

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»

Батталова И.И. Батталова

Приказ от « 15 » 04 202 4 г.

№ 41

**Примерное
циклическое меню
для детей дошкольного возраста
с 3 лет до 7 лет**

10 дневное цикличное меню для детей от 3 до 7 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
I НЕДЕЛЯ			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Каша ячневая молочная	200	6,64	7,59	28,13	204,00	1,95	199
	Кофейный напиток с молоком	200	3,63	4,74	18,15	135,55	0,52	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 :	425	11,70	16,12	55,37	416,81	2,47	
2 Завтрак	Сок фруктовый	150	0,65	0,30	17,39	73,95	0,04	418
	итого за 2 завтрак:	150	0,65	0,30	17,39	73,95	0,04	
	Уха Волжская	200	12,60	12,72	24,38	256,28	17,52	600
	Макароны отварные	150	6,98	5,10	38,29	224,19	0,49	218
	Соус красный основной	20	0,60	2,52	3,32	38,00	0,76	135
	суфле из печени	70	13,88	14,66	16,23	113,23	82,95	41
	Компот из смесисухофруктов	200	0,15	0,10	19,50	55,00	0,00	394
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	
	Хлеб ржаной	20	2,40	0,40	15,00	79,50	0,00	
	Всего за обед :	710	37,83	33,68	124,32	786,76	102,76	
Полдник	ряженка	200	10,00	3,00	17,00	135,50	1,20	430
	Вафли	50	5,00	1,50	13,20	30,60	0,60	85
	итого за полдник:	250	15,00	4,50	30,20	166,10	1,80	
Ужин	Пудинг творожный запеченный	200	25,30	34,60	37,00	405,00	0,80	41
	Подлива кисельная	50	0,00	0,00	25,00	83,30	0,00	57
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,60	39,00	0,00	411
	итого за ужин:	450	25,30	34,60	71,60	527,30	107,70	
Итого за первый день:		1985	55,1	55,9	227,3	1970,9	112,0	

10 дневное цикличное меню для детей от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У	(ккал)		
День 2								
Завтрак	Каша рисовая молочная сладкая с маслом	200	4,87	5,64	24,04	170,99	0,55	12
	Какао с молоком	200	2,52	2,88	19,20	108,30	0,90	416
	сыр	20	4,64	35,20		72,80	0,14	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:	445	14,5	47,7	58,3	464,6	1,6	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,65	0,00	17,39	73,95	0,04	418
	итого за 2 завтрак:	150	0,65	0,00	17,39	73,95	0,04	
	Рассольник на курном бульоне со сметаной	200	4,70	7,70	16,08	163,00	5,36	96.15
	Жаркое по домашнему с курицей	200	27,70	16,50	31,60	223,25	38,70	32
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,15	0,10	19,50	55,00	0,00	394
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	15,00	177,36	13,20	
	итого за обед:	700	36,33	24,87	91,20	662,87	57,26	
Полдник	Молоко	200	5,40	5,90	7,30	100,70	0,43	255
	Кух с посыпкой	50	3,69	3,20	22,16	132,90	0,25	57
	итого за полдник:	250	9,1	9,1	29,5	233,6	0,7	
Ужин	Рагу овощное	200	14,20	3,00	16,00	99,40	35,00	362
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,01	0,01	10,00	49,00	1,00	412
	Хлеб ржаной	20	2,40	0,40	15,00	79,50	0,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	0,00	
	итого за ужин:	450	18,7	3,7	54,5	294,3	36,0	
Итого за второй день:		1995	80,1	87,0	253,8	1759,5	95,1	

10 дневное цикличное меню для детей от 3 до 7 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	200	5,30	6,46	25,14	184,90	0,56	182
	Чай с молоком	200	1,80	1,90	11,00	70,30	0,42	376
	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 :	425	8,5	12,2	45,2	332,5	1,0	
2 завтрак	фрукты (яблоки,груша,апельсин,банан)	100	0,43	0,40	11,59	49,30	0,02	386
	итого за 2 завтрак:	100	0,43	0,40	11,59	49,30	0,0	
	Щи из свежей капусты ,картофеля на м/к/б со сметаной	200/5	3,70	5,30	13,20	117,95	10,81	56
	Гречка отварная с соусом красным	120 20	3,63/0,2	3,33/0,8	26,22/1,1	153,4/12,7	2,8/0,25	330
	Биточек из говядины	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	299
	Соус красный основной	20	0,60	2,52	3,32	38,00	0,76	135
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,15	0,10	19,50	55,00	0,00	394
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	394
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,68	25,08	132,50	0,00	
	итого за обед:	715	19,7	16,8	77,3	526,8	12,4	
Полдник	Кисель плодово-ягодный	200	0,40	0,10	21,10	87,10	0,13	396
	Печенье	50	3,75	5,90	37,10	208,50	0,47	
	итого за полдник:	250	4,2	6,0	58,2	295,6	0,6	
Ужин	Запеканка из творога с соусом молочным	200\50	16,7/1,6	12,97/0,58	73,21/16,1	476,64/79,6	0,00	251
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,60	39,00	0,00	411
	итого за ужин:	450	0,0	0,0	9,6	39,0	0,0	
	Итого за третий день:	1940	55,0	50,3	240,5	1943,1	14,0	

10 дневное цикличное меню для детей от 3 до 7 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	200	5,38	7,42	21,60	180,00	0,54	182
	Кофейный напиток с молоком	200	3,63	4,74	18,15	135,55	0,52	414
	сыр	20	4,64	35,20		72,80	0,14	7
	масло сливочное	5	0,05	3,62	0,07	33,00		6
	Хлеб пшеничный	20	3,57	5,53	13,78	44,26	1,06	
	итого за завтрак:	445	17,27	56,51	53,60	465,50	2,26	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,40	0,40	9,80	47,00	52,80	418
	итого за второй завтрак :	100	0,40	0,4	9,80	47,00	52,80	
Обед	Борщ со свежей капустой,картофелем со сметаной с мясом говядины	200/5	2,80	4,30	9,60	90,85	7,00	63
	Плов с говядиной	200	11,50	8,60	28,18	243,00	1,30	37
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,15	0,10	19,50	55,00	0,00	394
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,68	25,08	132,50	0,00	
	итого за обед:	705	19,83	13,85	91,38	565,61	8,30	
Полдник	Молоко	200	5,40	5,90	7,30	107,00	0,43	419
	Ватрушка с творогом	50	2,80	1,29	29,80	143,30	0,04	74/1
	итого за полдник:	260	8,20	7,19	37,10	250,30	0,47	
Ужин	капуста тушеная	150	3,80	6,20	16,04	133,24	81,80	139
	Котлета рыбная	70	19,00	5,50	4,50	144,60	0,03	271
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,01	0,01	10,00	49,00	1,00	412
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	0,00	
	итого за ужин:	450	24,88	11,96	44,08	393,23	82,83	
Итого за четвертый день:		1960	70,6	89,5	236,0	1837,2	146,7	

10 дневное цикличное меню для детей от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5			Б	Ж	У	(ккал)		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	200	6,10	6,40	24,00	177,60	0,95	182
	Какао с молоком	200	2,52	2,88	19,20	108,30	0,90	416
	масло сливочное	5	0,05	3,62	0,07	33,00		6
	Хлеб пшеничный	30	3,57	5,53	13,78	122,69	0,00	
	итого за завтрак:	435	12,19	18,43	57,05	441,59	1,85	
2 завтрак	фрукты (яблоки,груша,апельсин,банан)	100	0,43	0,40	11,59	49,30	0,02	386
	итого за 2 завтрак:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	52,80	
	Суп картофельный с клецками с говядиной	200	5,04	2,30	14,40	103,40	4,20	91
	Пюре гороховое	150	5,78	2,54	24,00	240,00	2,10	306
	тефтели из говядины	70	16,40	13,16	3,60	196,35	1,00	278
	Соус красный основной	20	0,60	2,52	3,32	38,00	0,76	135
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,15	0,10	19,50	55,00	0,00	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:	700	31,75	21,19	88,84	756,51	8,06	
Полдник	Напиток из шиповника	200	0,24	0,10	18,33	100,00	15,00	417
	печенье	50	4,75	3,00	33,50	178,00	0,00	
	итого за полдник:	250	4,99	3,10	51,83	278,00	15,00	
Ужин	Омлет запеченный с овощами	150	10,69	11,61	4,44	166,29	0,78	234
	Чай с сахаром	200	0,01	0,01	10,00	49,00	1,00	411
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,21	14,94	64,20	0,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	0,00	
	итого за ужин:	400	14,13	12,08	42,92	345,88	1,78	
	Итого за пятый день:	1885	63,46	55,20	250,44	1754,50	79,49	

10 дневное цикличное меню для детей от 3 до 7 лет

10 дневное цикличное меню для детей от 3 до 7 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
II НЕДЕЛЯ								
День 6			Б	Ж	У	(ккал)		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	200	6,10	6,40	24,00	177,60	0,95	302
	Какао с молоком	200	2,52	2,88	19,20	108,30	0,90	416
	масло сливочное	5	0,05	3,62	0,07	33,00		6
	Хлеб пшеничный	30/5	2,09	4,22	11,78	93,13	0,00	
	итого за завтрак:	435	10,76	17,12	55,05	412,03	1,85	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,40	0,40	9,80	47,00	52,80	418
	итого за 2 завтрак:	150	0,65	0,00	17,39	73,95	0,04	
	Суп картофельный на м/к бульоне	200	4,07	3,80	15,90	116,80	5,28	22
	Макароны отварные	150	4,90	2,30	36,90	192,70	0,00	202
	Гуляш из мяса говядины	70	9,42	9,87	3,35	132,11	1,00	293
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,15	0,10	19,50	55,00	0,00	394
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	0,00	
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	15,00	79,50	0,00	
	итого за обед:	690	23,01	16,72	104,19	642,50	6,28	
Полдник	Молоко	200	5,40	5,90	7,30	100,70	0,43	419
	Булочка ванильная	50	4,21	2,98	30,39	155,00	0,00	450
	итого за полдник:	250	9,61	8,88	37,69	255,70	0,43	
Ужин	Гречка отварная с соусом красным	120	3,63	3,33	26,22	153,40	2,80	18
	Печень по строгановски	70	15,71	13,51	1,07	189,00	10,20	294
	Соус красный основной	20	0,60	2,52	3,32	38,00	0,76	411
	Чай с сахаром	200	0,02	0,02	12,00	49,00	1,06	260
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	
	Хлеб пшеничный	20	1,06	0,27	10,00	53,00	0,00	
	итого за ужин:	470	22,40	19,82	61,63	782,36	14,82	
	Итого за шестой день:	1995	66,43	59,50	275,95	2166,54	23,42	

10 дневное цикличное меню для детей от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У	(ккал)		
День 7								
Завтрак	Каша ячневая молочная	200	6,64	7,59	28,13	204,00	1,95	199
	Кофейный напиток с молоком	180	3,26	4,27	15,20	117,20	0,47	414
	сыр	5	0,05	3,62	0,07	33,00		7
	масло сливочное	20	4,64	35,20		72,80	0,14	6
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	0,00	
	Всего за завтрак:	425	16,66	50,93	56,94	493,39	2,56	
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	0,20	
	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	3,99	3,58	16,73	117,91	4,22	88
	Картофельное пюре	150	2,50	2,50	25,00	134,76	0,00	312
	Суфле из отварных кур	70	14,79	16,97	2,72	215,34	1,47	299
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,15	0,10	19,50	55,00	0,00	394
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	0,00	
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	15,00	79,50	0,00	
	итого за обед:	680	25,90	23,80	92,49	668,90	5,69	
Полдник	снежок 2,5%	200	7,30	10,40	10,50	137,30	1,40	420
	Печенье	50	4,75	3,00	33,50	178,00		
	итого за полдник:	250	12,05	13,40	44,00	315,30	1,40	
Ужин	Сырники творожные	200	26,80	38,50	20,17	548,70	0,37	245
	Подлива кисельная	50	0,00	0,00	25,00	83,30	0,00	57
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,60	39,00	0,00	411
	Итого за ужин:	450	26,80	38,50	54,77	671,00	0,37	
	Итого за седьмой день:	1905	63,20	60,50	259,79	2182,10	10,22	

10 дневное цикличное меню для детей от 3 до 7 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	200	6,21	7,47	25,09	192,00	0,36	199
	Чай с молоком сладкий	200	1,80	1,90	11,00	70,30	0,42	413
	масло сливочное	5	0,05	3,62	0,07	33,00		6
	Хлеб пшеничный	30	3,57	5,53	13,78	122,69	0,00	
	итого за завтрак:	435	11,63	18,52	49,94	417,99	0,78	
2 завтрак	фрукты (яблоки,груша,апельсин,банан)	100	0,43	0,40	11,59	49,30	0,02	386
	итого за 2 завтрак:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	52,80	
	Суп с крупой гречневой на м/к бульоне с	200	1,84	6,19	12,35	112,47	0,00	103
	капуста тушеная с говядиной ГОЛУБЦЫ	200	15,20	15,60	18,40	242,00	69,70	314
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,15	0,10	19,50	55,00	0,00	394
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	
	Хлеб ржаной	30	2,20	0,40	15,40	75,00	0,00	
	итого за обед:	680	20,77	22,46	74,67	528,73	69,70	
Полдник	кисель плодово-ягодный	200	0,24	0,10	18,33	100,00	15,00	396
	вафли	50	1,50	2,35	14,85	83,40	0,19	85
	итого за полдник:	250	1,74	2,45	33,18	183,40	15,19	
Ужин	Омлет запеченный с овощами	150	11,50	12,00	24,00	143,00	0,67	234
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,60	39,00	0,00	411
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,21	14,94	64,20	0,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	0,00	
	итого за ужин:	400	14,95	12,46	62,08	312,59	0,67	
	Итого за восьмой день:	1865	49,49	56,29	229,67	1489,71	139,14	

10 дневное цикличное меню для детей от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У	(ккал)		
День 9								
Завтрак	Суп вермишелевый молочный	200	4,21	4,07	15,53	128,82	0,52	100
	Какао с молоком	200	2,52	2,88	19,20	156,83	0,90	416
	сыр	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	7
	масло сливочное	20	4,64	35,20		72,80	0,14	6
	Хлеб пшеничный	5	0,05	3,62	0,07	33,00		
	итого за завтрак :	435	8,85	10,82	48,34	461,90	1,42	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,43	0,00	11,59	49,30	0,02	418
	итого за второй завтрак :	100	0,43	0,00	11,59	49,30	0,02	
Обед	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	200/10	3,38	5,20	11,03	156,76	7,97	62
	Гречка отварная	120	3,63	3,33	26,22	153,42	2,80	330
	Соус красный основной	20	0,60	2,52	3,32	38,00	0,76	135
	Гуляш из говядины	70	16,40	12,30	3,60	196,35	1,00	293
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,15	0,10	19,50	55,00	0,00	394
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	0,00	
	итого за обед:	680	27,61	23,87	86,23	685,80	12,53	
Полдник	Молоко	200	5,40	5,90	7,30	126,00	0,43	419
	Вафли	50	1,40	1,65	38,60	71,10	0,00	85
	итого за полдник:	250	6,80	7,55	45,90	197,10	0,43	
Ужин	Рагу овощное	130	9,23	1,95	10,40	64,60	22,70	362
	фрикадельки рыбные	70	7,03	4,63	9,53	111,05	0,16	280.03
	Чай с сахаром с лимоном	200	0,02	0,02	12,00	49,00	1,06	412
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,21	14,94	64,20	0,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	
	итого за ужин:	450	19,770	6,90	46,42	365,14	23,92	
	Итого за девятый день:	1905	63,46	49,14	238,48	1783,19	38,32	

10 дневное цикличное меню для детей от 3 до 7 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	200	4,70	6,56	24,29	175,00	0,52	15
	Кофейный напиток с молоком	200	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	30	2,07	0,25	13,54	66,39	0,00	
	итого за завтрак :	435	16,22	14,70	53,34	520,70	1,13	
2 завтрак	фрукты (яблоки, груша, апельсин, банан)	100	0,43	0,40	11,59	49,30	0,02	386
	итого за 2 завтрак :	100	0,30	0,30	7,50	40,00	45,00	
обед	Суп с гороховый на курином бульоне	200	6,80	8,80	22,20	152,00	3,70	87
	Картофель по-домашнему с курицей	200	14,60	9,80	29,60	271,00	9,50	39
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,15	0,10	19,50	55,00	0,00	394
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,68	25,08	132,50	0,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	0,00	
	итого за обед :	670	27,62	19,63	109,92	676,89	13,20	
Полдник	Напиток из шиповника	200	0,24	0,10	18,33	100,00	15,00	417
	ватрушка с повидлом	50	2,80	1,29	29,80	143,30	0,04	74\1
	итого за полдник :	250	3,04	1,39	48,13	243,30	15,04	
Ужин	Лапшевник с творогом	200	25,20	22,95	31,20	274,50	0,75	76
	соус молочный сладкий	50	1,60	0,58	16,10	79,60	0,40	136.31
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,60	39,00	0,00	65
	итого за ужин:	450	26,80	23,53	56,90	393,10	1,15	
	Итого за десятый день:	1915	70,79	60,100	258,00	1786,70	77,30	
	Итого за весь период:	19380	566,77	618,8	2594,80	1970,90	221,09	
	Среднее значение за период:	1938	56,68	61,9	259,5	197,1	22,1	
Среднее содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		%	13	31	58	11		