

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 8»
ЭНГЕЛЬССКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ



Утверждаю
Заведующий МАДОУ
«Детский сад № 8»

О.В. Гамаюнова

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

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

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
65	Чай с сахаром	150	0,8	-	8,32	36,31	-	-	-	0,21	0,032
81	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,44	3,9	15,06	108,26	0,003	0,01	-	6,3	0,28
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
67	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,2	82,8	0,018	0,018	0,36	12,6	2,5
ОБЕД											
1	Салат из свеклы	30	0,5	0,04	3,15	15,5	0,008	0,01	13,75	14,8	0,2
21	Суп гороховый на мясокостном бульоне	180	4,68	7,11	28,89	198,45	0,18	0,135	17,91	32,4	2,16
37	Плов с мясом	120	8,8	10,2	22,1	183,2	0,08	0,06	0,08	9,8	1,02
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											
85	Вафли	15	0,45	6,4	9,2	74,4	0,006	0,006	-	1,5	0,1
70	Снежок	185	4,8	1,85	22,5	127,65	0,05	0,24	2,96	201,6	0,19

У Ж И Н											
45	Рыба с яйцом с овощами	190	7,39	4,17	3,3	86,33	0,05	0,11	1,42	45,5	0,68
62	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:		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

Сезон: весна-лето

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											
20	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	Хлеб пшеничный 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	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	30	2,44	3,62	14,22	99	9,37	0,02	0,08	0,04	0,5
24/1	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
32	Жаркое по – домашнему с мясом	140	17,92	14,63	20,41	241,85	0,29	0,31	24,85	235,9	3,33
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											
71	Кух с посыпкой	50	3,7	3,8	21,5	99,4	0,043	0,037	0,43	36,5	0,39
60	Молоко кипячённое	150	4,2	4,8	7,1	87	0,06	0,22	1,95	180	0,1

У Ж И Н

46	Сырники творожные	150	28,8	4,1	15,9	220,8	0,7	0,35	0,6	152,1	0,7
57	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:		79,64	52,07	214,92	1610,63	0,598	1,206	68,03	766,12	12,098

Рекомендации родителям:

- Рыба запечённая с овощами
- Яблоко

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

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											
15	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
62	Кофейный напиток с молоком	150	2,0	1,8	13,5	74,2	0,03	0,1	0,08	93,3	0,11
82	Хлеб пшеничный 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											
87	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	0,06	120	68	0,6
ОБЕД											
5	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
34	Гречка рассыпчатая	100	2,8	2,7	12,72	86,80	0,047	0,94	-	16,2	1,84
41/1	Биточки куриные	45	7,11	3,26	2,85	70,39	0,08	0,07	0,014	12,44	1,35
58/1	Подлива томатная с овощами	15	0,63	0,98	4,86	30,68	0,009	0,013	0,37	8,7	0,15
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	185	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	
66	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:		55,086	45,06	206,8	1440,23	2,453	2,453	193,0	687,58	16,33	

Рекомендации родителям:

- Блинчики с мёдом
- Сок фруктовый

ПОЛДНИК

80	Хлеб 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
57/1	Подлива кисельная	20	-	-	10	33	-	-	-	-	-
65	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,64	48,64	-	-	-	0,3	0,045
84	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

Сезон: весна-лето

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											
11	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
62	Кофейный напиток с молоком	150	2,0	1,8	13,5	74,2	0,03	0,1	0,08	93,3	0,11
82	Хлеб пшеничный 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											
87	Яблоко	200	0,8	0,8	19,4	94	0,06	0,04	20	32	4,4
ОБЕД											
4	Морковь припущенная	20	0,8	3,2	4,47	49,2	0,8	0,03	-	-	0,7
23	Рассольник на курином бульоне со сметаной	180/4	5,62	8,71	14,47	159,62	0,21	0,21	11,88	21,74	5,26
31	Запеканка картофельная с мясом	120	8,4	1,59	12,76	128,36	0,08	0,09	15,46	24,26	1,64
56	Соус сметанный	20	1,18	3,9	7,1	69,6	0,01	-	0,02	9	0,14
63/1	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											
78/1	Плюшка	50	5,89	1,73	39,94	128,47	0,012	0,007	0,58	39,76	0,47
59	Отвар шиповника	150	0,24	0,105	14,58	60	-	-	22,5	4,42	0,23

У Ж И Н

52	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	10,4	3,71	2,08	84,62			0,08		
66	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

Сезон: весна-лето

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	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
16	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
65	Чай с сахаром	150	0,8	-	8,32	36,31	-	-	-	0,21	0,032
81	Хлеб пшеничный 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	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
29/1	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	10,65	7,4	25,03	188,88	-	-	0,02	-	-
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
69	Ряженка	185	5,3	4,63	7,4	98,05	0,07	0,31	1,23	222	0,185

У Ж И Н

54	Картофельное пюре с морковью	180	3,11	2,93	24,3	145,7	0,22	0,14	27,5	84,3	2,9
62	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

Сезон: весна-лето

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											
45/1	Омлет натуральный с маслом	90	6,49	9,01	1,61	112,5	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	Хлеб пшеничный 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	180	0,9	0,18	18,2	82,8	0,018	0,018	0,36	12,6	2,5
ОБЕД											
94	Салат картофельный с огурцами солёными	20	0,28	2,26	1,88	29,3	0,006	0,006	9,16	9,86	0,13
18	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
40	Голубцы ленивые	140	10,65	10,8	12,9	169,4	0,05	0,10	48,3	60,12	2,17
56	Соус сметанный	20	1,18	3,9	7,1	69,6	0,01	-	0,02	9	0,14
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											
78	Булочка домашняя	50	3,60	6,87	23,94	126,92	0,06	0,028	0,19	21,96	0,314
60	Молоко кипячёное	150	4,35	3,75	7,2	81	0,06	0,22	1,95	180	0,15

У Ж И Н

30/1	Макаронные изделия отварные с овощами	180	6,41	8,35	37,73	243,6	0,07	0,02	7,14	17,55	0,08
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:		49,53	57,14	207,64	1481,52	0,739	0,760	74,62	566,85	10,066

Рекомендации родителям:

- Рыбная котлета с картофельным пюре
- Груша

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

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											
18	Каша гречневая вязкая на молоке	180	6,72	7,86	32,53	185,37	0,225	0,225	1,63	171,07	3,54
62	Кофейный напиток с молоком	150	2,0	1,8	13,5	74,2	0,03	0,1	0,08	93,3	0,11
82	Хлеб пшеничный 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											
88	Банан	200	3	1	42	192	0,08	0,1	10	8	0,6
ОБЕД											
55	Икра из свеклы	20	0,67	2,19	4,03	33,73	0,006	0,006	9,16	9,87	0,13
30	Суп с клецками на курином бульоне	180	6,9	10,4	17,2	203	0,1	0,13	11,5	26,3	1,3
35	Пюре картофельное	100	2,31	2,75	17,63	105,81	0,12	0,08	14,44	18,87	0,94
44	Котлета мясная	50	7,63	8,37	4,1	126,25	0,055	0,14	0,11	23,75	1,67
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	185	7,5	2,77	10,68	110,1	0,044	0,22	0,93	238,4	0,10

У Ж И Н

51	Суфле из картофеля	130	3,12	3,36	13,16	110,57	0,17	0,11	20,02	26,17	1,3
56	Соус сметанный	20	1,4	1,82	8,9	45,03	0,012	-	0,018	9,1	0,23
4	Морковь припущенная	30	1,25	4,84	6,71	73,8	-	-	1	0,78	0,03
66	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:

- Творог с курагой
- Сок фруктовый

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

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											
12	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
61	Какао с молоком	150	2,5	2,1	14,2	74,2	0,02	0,1	0,77	93,5	0,24
81	Хлеб пшеничный 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	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
33	Макаронные изделия отварные	100	1,9	0,14	14,8	89,9	0,022	0,01	-	3,3	0,25
43	Котлета рыбная	50	5,75	1,79	3,06	50,98	0,06	1,15	0,42	22,5	1,21
58/1	Подлива томатная с овощами	10	0,15	0,004	2,28	13,84	0,012	-	0,16	4,52	0,11
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											
74	Ватрушка с повидлом	60	3,7	3,8	21,5	99,4	0,043	0,037	0,43	36,5	0,39
60	Молоко кипячёное	150	4,35	3,75	7,2	81	0,06	0,22	1,95	180	0,15

У Ж И Н

48	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

Сезон: весна-лето

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											
14	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
62	Кофейный напиток с молоком	150	2,0	1,8	13,5	74,2	0,03	0,1	0,08	93,3	0,11
82	Хлеб пшеничный 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											
87	Яблоко	200	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
25	Суп свекольник на курином бульоне со сметаной	180/7	5,4	8,9	15,6	124	0,05	0,03	11,87	29,1	1,17
39	Картофель по-домашнему с мясом	140	13,09	10,43	19,88	147,65	0,18	0,14	24,36	19,53	2,81
63/1	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											
85	Вафли	15	0,45	6,4	9,2	74,4	0,006	0,006	-	1,5	0,1
68	Кисель	180	0,37	0,1	19	78,4	0,01	0,01	0,12	6,8	1,2

У Ж И Н

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
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:		56,52	55,17	230,77	1638,78	0,603	0,682	67,56	652,88	13,692

Итого за 10 дней: белки- 53,55; жиры- 46,05; углеводы- 221,04; ккал- 1497,002

Рекомендации родителям:

- Гречка и биточки
- Кефир

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 8 »
ЭНГЕЛЬССКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ
«Детский сад № 8»

О.В. Гамаюнова



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

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

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	Хлеб пшеничный 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 яблочный	200	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
84	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

Сезон: весна-лето

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	Хлеб пшеничный 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	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
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
32	Жаркое по – домашнему с мясом	200	25,6	20,9	29,15	345,55	0,42	0,45	35,5	33,7	4,76
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
60	Молоко кипячёное	200	5,8	5	9,6	108	0,08	0,3	2,6	240	0,2

У Ж И Н

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:		94,84	61,34	253,67	2161,26	1,406	1,7636	80,12	980,29	14,39

Рекомендации родителям:

- Рыба запечённая с овощами
- Яблоко

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

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											
15	Каша «Дружба» молочная сладкая с маслом	200	7,3	5,8	48,4	231,8	0,07	0,15	1,87	216,5	1,85
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	Хлеб пшеничный 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											
88	Апельсин	270	2,43	0,54	21,87	116,1	0,11	0,08	162	91,8	0,81
ОБЕД											
5	Салат из отварной моркови с зелёным горошком	55	0,9	4,64	2,77	52,25	0,027	0,03	2,61	18,45	0,28
22	Суп картофельный на курином бульоне	250	13,1	4,1	6,7	119,5	0,25	0,38	0,21	25,3	2,4
34	Гречка рассыпчатая	160	4,48	4,35	20,35	138,88	0,075	1,50	-	25,95	2,94
41/1	Биточки куриные	60	9,49	4,35	3,8	93,86	0,11	0,1	0,02	16,6	1,8
58/1	Подлива томатная с овощами	25	0,7	0,99	5,7	34,6	0,04	0,01	0,42	-	-
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
У Ж И Н											
47	Солянка овощная с сосиской	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	Хлеб с повидлом	30/18	1,1	0,16	16,89	71,55	60,2	0,02	-	4	0,18
60	Молоко кипячёное	200	5,8	5	9,6	108	0,08	0,3	2,6	240	0,2
У Ж И Н											
50	Пудинг творожный запечённый	160	27,39	8,56	35,75	268,32	0,05	0,39	0,70	185,96	0,74
57/1	Подлива кисельная	30	-	-	15	50	-	-	-	-	-
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

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

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											
11	Каша геркулесовая молочная сладкая с маслом	200	6,02	8,1	26,3	220,4	0,16	0,16	1	147,1	1,7
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	Хлеб пшеничный 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											
87	Яблоко	200	0,8	0,8	19,4	94	0,06	0,04	20	32	4,4
ОБЕД											
4	Морковь припущенная	60/3	2,51	9,68	13,42	147,6	-	-	2	2,35	0,09
23	Рассольник на курином бульоне со сметаной	250/7	7,8	12,1	20,1	221,7	0,3	0,3	16,5	30,2	7,3
31	Запеканка картофельная с мясом	180	12,6	15,9	19,15	192,55	0,13	0,15	23,2	36,4	2,46
56	Соус сметанный	30	1,8	7	10,2	108,85	0,03	-	0,02	11,3	0,28
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											
78/1	Плюшка	70	5,05	9,63	33,52	177,7	0,09	0,04	0,27	30,75	0,44
59	Отвар шиповника	200	0,32	0,14	19,45	80	0,01	0,01	30	5,9	0,3
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	13,26	4,72	2,65	107,7			0,103		
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

Сезон: весна-лето

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	Хлеб пшеничный 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	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	12,78	8,89	30,04	226,66			0,021		
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

У Ж И Н											
30/1	Макаронные изделия отварные с овощами	220	7,83	10,21	46,13	297,7	0,088	0,029	8,73	21,45	0,10
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:		58,71	65,78	227,55	1808,89	0,598	0,828	103,9	775,03	10,852

Рекомендации родителям:

- Рыбная котлета с картофельным пюре
- Груша

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

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	Хлеб пшеничный 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											
88	Банан	200	3	1	42	192	0,08	0,1	10	8	0,6
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
36	Гороховое пюре	150	4,1	2,6	9,9	90,4	0,16	0,033	-	23,7	1,3
44	Котлета мясная	70	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

У Ж И Н

51	Суфле из картофеля	150	3,61	3,88	15,18	127,59	0,2	0,13	23,1	30,2	1,5
56	Соус сметанный	30	1,8	2,04	10,2	48,85	0,03	-	0,02	11,3	0,28
4	Морковь припущенная	60/3	2,51	9,68	13,42	147,6	-	-	2	2,35	0,09
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:

- Творог с курагой
- Сок фруктовый

У Ж И Н

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

Сезон: весна -лето

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											
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
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	Хлеб пшеничный 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											
87	Яблоко	200	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 курином 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
68	Кисель	200	0,4	0,11	21,1	87,11	0,01	0,01	0,13	7,5	1,33

У Ж И Н											
50/1	Запеканка из творога с молоком сгущённым	160/40	22,4	19,07	49,23	543,2	0,12	0,22	0,62	342,27	1,13
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