

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД с. ШУМЕЙКА»
ЭНГЕЛЬССКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ



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

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: понедельник Неделя: первая Сезон: осенне-весенний Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшённая молочная сладкая с маслом	200	5,65	6,81	23,68	183,57	46
	Кофейный напиток с молоком	200	3,59	4,62	14,88	120,56	2
	Бутерброд с маслом сыром	30/5/7	4,21	6,09	13,88	130,93	82
		442					
2 завтрак	Сок фруктовый	180	0,77	0	20,86	88,74	113
Обед	Капуста припущенная	60	0,77	0,1	3,61	18,73	88
	Суп вермишелевый на кур бул.	200	6,64	2,82	20,17	135,34	52
	Пюре картофельное	160	2,8	3,12	29,44	160,73	8
	Тефтеля рыбная	70	8,75	3,5	7,06	97,36	84
	Компот из сухофруктов	200	0,14	0,11	15,69	41,68	9
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,6	93,4	17
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
		770					
Полдник	Хлеб с повидлом	30/20	4,01	0,63	29,06	66,39	94
	Молоко кипячёное	200	6,52	7,04	8,82	128,4	23
		250					
Ужин	Пудинг творожный запечённый со сгущённым молоком	160/20	19,43	24,48	17,03	377,03	42
	Чай с сахаром	200	0	0	8,6	35,1	4
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	18
		410					
	Итого:		69,08	60,11	254,94	1788,61	

Рекомендации родителям: Гречка и биточки, Киви

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: вторник Неделя: первая Сезон: осенне-весенний Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша гречневая молочная сладкая с маслом	200	7,01	8,09	28,39	186	74
	Какао с молоком	200	3,27	3,54	11,01	91,75	3
	Бутерброд с маслом повидлом	30/5/8	2,09	4,22	11,78	93,13	16
		443					
2 завтрак	Фрукты	200	0,8	0,8	20,6	94	87
Обед	Салат из свеклы	60	0,9	4,75	6,88	75,58	56
	Суп гороховый на мясокостном бульоне	200	6,69	3,97	23,67	160,54	47
	Плов с мясом говядины	220	12,73	9,52	31,02	267,24	103
	Компот из свежих ягод	200	0,32	0,14	19,45	80	59
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,6	93,4	17
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
		750					
Полдник	Вафли	50	3,75	5,9	37,2	208,5	77
	Снежок	200	5,8	5	22,8	160	21
		250					
Ужин	Омлет натуральный с маслом	120	15,41	3,8	6,23	124,47	46
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	18
	Чай с сахаром	200	0	0	8,6	35,1	4
	Итого:	450	64,57	50,52	269,79	1780,36	

Рекомендации родителям: запеканка капустная с курицей, сок фруктовый

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: среда Неделя: первая Сезон: осенне-весенний Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная сладкая с маслом	200	5,38	7,42	21,6	180	11
	Кофейный напиток с молоком	200	3,59	4,62	14,88	120,56	2
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/7	4,21	6,09	13,88	130,93	82
		445					
2 завтрак	Сок фруктовый	180	0,77	0	20,86	88,74	113
Обед	Морковь припущенная	60	2,51	9,68	13,42	147,6	79
	Рассольник Ленинградский на мясокостном бульоне со сметаной	200/5	6,7	5,93	19,37	160,03	50
	Запеканка картофельная с мясом	200	11,93	8,41	29,69	248,35	32
	Соус сметанный	30	2,21	2,25	10,96	74,94	80
	Компот из сухофруктов	200	0,14	0,11	15,69	41,68	9
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,6	93,4	17
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
		765					
Полдник	Плюшка	70	4,67	4,66	34,38	202,94	10
	Лимонный напиток	200	0,06	-0,05	19,51	96	90
		270					
Ужин	Капуста тушеная	150	2,51	1,62	11,07	70,1	27
	Биточки рыбные	70	9,7	1,5	6,7	79,1	92
	Чай с молоком	200	0,03	-	10,29	43,18	66
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	18
		450					
	Итого:		60,21	53,03	284,46	1888,2	

Рекомендации родителям: плов с курицей, кефир

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: четверг Неделя: первая Сезон: осенне-весенний Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша ячневая молочная сладкая с маслом	200	4,39	4,41	15,83	123,9	19
	Какао с молоком	200	3,27	3,54	11,01	91,75	3
	Бутерброд с маслом повидлом	30/5/8	2,09	4,22	11,78	93,13	16
		443					
2 завтрак	Фрукты	200	0,8	0,8	20,6	94	87
Обед	Зеленый горошек	60	1,69	0,31	8,62	44,66	24
	Щи на мясокостном бульоне со сметаной	200/5	4,66	4,52	14,68	120,62	34
	Жаркое по – домашнему с мясом	200	12,43	8,68	29,78	252,32	41
	Компот из свежих ягод	200	0,32	0,14	19,45	80	59
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,6	93,4	17
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
		735					
Полдник	Кух с посыпкой	80	4,2	3,8	26,2	156,8	71
	Чай с сахаром	200	0	0	8,6	35,1	4
		280					
Ужин	Суп молочный вермишелевый	200	4,39	4,41	15,83	123,9	39
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	63
	Кисель	200	0,04	0	3,11	12,6	20
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	18
		470					
	Итого:		49,18	40,22	22,95	1495,83	

Рекомендации родителям: Рыба запечённая с овощами, яблоко

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: пятница Неделя: первая Сезон: осенне-весенний Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша «Дружба» молочная сладкая с маслом	200	5,25	6,6	25,38	186,9	14
	Кофейный напиток с молоком	200	3,59	4,62	14,88	120,56	2
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/7	4,21	6,09	13,88	130,93	82
		442					
2 завтрак	Сок фруктовый	180	0,77	0	20,86	88,74	113
Обед	Салат из отварной моркови с зелёным горошком	60	1,01	2,91	4,88	50,07	40
	Суп картофельный на курином бульоне со сметаной	200/5	5,67	3,53	12,24	105,42	22
	Каша гречневая рассыпчатая	120	3,63	3,33	26,23	153,42	65
	Биточки куриные	70	13,49	4,12	9,68	132,79	6
	Соус томатный	30	0,58	1,23	3,55	28,11	7
	Компот из сухофруктов	200	0,14	0,11	15,69	41,68	9
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,6	93,4	17
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
			755				
Полдник	Печенье	50	3,4	5,4	27	200,1	86
	Йогурт	200	6,8	5,5	24,8	169	21
		250					
Ужин	Рагу овощное	220	2,98	3,82	27,78	160,5	97
	Чай с лимоном	200	0,02	0,02	7,24	29,68	31
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
		440					
	Итого:		56,65	47,99	271,73	1779,82	

Рекомендации родителям: блинчики с мёдом, фрукты

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: понедельник Неделя: вторая Сезон: осенне-весенний Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша рисовая молочная сладкая с маслом	200	4,87	5,64	24,04	170,99	12
	Какао с молоком	200	3,27	3,54	11,01	91,75	3
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/7	4,21	6,09	13,88	130,93	82
		442					
2 завтрак	Сок фруктовый	180	0,77	0	20,86	88,74	113
Обед	Салат из моркови с кукурузой	60	1,02	2,91	6,93	58,43	75
	Суп фасолевый на курином бульоне	200	6,5	5,2	22,09	150,0	67
	Макаронные изделия отварные	130	5,62	2,88	42,75	225,17	43
	Оладьи из печени по-кунцевски	70	16,73	2,9	5,28	15,23	78
	Соус томатный	30	0,58	1,23	3,55	28,11	7
	Компот из сухофруктов	200	0,14	0,11	15,69	41,68	9
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,6	93,4	17
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
		760					
Полдник	Ватрушка с повидлом	60	3,4	1,55	35,13	172	28
	Чай с сахаром	200	0	0	8,6	35,1	4
		260					
Ужин	Запеканка рыбная с овощами	110	7,8	6,1	8,3	125	91
	Кисель	200	0,04	0	3,11	12,6	20
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	18
		340					
	Итого:		60,75	38,94	263,38	1549,78	

Рекомендации родителям: каша тыквенная, банан

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: вторник Неделя: вторая Сезон: осенне-весенний Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша ячневая молочная сладкая с маслом	200	6,8	5,7	27,8	219,3	19
	Кофейный напиток с молоком	200	3,59	4,62	14,88	120,56	2
	Бутерброд с маслом повидлом	30/5/8	2,09	4,22	11,78	93,13	16
		443					
2 завтрак	Фрукты	200	0,8	0,8	20,6	94	87
Обед	Капуста припущенная	60	0,77	0,1	3,61	18,73	88
	Свекольник на мясокостном бульоне со сметаной	200/8	4,22	6,5	13,77	145	25
	Картофель по – домашнему с мясом	200	14,6	9,8	29,6	271	38
	Компот из свежих ягод	200	0,32	0,14	19,45	80	59
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,6	93,4	17
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
		738					
Полдник	Вафли	50	3,75	5,9	37,2	208,5	77
	Молоко кипяченое	200	6,52	7,04	8,82	128,4	23
		250					
Ужин	Запеканка из творога с молоком сгущённым	140/30	19,6	16,7	43,1	475,3	26
	Чай с лимоном	200	0,02	0,02	7,24	29,68	31
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	18
		400					
	Итого:		68,88	62,33	280,01	2087,65	

- Рекомендации родителям: гречка и биточки, кефир

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: среда Неделя: вторая Сезон: осенне-весенний Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная сладкая с маслом	200	5,65	6,81	23,68	183,57	46
	Какао с молоком	200	3,27	3,54	11,01	91,75	3
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/7	4,21	6,09	13,88	130,93	82
		442					
2 завтрак	Сок фруктовый	180	0,77	0	20,86	88,74	113
Обед	Икра из свеклы	60	0,93	4,88	5,53	70	51
	Суп с клецками на курином бульоне	200	6,34	2,9	18,04	129,3	58
	Гороховое пюре	120	4,1	2,6	9,9	90,4	98
	Биточки куриные	70	13,49	4,12	9,68	132,79	6
	Компот из сухофруктов	200	0,14	0,11	15,69	41,68	9
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,6	93,4	17
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
		720					
Полдник	Ватрушка с творогом	60	3,4	1,55	35,83	172	61
	Снежок	200	5,8	5	22,8	160	21
		260					
Ужин	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	120	3,63	3,33	26,23	153,42	65
	Котлета рыбная	80	7,8	4,35	28,3	114,0	85
	Чай с молоком	200	1,63	1,76	9,84	63,3	66
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
		420					
	Итого:		66,27	47,75	288,91	1803,8	

Рекомендации родителям: творог с курагой, фрукты

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: четверг Неделя: вторая Сезон: осенне-весенний Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная сладкая с маслом	200	6,1	6,39	24,0	177,6	68
	Кофейный напиток с молоком	200	3,59	4,62	14,88	120,56	2
	Бутерброд с маслом повидлом	30/5/8	2,09	4,22	11,78	93,13	16
		443					
2 завтрак	Фрукты	200	0,8	0,8	20,6	94	87
Обед	Салат с солеными огурцами и луком	60	0,51	3,07	1,56	37	95
	Суп крестьянский с крупой на мясокостном бульоне	200	4,15	6,04	19,67	144	19
	Тефтели мясные с рисом	180	5,75	4,45	4,19	79,63	70
	Компот из свежих ягод	200	0,32	0,14	19,45	80	59
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,6	93,4	17
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
		710					
Полдник	Печенье	50	3,4	5,4	27	200,1	86
	Чай с сахаром	200	0	0	8,6	35,1	4
		250					
Ужин	Макаронные изделия отварные с овощами	220	7,83	10,21	46,13	297,7	30
	Кисель	200	0,04	0	3,11	12,6	20
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	18
		450					
	Итого:		40,38	46,13	243,13	1575,47	

Рекомендации родителям: Рыба тушеная с овощами, сок фруктовый

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: пятница Неделя: вторая Сезон: осенне-весенний Возрастная категория: с 3-х лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная сладкая с маслом	200	6,1	3,8	27,3	172,8	32
	Какао с молоком	200	3,27	3,54	11,01	91,75	3
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/7	4,21	6,09	13,88	130,93	82
		442					
2 завтрак	Сок фруктовый	180	0,77	0	20,86	88,74	113
Обед	Салат из моркови с яблоком	60	1,016	2,9	6,934	58,43	93
	Борщ на мясокостном бульоне со сметаной	200/7	3,49	5,39	12	113,57	5
	Рис отварной	130	4,63	8,4	30,72	254,4	32
	Гуляш из говядины	60	14,06	10,54	3,12	168,3	35
	Компот из сухофруктов	200	0,14	0,11	15,69	41,68	9
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,6	93,4	17
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	18
		727					
Полдник	Булочка домашняя	60	5,05	9,63	33,5	177	73
	Чай с лимоном	200	0,02	0,02	7,24	29,68	31
		260					
Ужин	Омлет натуральный с маслом	120	15,41	3,8	6,23	124,47	45
	Кисель	200	0,04	0	3,11	12,6	20
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	18
		350					
	Итого:		64,0	55,01	233,76	1668,4	

Рекомендации родителям: Оладьи с повидлом, фрукты

Итого за десять дней

Белки -61,3

Жиры – 51,1

Углеводы –260,56

Энергетическая ценность -1740,42