

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №33»
ЭНГЕЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

413111 г. Энгельс ул. Одесская, д.№60, ИНН 6449019417, КПП 644901001

УТВЕРЖДАЮ

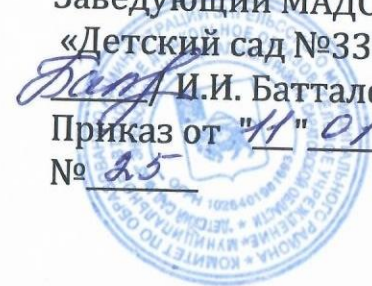
Заведующий МАДОУ

«Детский сад №33»

Батгалова И.И. Батгалова

Приказ от "11" 01 2023 г

№ 25



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

10 дневное цикличное меню для детей от 1,6 лет до 3 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
I НЕДЕЛЯ								
День 1								
Завтрак	Каша вязкая ячневая молочная	150	4,98	5,69	21,10	153,00	1,46	99
	Кофейный напиток с молоком	180	3,26	4,27	15,20	117,20	0,47	143
	сл. масло	5	0,05	3,62	0,07	33,00		6
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	1
	итого за завтрак :	355	9,67	13,75	45,39	347,46	1,93	
2 Завтрак	Сок фруктовый	100	0,40	0,20	11,59	49,30	0,02	18
	итого за 2 завтрак:	100	0,40	0,20	11,59	49,30	0,02	
Обед	Закуска из припущенной моркови с зелёным горошком	15	0,22	0,26	0,95	7,15	0,90	21
	Уха Волжская	150	9,45	4,50	18,29	192,21	13,14	28
	Макароны отварные с соусом красным	100/10	4,65	3,40	25,50	149,50	0,33	335
	суфле из печени	50	9,90	10,50	11,60	80,88	59,25	308
	Компот из сухофруктов	150	0,10	0,08	13,20	37,00	0,00	241
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	1
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,27	10,03	53,00	0,00	3
	Всего за обед :	515	27,30	19,18	88,59	564,00	73,62	
Полдник	кисломолочный напиток	150	7,50	2,25	12,75	84,00	0,90	251
	Вафли	50	3,75	1,50	15,60	30,60	0,60	25
	итого за полдник:	200	11,25	3,75	28,35	114,60	1,50	
Ужин	Пудинг творожный запеченый	150	19,02	26,70	30,00	420,00	0,60	117
	Кисельная подлива	30	0,00	0,00	15,00	50,50	0,00	355
	Чай сладкий	150	0,00	0,00	7,20	29,25	0,00	140
	итого за ужин:	330	19,02	26,70	52,20	499,75	0,60	
Итого за первый день:		1500	67,60	64,20	226,10	1575,11	77,67	

10 дневное цикличное меню для детей от 1,6 лет до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	Каша рисовая молочная сладкая с маслом	150	3,65	4,23	18,03	128,24	0,41	93
	Какао с молоком	180	2,27	2,60	17,28	97,50	0,80	145
	сыр	10	2,32	17,60		36,40	0,07	7
	сл. масло	5	0,05	3,62	0,07	33,00		6
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	1
	итого за завтрак:	365	9,67	28,22	44,40	339,40	1,28	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,40	0,20	11,59	49,30	0,02	18
	итого за 2 завтрак:	100	0,40	0,20	11,59	49,30	0,02	
Обед	Капуста припущенная	30	0,46	0,90	1,77	18,10	0,00	21
	Рассольник Ленинградский на кур.бульоне со сметаной	150	3,60	6,50	14,20	132,00	4,02	21
	Жаркое по домашнему с курицей	150	20,80	12,40	23,70	167,44	29,00	98
	Компот из сухофруктов	150	0,10	0,08	13,20	37,00	0,00	241
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	1
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,27	10,03	53,00	0,00	3
	итого за обед:	520	27,94	20,32	71,92	451,80	33,02	
Полдник	Молоко кипячёное	150	4,89	5,28	6,62	96,30	0,39	255
	Кух с посыпкой	50	3,69	3,24	22,10	132,90	0,25	463
	итого за полдник:	200	8,58	8,52	28,72	229,20	0,64	
Ужин	Рагу овощное	150	10,60	2,25	12,00	74,60	26,25	362
	Чай с лимоном	180	0,02	0,02	14,40	58,70	1,27	260
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,27	10,03	53,00	0,00	3
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	1
	итого за ужин:	370	13,60	2,71	45,45	230,56	27,52	
Итого за второй день:		1555,0	60,19	59,97	202,08	1300,26	62,48	

10 дневное цикличное меню для детей от 1,6 лет до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	Каша пшениная молочная сладкая с маслом	150	4,87	5,64	24,04	170,99	0,55	91
	Чай с молоком	180	1,67	1,80	9,80	63,20	0,36	262
	сливочное масло	5	0,05	3,62	0,07	33,00		6
	Хлеб пшеничный	20	3,60	5,12	11,90	106,00	0,32	5
	итого за завтрак :	355	10,19	16,18	45,81	373,19	1,23	
2 завтрак	Фрукты	100	0,43	0,40	11,59	49,30	0,02	418
	итого за 2 завтрак	100	0,43	0,00	11,59	49,30	0,02	
Обед	салат из свеклы	15	0,25	1,50	1,44	20,37	1,60	140
	Щи на мясокостном бульоне со сметаной	150/5	2,80	3,90	9,90	88,40	8,10	56
	Каша гречневая рассыпчатая	100	3,29	3,24	23,73	140,93	2,30	206
	Биточек из говядины	50	7,03	5,73	5,11	99,38	0,58	161
	Соус томатный	10	0,30	1,26	1,66	19,00	0,38	111
	Компот из сухофруктов	150	0,10	0,08	13,20	37,00	0,00	241
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	1
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,54	20,06	106,00	0,00	3
	итого за обед:	540	18,35	16,42	84,12	555,34	12,96	
Полдник	Кисель	180	0,36	0,09	18,90	73,80	0,11	122
	Печенье	20	1,50	2,35	14,85	83,40	0,19	26
	итого за полдник:	200	1,86	2,44	33,75	157,20	0,30	
Ужин	Запеканка творожная	150	8,25	12,00	42,75	316,50	0,00	55
	Соус молочный сладкий	50	1,06	0,58	16,10	79,60	0,40	57
	Чай сладкий	200	0,00	0,00	9,60	39,00	0,00	140
	итого за ужин:	400	9,31	12,58	68,45	435,10	0,40	
	Итого за третий день:	1595	40,14	47,62	243,72	1570,1	14,91	

10 дневное циклическое меню для детей от 1,6 лет до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная сладкая с маслом	150	4,87	6,16	19,00	155,00	0,50	93
	Кофейный напиток с молоком	150	1,89	2,16	14,40	97,72	0,70	145
	сыр	10	2,32	17,60		36,40	0,07	7
	сл. масло	5	0,05	3,62	0,07	33,00		6
	Хлеб пшеничный	20	2,40	0,40	15,00	79,50	0,00	5
	итого за завтрак :	335	11,53	29,94	48,47	401,62	1,27	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,40	0,20	11,59	49,30	0,02	18
	итого за второй завтрак :	100	0,40	0,40	9,80	47,00	52,80	
	салат из соленых огурцов	15	0,13	0,51	0,41	6,93	0,85	21
Обед	Борщ на мясокостном бульоне со сметаной	150/5	2,08	3,50	8,08	74,30	4,30	27
	Плов с говядиной	150	8,16	6,25	19,50	171,00	1,00	52
	Компот из сухофруктов	150	0,10	0,08	13,20	37,00	0,00	241
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	1
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,54	20,06	106,00	0,00	3
	итого за обед:	530	15,05	11,05	70,27	439,49	6,15	
Полдник	Молоко кипячёное	150	4,89	5,28	6,62	96,30	0,39	255
	Ватрушка с творогом	50	2,80	1,29	29,80	143,30	0,04	5/12
	итого за полдник:	200	7,69	6,57	36,42	239,60	0,43	
Ужин	капуста тушеная	100	2,53	4,13	10,69	88,82	54,06	122
	Котлета рыбная	50	13,56	3,90	3,20	103,30	0,02	40
	Чай с лимоном	150	0,008	0,008	7,50	36,75	0,08	260
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	1
	итого за ужин:	320	17,48	8,21	30,41	273,13	54,16	
Итого за четвертый день:		1485,00	52,10	56,30	191,60	1406,70	78,65	

10 дневное цикличное меню для детей от 1,6 лет до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	Каша пшеничная молочная сладкая с маслом	180	6,62	6,27	25,39	183,90	0,52	85
	Какао с молоком	150	1,89	2,16	14,40	81,23	0,70	145
	сл. масло	5	0,05	3,62	0,07	33,00		6
	Хлеб пшеничный	20	2,40	0,40	15,00	79,50	0,00	5
	итого за завтрак :	355	10,96	12,45	54,86	377,63	1,22	
2 завтрак	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	52,80	4
	итого за второй завтрак :	100	0,04	0,40	9,80	47,00	52,80	
Обед	салат из свеклы	15	0,25	1,50	1,44	20,37	1,60	140
	Суп с клецками на мясокостном бульоне	150	3,78	1,75	12,40	77,55	4,00	27
	Гороховое пюре	100	3,85	1,66	17,81	120,36	2,10	122
	тефтели из мяса говядины	50	10,54	7,94	1,88	124,66	0,72	152
	Компот из сухофруктов	150	0,10	0,08	13,20	37,00	0,00	241
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	1
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,27	10,03	53,00	0,00	3
	итого за обед:	525	21,50	13,37	65,78	477,20	8,42	
Полдник	Напиток из шиповника	150	0,15	0,07	11,40	62,50	9,20	256
	печенье	50	4,75	3,00	33,50	17,80	0,00	9/2
	итого за полдник:	200	4,90	3,07	44,90	80,30	9,20	
Ужин	Омлет запеченный с овощами	150	10,69	11,61	4,44	166,29	0,78	229
	Чай с сахаром	150	0,02	0,02	12,00	49,00	1,06	260
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,27	10,03	53,00	0,00	3
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	1
		итого за ужин:	340,00	13,69	12,07	35,49	312,55	1,84
Итого за пятый день:		1520,00	51,09	41,36	210,83	1402,81	73,48	

10 дневное цикличное меню для детей от 1,6 лет до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
II НЕДЕЛЯ								
День 6								
Завтрак	Каша гречневая молочная сладкая с маслом	150	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46	86
	Какао с молоком	180	2,26	2,59	17,28	97,47	0,80	145
	сл. масло	5	0,05	3,62	0,07	33,00		6
	Хлеб пшеничный	20	2,40	0,40	15,00	79,50	0,00	5
	итого за завтрак:	355	8,55	12,37	44,73	292,30	2,16	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,43	0,00	11,59	49,30	0,03	418
	итого за 2 завтрак:	100	0,43	0,00	11,59	49,30	0,03	
Обед	лук маринованный	15	0,22	0,28	1,41	9,20	1,57	11
	Суп картофельный на м/к бульоне	150	2,90	2,70	12,50	88,40	3,20	38
	Макаронные изделия отварные	100	3,20	1,50	24,70	128,50	0,00	194
	Гуляш из мяса говядины	50	10,54	7,94	1,88	124,66	0,72	152
	Компот из сухофруктов	150	0,10	0,08	13,20	37,00	0,00	241
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	1
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,27	10,03	53,00	0,00	3
	итого за обед:	505	19,94	12,94	72,74	485,02	5,49	
Полдник	Молоко кипячёное	150	4,89	5,28	6,62	96,30	0,39	255
	Булочка ванильная	50	4,21	2,98	30,39	155,00	0,00	422
	итого за полдник:	200	9,10	8,26	37,01	251,30	0,39	
	Каша пшеничная рассыпчатая	100	2,85	0,91	15,89	83,19	0,00	23
	Печень говяжья по-строгановски	50	11,22	9,65	0,76	135,00	10,20	162
	Чай с сахаром	180	0,02	0,02	14,40	58,80	1,27	260
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,27	10,03	53,00	0,00	3
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	1
		итого за ужин:	400	19,32	15,59	58,95	472,58	8,07
	Итого за шестой день:	1560	57,6	49,16	230,8	1575,15	35,8	

10 дневное цикличное меню для детей от 1,6 лет до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак	Каша вязкая ячневая молочная сладкая с маслом сливочным	150	4,98	5,69	21,10	153,00	1,46	99
	Кофейный напиток с молоком	180	3,26	4,27	15,20	117,20	0,47	143
	сыр	10	2,32	17,60		36,40	0,07	
	сл. масло	5	0,05	3,62	0,07	33,00		6
	Хлеб пшеничный	20	2,40	0,40	15,00	79,50	0,00	5
	Всего за завтрак:	355	13,01	31,58	51,37	419,10	2,00	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,43	0,00	11,59	49,30	0,02	418
	всего за 2 завтрак:	100	0,43	0,00	11,59	49,30	0,02	
Обед	Закуска из припущенной свеклы с горошком	15	1,43	3,35	8,35	56,79	5,40	35
	Суп с вермишелью на курином бульоне	150	3,00	2,70	12,50	88,40	3,20	38
	Картофельное пюре	100	1,60	1,40	15,16	87,70	0,00	206
	Суфле из отварных кур	50	10,60	12,12	1,94	153,81	1,05	327
	Компот из сухофруктов	150	0,11	0,08	13,20	37,11	1,98	358
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	1
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	15,00	79,50	0,00	3
		итого за обед:	515	20,52	20,22	75,17	547,57	11,63
Полдник	кисломолочный напиток	150	4,20	3,75	16,50	117,00	1,40	420
	Печенье	50	4,75	3,00	33,50	178,00	0,00	9,2
		итого за полдник:	200	8,95	6,75	50,00	295,00	1,40
Ужин	Сырники розовые	150	19,71	28,91	15,14	411,53	0,23	130
	Кисельная подлива	50	0,00	0,00	25,00	84,16	0,00	57
	Чай сладкий	200	0,00	0,00	9,60	39,00	0,00	140
	Итого за ужин:	400	19,70	28,91	49,74	534,69	0,23	
итого за седьмой день:		1570	50,9	53,8	237,9	1845,7	15,3	

10 дневное цикличное меню для детей от 1,6 лет до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
завтрак	Каша манная молочная сладкая с маслом	150	4,70	5,22	18,80	144,79	0,27	88
	Чай с молоком сладкий	180	1,60	1,76	9,80	52,79	0,38	262
	сл. масло	5	0,05	3,62	0,07	33,00		6
	Хлеб пшеничный	20	2,40	0,40	15,00	79,50	0,00	5
	итого за завтрак :	355	8,75	11,00	43,67	310,08	0,65	
2 завтрак	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	52,80	4
	итого за второй завтрак :	100	0,43	0,00	11,59	49,30	0,03	
Обед	Закуска из припущенной моркови	15	0,21	0,26	0,95	7,15	0,90	21
	Суп с гречневой крупой на м/к бульоне	150	1,38	4,60	9,30	84,40	0,00	39
	Голубцы ленивые	150	11,40	11,70	13,80	181,50	52,30	377
	Компот из сухофруктов	150	0,10	0,08	13,20	37,00	0,00	241
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	1
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,27	10,30	53,00	0,00	3
	итого за обед:	510	16,07	17,08	56,57	407,31	53,20	
Полдник	Кисель	150	0,30	0,08	15,80	65,30	0,10	122
	вафли	50	3,75	5,87	37,10	208,50	0,47	26
	итого за полдник:	200	4,05	5,95	52,90	273,80	0,57	
Ужин	Омлет запеченный с овощами	150	11,50	12,00	24,00	143,00	0,67	116
	Чай сладкий	180	0,02	0,02	12,00	49,00	1,06	260
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,27	10,03	53,00	0,00	1
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	1
	Итого за ужин:	370	14,50	12,46	55,05	289,26	1,73	
Итого за седьмой день:		1535,00	43,80	46,49	219,78	1329,75	55,61	

10 дневное цикличное меню для детей от 1,6 лет до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	Суп вермишелевый молочный сладкий с маслом сливочным	150	3,20	1,01	11,60	96,60	0,39	28
	Какао с молоком	180	2,26	2,59	17,28	97,47	0,80	145
	сыр	10	2,32	2,95		36,40	0,07	
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	2,46/0,05	5,07/3,62	9,2/0,07	95,07/33,0	0,00	
	итого за завтрак :	365	10,29	15,24	38,15	458,54	1,26	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,43	0,00	11,59	49,30	0,03	418
	итого за второй завтрак :	100	0,30	0,30	7,50	40,00	53,00	
	салат из соленых огурцов	15	0,13	0,51	0,41	6,84	3,40	21
Обед	Свекольник на мясокостном бульоне со сметаной	150/5	2,50	3,90	8,30	117,57	6,00	34
	Каша гречневая рассыпчатая	100	3,29	3,24	23,73	140,93	2,30	206
	Гуляш из мяса говядины	50	10,54	7,94	1,88	124,66	0,72	152
	Компот из сухофруктов	150	0,10	0,08	13,20	37,00	0,00	241
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,27	10,03	53,00	0,00	1
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	3
	итого за обед:	510	19,41	15,60	66,16	524,26	9,02	
Полдник	Молоко кипячёное	150	4,89	5,28	6,62	96,30	0,39	255
	Вафли	50	0,56	0,66	15,46	71,10	0,00	25
	итого за полдник:	200	5,45	5,94	22,08	167,40	0,39	
Ужин	Овощное рагу	130	9,23	1,95	10,40	64,60	22,70	27
	фрикадельки рыбные	50	5,20	3,30	6,80	79,32	0,11	40
	Чай сладкий с лимоном	180	0,02	0,02	12,00	49,00	1,06	260
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,27	10,03	53,00	0,00	1
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	1
	итого за ужин:	400	17,00	6,00	51,00	299,9	24,08	

Итого за девятый день:	1530	52,45	43,1	185,2	1490,1	87,75	
-------------------------------	-------------	--------------	-------------	--------------	---------------	--------------	--

10 дневное цикличное меню для детей от 1,6 лет до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	Каша молочная "Дружба"сладкая с маслом сливочным	150	3,52	4,92	18,21	131,25	0,39	84
	Кофейный напиток с молоком	180	3,26	4,27	15,20	117,20	0,47	143
	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	2,46/0,05	5,07/3,62	9,2/0,07	95,07/33,0	0,00	
	итого за завтрак :	355	9,29	17,88	42,68	376,52	0,86	
2 завтрак	Фрукты	100	0,94	0,12	9,35	47,00	53,00	4
	итого за 2 завтрак :	100	0,94	0,12	9,35	47,00	53,00	
Обед	Закуска из припущенной моркови с яблоком	15	0,21	0,26	0,95	7,15	0,90	21
	Суп с гороховый на курином бульоне	150	5,10	2,70	16,70	114,00	2,80	36
	Картофель тушеный с курицей	150	10,90	7,40	22,20	203,25	7,10	204
	Компот из сухофруктов	150	0,10	0,08	13,20	37,00	0,00	241
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,27	10,03	53,00	0,00	1
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	3
	итого за обед :	505	19,29	10,88	72,10	458,66	10,80	
Полдник	Напиток из шиповника	150	0,15	0,07	11,40	62,50	9,20	256
	ватрушка с повидлом	50	2,80	1,29	29,80	143,30	0,04	289
	итого за полдник :	200	2,95	1,36	41,20	205,80	9,24	
Ужин	Лапшевник с творогом	150	18,92	17,21	28,42	206,00	0,56	76
	соус молочный	50	1,06	0,58	16,10	79,60	0,40	32
	Чай сладкий	200	0,00	0,00	7,20	29,25	0,00	140
	итого за ужин:	400	19,98	17,79	51,72	444,30	0,96	
Итого за десятый день:		1560	52,45	48,03	217,05	1597,60	74,87	
Итого за весь период:		15410	428	487	2165	15093	576	
Среднее значение за период:		1541	42,8	48,7	216,5	1509,3	58	
Пересчет коэффициента:			171	438	866	1476		

Среднее содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12	31	62			
---	--	----	----	----	--	--	--