,9	0,022	0,01	-	3,3	0,25
271	Котлета рыбная	50	5,75	1,79	3,06	50,98	0,06	1,15	0,42	22,5	1,21
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											
426	Ватрушка с повидлом	60	3,7	3,8	21,5	99,4	0,043	0,037	0,43	36,5	0,39

419	Молоко кипячёное	150	4,35	3,75	7,2	81	0,06	0,22	1,95	180	0,15
У Ж И Н											
90	Рагу овощное	200	7,18	15,54	22,27	225,82	0,09	0,09	54,27	53,0	1,75
64	Чай с лимоном	170	0,05	-	11,05	46,2	0,002	0,0012	2,4	10	1,35
84	Хлеб пшеничный	30	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

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											
50/1	Запеканка из творога с молоком сгущённым	130/30	18,2	15,5	40,0	441,35	0,1	0,18	0,50	278,1	0,92
414	Кофейный напиток с молоком	150	2,0	1,8	13,5	74,2	0,03	0,1	0,08	93,3	0,11
82	Батон с маслом, сыром	30/5/4	2,77	4,58	11,09	115,49	0,021	0,012	0,06	45,12	0,21
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
55	фрукты	100	0,8	0,8	19,4	94	0,06	0,04	20	32	4,4
ОБЕД											
4/1	Капуста припущенная	20	0,39	0,72	1,94	13,11	-	-	0,66	0,78	0,03
62	Суп свекольник на м/к бульоне со сметаной	180/7	5,4	8,9	15,6	124	0,05	0,03	11,87	29,1	1,17
41	Картофель по-домашнему с мясом	150	13,09	10,43	19,88	147,65	0,18	0,14	24,36	19,53	2,81
97	Лимонный напиток	180	0,05	-	11,41	46,88	-	-	3,0	-	-
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

23	Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	7,1	87	0,06	0,22	1,91	180	0,1
У Ж И Н											
99-А	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
411	Чай с сахаром	180	0,8	-	8,32	36,31	-	-	-	0,21	0,032
84	Хлеб пшеничный	30	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	13,692

Итого за 10 дней: белки- 53,95; жиры- 47,34; углеводы- 222,86; ккал- 1510

Рекомендации родителям:

- Гречка и биточки
- Кефир

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД 65»
ЭНГЕЛЬССКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

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

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: первая

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											
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	Батон 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 (ягодный)	180	1,00	0,2	20,2	92	0,02	0,020	0,4	14	2,8
ОБЕД											
1	Салат из свеклы	60	1,1	0,08	6,3	31	0,019	0,02	27,5	29,6	0,4
21	Суп гороховый на мясокостном бульоне	250	5,2	7,9	32,1	220,5	0,2	0,15	19,9	36	2,4
37	Плов с мясом	160	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	50	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	200	2,19	2	24,32	138	0,006	0,006	-	1,62	0,21

У Ж И Н

45	Рыба с яйцом с овощами	220	8,56	4,83	3,8	99,97	0,06	0,12	1,6	52,7	0,79
62	Кофейный напиток с молоком	200	2,7	2,4	18,0	98,9	0,03	0,13	0,1	121,3	0,142
18	Хлеб пшеничный	40	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

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	Батон с маслом, сыром	40/5/10	5,54	6,3	17,06	170,4	0,008	0,05	0,6	108,1	0,385
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
67	Сок фруктовый (ягодный)	180	0,89	0,18	18,2	82,8	0,017	0,017	0,31	12	2,1
ОБЕД											
2	Салат из кукурузы с луком репчатым	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	250/5	7,1	11,4	13,4	199,5	0,1	0,1	32	41,1	1,3
637	Азу из говядины	100	17,35	13,3	29,45	342,0	0,29	3,89	0,15	0,1	7,32
71	Каша пшеничная	150	4,05	6,53	22,31	164,21					
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	50	4,0	0,68	25,08	132,5	0,03	0,03	0,02	-	1,08
ПОЛДНИК											
71	Кух с посыпкой	80	4,2	3,8	26,2	156,8	0,024	0,022	0,47	40,7	0,39
23	Молоко кипячёное	200	5,8	5	9,6	108	0,08	0,3	2,6	240	0,2
УЖИН											

46	Сырники творожные	170	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 лимоном	200	0,07	0,01	15,31	62,62	0,003	0,0016	3,2	13,34	1,8
84	Хлеб пшеничный	40	3,85	0,36	22,05	119,5	0,047	0,02	-	8	0,37
	Итого:		94,02	60,27	276,29	2321,92	1,406	1,7636	80,12	980,29	14,39

Рекомендации родителям:

- Рыба запечённая с овощами
- Яблоко

ПОЛДНИК											
78	Булочка домашняя	70	1,5	2,3	10,1	83,4	0,02	0,02	-	4,0	0,2
59	Напиток из шиповника	200	7,89	2,92	11,24	115,89	0,046	0,22	0,97	250,8	0,16
У Ж И Н											
47/1	Солянка овощная	250	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	40	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

ПОЛДНИК											
80	Батон с повидлом	30/18	1,1	0,16	16,89	71,55	60,2	0,02	-	4	0,18
23	Молоко кипячёное	200	5,8	5	9,6	108	0,08	0,3	2,6	240	0,2
У Ж И Н											
7	Пудинг творожный запечённый	160	27,39	8,56	35,75	268,32	0,05	0,39	0,70	185,96	0,74
89	Соус сметанный	30	2,4	1,79	15,47	90	0	0,07	0,03	8,35	.03
65	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,64	48,64	-	-	-	0,3	0,045
84	Хлеб пшеничный	25	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

ПОЛДНИК											
86	Печенье	20	1,5	2,36	14,88	83,40	42,07	0,02	0,13	12,1	0,14
70	йогурт	180	7,3	2,7	10,4	107,2	0,43	0,21	0,9	23,12	0,16
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
41	Суфле из печени	70	5,11	4,95	4,68	49,82	0,17	1,19	69,67	10,9	3,83
66	Чай с молоком	200	0,03	-	10,29	43,18	-	-	0,002	0,05	0,7
84	Хлеб пшеничный	40	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:

- Плов с курицей
- Кефир

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: вторая

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											
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	Батон 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 (ягодный)	180	0,89	0,14	18,2	79	0,017	0,017	0,31	12	2,1
ОБЕД											
3	Салат из зелёного горошка с луком	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	250/4	3,07	6,43	9,48	147,8	0,09	0,08	21,3	40,59	3,01
31/1	Запеканка рисовая с мясом	180	17,53	13,3	29,46	342,0	0,19	0,31	7,32	29	3,89
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	50	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	200	5,72	5,0	8,0	106	0,07	0,33	1,32	240	0,2

У Ж И Н

54	Картофельное пюре с морковью	200	4,21	4,02	29,5	162,4	0,27	0,17	31,8	107,5	3,2
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	40	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

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											
45/1	Омлет натуральный с маслом	100	7,21	10,01	1,79	125	0,04	0,03	0,39	63,98	0,96
61	Какао с молоком	200	3,7	2,8	19,0	98,9	0,03	0,13	0,1	121,3	0,142
82	Батон с маслом, сыром	40/5/10	5,54	6,25	17,06	170,4	0,008	0,05	0,6	108,1	0,325
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
67	Сок фруктовый (ягодный)	180	0,89	0,14	18,2	79	0,017	0,017	0,31	12	2,1
ОБЕД											
88	Закуска из моркови с кукурузой консервированной	60	1,01	2,91	6,9	58,43	0,003	0,04	5,47	27,83	0,47
18/1	Суп шахтёрский с мясом и со сметаной	250/10/6	4,15	6,04	19,67	144	0,15	0,04	7,87	26,50	1,21
354	Капуста тушеная	150	3,8	6,2	16,04	86,2	0,07	0,11	81,79	87,16	1,34
304	Тефтели из говядины с соусом красным	70/20	8,89	7,72	1,48	137,8	0,05	0,08	3,02	13,1	1,44
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	50	4,0	0,68	25,08	132,5	0,03	0,03	0,02	-	1,08
ПОЛДНИК											
78	Булочка домашняя	70	5,05	9,63	33,52	177,7	0,09	0,04	0,27	30,75	0,44
60	Молоко кипячённое	200	5,8	5	9,6	108	0,08	0,3	2,6	240	0,2
УЖИН											

30/1	Макаронные изделия отварные с овощами	140	4,98	6,49	29,35	189,4	0,056	0,018	5,55	15,55	0,063
308	Оладьи из печени	70	13,88	14,66	4,25	89,3	0,23	1,5	82,95	13,56	4,82
65	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,64	48,64	-	-	-	0,3	0,045
84	Хлеб пшеничный	40	3,85	0,36	22,05	119,5	0,047	0,02	-	8	0,37
	Итого:		72,95	78,97	248,53	1789.89	0,796	2,32	183,67	782,69	15,609

Рекомендации родителям:

- Рыбная котлета с картофельным пюре
- Груша

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: среда

Неделя: вторая

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											
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	Батон с маслом, сыром	35/5/10	5,14	6,25	17,56	157,9	0,008	0,05	0,6	108,1	0,385
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
55	фрукты	150	0,6	0,45	15	74	0,11	0,08	0,162	91,8	081
ОБЕД											
55	Икра из свеклы	60	2,03	6,58	12,1	101,18	0,019	0,02	27,5	29,6	0,4
30	Суп с клецками на курином бульоне со сметаной	250/8	9,5	13,3	24,8	245,7	0,15	0,15	15,9	31,1	1,6
35	Картофельное пюре	160	3,7	4,4	28,2	169,3	0,2	0,12	23,1	30,2	1,5
5/9	Котлета куриная	80	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	50	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	200	7,89	2,92	11,24	115,89	0,046	0,22	0,97	250,8	0,16
УЖИН											
46	Сырники творожные	200	6,94	16,36	13,71	178,3	0,11	0,00	0,75	204,6	0,84

56	Соус сметанный	30	1,8	2,04	10,2	48,85	0,03	-	0,02	11,3	0,28
66	Чай с молоком	200	0,03	-	10,29	43,18	-	-	0,002	0,05	0,7
84	Хлеб пшеничный	40	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:

- Рыба тушеная с овощами
- Сок фруктовый

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: четверг

Неделя: вторая

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											
12	Каша рисовая молочная сладкая с маслом	200	4,9	5,1	31,1	180,7	0,03	0,18	1,6	218,1	0,3
61	Какао с молоком	200	3,7	2,8	19,0	98,9	0,03	0,13	0,1	121,3	0,142
81	Батон 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 (ягодный)	180	0,89	0,14	18,2	79	0,017	0,017	0,31	12	2,1
ОБЕД											
2	Салат из кукурузы с луком репчатым	60	4,88	7,24	28,51	198	0,17	0,07	1	18,74	0,04
28	Суп картофельный с рыбой	250	13,1	4,1	6,7	119,5	0,25	0,38	0,21	25,3	2,4
33	Макаронные изделия отварные	150	2,1	0,18	15,3	97,55	0,027	0,01	-	3,7	0,29
43	Котлета рыбная	70	8,05	2,51	4,29	71,38	0,089	0,22	0,6	31,58	1,7
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	50	4,0	0,68	25,08	132,5	0,03	0,03	0,02	-	1,08
ПОЛДНИК											
74/1	Ватрушка с повидлом	70	4,2	3,8	26,2	148	0,021	0,020	0,45	36,1	0,42
60	Молоко кипячённое	200	5,8	5	9,6	108	0,08	0,3	2,6	240	0,2
УЖИН											

48	Рагу овощное	220	7,9	17,1	24,5	248,4	0,1	0,1	59,7	58,3	1,93
64	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	62,62	0,0032	0,0016	3,2	13,34	1,8
84	Хлеб пшеничный	40	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

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											
50/1	Запеканка из творога с молоком сгущённым	140/40	22,4	19,07	49,23	543,2	0,12	0,22	0,62	342,27	1,13
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	Батон с маслом, сыром	35/5/10	5,14	6,25	17,56	157,9	0,008	0,05	0,6	108,1	0,385
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
55	фрукты	150	0,8	0,8	19,4	94	0,06	0,04	20	32	4,4
ОБЕД											
4/1	Капуста припущенная	60/3	1,17	2,16	5,83	39,33	-	-	2	2,35	0,09
25	Суп-свекольник на м/к бульоне со сметаной	250/8	7,9	12,1	20,3	188	0,12	0,09	13,8	41,3	2,1
39	Картофель по – домашнему с мясом	200	18,7	14,9	28,4	210,93	0,26	0,21	34,8	27,9	4,02
63/1	Лимонный напиток	200	0,06	-	15,22	62,5			4,0		
83	Хлеб ржаной	50	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
23	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08	0,3	2,6	240	0,2

У Ж И Н

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
65	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,64	48,64	-	-	-	0,3	0,045
84	Хлеб пшеничный	40	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