

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 47»
ЭНГЕЛЬССКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ



Приказ от 14.02.2023 № 34-09

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

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ

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 пшённая 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	Груша	100	0,77	0	20,86	88,74	113
Обед	Капуста припущенная	60	0,77	0,1	3,61	18,73	88
	Суп вермишелевый на кур бул.	200	6,64	2,82	20,17	135,34	52
	Пюре картофельное	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 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
		770					
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
Ужин	Пудинг творожный запечённый	160	19,43	24,48	17,03	377,03	42
	Подлива кисельная	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
		440					
	Итого:		69,27	57,13	247,46	1726,31	

Рекомендации родителям: Гречка и биточки, Киви

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
2 завтрак	Сок яблочный	200	0,86	0	23,18	98,6	113
Обед	Салат из свеклы	60	0,9	4,75	6,88	75,58	56
	Суп гороховый на мясокостном 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	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
	Полдник	Вафли	50	3,75	5,9	37,2	208,5
	Снежок	200	5,8	5	22,8	160	21
		250					
Ужин	Омлет натуральный с овощами	140	13,41	21,5	2,66	248,29	46
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	18
	Чай с сахаром	200	0	0	8,6	35,1	4
	Итого:	450	63,54	47,99	240,22	1738,24	

Рекомендации родителям: запеканка капустная с курицей, груша

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	5,65	6,81	23,68	183,57	46
	Кофейный напиток с молоком	200	3,59	4,62	14,88	120,56	2
	Батон с маслом, сыром	30/5/7	4,21	6,09	13,88	130,93	82
		445					
2 завтрак	Яблоко	100	0,77	0	20,86	88,74	113
Обед	Салат картофельный с огурцами солеными	60	0,84	6,79	5,64	88	94
	Суп шахтёрский с мясом 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 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
	Полдник	Ватрушка с творогом	60	3,4	1,55	35,83	172
	Снежок	200	5	4,5	18,3	140	21
Ужин	Макаронные изделия отварные с овощами.	180	7,83	10,21	46,13	297,7	30
	Яйцо отварное	40	5,08	4,36	0,28	62,8	30
	Чай с сахаром	200	0	0	8,6	35,1	4
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	18
		450					
	Итого:		47,13	55,81	260,68	1754,06	

Рекомендации родителям: запеканка с курицей, груша

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, сыром	30/5/7	4,21	6,09	13,88	130,93	82
		445					
2 завтрак	Сок яблочный	200	0,8	0,8	20,6	94	87
	Морковь припущенная	60	2,51	9,68	13,42	147,6	79
Обед	Рассольник Ленинградский на курином бульоне со сметаной	200/5	6,7	5,93	19,37	160,03	50
	Запеканка картофельная с мясом	200	11,93	8,41	29,69	248,35	32
	Соус сметанный	30	2,21	2,25	10,96	74,94	80
	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
			765				
Полдник	Вафля	50	3,75	5,9	37,2	208,5	77
	Отвар шиповника	200	0,32	0,14	19,45	80	59
Ужин	Капуста тушеная	150	2,51	1,62	11,07	70,1	27
	Котлета рыбная	55	10,4	3,71	2,08	84,62	41
	Чай с молоком	200	0,03	-	10,29	43,18	66
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	18
	Итого:	415	61,62	55,69	292,36	1982,16	

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 рисовая молочная сладкая с маслом	200	4,87	5,64	24,04	170,99	12
	Кофейный напиток 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 яблочный	180	0,77	0	20,86	88,74	113
Обед	Салат из моркови с кукурузой	60	1,02	2,91	6,93	58,43	75
	Суп уха	200	4,68	3,64	16,39	117,0	67
	Макаронные изделия отварные	130	5,62	2,88	42,75	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
	Полдник	Пирожок с повидлом из сдобного теста с повидлом	60	3,7	3,01	33,15	175
Кисель		200	0,04	0	3,11	12,6	20
Ужин	Сырники из творога запеченные	150	2,98	3,82	27,78	160,5	327
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,8	96	26
	Чай с лимоном	200	0,02	0,02	7,24	29,68	31
		380					
	Итого:		54,17	35,8	290,5	1605,06	

Рекомендации родителям: каша тыквенная, банан

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

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

Принем 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	30/5/7	4,21	6,09	13,88	130,93	82
2 завтрак	Сок фруктовый	200	0,4	0,4	10,3	45	87
Обед	Салат из отварной моркови с зелёным 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
	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	Печенье	50	3,4	5,4	27	200,1	86
	Снежок	200	6,8	5,5	24,8	169	21
Ужин	Солянка овощная	150	4,5	5,6	15,9	135,8	97
	Тефтеля рыбная	70	8,75	3,5	7,06	97,36	84
	Чай с молоком	200	0,03	-	10,29	43,18	66
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
			440				
	Итого:		65,87	53,57	254,89	1800,11	

Рекомендации родителям: блинчики с мёдом или джемом, 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	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	100	1,8	0,4	16,2	86	87
Обед	Кукуруза консервированная	60	1,69	0,31	8,62	44,66	24
	Щи 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
	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
Полдник	Кух с посыпкой	80	4,2	3,8	26,2	156,8	71
	Сок фруктовый	180	0,17	0	20,86	88,74	113
Ужин	Каша ячневая молочная сладкая с маслом	200	6,8	5,7	27,8	219,3	19
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	63
	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:	470	54,68	42,97	250,25	1653,43	

Рекомендации родителям:

- Рыба запечённая с овощами, 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 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	30/5/7	2,09	4,22	11,78	93,13	82
		445					
2 завтрак	Сок фруктовый	200	0,77	0	20,86	88,74	113
Обед	Икра из свеклы	60	0,93	4,8	5,53	70	51
	Суп с клецками на курином бульоне	200	6,34	2,9	18,04	129,3	58
	Гороховое пюре	120	4,1	2,6	9,9	90,4	98
	Биточек из говядины	70	10,68	11,72	5,74	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
Полдник	Печенье	50	3,4	5,4	27	200,1	86
	Снежок	200	5,8	5	22,8	160	21
Ужин	Суфле из картофеля	150	3,61	3,88	15,18	127,59	60
	Соус сметанный	30	2,21	2,25	10,96	74,94	80
	Рыба в томате с овощами	70	8,75	3,5	7,06	97,36	84
	Чай с молоком	200	0,03	-	10,29	43,18	66
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
	Итого:	470	66,65	53,88	260,22	1845,7	

- Рекомендации родителям: творог с курагой, 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 манная молочная сладкая с маслом	200	6,1	3,8	27,3	172,8	32
	Кофейный напиток 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	Яблоко	100	0,4	0,4	10,3	47	87
Обед	Салат из моркови с яблоком	60	1,016	2,9	6,934	58,43	93
	Борщ на мясокостном бульоне со сметаной	200/7	3,49	5,39	12	113,57	5
	Рис отварной	130	4,63	8,4	30,72	254,4	32
	Гуляш из говядины	60	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	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
	Полдник	Булочка домашняя	60	5,05	9,63	33,5	177
	Кисель	200	0,04	0	3,11	12,6	20
Ужин	Омлет натуральный с маслом	120	15,41	3,8	6,23	124,47	45
	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:	450	61,65	52,91	221	1588,86	

Рекомендации родителям: Оладьи с повидлом, сок

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 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, сыром	30/5/7	4,21	6,09	13,88	130,93	82
		445					
2 завтрак	Сок фруктовый	200	0,77	0	20,86	88,74	113
Обед	Капуста припущенная	60	0,77	0,1	3,61	18,73	88
	Свекольник на курином бульоне со сметаной	200/8	4,22	6,5	13,77	145	25
	Картофель по – домашнему с мясом	200	14,6	9,8	29,6	271	38
	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
Полдник	Вафли	50	3,75	5,9	37,2	208,5	77
	Молоко кипяченое	200	6,52	7,04	8,82	128,4	23
Ужин	Запеканка из творога с молоком сгущённым	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
		400					
	Итого:		71,64	62,85	280,71	2141,31	

- Рекомендации родителям: гречка и биточки, кефир

Итого за десять дней

Белки – 64,12

Жиры - 52,2

Углеводы – 261,16

Энергетическая ценность – 1789,27