

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

413111, Г. Энгельс, ул. Одесская, д.60, ИНН 6449019417, КПП 644901001

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ

«Детский сад № 33»

 /И.И. Батталова

Приказ от « 15 » 04 202 4 г.

№

41



**Примерное
циклическое меню
для детей дошкольного возраста
с 1 г.6 мес. лет 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
I НЕДЕЛЯ			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Каша ячневая молочная	150	4,98	5,69	21,10	153,00	1,46	199
	Кофейный напиток с молоком	180	3,26	4,27	15,20	117,20	0,47	414
	масло сливочное	5	0,05	3,62	0,07	33,00		6
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	
	итого за завтрак :	355	9,67	13,75	45,39	347,46	1,93	
2 Завтрак		100	0,40	0,20	11,59	49,30	0,02	418
	Сок фруктовый							
	итого за 2 завтрак:	100	0,40	0,20	11,59	49,30	0,02	
	Уха Волжская	150	9,45	4,50	18,29	192,21	13,14	600
	Макароны отварные	100	4,65	3,40	25,50	149,50	0,33	218
	Соус красный основной	10	0,30	1,26	1,66	19,00	0,38	135
	суфле из печени	50	9,90	10,50	11,60	80,88	59,25	41
	Компот из смесисухофруктов	150	0,10	0,08	13,20	37,00	0,00	394
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,27	10,03	53,00	0,00	
	Всего за обед :	515	27,38	20,18	89,30	575,85	73,10	
Полдник		150	7,50	2,25	12,75	84,00	0,90	430
	ряженка	50	3,75	1,50	15,60	30,60	0,60	85
	Вафли							
	итого за полдник:	200	11,25	3,75	28,35	114,60	1,50	
Ужин		150	19,02	26,70	30,00	420,00	0,60	41
	Пудинг творожный запеченый	30	0,00	0,00	15,00	50,50	0,00	57
	Подлива кисельная	150	0,00	0,00	7,20	29,25	0,00	411
	Чай с сахаром							
	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	1586,96	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	12
	Какао с молоком	180	2,27	2,60	17,28	97,50	0,80	416
	сыр	10	2,32	17,60		36,40	0,07	7
	масло сливочное	5	0,05	3,62	0,07	33,00		6
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	
	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	418
	итого за 2 завтрак:	100	0,40	0,20	11,59	49,30	0,02	
	Рассольник на курном бульоне со сметаной	150	3,60	6,50	14,20	132,00	4,02	96.15
	Жаркое по домашнему с курицей	150	20,80	12,40	23,70	167,44	29,00	32
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,10	0,08	13,20	37,00	0,00	394
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,27	10,03	53,00	0,00	
	итого за обед:	520	27,48	19,42	70,15	433,70	33,02	
Полдник	Молоко	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	57
	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 сахаром, лимоном	180	0,02	0,02	14,40	58,70	1,27	412
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,27	10,03	53,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	
	итого за ужин:	370	13,60	2,71	45,45	230,56	27,52	
Итого за второй день:		1555,0	59,73	59,07	200,31	1282,16	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 пшеничная молочная с маслом	150	4,87	5,64	24,04	170,99	0,55	182
	Чай с молоком	180	1,67	1,80	9,80	63,20	0,36	376
	масло сливочное	5	0,05	3,62	0,07	33,00		6
	Хлеб пшеничный	20	3,60	5,12	11,90	106,00	0,32	
	итого за завтрак :	355	10,19	16,18	45,81	373,19	1,23	
2 завтрак	фрукты (яблоки,груша,апельсин,банан)	100	0,43	0,40	9,80	47,00	10,00	386
	итого за 2 завтрак:	100	0,43	0,40	9,80	47,00	10,00	
	Щи из свежей капусты ,картофеля на м/к/б со сметаной	150/5	2,80	3,90	9,90	88,40	8,10	56
	Гречка отварная с соусом красным основным	100	3,29	3,24	23,73	140,93	2,30	330
	Биточек из говядины	50	7,03	5,73	5,11	99,38	0,58	299
	Соус красный основной	10	0,30	1,26	1,66	19,00	0,38	135
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,10	0,08	13,20	37,00	0,00	394
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	394
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,54	20,06	106,00	0,00	
	итого за обед:	540	18,10	14,92	82,68	534,97	11,36	
	Кисель плодово-ягодный	180	0,36	0,09	18,90	73,80	0,11	396
Полдник	Печенье	20	1,50	2,35	14,85	83,40	0,19	
	итого за полдник:	200	1,86	2,44	33,75	157,20	0,30	
Ужин	Запеканка из творога с соусом молочным	150\50	8,25\1,06	12\0,58	42,75\16,1	316,5\79,6	0\0,4	251
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,60	39,00	0,00	411
	итого за ужин:	400	0,00	0,00	9,60	39,00	0,00	
	Итого за третий день:	1595	30,58	33,94	181,64	1151,4	22,89	

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 4								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	150	4,87	6,16	19,00	155,00	0,50	182
	Кофейный напиток с молоком	150	1,89	2,16	14,40	97,72	0,70	414
	сыр	10	2,32	17,60		36,40	0,07	7
	масло сливочное	5	0,05	3,62	0,07	33,00		6
	Хлеб пшеничный	20	2,40	0,40	15,00	79,50	0,00	
	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	418
	итого за второй завтрак :	100	0,40	0,40	9,80	47,00	52,80	
Обед	Борщ со свежей капустой,картофелем со сметаной с мясом говядины	150/5	2,08	3,50	8,08	74,30	4,30	63
	Плов с говядиной	150	8,16	6,25	19,50	171,00	1,00	37
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,10	0,08	13,20	37,00	0,00	394
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	
	Хлеб ржаной	40	3,20	0,54	20,06	106,00	0,00	
	итого за обед:	530	14,92	10,54	69,86	432,56	5,30	
Полдник	Молоко	150	4,89	5,28	6,62	96,30	0,39	419
	Ватрушка с творогом	50	2,80	1,29	29,80	143,30	0,04	74/1
	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	139
	Котлета рыбная	50	13,56	3,90	3,20	103,30	0,02	271
	Чай с сахаром, лимоном	150	0,008	0,008	7,50	36,75	0,08	412
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	
	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 с маслом	180	6,62	6,27	25,39	183,90	0,52	182
	Какао с молоком	150	1,89	2,16	14,40	81,23	0,70	416
	масло сливочное	5	0,05	3,62	0,07	33,00		6
	Хлеб пшеничный	20	2,40	0,40	15,00	79,50	0,00	
	итого за завтрак:	355	10,96	12,45	54,86	377,63	1,22	
2 завтрак	фрукты (яблоки,груша,апельсин,банан)	100	0,43	0,40	9,80	47,00	10,00	386
	итого за 2 завтрак:	100	0,04	0,40	9,80	47,00	52,80	
	Суп картофельный с клецками с говядиной	150	3,78	1,75	12,40	77,55	4,00	91
	Пюре гороховое	100	3,85	1,66	17,81	120,36	2,10	306
	тефтели из говядины	50	10,54	7,94	1,88	124,66	0,72	278
	Соус красный основной	10	0,30	1,26	1,66	19,00	0,38	135
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,10	0,08	13,20	37,00	0,00	394
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,27	10,03	53,00	0,00	
	итого за обед:	525	21,55	13,13	66,00	475,83	7,20	
	Напиток из шиповника	150	0,15	0,07	11,40	62,50	9,20	417
Полдник	печенье	50	4,75	3,00	33,50	17,80	0,00	
	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	234
	Чай с сахаром	150	0,02	0,02	12,00	49,00	1,06	411
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,27	10,03	53,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	
	итого за ужин:	340,00	13,69	12,07	35,49	312,55	1,84	
Итого за пятый день:		1520,00	51,14	41,12	211,05	1402,81	72,26	

10 дневное цикличное меню для детей от 1,6 лет 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	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У	(ккал)		
II НЕДЕЛЯ								
День 6								
Завтрак		180	6,62	6,27	25,39	183,90	0,52	302
	Каша пшеничная молочная с маслом	180	2,26	2,59	17,28	97,47	0,80	416
	Какао с молоком	5	0,05	3,62	0,07	33,00		6
	масло сливочное	20	2,40	0,40	15,00	79,50	0,00	
	Хлеб пшеничный	385	8,55	12,37	44,73	292,30	2,16	
	итого за завтрак:	100	0,40	0,20	11,59	49,30	0,02	418
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,43	0,00	11,59	49,30	0,03	
	итого за 2 завтрак:	150	2,90	2,70	12,50	88,40	3,20	22
	Суп картофельный на м/к бульоне	50	10,54	7,94	1,88	124,66	0,72	202
	Макароны отварные	100	3,20	1,50	24,70	128,50	0,00	293
	Гуляш из мяса говядины	150	0,10	0,08	13,20	37,00	0,00	394
	Компот из смеси сухофруктов	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,27	10,03	53,00	0,00	
	Хлеб ржаной	505	19,94	12,94	72,74	485,02	5,49	
	итого за обед:	150	4,89	5,28	6,62	96,30	0,39	419
								450
Полдник	Молоко	50	4,21	2,98	30,39	155,00	0,00	
	Булочка ванильная	200	9,10	8,26	37,01	251,30	0,39	
	итого за полдник:	100	3,29	3,24	23,73	140,93	2,30	18
	Гречка отварная с соусом красным	10	0,30	1,26	1,66	19,00	0,38	294
	Печень по строгановски	50	11,22	9,65	0,76	135,00	10,20	411
	Соус красный основной	180	0,02	0,02	14,40	58,80	1,27	260
	Чай с сахаром	20	1,60	0,27	10,03	53,00	0,00	
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	
	Хлеб пшеничный	400	19,32	15,59	58,95	472,58	8,07	
	итого за ужин:	1560	57,6	49,16	230,8	1575,15	35,9	
	Итого за шестой день:							

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 ячневая молочная	150	4,98	5,69	21,10	153,00	1,46	199
	Кофейный напиток с молоком	180	3,26	4,27	15,20	117,20	0,47	414
	сыр	10	2,32	17,60		36,40	0,07	7
	масло сливочное	5	0,05	3,62	0,07	33,00		6
	Хлеб пшеничный	20	2,40	0,40	15,00	79,50	0,00	
	Всего за завтрак:	355	13,01	31,58	51,37	419,10	2,00	418
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,40	0,20	11,59	49,30	0,02	
	всего за 2 завтрак:	100	0,40	0,00	11,59	49,30	0,02	
	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	150	3,00	2,70	12,50	88,40	3,20	88
	Картофельное пюре	100	1,60	1,40	15,16	87,70	0,00	312
	Суфле из отварных кур	50	10,60	12,12	1,94	153,81	1,05	299
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,11	0,08	13,20	37,11	1,98	394
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	15,00	79,50	0,00	
	итого за обед:	500	19,09	16,87	66,82	490,78	6,23	
	снежок 2,5%	150	4,20	3,75	16,50	117,00	1,40	420
	Печенье	50	4,75	3,00	33,50	178,00	0,00	
Полдник	итого за полдник:	200	8,95	6,75	50,00	295,00	1,40	
		150	19,71	28,91	15,14	411,53	0,23	245
Ужин	Сырники творожные	50	0,00	0,00	25,00	84,16	0,00	57
	Подлива кисельная	180	0,02	0,02	14,40	58,80	1,27	411
	Чай с сахаром	400	19,70	28,91	54,54	554,49	1,50	
	Итого за ужин:	400	19,70	28,91	54,54	554,49	1,50	
итого за седьмой день:		1555	50,9	53,8	234,3	1808,7	11,2	

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	150	4,70	5,22	18,80	144,79	0,27	199
	Чай с молоком сладкий	180	1,60	1,76	9,80	52,79	0,38	413
	масло сливочное	5	0,05	3,62	0,07	33,00		6
	Хлеб пшеничный	20	2,40	0,40	15,00	79,50	0,00	
	итого за завтрак:	355	8,75	11,00	43,67	310,08	0,65	
2 завтрак	фрукты (яблоки,груша,апельсин,банан)	100	0,43	0,40	9,80	47,00	10,00	386
	итого за 2 завтрак:	100	0,43	0,00	11,59	49,30	0,03	
	Суп с крупой гречневой на м/к бульоне с говядиной	150	1,38	4,60	9,30	84,40	0,00	103
	капуста тушеная с говядиной ГОЛУБЦЫ	150	11,40	11,70	13,80	181,50	52,30	314
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,10	0,08	13,20	37,00	0,00	394
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,27	10,30	53,00	0,00	
	итого за обед:	510	15,86	16,82	55,62	400,16	52,30	
	кисель плодово-ягодный	150	0,15	0,07	11,40	62,50	9,20	396
Полдник	вафли	50	3,75	5,87	37,10	208,50	0,47	85
	итого за полдник:	200	3,90	5,94	48,50	271,00	9,67	
Ужин	Омлет запеченный с овощами	150	11,50	12,00	24,00	143,00	0,67	234
	Чай с сахаром	180	0,02	0,02	12,00	49,00	1,06	411
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,27	10,03	53,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	
	Итого за ужин:	370	14,50	12,46	55,05	289,26	1,73	
Итого за седьмой день:		1535,00	43,44	46,22	214,43	1319,80	54,71	

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	150	3,20	1,01	11,60	96,60	0,39	100
	Какао с молоком	180	2,26	2,59	17,28	97,47	0,80	416
	сыр	10	2,32	2,95		36,40	0,07	7
	масло сливочное	5	0,05	3,62	0,07	33,00		6
	Хлеб пшеничный	20	2,46	5,07	9,20	95,07		
2 завтрак	итого за завтрак :	365	10,29	15,24	38,15	458,54	1,26	
	Сок фруктовый	100	0,40	0,20	11,59	49,30	0,02	418
	итого за второй завтрак :	100	0,40	0,40	11,59	40,00	0,02	
	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	150/5	2,50	3,90	8,30	117,57	6,00	62
	Гречка отварная	100	3,29	3,24	23,73	140,93	2,30	330
Обед	Соус красный основной							135
	Гуляш из говядины	50	10,54	7,94	1,88	124,66	0,72	293
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,10	0,08	13,20	37,00	0,00	394
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,27	10,03	53,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	
	итого за обед:	510	19,41	15,60	66,16	524,26	9,02	
	Молоко	150	4,89	5,28	6,62	96,30	0,39	419
Полдник	Вафли	50	0,56	0,66	15,46	71,10	0,00	85
	итого за полдник:	200	5,45	5,94	22,08	167,40	0,39	
	Рагу овощное	130	9,23	1,95	10,40	64,60	22,70	362
Ужин	фрикадельки рыбные	50	5,20	3,30	6,80	79,32	0,11	280.03
	Чай с сахаром с лимоном	180	0,02	0,02	12,00	49,00	1,06	412
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,27	10,03	53,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	
	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 "Дружба" молочная сладкая с маслом	150	3,52	4,92	18,21	131,25	0,39	15
	Кофейный напиток с молоком	180	3,26	4,27	15,20	117,20	0,47	414
	масло сливочное	5	0,05	3,62	0,07	33,00		6
	Хлеб пшеничный	20	2,46	5,07	9,20	95,07		
	итого за завтрак :	355	9,29	17,88	42,68	376,52	0,86	
2 завтрак	фрукты (яблоки,груша,апельсин,банан)	100	0,43	0,40	9,80	47,00	10,00	386
	итого за 2 завтрак :	100	0,43	0,40	9,80	47,00	10,00	
	Суп с гороховый на курином бульоне	150	5,10	2,70	16,70	114,00	2,80	87
	Картофель по-домашнему с курицей	150	10,90	7,40	22,20	203,25	7,10	39
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,10	0,08	13,20	37,00	0,00	394
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,27	10,03	53,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	
	итого за обед :	490	19,08	10,62	71,15	451,51	9,90	
	Напиток из шиповника	150	0,15	0,07	11,40	62,50	9,20	417
Полдник	ватрушка с повидлом	50	2,80	1,29	29,80	143,30	0,04	74\1
	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 сладкий	50	1,06	0,58	16,10	79,60	0,40	136.31
	Чай с сахаром	180	0,02	0,02	12,00	49,00	1,06	65
	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:		15395	428	487	2093	14621	578	
Среднее значение за период:		1541	42,8	48,7	209,3	1462,1	58	
Пересчет коэффициента:			171	438	837	1447		
Среднее содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			12	31	60			