

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД № 47»  
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 Сезон: осенне-весенний Возрастная категория: с 1 г.бм. 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	4,87	5	18,2	154,3	12
	Кофейный напиток с молоком	180	3,25	4,12	13,37	107,99	2
	Батон с маслом, сыр	20/5/4	2,25	4,88	9,18	92,33	82
		<b>359</b>					
2 Завтрак	Сок фруктовый	120	0,77	-	20,86	88,74	113
Обед	Салат луковый обезгорченный	30	0,37	0,1	1,77	39,61	88
	Щи на мясокостном бульоне с мясом говядины	180	4,71	2,42	16,18	107,58	52
	Каша гречневая рассыпчатая	100	2,59	1,47	18,73	101,11	65
	Рыба, тушенная в томате с овощами	50	6,60	2,30	2,65	59,5	85
	Соус томатный	30	0,58	1,23	3,55	28,11	7
	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
		<b>600</b>					
Полдник	Хлеб с повидлом	20/10	2,35	0,36	16,78	44,26	94
	Молоко кипячённое	170	5,54	5,98	7,5	109,14	23
		<b>200</b>					
Ужин	Омлет натуральный с маслом	90	12,36	2,58	4,39	93	45
	Чай с сахаром	180	-	-	7,62	31,2	4
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	18
		<b>300</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>41,34</b>	<b>47,83</b>	<b>208,3</b>	<b>1363,85</b>	

Рекомендации родителям: лапшевник, банан



## 10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: вторник Неделя: первая 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	5,14	5,21	18,05	139,63	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
		<b>355</b>					
2 завтрак	Груша	100	0,4	0,4	7,5	40	87
Обед	Салат из свеклы	30	0,56	3,8	4,72	56,7	56
	Суп уха	180	4,07	3,18	14,24	102	67
	Плов с мясом говядины	150	9,76	7,51	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
		<b>570</b>					
Полдник	Вафли	20	1,5	2,36	14,38	83,4	77
	Снежок	180	5,22	4,5	20,52	144	21
		<b>200</b>					
Ужин	Рагу овощное	200	2,53	2,87	23,50	132,39	91
	Чай с лимоном	180	0,02	0,02	6,19	25,38	31
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	18
		<b>410</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>39,79</b>	<b>45,76</b>	<b>202,17</b>	<b>1306,28</b>	

Рекомендации родителям: пудинг творожный с кисельной подливой, сок фруктовый

• 10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

• День: среда Неделя: первая 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 геркулесовая молочная сладкая с маслом	150	4,87	6,16	20,05	155	11
	Кофейный напиток с молоком	180	2,0	1,8	13,5	74,2	2
	Батон с маслом, сыр	20/5/4	2,25	4,88	9,18	92,33	82
		<b>359</b>					
2 завтрак	Сок фруктовый	120	0,77	-	20,86	88,74	113
	Обед	30	0,63	5,09	4,23	66	94
	Салат картофельный с огурцами солёными	180	4,54	2,1	14,9	126,55	58
	Суп с клецками на курином бульоне с мясом курицы						
	Капуста тушеная	150	2,51	1,62	11,07	70,10	27
	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
		<b>620</b>					
Полдник	Ватрушка с творогом	60	3,4	1,55	35,83	172	61
	Отвар шиповника	150	0,24	0,1	14,58	60	59
		<b>210</b>					
Ужин	Макаронные изделия отварные	100	4,22	1,96	32,06	167,02	43
	Тефтеля рыбная	50	7,28	2,4	6,4	90,3	84
	Чай с сахаром	180	-	-	7,62	31,2	4
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	18
		<b>360</b>					
<b>Итого:</b>			<b>40,71</b>	<b>48,56</b>	<b>203,6</b>	<b>1391,71</b>	

Рекомендации родителям: суфле картофельное, чай с лимоном



• 10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: четверг Неделя: первая 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 ячневая молочная сладкая с маслом	150	6,12	5,13	25,02	197,37	19
	Какао с молоком	180	3,25	4,12	13,37	107,99	2
	Батон с маслом	20/5	1,4	4,14	9,18	81,35	16
		<b>355</b>					
2 завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	87
Обед	Морковь припущенная	30	0,8	3,2	4,47	49,2	79
	Рассольник Ленинградский на курином бульоне с мясом курицы со сметаной	180/4	4,94	4,73	16,91	131,86	50
	Картофельное пюре	140	2,52	2,26	26,5	139,53	8
	Гуляш из мяса птицы	60	12,26	15,78	1,87	202,10	259
	Лимонный напиток	150	0,04	0,04	12,37	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
			<b>624</b>				
Полдник	Печенье	20	1,5	2,3	10,1	83,4	86
	Кисель	150	0,03	-	2,7	10,3	20
		<b>170</b>					
Ужин	Вареники ленивые со сливочным маслом	150/5	10,25	13,75	25,25	370,25	136
	Чай с сахаром	180	-	-	7,62	31,2	4
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
		<b>355</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>41,36</b>	<b>48,8</b>	<b>200,1</b>	<b>1405,11</b>	

Рекомендации родителям: рисовая запеканка, кефир

## 10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: пятница Неделя: первая 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 пшеничная молочная сладкая с маслом	150	6,12	5,13	25,02	197,37	19
	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
		<b>359</b>					
2 завтрак	Сок фруктовый	120	0,77	-	20,86	88,74	113
Обед	Капуста припущенная	30	0,37	0,1	1,77	9,61	88
	Суп вермишелевый на курином бульоне	180	4,71	2,42	16,18	107,58	52
	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
		<b>570</b>					
Полдник	Плюшка	50	3,46	3,49	25,27	150,21	10
	Йогурт	180	5,22	4,5	20,52	144	21
		<b>230</b>					
Ужин	Запеканка из печени с рисом	200	25,9	8,9	22,4	199,9	294
	Чай с лимоном	180	0,02	0,02	6,19	25,38	31
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	18
	<b>Итого:</b>	<b>410</b>					
			<b>40,24</b>	<b>46,18</b>	<b>201,5</b>	<b>1394,37</b>	

Рекомендации родителям: Макароны отварные с котлетой рыбной, чай с сахаром



**10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ** День: понедельник Неделя: вторая Сезон: осенне-весенний Возрастная категория: с 1 г. мес. до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ 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	20/5	1,4	4,14	9,04	81,35	16
		<b>355</b>					
2 завтрак	Сок фруктовый	120	0,77	-	20,86	88,74	113
Обед	Салат из зеленого горошка с луком репчатым	45	1,18	3,81	2,93	50,25	24
	Борщ на мясокостном бульоне с мясом говядины и со сметаной	180/5	2,5	4,2	9,71	89,21	5
	Рис отварной	100	2,57	4,67	17	141,33	32
	Гуляш из говядины	50	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
		<b>590</b>					
Полдник	Печенье	20	1,5	2,3	10,1	83,4	86
	Кисель	150	4,35	3,75	7,2	81	20
		<b>170</b>					
Ужин	Запеканка из творога	100	12,77	11,5	28,19	331,37	26
	Молоко сгущенное	30	0,03	-	2,94	11,9	89
	Чай с лимоном	180	0,02	0,02	6,19	25,38	31
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	18
		<b>340</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>40,89</b>	<b>47,65</b>	<b>203,5</b>	<b>1401,6</b>	

Рекомендации родителям: солянка овощная, чай с сахаром

## 10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: вторник Неделя: вторая 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	5,24	8,09	28,39	186	74
	Кофейный напиток 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
		<b>359</b>					
2 завтрак	Яблоко	100	2,8	0,28	40,6	200	87
Обед	Салат из моркови с яблоком	30	0,762	1,94	5,2	41,62	93
	Суп шахтерский, с мясом говядины и со сметаной	180/5	2,99	4,35	14,16	103,68	19
	Голубцы ленивые с мясом говядины	180	4,11	3,18	2,99	56,88	70
	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
		<b>605</b>					
Полдник	Булочка домашняя	50	3,61	6,88	23,94	129,58	73
	Ряженка	180	5,22	4,5	20,52	144	21
		<b>230</b>					
Ужин	Омлет натуральный с маслом	90	12,36	2,58	4,39	93	45
	Чай с сахаром	180	-	-	7,62	31,2	4
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
		<b>290</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>43,6</b>	<b>46,8</b>	<b>200,91</b>	<b>1383,2</b>	

Рекомендации родителям: творог с курагой, кисель



**10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ** День: среда Неделя: вторая 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 « Дружба» молочная сладкая с маслом	150	6,57	5,22	43,56	208,62	14
	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
		<b>355</b>					
2 завтрак	Сок фруктовый	120	0,77	-	20,86	88,74	113
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	45	0,85	3,42	3,07	48	4
	Суп картофельный на курином бульоне с мясом курицы со сметаной	180/4	3,98	3,15	10,39	87,55	22
	Каша гречневая рассыпчатая	100	2,59	1,47	18,73	101,11	65
	Биточки куриные	50	11,5	3,65	4,19	96,35	6
	Соус томатный	30	0,58	1,23	3,55	28,11	7
	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
		<b>619</b>					
Полдник	Пряник	30	1,5	2,3	10,1	83,4	86
	Молоко кипяченое	180	6,3	5	22,54	152	21
		<b>210</b>					
Ужин	Солянка овощная	190	1,77	2,86	14,33	91,71	97
	Чай с лимоном	180	0,02	0,02	6,19	25,38	31
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	18
		<b>400</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>41,35</b>	<b>46,62</b>	<b>207,03</b>	<b>1390,69</b>	

Рекомендации родителям: блинчики с мёдом, чай с сахаром

**10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ** День: четверг Неделя: вторая 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		
<b>Завтрак</b>	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
		<b>359</b>					
<b>2 завтрак</b>	Апельсин	100	1,8	0,4	16,2	86	87
<b>Обед</b>	Кукуруза консервированная	30	0,99	0,18	5,04	26,10	24
	Свекольник на курином бульоне с мясом курицы и со сметаной	180/7	3,38	5,2	11,03	116,11	25
	Жаркое по – домашнему с мясом	150	9,79	6,61	26,35	208,49	41
	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
		<b>577</b>					
<b>Полдник</b>	Пирожок с повидлом из сдобного теста	60	3,7	3,01	33,15	175	561
	Сок фруктовый	120	0,17	-	20,86	88,74	113
		<b>180</b>					
<b>Ужин</b>	Каша ячневая 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	-	-	7,62	31,2	4
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	18
		<b>400</b>					
	<b>Итого:</b>		<b>40,61</b>	<b>46,73</b>	<b>202,8</b>	<b>1388,38</b>	

**Рекомендации родителям:** тыквенная каша, чай с лимоном



10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ День: пятница Неделя: вторая 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 пшеничная молочная сладкая с маслом	150	4,87	5	18,2	154,3	12
	Какао 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
		<b>355</b>					
2 завтрак	Сок фруктовый	120	0,77	0	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	180	5,03	2,71	18,59	121,4	47
	Макаронные изделия отварные	100	4,22	1,96	32,06	167,02	43
	Оладьи из печени по кунцевски	50	12,54	2,18	3,34	11,34	78
	Соус томатный	30	0,58	1,23	3,55	28,11	7
	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
			<b>610</b>				
Полдник	Вафли	20	1,5	2,36	14,38	83,4	77
	Отвар шиповника	150	0,24	0,1	14,58	60	59
		<b>170</b>					
Ужин	Сельдь с луком репчатым	45	3,98	4,88	0,68	87	33
	Картофельное пюре	140	2,52	2,26	26,5	139,53	8
	Чай с сахаром	180	-	-	7,62	31,2	4
	Хлеб пшеничный	20	2,07	0,25	13,54	66,39	18
			<b>385</b>				
	<b>Итого:</b>		<b>41,1</b>	<b>45,3</b>	<b>207,1</b>	<b>1377,56</b>	

Рекомендации родителям: рагу овощное, чай с сахаром

**Итого за десять дней**

**Белки – 41,9**

**Жиры – 46,6**

**Углеводы – 201,7**

**Энергетическая ценность – 1392,9**