

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД С. ШУМЕЙКА»
ЭНГЕЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ



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

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: понедельник Неделя: первая Сезон: осенне-весенний Возрастная категория: с 1 г.6 м. до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша пшённая молочная сладкая с маслом	150	4,91	6,35	20,05	161,35	46
	Кофейный напиток с молоком	180	3,25	4,12	13,37	107,99	2
	Бутерброд с маслом сыром	20/5/4	2,25	4,88	9,18	92,33	82
		359					
2 завтрак	Сок фруктовый	180	0,77	0	20,86	88,74	113
Обед	Капуста припущенная	30	0,37	0,1	1,77	9,61	88
	Суп вермишелевый на кур.бул.	180	4,71	2,42	16,18	107,58	52
	Пюре картофельное	140	2,52	2,26	26,5	139,53	8
	Тефтеля рыбная	50	7,28	2,4	6,4	90,3	84
	Компот из сухофруктов	150	0,11	0,08	12,95	33,21	9
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,3	15,68	74,72	17
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
		630					
Полдник	Хлеб с повидлом	20/10	2,35	0,36	16,78	44,26	94
	Молоко кипячённое	170	5,54	5,98	7,5	109,14	23
		200					
Ужин	Пудинг творожный запечённый со сгущённым молоком	130/20	16,15	20,85	13,51	315,35	42
	Чай с сахаром	180	-	-	7,62	31,2	4
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	18
		360					
	Итого:		55,54	50,52	210,91	1515,96	

Рекомендации родителям: Гречка и биточки, Киви

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: вторник Неделя: первая Сезон: осенне-весенний Возрастная категория: с 1г.6мес. до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша гречневая молочная сладкая с маслом	150	5,24	6,83	19,15	131	74
	Какао с молоком	180	2,75	2,97	9,43	77,54	3
	Бутерброд с маслом, повидлом	20/5/5	1,4	4,14	9,04	81,35	16
		360					
2 завтрак	Фрукты	200	0,8	0,8	20,6	94	87
Обед	Салат из свеклы	30	0,56	3,8	4,72	56,7	56
	Суп гороховый на мясокостном бульоне	180	5,03	2,71	18,59	121,4	47
	Плов с мясом говядины	150	9,76	7,5	23,41	205,31	103
	Компот из свежих ягод	150	0,24	0,1	14,58	60	59
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,3	15,68	74,72	17
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
		570					
Полдник	Вафли	20	1,5	2,36	14,38	83,4	77
	Снежок	180	5,22	4,5	20,52	144	21
		200					
Ужин	Омлет натуральный	90	12,36	2,58	4,39	93	45
	Чай с сахаром	180	-	-	7,64	31,2	4
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	18
	300						
	Итого:		50,19	39,01	204,69	1364,27	

Рекомендации родителям:

Запеканка капустная с курицей, Груша

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: среда Неделя: первая Сезон осенне-весенний Возрастная категория: с 1г.6мес. до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная сладкая с маслом	150	4,87	6,16	19	155	11
	Кофейный напиток с молоком	180	3,25	4,12	13,37	107,99	2
	Батон с маслом, сыром	20/5/4	2,25	4,88	9,18	92,33	82
		359					
2 завтрак	Сок фруктовый	180	0,77	0	20,86	88,74	113
Обед	Морковь припущенная	30	0,8	3,2	4,47	49,2	79
	Рассольник Ленинградский на мясокостном бульоне со сметаной	180/4	4,94	4,73	16,91	131,86	50
	Запеканка картофельная с мясом	140	8,09	5,23	19,99	163,43	32
	Соус сметанный	30	2,21	2,25	10,96	74,94	80
	Компот из сухофруктов	150	0,11	0,08	12,95	33,21	9
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,3	15,68	74,72	17
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
		594					
Полдник	Плюшка	50	3,46	3,49	25,27	150,21	10
	Лимонный напиток	150	0,04	0,04	12,39	50,76	90
		200					
Ужин	Капуста тушеная	150	2,51	1,62	11,07	70,1	27
	Биточки рыбные	50	6,9	1,0	4,8	56,5	92
	Чай с молоком	180	1,4	1,5	9	49,02	66
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
		400					
	Итого:		46,24	38,94	223,94	1436,53	

Рекомендации родителям: Плов с курицей, кефир

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: четверг Неделя: первая Сезон: осенне-весенний Возрастная категория: с 1г.6мес. до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша ячневая молочная сладкая с маслом	150	6,12	5,13	25,02	197,37	19
	Какао с молоком	180	2,75	2,97	9,43	77,54	3
	Бутерброд с маслом повидлом	20/5/5	2,09	4,22	11,78	93,13	16
		360					
2 завтрак	Фрукты	200	0,8	0,8	20,6	94	87
Обед	Зеленый горошек	30	0,99	0,18	5,04	26,10	24
	Щи на мясокостном бульоне со сметаной	180/4	3,45	3,31	11,92	93,18	34
	Жаркое по – домашнему с мясом	150	9,79	6,61	26,35	208,49	41
	Компот из свежих ягод	150	0,24	0,1	14,58	60	59
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,3	15,68	74,72	17
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
		574					
Полдник	Кух с посыпкой	50	3,7	3,8	21,5	99,4	71
	Чай с сахаром	180	-	-	7,62	31,2	4
		230					
Ужин	Суп молочный вермишелевый	150	3,55	3,69	12,57	100,40	39
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	63
	Кисель	150	0,03	-	3,0	12,0	20
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	18
		370					
	Итого:		43,94	36,13	207,95	1341,18	

Рекомендации родителям: Рыба запечённая с овощами, яблоко

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: пятница Неделя: первая Сезон: осенне-весенний Возрастная категория: с 1 г. мес. до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша « Дружба» молочная сладкая с маслом	150	4,56	5,38	20,55	152,93	14
	Кофейный напиток с молоком	180	3,25	4,12	13,37	107,99	2
	Бутерброд с маслом, сыром	20/5/4	2,25	4,88	9,18	92,33	82
		359					
2 завтрак	Сок фруктовый	180	0,77	0	20,86	88,74	113
Обед	Салат из отварной моркови с зелёным горошком	30	0,51	1,93	2,44	29,45	40
	Суп картофельный на курином бульоне со сметаной	180/4	3,98	3,15	10,39	87,55	22
	Каша гречневая рассыпчатая	100	2,59	1,47	18,73	101,11	65
	Биточки куриные	50	11,49	3,69	6,44	107,42	6
	Соус томатный	30	0,58	1,23	3,55	28,11	7
	Компот из сухофруктов	150	0,11	0,08	12,95	33,21	9
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,3	15,68	74,72	17
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
		604					
Полдник	Печенье	20	1,5	2,3	10,1	83,4	86
	Йогурт	180	6,3	5	22,54	152	21
		200					
Ужин	Рагу овощное	200	2,53	2,87	23,50	132,39	97
	Чай с лимоном	180	0,02	0,02	6,19	25,38	31
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	18
		410					
	Итого:		45,77	36,84	219,03	1407,38	

Рекомендации родителям: Блинчики с мёдом, сок фруктовый

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: понедельник Неделя: вторая Сезон: осенне-весенний Возрастная категория: с 1г.6мес. до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша рисовая молочная сладкая с маслом	150	3,8	5,0	18,2	154,3	12
	Какао с молоком	180	2,75	2,97	9,43	77,54	3
	Бутерброд с маслом, сыром	20/5/4	2,25	4,88	9,18	92,33	82
		359					
2 завтрак	Сок фруктовый	180	0,77	0	20,86	88,74	113
Обед	Салат из моркови с кукурузой консервированной	30	0,65	1,94	4,57	38,65	75
	Суп фасолевый на курином бульоне	180	4,3	3,9	17,51	105,6	67
	Макаронные изделия отварные	100	4,22	1,96	32,06	167,02	43
	Оладьи из печени по-кунцевски	50	12,54	2,18	3,94	11,32	78
	Соус томатный	30	0,58	1,23	3,55	28,11	7
	Компот из сухофруктов	150	0,11	0,08	12,95	33,21	9
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,3	15,68	74,72	17
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
		600					
Полдник	Ватрушка с повидлом	60	3,4	1,55	35,83	172	28
	Чай с сахаром	180	-	-	7,62	31,2	4
		240					
Ужин	Запеканка рыбная с овощами	90	6,7	5,1	7,7	112	91
	Кисель	150	0,03	-	3,0	12,0	20
	Хлеб пшеничный	20	2,07	0,25	13,54	66,39	18
		260					
	Итого:		47,43	31,51	224,64	1309,39	

Рекомендации родителям: каша тыквенная, банан

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: вторник Неделя: вторая Сезон: осенне-весенний Возрастная категория: с 1г.6мес. до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша ячневая молочная сладкая с маслом	150	6,12	5,13	25,02	197,37	19
	Кофейный напиток с молоком	180	3,25	4,12	13,37	107,99	2
	Бутерброд с маслом и повидлом	20/5/5	1,4	4,14	9,04	81,35	16
		360					
2 завтрак	Фрукты	200	0,8	0,8	20,6	94	87
Обед	Капуста припущенная	30	0,37	0,1	1,77	9,61	88
	Свекольник на мясокостном бульоне со сметаной	180/7	3,38	5,2	11,03	116,11	25
	Картофель по-домашнему с мясом	150	11,2	7,3	25,7	219	38
	Компот из свежих ягод	150	0,24	0,1	14,58	60	59
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,3	15,68	74,72	17
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
		577					
Полдник	Вафли	20	1,5	2,36	14,38	83,4	77
	Молоко кипяченое	180	5,54	5,98	7,5	109,14	23
		200					
Ужин	Запеканка из творога с молоком сгущённым	100/30	12,8	11,5	31,13	343,27	26
	Чай с лимоном	180	0,02	0,02	6,19	25,38	31
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	18
		340					
	Итого:		51,95	47,77	218,55	1631,99	

Рекомендации родителям: Гречка и биточки, кефир

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: среда Неделя: вторая Сезон: осенне-весенний Возрастная категория: с 1г.6мес. до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная сладкая с маслом	150	4,91	6,35	20,05	161,35	46
	Какао с молоком	180	2,75	2,97	9,43	77,54	3
	Бутерброд с маслом, сыром	20/5/4	2,25	4,88	9,18	92,33	82
		359					
2 завтрак	Сок фруктовый	180	0,77	0	20,86	88,74	113
Обед	Икра из свеклы	30	0,45	2,4	2,8	35	51
	Суп с клецками на курином бульоне	180	4,54	2,1	14,9	126,55	58
	Гороховое пюре	100	3,6	2	8,1	82,3	98
	Биточки куриные	50	11,49	3,69	6,44	107,42	6
	Компот из сухофруктов	150	0,11	0,08	12,95	33,21	9
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,3	15,68	74,72	17
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
		570					
Полдник	Ватрушка с творогом	60	3,4	1,55	35,83	172	61
	Снежок	180	5,22	4,5	20,52	144	21
		240					
Ужин	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	100	2,59	1,47	18,73	101,11	65
	Котлета рыбная	70	6,83	3,81	24,8	99,75	85
	Чай с молоком	180	1,4	1,5	9	49,02	66
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
		370					
	Итого:		54,95	37,94	247,31	1533,56	

Рекомендации родителям: творог с курагой, сок фруктовый

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: четверг Неделя: вторая Сезон: осенне-весенний Возрастная категория: с 1г.6мес. до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная сладкая с маслом	150	4,68	3,96	28,53	174,06	22
	Кофейный напиток с молоком	180	3,25	4,12	13,37	107,99	2
	Бутерброд с маслом и повидлом	20/5/5	1,4	4,14	9,04	81,35	16
		360					
2 завтрак	Фрукты	200	0,8	0,8	20,6	94	87
Обед	Салат с солеными огурцами и луком	45	0,38	2,3	1,16	27,68	95
	Суп крестьянский с крупой на мясокостном бульоне	180	2,99	4,35	14,16	103,68	19
	Тефтели мясные с рисом	150	4,11	3,18	2,99	56,88	70
	Компот из свежих ягод	150	0,24	0,1	14,58	60	59
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,3	15,68	74,72	17
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
		585					
Полдник	Печенье	20	1,5	2,3	10,1	83,4	86
	Чай с сахаром	180	-	-	7,62	31,2	4
		200					
Ужин	Макаронные изделия отварные с овощами	180	6,41	8,35	37,73	243,6	30
	Кисель	150	0,03	-	3,0	12,0	20
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	18
		360					
	Итого:		31,12	34,32	201,12	1261,21	

Рекомендации родителям: Рыбная котлета с картофельным пюре, груша

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: пятница Неделя: вторая Сезон: осенне-весенний Возрастная категория: с 1г.6мес. до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша манная молочная сладкая с маслом	150	5,49	3,42	24,57	155,52	32
	Какао с молоком	180	2,75	2,97	9,43	77,54	3
	Бутерброд с маслом, сыром	20/5/4	2,25	4,88	9,18	92,33	82
		359					
2 завтрак	Сок фруктовый	180	0,77	0	20,86	88,74	113
Обед	Салат из моркови с яблоком	30	0,762	1,94	5,2	41,62	93
	Борщ на мясокостном бульоне со сметаной	180/5	2,5	4,2	9,71	89,21	5
	Рис отварной	100	2,57	4,67	17	141,33	32
	Гуляш из говядины	50	10,54	7,94	1,88	124,66	35
	Компот из сухофруктов	150	0,11	0,08	12,95	33,21	9
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,3	15,68	74,72	17
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
		575					
Полдник	Булочка домашняя	50	3,61	6,88	23,94	129,58	73
	Чай с лимоном	180	0,02	0,02	6,19	25,38	31
		230					
Ужин	Омлет натуральный с маслом	90	12,36	2,58	4,39	93	45
	Кисель	150	0,03	-	3,0	12,0	20
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	18
		270					
	Итого:		49,09	40,3	186,54	1289,49	

Рекомендации родителям: Оладьи с повидлом, сок

Итого за десять дней

Белки -46,94

Жиры – 40,36

Углеводы – 194,9

Энергетическая ценность -1400,0