

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 47»
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 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
	Кофейный напиток с молоком	200	3,59	4,62	14,88	120,56	2
	Батон с маслом, сыр	30/5/7	4,21	6,09	13,88	130,93	82
		442					
2 завтрак	Сок фруктовый	180	0,77	0	20,86	88,74	113
Обед	Салат луковый обезжиренный	40	0,77	0,1	3,61	50,03	88
	Щи на мясокостном бульоне с мясом говядины	200	4,66	4,52	14,68	120,62	34
	Каша гречневая рассыпчатая	120	3,63	3,33	26,23	153,42	65
	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	10,56	3,68	4,04	79,2	349
	Соус томатный	30	0,58	1,23	3,55	28,11	7
	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	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
			730				
Полдник	Хлеб с повидлом	30/20	4,01	0,63	29,06	66,39	94
	Молоко кипячёное	200	6,52	7,04	8,82	128,4	23
		250					
Ужин	Омлет натуральный с маслом	120	5,41	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
		350					
	Итого:		54,18	60,41	263,29	1801,1	

Рекомендации родителям: пудинг творожный с кисельной подливой, банан

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	6,1	6,39	24	177,6	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					
2 завтрак	Груша	150	0,77	-	20,86	88,74	113
Обед	Салат из свеклы	60	0,9	4,75	6,88	75,58	56
	Суп уха	200	4,68	3,64	16,39	117,0	67
	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	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
		750					
Полдник	Вафли	40	3,75	5,9	37,2	208,5	77
	Снежок	200	5,8	5	22,8	160	21
		240					
Ужин	Рагу овощное	220	2,98	3,82	27,78	160,50	91
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	18
	Чай с лимоном	200	0,02	0,02	7,24	29,68	31
		450					
	Итого:		53,03	59,7	258,81	1775,45	

Рекомендации родителям: лапшевник, сок фруктовый

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 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 сладкая с маслом	200	5,38	7,42	21,6	180	11
	Кофейный напиток с молоком	200	3,59	4,62	14,88	120,56	2
	Батон с маслом, сыром	30/5/7	4,21	6,09	13,88	130,93	82
		445					
2 завтрак	Сок фруктовый	180	0,8	0,8	20,6	94	87
Обед	Салат картофельный с огурцами солеными	60	0,84	6,79	5,64	88	94
	Суп с клецками на курином бульоне с мясом курицы	200	6,34	2,9	18,04	129,3	58
	Капуста тушеная	150	2,51	1,62	11,07	70,10	27
	Биточек из говядины	70	10,68	11,72	5,4	176,75	13
	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	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
			750				
	Полдник	Ватрушка с творогом	60	3,4	1,55	35,83	172
Отвар шиповника		200	0,32	0,14	19,45	80	59
		260					
Ужин	Макаронные изделия отварные	130	5,62	2,88	42,75	225,17	43
	Тефтеля рыбная	70	8,75	3,5	7,06	97,36	84
	Чай с сахаром	200	-	-	8,6	35,1	4
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	18
		430					
	Итого:		52,61	59,72	260,4	1792,67	

Рекомендации родителям: суфле картофельное, чай с лимоном

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	Каша ячневая молочная сладкая с маслом	200	6,8	5,7	27,8	219,3	19
	Какао 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	Яблоко	150	0,4	0,4	10,3	47	87
Обед	Морковь припущенная	60	2,51	9,68	13,42	47,6	79
	Рассольник Ленинградский на курином бульоне с мясом курицы со сметаной	200/5	6,7	5,93	19,37	110,03	50
	Картофельное пюре	160	2,8	3,12	29,44	60,73	8
	Гуляш из мяса птицы	90	12,26	15,78	1,87	202,10	259
	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	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
		785					
Полдник	Печенье	40	3,4	5,4	27	200,1	86
	Кисель	200	0,04	-	3,11	12,6	20
		240					
Ужин	Вареники ленивые со сливочным маслом	180/6	12,3	16,5	30,3	444,3	136
	Чай с сахаром	200	0	0	8,6	35,1	4
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	18
		446					
	Итого:		53,84	57,48	264,32	1787,53	

Рекомендации для родителей: Гречка с морковной котлетой, 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 пшеничная 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
	Батон с маслом, сыром	30/5/7	4,21	6,09	13,88	130,93	82
		445					
2 завтрак	Сок фруктовый	180	0,77	-	20,86	88,74	113
Обед	Капуста припущенная	60	0,77	0,1	3,61	18,73	88
	Свекольник на курином бульоне с мясом курицы и со сметаной	200/8	4,22	6,5	13,77	145	25
	Картофель по – домашнему с мясом	200	9,6	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	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
		738					
Полдник	Плюшка	70	4,67	4,66	34,28	202,94	10
	Йогурт	200	5,8	5	22,8	160	21
		270					
Ужин	Запеканка из печени с рисом	200	25,9	8,9	22,4	299,9	294
	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
		430					
	Итого:		52,15	59,32	254,04	1795,84	

Рекомендации родителям: лапшевник, чай с сахаром

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 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	30/5	2,09	4,22	11,78	93,13	16
		435					
2 завтрак	Сок фруктовый	180	0,8	0,8	20,6	94	87
Обед	Салат из зеленого горошка с луком репчатым	60	1,57	5,08	3,9	67	24
	Борщ на мясокостном бульоне с мясом говядины и со сметаной	200/7	3,49	5,39	12	113,57	5
	Рис отварной	130	4,63	8,4	30,72	154,4	32
	Гуляш из говядины	60	9,06	5,54	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	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
			727				
Полдник	Печенье	40	3,4	5,4	27	200,1	86
	Кисель	200	0,04	0	3,11	12,6	20
		240					
Ужин	Запеканка из творога	140	14,57	11,7	40,16	363,4	26
	Молоко сгущенное	30	0,03	-	2,94	11,9	89
	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
		400					
	Итого:		54,46	62,61	261,8	1809,79	

Рекомендации родителям: омлет натуральный с овощами, чай с сахаром

110 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 геркулесовая молочная сладкая с маслом	200	5,65	6,81	23,68	183,57	46
	Кофейный напиток с молоком	200	3,27	3,54	11,01	91,75	3
	Батон с маслом, сыром	30/5/7	2,09	4,22	11,78	93,13	82
		445					
2 завтрак	Яблоко	150	2,8	0,28	40,6	200	87
Обед	Салат из моркови с яблоком	60	1,16	2,9	6,93	58,43	93
	Суп шахтерский, с мясом говядины и со сметаной	200/7	4,15	6,04	19,67	144	19
	Голубцы ленивые с мясом говядины	220	5,75	4,45	4,19	79,63	70
	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	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
		757					
Полдник	Булочка домашняя	60	5,05	9,63	33,5	177	73
	Ряженка	200	5,8	5	22,8	160	21
		260					
Ужин	Омлет натуральный с маслом	120	5,41	3,8	6,23	124,47	45
	Чай с сахаром	200	-	-	8,6	35,1	4
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
		440					
	Итого:		53,98	58,9	260,47	1788,77	

Рекомендации родителям: творог с курагой, кисель

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: среда 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 «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	30/5	2,09	4,22	11,78	93,13	16
2 завтрак	Сок фруктовый	180	0,77	-	20,86	88,74	113
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,13	4,56	4,09	64	4
	Суп картофельный на курином бульоне с мясом курицы со сметаной	200/5	5,67	3,53	12,24	105,42	22
	Каша гречневая рассыпчатая	120	3,63	3,33	26,23	153,42	65
	Биточки куриные	70	12,8	4,04	5,17	110,66	6
	Соус томатный	30	0,58	1,23	3,55	28,11	7
	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	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
		755					
Полдник	Пряник	60	3,4	5,4	27	200,1	86
	Молоко кипяченое	200	6,52	7,04	8,82	128,4	23
		260					
Ужин	Солянка овощная	250	4,5	5,6	15,9	135,8	97
	Чай с лимоном	200	0,02	0,02	7,24	29,68	31
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
		470					
	Итого:		51,32	60,45	262,41	1762,71	

Рекомендации родителям: блинчики с мёдом, чай с сахаром

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	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	30/5/7	4,21	6,09	13,88	130,93	82
2 завтрак	Апельсин	150	1,8	0,4	16,2	86	87
Обед	Кукуруза консервированная	60	1,69	0,31	8,62	44,66	24
	Свекольник на курином бульоне с мясом курицы со сметаной	250/8	4,66	4,52	14,68	120,62	25
	Жаркое по – домашнему с мясом	200	12,43	8,68	29,78	252,32	41
	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	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
			798				
Полдник	Пирожок с повидлом из сдобного теста	60	3,7	3,01	33,15	175	561
	Сок фруктовый	180	0,17	0	20,86	88,74	113
		240					
Ужин	Каша ячневая молочная сладкая с маслом	200	6,8	15,7	27,8	219,3	19
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	63
	Чай с сахаром	200	-	-	8,6	35,1	4
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	18
		470					
	Итого:		54,48	61,24	262,43	1805,86	

Рекомендации родителям: Гречка с рыбным суфле, чай с сахаром

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 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 пшеничная молочная сладкая с маслом	200	5,65	6,81	23,68	183,57	46
	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					
2 завтрак	Сок фруктовый	180	0,77	-	20,86	88,74	113
Обед	Икра кабачковая	40	0,76	3,56	3,08	47,6	121
	Суп гороховый на мясокостном бульоне с мясом говядины	200	6,69	13,97	13,67	160,54	47
	Макаронные изделия отварные	130	5,62	2,88	32,75	225,17	43
	Оладьи из печени по кунцевски	70	16,73	2,9	5,28	15,23	78
	Соус томатный	30	0,58	1,23	3,55	28,11	7
	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	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
			740				
Полдник	Вафли	40	3,75	5,9	37,2	208,5	77
	Отвар шиповника	200	0,32	0,14	19,45	80	59
		240					
Ужин	Сельдь с луком репчатым	60	3,98	4,88	0,68	87	33
	Картофельное пюре	160	2,8	3,12	29,44	160,73	8
	Чай с сахаром	200	-	-	8,6	35,1	4
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	18
		450					
	Итого:		50,95	57,05	258,88	1790,9	

Рекомендации родителям: плов с мясом курицы, чай с лимоном

Итого за десять дней

Белки –53,7

Жиры – 59,3

Углеводы –258,3

Энергетическая ценность –1791,1