

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 72 »
ЭНГЕЛЬССКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ



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

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
Понедельник							
Завтрак	Каша пшеничная молочная на молоке	180	5,1	4,75	22,45	161,1	182
	Чай с сахаром	180	0	0	5,22	27,81	411
	Батон с маслом	20/5	1,61	4,33	9,71	144	2/6
Итого		385	6,71	9,08	37,38	332,91	
2 завтрак	Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69	418
Итого		150	0,75	0,15	15,15	69	
Обед	Салат из свеклы	30	0,47	0,03	2,7	13,2	16
	Суп гороховый на мясокостном бульоне	180	9,79	2,68	11,69	179,58	87
	Плов с мясом	150	11,17	11,27	24,7	274,8	321
	Компот из сухофруктов	180	0,25	0,03	13,95	108,5	134
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,21	14,94	64,2	2\1
Итого		560	23,06	14,22	67,98	640,28	
Полдник	Кондитерское изделие	30	0,9	7,9	18,4	148,8	85
	Кисломолочный продукт	150	4,05	3,75	16,2	118,5	420
Итого		180	4,95	11,65	34,6	267,3	
Ужин							
	Рыба тушеная с яйцом и овощами	120	11,48	5,78	5,06	110,00	44
	Кофейный напиток с молоком	180	2,89	2,49	14,26	100,34	73
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	84
Итого		330	16,74	8,57	33,81	280,84	
Итого		1605	52,21	43,67	188,92	1590,33	

Рекомендации родителям:

- Запеканка капустная с курицей
- Груша

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
Вторник							
Завтрак	Суп вермишелевый молочный	180	3,84	5,39	14,97	132,53	100
	Какао с молоком	180	4,46	3,55	23,85	156,83	416
	Батон с маслом, сыром	20/5 /10	5,54	6,3	17,06	170,4	2/6/7
Итого		395	13,84	15,54	55,88	459,76	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	418
	Итого	150	0,75	0,15	15,15	69	
Обед	Салат из кукурузы с луком репчатым	30	2,44	3,62	14,25	99	2
	Щи из свежей капусты ,картофеля на м\к бульоне со сметаной	180	8,17	16,49	6,87	85,13	73
	Жаркое по–домашнему	150	5,6	3,9	10,99	170,45	153
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,25	0,03	13,95	108,5	134
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,21	14,94	64,2	2/1
	Итого		560	17,84	24,25	61	527,28
Полдник	Кух с посыпкой	70/3 0	3,5	3,3	22,9	137,2	57
	Молоко кипячённое	180	5,8	5	9,6	126	419
	Итого	280	9,3	8,3	32,5	263,2	
Ужин	Сырники творожные	100	11,63	6,59	15,15	166,02	247
	Соус молочный сладкий	30	0,31	0,63	1,96	14,21	136
	Чай с сахаром, лимоном	180	0,03	0	9,12	35,45	412
	Хлеб пшеничный	40	3,85	0,36	22,05	119,5	84
Итого		350	15,82	7,58	48,28	335,18	
Итого		1735	57,55	55,82	212,81	1654,42	

Рекомендации родителям:

- Рыба запечённая с овощами
- Яблоко

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
Среда							
Завтрак	Каша «Дружба» молочная сладкая с маслом	180	5,03	5,5	24,62	168,63	182
	Кофейный напиток с молоком	180	2,89	2,49	14,26	100,34	73
	Батон с маслом, сыром	20/5 /10	3,93	7,28	9,71	20,92	2\6\7
Итого		395	11,85	15,27	48,59	289,89	
2 завтрак	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	386
Итого		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Закуска из припущенной моркови с зелёным горошком	30	0,73	1,14	4,22	18,54	5
	Суп картофельный на курином бульоне	180	19,53	6,71	21,51	113	22
	Гречка рассыпчатая	130	1,10	2,88	7,24	129,48	179
	Биточки куриные	70	9,49	4,35	3,8	93,86	41/1
	Соус красный основной	30	1,84	0,97	4,53	29,79	58/1
	Компот из сухофруктов	180	0,25	0,03	13,95	108,5	134
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,21	14,94	64,2	2\1
Итого		640	34,32	16,29	70,19	557,37	
Полдник	Кондитерское изделие	50	1,88	1,88	18,6	104,25	86
	Кисломолочный продукт	150	4,05	3,75	16,2	118,5	70
Итого		200	5,93	5,63	34,8	222,75	
Ужин	Рагу овощное	180	2,34	22,43	130,48	83,99	362
	Чай с молоком	180	1,3	1,12	15,68	82,43	413
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	84
Итого		390	6,01	23,85	160,65	236,92	
Итого		1720	58,51	61,44	324,03	1353,93	

Рекомендации родителям.

Блинчики с мёдом

- Сок фруктовый

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	Каша пшённая молочная сладкая с маслом	180	4,54	5,77	45,9	190,8	182
Четверг							
Завтрак	Какао с молоком	180	4,46	3,55	23,85	156,83	416
	Батон с маслом	20/5	1,61	4,33	9,71	114	2\6
Итого		385	10,61	13,65	79,46	461,63	
2	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	418
завтрак							
Итого		150	0,75	0,15	15,15	69	
Обед	Капуста припущенная	30	0,46	0,98	1,77	18,12	396
	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	180	11,56	5,94	4,71	64,7	88
	Пюре картофельное	130	6,63	2,47	5,2	62,6	339
	Суфле из рыбы	80	20,61	4,8	3,5	140,5	36\1
	Компот из сухофруктов	180	0,25	0,03	13,95	108,5	134
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,21	14,94	64,2	2\1
Итого		620	40,89	14,43	44,07	458,62	
Полдник	Хлеб с повидлом	40	2,84	3,95	18,09	122,9	80
	Молоко кипячённое	180	5,8	5	9,6	126	419
Итого		220	8,64	8,95	27,69	248,9	
Ужин	Пудинг творожный запечённый	150	19	26	27,8	405	117
	Подлива кисельная	30	0	0	15	50	57
	Чай с сахаром	180	0	0	5,22	27,81	411
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	84
Итого		390	21,37	26,3	62,51	553,31	
Итого		1765	82,26	63,48	228,88	1790,46	

Рекомендации родителям:

- Гречка и биточки
- Киви

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
Пятница							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	180	4,65	6,23	17,55	189	182
	Кофейный напиток с молоком	180	2,89	2,49	14,26	100,34	73
	Батон с маслом, сыром	20/5 /10	3.93	7.27	19.42	150.4	2\6\7
Итого		395	11,47	15,99	51,23	439,74	
2 завтрак	Фрукт	100	0,8	0,8	19,4	94	87
Итого		100	0,8	0,8	19,4	94	
Обед	Морковь припущенная	30	0,69	5,05	3,68	63,63	136
	Рассольник на курином бульоне со сметаной	180	8,95	4,32	12,47	124,69	82
	Макаронные изделия отварные	130	5,04	4,79	30,68	186,18	202
	Гуляш из кур	70	28,2	7,4	5,32	176,22	487
	Компот из сухофруктов	180	0,25	0,03	13,95	108,5	134
	Хлеб ржаной	20	1.38	0.21	14.94	64.2	2\1
Итого		610	44,51	21,8	81,04	723,42	
Полдник	Плюшка	70	14,68	6,4	87,64	110,12	74
	Отвар шиповника	180	0,21	0,1	12,02	122,04	417
Итого		250	14,89	6,5	99,66	232,16	
Ужин	Капуста тушеная	130	4,94	8,06	20,85	173,21	139
	Суфле из печени	70	13,26	4,72	2,65	107,7	41
	Чай с молоком	180	1,3	1,12	15,68	82,43	413
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	84
Итого		410	21,87	14,2	53,67	433,84	
Итого		1765	93,54	59,29	305	1690,74	

Рекомендации родителям:

- Плов с курицей
- Кефир

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
Понедельник							
Завтрак	Каша манная молочная	180	3,74	5,32	21,6	166,5	199
	Чай с сахаром	180	0	0	5,22	27,81	411
	батон с маслом	20/5	1.61	4.33	9.71	114	2\6
Итого		385	5,35	9,65	36,53	308,31	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	418
	Итого	150	0,75	0,15	15,15	69	
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	30	0,95	2,23	5,56	37,86	3
	Борщ из свежей капусты на мясокостном бульоне со сметаной	180	7,21	4,75	5,88	89,55	63
	Запеканка картофельная с мясом	150	9,45	11,92	14,36	144,41	31
	Компот из сухофруктов	180	0,25	0,03	13,95	108,5	134
	Соус сметанный	30	1,8	7	10,2	108,85	56
	Хлеб ржаной	20	1.38	0.21	14.94	64.2	2\1
	Итого	590	21,04	26,14	64,91	553,37	
	Полдник	Кондитерское изделие	50	1,88	1,88	18,6	104,25
Кисломолочный продукт		150	4,05	3,75	16,2	118,5	420
Итого		200	5,93	5,63	34,8	222,75	
Ужин	Омлет натуральный с овощами	150	10	12,92	5,69	77,4	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,89	2,49	14,26	100,34	73
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	84
Итого		360	12,89	15,71	34,44	248,24	
Итого		1685	45,96	57,29	185,83	1401,67	

Рекомендации родителям:

- Оладьи с повидлом
- Яблоко

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
Вторник							
Завтрак	Каша «Дружба»молочная	180	4,65	6,23	24,3	189	199.01
	Какао с молоком	180	4,46	3,55	23,85	156,83	416
	батон с маслом, сыром	20/5 /10	3.93	7.27	19.42	150.4	2\6\7
Итого		395	13,04	17,05	67,57	496,23	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	418
Итого		150	0,75	0,15	15,15	69	
Обед	Лук маринованный	30	0,88	1,13	5,67	36,82	94
	Суп шахтёрский с мясом и со сметаной	180	4,15	6,04	19,67	144	18
	Голубцы ленивые	160	9,25	9,04	17,03	219	40
	Соус красный основной	30	1,84	0,97	4,53	29,79	56
	Компот из сухофруктов	180	0,25	0,03	13,95	108,5	134
	Хлеб ржаной	20	1.38	0.21	14.94	64.2	2\1
Итого		600	17,75	17,42	75,79	602,31	
Полдник	Булочка домашняя	70	5,05	9,63	33,52	177,7	78
	Молоко кипячёное	180	5,8	5	9,6	126	419
Итого		250	10,85	14,63	43,12	303,7	
Ужин	Лапшевик с творогом	180	16,07	13,29	37,8	335,7	226
	Соус молочный сладкий	30	0,31	0,63	1,96	14,21	136
	Чай с сахаром	180	0	0	5,22	27,81	411
	Хлеб пшеничный	30	3.37	0.3	14.49	70.5	84
Итого		420	19,75	14,22	59,47	448,22	
Итого		1815	62,14	63,47	261,1	1919,46	

Рекомендации родителям:

- Рыбная котлета с картофельным пюре
- Груша

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Возрастная категория: с 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
Среда							
Завтрак	Каша гречневая вязкая на молоке	180	6,72	5,68	32,53	188,07	18
	Кофейный напиток с молоком	180	2,89	2,49	14,26	100,34	73
	Батон с маслом, сыром	20/5 /10	3.93	7.27	19.42	150.4	2\6\7
Итого		395	13,54	15,44	66,21	438,81	
2 завтрак	Фрукт	100	3	1	42	192	88
Итого		100	3	1	42	192	
Обед	Салат из свеклы	30	0,47	0,03	2,7	13,2	16
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	180	19,53	6,71	21,51	113	91
	Пюре гороховое	130	5,09	2,20	20	208	306
	Суфле из отварных кур	70	15,77	17,7	2,72	226,26	299
	Компот из сухофруктов	180	0,25	0,03	13,95	108,5	134
	Хлеб ржаной	20	1.38	0.21	14.94	64.2	2\1
Итого		610	42,49	26,88	75,82	733,16	
Полдник	Кондитерское изделие	50	1,88	1,88	18,6	104,25	86
	Кисломолочный продукт	150	4,05	3,75	16,2	118,5	420
Итого		200	5,93	5,63	34,8	222,75	
Ужин	Каша пшеничная	130	3,22	1,10	20,04	103,05	302
	Печень говяжья по-строгановски	70	5,11	4,95	4,68	49,82	294
	Чай с молоком	180	1,3	1,12	15,68	82,43	66
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.5	84
Итого		410	12	7,47	54,89	305,8	
Итого		1715	79,96	56,42	273,72	1892,52	

Рекомендации родителям:

- Творог с курагой
- Сок фруктовый

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2								
Четверг								
Завтрак	Каша рисовая молочная сладкая с маслом	180	4,41	4,5	27,9	162,1	12	
	Какао с молоком	180	4,46	3,55	23,85	156,83	461	
	Батон с маслом	20/5	1,61	4,33	9,71	114	2\6	
Итого		385	10,48	12,38	61,46	432,93		
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	418	
Итого		150	0,75	0,15	15,15	69		
Обед	Салат из кукурузы с луком репчатым	30	2,44	3,62	14,25	99	2	
	Суп картофельный с мясом	180	9,43	2,95	4,82	86,04	22	
	Гречка отварная	130	1,10	2,88	7,24	129,48	179	
	Котлета рыбная	70	7,64	1,36	11,54	68,17	271	
	Соус красный основной	30	1,84	0,97	4,53	29,79	134	
	Компот из сухофруктов	180	0,25	0,03	13,95	108,5	134	
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,21	14,94	64,2	2\1	
	Итого		640	24,08	12,02	71,27	582,18	
	Полдник	Ватрушка с повидлом	70	7,07	11,65	35,54	199,9	74
		Молоко кипячёное	180	5,8	5	9,6	126	419
Итого		250	12,87	16,65	45,14	325,9		
Ужин	Рагу овощное	180	2,34	22,43	130,48	83,99	48	
	Чай с лимоном	180	0,03	0	9,12	35,45	412	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	84	
Итого		390	4,74	22,73	154,09	189,94		
Итого		1815	52,92	63,93	347,11	1599,95		

Рекомендации родителям:

- Каша тыквенная
- Банан

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
Пятница							
Завтрак	Каша ячневая молочная сладкая с маслом	180	4,05	1,71	26,49	134,54	411
	Кофейный напиток с молоком	180	2,89	2,49	14,26	100,34	73
	Батон с маслом, сыром	20/5 /10	3,93	7,28	9,71	150,4	2\6\7
Итого		395	10,87	11,48	50,46	385,28	
2 завтрак	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	386
Итого		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Капуста припущенная	30	0,46	0,98	1,77	18,12	396
	Суп свекольник на курином бульоне со сметаной	180	8,19	4,55	8,93	109,41	62
	Картофель по-домашнему с мясом	180	23,04	18,8	26,23	310,99	32
	Лимонный напиток	180	0,12	0,013	16,60	65,04	63/1
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,21	14,94	64,2	83
Итого		590	33,19	24,55	68,47	567,75	
Полдник	Кондитерское изделие	30	0,9	7,9	18,4	148,8	85
	Кисель	180	0,02	0,02	20,73	180	396
Итого		210	0,92	7,92	39,13	328,8	
Ужин	Рисовая запеканка с творогом	180	15,08	18,38	11,67	428,97	55
	Чай с сахаром	180	0	0	5,22	27,81	411
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	84
Итого		390	17,45	18,68	31,38	526,98	
Итого		1685	62,83	63,03	199,24	1855,81	

Рекомендации родителям:

- Гречка и биточки
- Кефир