

**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»

И.И. Батталова И.И. Батталова

Приказ от "11" 01 2023 г

№ 25

**ПРИМЕРНОЕ
ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
с 3-х 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	N рецептуры
			Б	Ж	У			
I НЕДЕЛЯ								
День 1								
Завтрак	Каша вязкая ячневая молочная	200	6,64	7,59	28,13	204,00	1,95	99
	Кофейный напиток с молоком	200	3,63	4,74	18,15	135,55	0,52	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:	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	18
	итого за 2 завтрак:	150	0,65	0,30	17,39	73,95	0,04	18
Обед	Закуска из припущенной моркови с зелёным горошком	30	0,44	0,53	1,90	14,30	1,80	21
	Уха Волжская	200	12,60	12,72	24,38	256,28	17,52	28
	Макароны отварные с соусом красным	150/20	6,98	5,10	38,29	224,19	0,49	335
	суфле из печени	70	13,88	14,66	16,23	113,23	82,95	308
	Компот из сухофруктов	200	0,15	0,10	19,50	55,00	0,00	241
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	1
	Хлеб ржаной	20	2,40	0,40	15,00	79,50	0,00	3
	итого 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	69
	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 запеченый	200	25,30	34,60	37,00	405,00	0,80	117
	Кисельная подлива	50	0,00	0,00	25,00	83,30	0,00	57
	Чай сладкий	200	0,00	0,00	9,60	39,00	0,00	140
	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 (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	Каша рисовая молочная сладкая с маслом	200	4,87	5,64	24,04	170,99	0,55	93
	Какао с молоком	200	2,52	2,88	19,20	108,30	0,90	145
	сыр	20	4,64	35,20		72,80	0,14	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	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	
Обед	Капуста припущенная	30	0,46	0,90	1,77	18,10	0,00	21
	Рассольник Ленинградский на кур.бул.со сметаной	200	4,70	7,70	16,08	163,00	5,36	23
	Жаркое по-домашнему с курицей	200	27,70	16,50	31,60	223,25	38,70	98
	Компот из сухофруктов	200	0,15	0,10	19,50	55,00	0,00	241
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	1
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	15,00	177,36	13,20	23
	итого за обед:	700	36,79	25,77	92,97	680,97	57,26	
Полдник	Молоко кипячёное	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	463
	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 лимоном	200	0,01	0,01	10,00	49,00	1,00	260
	Хлеб ржаной	20	2,40	0,40	15,00	79,50	0,00	3
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	0,00	1
	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 пшениная молочная сладкая с маслом	200	5,30	6,46	25,14	184,90	0,56	91
	Чай с молоком	200	1,80	1,90	11,00	70,30	0,42	262
	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:	425	8,5	12,2	45,2	332,5	1,0	
2 завтрак	Фрукты	100	0,43	0,40	11,59	49,30	0,02	418
	итого за 2 завтрак:	100	0,43	0,40	11,59	49,30	0,0	
Обед	Салат из свеклы	30	0,55	0,04	3,15	15,50	13,70	1
	Щи на мясокостном бульоне со сметаной	200/5	3,70	5,30	13,20	117,95	10,81	56
	Каша гречневая рассыпчатая	120	3,63	3,33	26,22	153,42	2,80	206
	Биточек из говядины	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	161
	Соус томатный	20	0,20	0,84	1,10	12,70	0,25	111
	Компот из сухофруктов	200	0,15	0,10	19,50	55,00	0,00	241
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	1
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,68	25,08	132,50	0,00	3
	итого за обед:	715	23,5	18,5	104,4	670,5	28,4	
Полдник	Кисель	200	0,40	0,10	21,10	87,10	0,13	122
	Печенье	50	3,75	5,90	37,10	208,50	0,47	26
	итого за полдник:	250	4,2	6,0	58,2	295,6	0,6	
Ужин	Запеканка творожная	200	16,76	12,97	73,21	476,64	0,00	251
	Соус молочный сладкий	50	1,60	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:	450	18,4	13,6	98,9	595,2	0,4	
Итого за третий день:		1940	55,0	50,3	240,5	1943,1	30,4	

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 сладкая с маслом	200	5,38	7,42	21,60	180,00	0,54	93
	Кофейный напиток с молоком	200	3,63	4,74	18,15	135,55	0,52	143
	сл. масло	5	0,05	3,62	0,07	33,00		6
	сыр	20	4,64	35,20		72,80	0,14	7
	Хлеб пшеничный	20	3,57	5,53	13,78	44,26	1,06	5
	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	4
	итого за 2 завтрак:	100	0,40	0,4,	9,80	47,00	52,80	
Обед	Борщ на мясокостном бульоне со сметаной	200/5	2,80	4,30	9,60	90,85	7,00	27
	салат из соленых огурцов	30	0,26	1,03	0,82	13,68	1,70	21
	Плов рисовый из говядины	200	11,50	8,60	28,18	243,00	1,30	52
	Компот из сухофруктов	200	0,15	0,10	19,50	55,00	0,00	241
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	1
	Хлеб ржаной	50	4,00	0,68	25,08	132,50	0,00	3
	итого за обед:	705	20,09	14,88	92,20	579,29	10,00	
Полдник	Молоко кипячёное	200	5,40	5,90	7,30	107,00	0,43	255
	Ватрушка с творогом	60	3,29	7,07	27,67	231,58	0,00	5/12
	итого за полдник:	260	8,69	12,97	34,97	338,58	0,43	
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	40
	Чай с лимоном	200	0,01	0,01	10,00	49,00	1,00	260
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	0,00	1
	итого за ужин:	450	24,88	11,96	44,08	393,23	82,83	
Итого за четвертый день:		1960	71,3	96,3	234,7	1837,2	148,3	

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								
Завтрак	Каша пшеничная молочная сладкая с маслом	200	6,10	6,40	24,00	177,60	0,95	85
	Какао с молоком	200	2,52	2,88	19,20	108,30	0,90	145
	сл.масло	5	0,05	3,62	0,07	33,00		6
	Хлеб пшеничный	30	3,57	5,53	13,78	122,69	0,00	5
	итого за завтрак:	435	12,19	18,43	57,05	441,59	1,85	
2 завтрак	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	52,80	4
	итого за 2 завтрак:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	52,80	
Обед	Закуска из припущенной свеклы с горошком	30	0,55	0,04	3,15	28,50	13,70	317
	Суп с клецками на мясокостном бульоне	200	5,04	2,30	14,40	103,40	4,20	27
	Гороховое пюре	150	6,75	4,05	15,50	126,00	2,10	122
	Гуляш из мяса говядины	70	16,40		3,60	196,35	1,00	152
	Компот из сухофруктов	200	0,15	0,10	19,50	55,00	0,00	241
	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:	700	32,67	7,06	80,17	633,01	21,00
Полдник	Напиток из шиповника	200	0,24	0,10	18,33	100,00	15,00	256
	Печенье	50	4,75	3,00	33,50	178,00	0,00	26
		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	229
	Чай с сахаром	200	0,01	0,01	10,00	49,00	1,00	260
	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	1
	итого за ужин:	400	14,13	12,08	42,92	345,88	1,78	
Итого за пятый день:		1885	64,38	41,07	241,77	1754,40	92,43	

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			
II НЕДЕЛЯ								
День 6								
Завтрак	Каша гречневая молочная сладкая с маслом	200	7,78	8,90	31,50	236,70	2,16	86
	Какао с молоком	200	2,52	2,88	19,20	108,30	0,90	145
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,09	4,22	11,78	93,13	0,00	2
	итого за завтрак:	435	12,39	16,00	62,48	438,13	3,06	
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	
Обед	лук маринованный	30	0,44	0,56	2,83	18,41	3,15	11
	Суп картофельный на курином бульоне	200	4,07	3,80	15,90	116,80	5,28	38
	Гуляш из мяса говядины	70	9,42	9,87	3,35	132,11	1,00	152
	Макаронные изделия отварные	150	4,90	2,30	36,90	192,70	0,00	194
	Компот из сухофруктов	200	0,15	0,10	19,50	55,00	0,00	241
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	1
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,27	10,00	53,00	0,00	3
	итого за обед:	690	21,96	17,07	97,50	612,28	9,43	
Полдник	Молоко кипячёное	200	5,40	5,90	7,30	100,70	0,43	255
	Булочка ванильная	50	4,21	2,98	30,39	155,00	0,00	422
	итого за полдник:	250	9,61	8,88	37,69	255,70	0,43	
Ужин	Каша пшеничная рассыпчатая	150	4,30	5,30	36,90	231,78	0,00	23
	Печень говяжья по-строгановски	60	13,47	11,58	0,92	162,00	10,20	162
	Чай с сахаром	200	0,02	0,02	12,00	49,00	1,06	260
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,40	15,00	79,50	0,00	3
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	0,00	1
	итого за ужин:	470	22,26	17,55	78,36	844,37	11,26	
Итого за шестой день:		1995	66,87	94,60	293,42	2224,43	24,22	

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 с маслом сливочным	200	6,21	7,47	25,09	192,00	0,36	88
	Чай с молоком сладкий	200	1,80	1,90	11,00	70,30	0,42	262
	сл. Масло	5	0,05	3,62	0,07	33,00		6
	Хлеб пшеничный	30	3,57	5,53	13,78	122,69	0,00	5
	итого за завтрак:	435	11,63	18,52	49,94	417,99	0,78	
2 завтрак	Фрукты	150	0,65	0,30	17,39	73,95	0,78	18
	итого за 2 завтрак:	150	0,65	0,30	17,39	73,95	0,04	
Обед	Закуска из припущенной моркови	30	0,44	0,53	1,90	14,30	1,80	21
	Суп с гречневой крупой на мясокостном бульоне	200	1,84	6,19	12,35	112,47	0,00	39
	Голубцы ленивые	200	15,20	15,60	18,40	242,00	69,70	377
	Компот из сухофруктов	200	0,15	0,10	19,50	55,00	0,00	241
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	1
	Хлеб ржаной	30	2,20	0,40	15,40	75,00	0,00	3
	итого за обед:	680	21,21	22,99	76,57	543,03	71,50	
Полдник	Кисель	200	0,37	0,10	21,10	87,10	0,12	122
	вафли	50	1,50	2,35	14,85	83,40	0,19	26
	итого за полдник:	250	1,87	2,45	35,95	170,50	0,31	
Ужин	Омлет запеченный с овощами	150	11,50	12,00	24,00	143,00	0,67	116
	Чай сладкий с лимоном	200	0,02	0,02	12,00	49,00	1,06	260
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,21	14,94	64,20	0,00	3
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	0,00	3
	итого за ужин:	400	14,97	12,48	64,48	322,59	1,73	
Итого за восьмой день:		1915	50,33	56,74	244,33	1528,06	74,36	

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 9								
Завтрак	Суп вермишелевый молочный сладкий с маслом сливочным	200	4,21	4,07	15,53	128,82	0,52	28
	Какао с молоком	200	2,52	2,88	19,20	156,83	0,90	145
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,00	1
	сл. масло	5	0,05	3,62	0,07	33,00		6
	итого за завтрак:	435	8,85	10,82	48,34	389,15	1,42	
2 завтрак	Фрукты	100	0,30	0,30	7,50	40,00	45,00	4
	итого за 2 завтрак:	100	0,30	0,30	7,50	40,00	45,00	
	салат из соленых огурцов	30	0,26	1,03	0,82	13,68	6,80	21
Обед	Свекольник на мясокостном бульоне со сметаной	200/10	3,38	5,20	11,03	156,76	7,97	34
	Каша гречневая рассыпчатая	120	3,63	3,33	26,22	153,42	2,80	206
	Гуляш из мяса говядины	70	16,40	12,30	3,60	196,35	1,00	152
	Компот из сухофруктов	200	0,15	0,10	19,50	55,00	0,00	241
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	1
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	0,00	1
	итого за обед:	680	27,01	21,35	82,91	745,20	11,77	
Полдник	Молоко кипячёное	200	5,40	5,90	7,30	126,00	0,43	255
	Вафли	50	1,40	1,65	38,60	71,10	0,00	25
	итого за полдник:	250	6,80	7,55	45,90	197,10	0,43	
Ужин	Рагу овощное	150	10,65	2,25	12,00	74,50	26,20	362
	Фрикадельки рыбные	70	7,03	4,63	9,53	111,05	0,16	40
	Чай с лимоном	200	0,02	0,02	12,00	49,00	1,06	260
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,21	14,94	64,20	0,00	3
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	0,00	1
	итого за ужин:	470	19,770	7,15	47,07	365,14	27,42	
	Итого за девятый день:	1935	62,73	47,17	231,72	1783,19	86,04	

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 вязкая молочная "Дружба" сладкая с маслом сливочным	200	4,70	6,56	24,29	175,00	0,52	84
	Кофейный напиток с молоком	200	3,26	4,27	15,20	117,20	0,47	143
	сл. масло	5	0,05	3,62	0,07	33,00		6
	сыр	20	4,64	35,20		72,80	0,14	7
	Хлеб пшеничный	20	3,57	5,53	13,78	122,69	0,00	5
	итого за завтрак:	445	16,22	55,18	53,34	520,70	1,13	
2 завтрак	Фрукты	100	0,30	0,30	7,50	40,00	45,00	4
	итого за 2 завтрак:	100	0,30	0,30	7,50	40,00	45,00	
Обед	Закуска из припущенной моркови	30	0,44	0,53	1,90	14,30	1,80	21
	Суп с гороховый на курином бульоне	200	6,80	8,80	22,20	152,00	3,70	36
	Картофель тушеный с курицей	200	14,60	9,80	29,60	271,00	9,50	204
	Компот из сухофруктов	200	0,15	0,10	19,50	55,00	0,00	241
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0,00	1
	Хлеб пшеничный	20	1,06	0,27	10,00	53,00	0,00	1
	итого за обед:	670	24,43	19,67	92,22	589,56	15,00	
Полдник	Напиток из шиповника	200	0,24	0,10	18,33	100,00	15,00	256
	Ватрушка с повидлом	50	2,80	1,29	29,80	143,30	0,04	289
	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	57
	Чай сладкий	200	0,00	0,00	9,60	39,00	0,00	140
	итого за ужин:	450	26,80	23,53	56,90	393,10	1,15	
	Итого за десятый день:	1915	70,79	223,09	258,00	1786,70	77,30	
	Итого за весь период:		588,99	55,9	2484,15	1970,90	237,48	
	Среднее значение за период:	0	58,90	6	248	197	24	
Среднее содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		%	13	3	55	11		