

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №57» Энгельсского муниципального района Саратовской области

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МАДОУ «Детский сад №57»

_____ Гизатуллина С.А.

« 29 » августа 2024 года

Приказ № 171-од

М. П.

**Примерное цикличное меню
для детей дошкольного возраста с 3 до 7 лет
МАДОУ «Детский сад №57»**

г. Энгельс
2024

10 дневное цикличное меню для детей от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	5,7	5,3	24,94	178,9	1,3	182
	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,17	93,33	1,3	206
	Бутерброд с маслом и сыром	54	5,16	7,69	18,69	201,83	0	3
2 Завтра	Яблоко	100	0,4	0,3	10,33	47	0,9	
Обед	Свекла тушеная с консервированной кукурузой	50	0,81	3,15	3,6	46,5	2,85	59
	Суп гороховый на курином бульоне	250	10,7	11,65	22,26	196,9	9,37	87
	Лапшевник с курицей	160	3,25	6,64	32,02	162,89	1,17	51
	Компот из сухофруктов	200	0,28	0	15,5	120,6	0,22	178
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	15,4	75	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,66	8,5	51,8	0	
Полдник	Кондитерское изделие	50	0,87	0,99	23,19	106,2	0	
	Кисломолочный продукт	200	5,4	5,17	140	2,88	272	
Ужин	Рыба с яйцом и овощами	220	8,56	4,83	3,8	99,97	1,6	45
	Чай с сахаром	200	0	0	9,03	34,29	0	504
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	15,4	75	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,66	8,5	51,8	0	
Итого за первый день		1984	50,92	53,11	342,14	1438,69	290,71	

10 дневное цикличное меню для детей от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	Омлет натуральный	160	14,01	23,84	1,86	207,48	0,26	68
	Какао с молоком	200	3,72	3,64	15,98	110,36	0,6	508
	Бутерброд с маслом	45	3,19	5,23	19,93	174,67	0	2
2 Завтра	Сок фруктовый	100	1	0,1	2,9	18	1,8	293
Обед	Щи на курином бульоне со сметаной	250	8,32	19,83	71,01	496	58,35	147
	Жаркое по -домашнему с курицей	200	10,93	15	20,91	262,36	15,8	259
	Компот из свежемороженных ягод	200	0,2	0,08	17,41	69,43	40	393
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	15,4	75	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,66	8,5	51,8	0	
Полдник	Кух с посыпкой	80	4,2	3,8	26,2	156,8	0,47	71
	Молоко кипяченое	200	5,89	5	9,6	126	2,6	419
Ужин	Сырник творожный	180	13,41	15,23	48,24	597,96	0,51	157
	Соус молочный сладкий	50	0,77	1,01	5,46	33,91	0,51	136,31
	Чай с лимоном	200	0,04	2	13,47	52,25	2,25	31
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	15,4	75	0	
Итого за первый день		1945	71,65	94,22	291,73	2503,02	123,15	

10 дневное цикличное меню для детей от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	5,09	7,94	20,93	200,64	2,17	112
	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,17	93,33	1,3	206
	Бутерброд с маслом и сыром	54	5,16	7,69	18,69	201,83	0	3
2 Завтра	Яблоко	100	0,4	0,3	10,33	47	0,9	
Обед	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	6,45	5,16	21,92	148,87	6,05	88
	Котлета из мяса кур	70	12,02	9,2	5,66	129,8	0,589	299
	Гречка отварная рассыпчатая	140	1,2	3,1	23,4	139,44	0,52	179
	Подлива томатная совощами	25	1,53	0,81	3,77	24,8	0,63	462
	Компот из сухофруктов	200	0,28	0	15,5	120,6	0,22	178
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	15,4	75	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,66	8,5	51,8	0	
Полдник	Напиток из шиповника	200	0,44	0	14,58	58,58	7	417
	Булочка домашняя	50	6,05	4,73	49,14	187,04	0	312
Ужин	Солянка из овощей	250	3,71	6,73	16,9	144,45	23,88	90
	Чай с сахаром	200	0	0	9,03	34,29	0	504
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	15,4	75	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,66	8,5	51,8	0	
Итого за первый день		2039	52,99	50,44	262,79	1749,98	43,259	

10 дневное цикличное меню для детей от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	Каша Дружба молочная	210	5,09	7,9	25,8	199,4	2,17	102
	Какао с молоком	200	3,72	3,64	15,98	110,36	0,6	508
	Бутерброд с маслом	45	3,19	5,23	19,39	174,67	0	2
2 Завтра	Сок фруктовый	100	1	0,1	2,9	18	1,8	293
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	12	7,9	20,8	215,47	8,25	88
	Картофельное пюре	160	3,59	7,3	14,95	157,8	12,26	137
	Суфле из рыбы	70	8	6,4	10,18	169,1	21,3	120
	Компот из свежемороженой ягод	200	0,2	0,08	17,41	69,43	40	393
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	15,4	75	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,66	8,5	51,8	0	
Полдник	Бутерброд с повидлом	50	3,33	0,34	28,42	131,4	0,02	86
	Молоко кипяченое	200	5,89	5	9,6	126	2,6	419
Ужин	Пудинг из творога	180	36,7	27,69	31,93	524,12	2,9	
	Соус молочный сладкий	50	0,77	1,01	5,46	33,91	0,51	136,31
	Чай с сахаром	200	0	0	9,03	34,29	0	504
	Хлеб ржаной	30	1,38	2,2	0,4	15,4	75	0
Итого за первый день		1995	80,21	67,51	181,93	1775,35	165,22	

10 дневное цикличное меню для детей от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	Каша Геркулес молочная	200	5,46	6,83	21,7	179,7	0,66	272
	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,17	93,33	1,3	206
	Бутерброд с маслом и сыром	54	5,16	7,69	18,69	201,83	0	3
2 Завтра	Сок фруктовый	100	1	0,1	2,9	18	1,8	293
Обед	Морковь припущенная	50	0,69	2,68	3,7	40,9	1,63	79
	Рассольник на курином бульоне со сметаной	250	12,41	6	17,3	173,2	14,7	82
	Плов с куриным мясом	150	6,4	11,08	22,11	189,08	1,6	321
	Чай с лимоном	200	0,04	0	13,47	52,25	2,25	31
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	15,4	75	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,66	8,5	51,8	0	
Полдник	Кисель	220	5,4	5	17	140	2,88	272
	Кондитерское изделие	30	1,4	2,64	14,6	80,2	0	451
Ужин	Макароны отварные	180	6,79	6,39	32,54	215,66	0	218
	Печень по-строгановски	70	5,11	9,23	9,54	158,53	19,9	294
	Чай с сахаром	200	0	0	9,03	34,29	0	504
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	15,4	75	0	
Итого за первый день		1984	52,15	54,12	195,42	1524,28	43,84	

10 дневное цикличное меню для детей от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак	Каша манная молочная	200	4,16	5,9	17,8	185	1,3	199
	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,7	93,33	1,3	206
	Бутерброд с маслом и сыром	54	5,16	7,69	18,69	201,83	0	3
2 Завтра	Яблоко	100	0,4	0,3	10,33	47	0,9	
Обед	Морковь припущенная с зеленым горошком	50	0,81	0,113	3,85	27,7	1,63	12
	Борщ со свежей капустой на курином бульоне со сметаной	250	10,67	13,7	19,8	245,92	44,3	133
	Запеканка рисовая с мясом кур	180	12,87	9,76	14,25	195,26	0	48
	Компот из сухофруктов	200	0,28	0	15,5	120,6	0,22	178
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	15,4	75	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,66	8,5	51,8	0	
Полдник	Кисломолочная продукция	220	5,94	5,5	18,7	154	3,17	272
	Кондитерское изделие	30	1,4	2,64	14,6	80,2	0	451
Ужин	Макароны с овощами	200	6,79	6,39	32,54	215,66	0	218
	Чай с сахаром	200	0	0	9,03	34,29	0	504
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	15,4	75	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,66	8,5	51,8	0	
Итого за первый день		1484	50,95	47,743	190,45	1558,53	52,82	

10 дневное цикличное меню для детей от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	210	3,88	4,24	13,7	108,39	1	20
	Какао с молоком	200	3,72	3,64	15,98	110,36	0,6	508
	Бутерброд с маслом	45	3,19	5,23	19,39	174,67	0	2
2 Завтра	Сок фруктовый	100	1	0,1	2,9	18	1,8	293
Обед	Салат картофельный с соленым огурцом	60	0,84	6,79	5,64	88	6,64	94
	Суп гречневый на курином бульоне со сметаной	250	2,3	6	19,68	1,39	7,88	18
	Голубцы ленивые	180	14,78	11,44	10,77	204,76	22,42	71
	Компот из свежемороженных ягод	200	0,2	0,08	17,41	69,43	40	393
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	15,4	75	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,66	8,5	51,8	0	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,89	58	9,6	126	2,6	419
	Булочка домашняя	50	6,05	4,73	49,14	187,04	0	312
Ужин	Картофель тушеный с овощами с овощами	220	4,77	2,75	25,39	133,8	29,28	32
	Чай с сахаром	200	0	0	9,03	34,29	0	504
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	15,4	75	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,66	8,5	51,8	0	
Итого за первый день		2015	45,51	98,13	207,34	1267,54	81,94	

10 дневное цикличное меню для детей от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	5,53	7,34	25,88	191,54	1,44	104
	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,17	93,33	1,3	206
	Бутерброд с маслом и сыром	54	5,16	7,69	18,69	201,83	0	3
2 Завтра	Сок фруктовый	100	1	0,1	2,9	18	1,8	293
Обед	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	250	7,07	12	46,9	235,15	10,83	57
	Пюре из гороха	150	11,18	2,56	25,44	164,09	0	33
	Котлета из мяса кур	70	12,02	9,2	5,66	129,8	0,589	299
	Компот из сухофруктов	200	0,28	0	15,5	120,6	0,22	178
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	15,4	75	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,66	8,5	51,8	0	
Полдник	Напиток из шиповника	220	5,94	5,5	18,7	154	3,17	272
	Кондитерское изделие	30	0,87	0,99	23,19	103,2	0	
Ужин	Омлет натуральный с картофелем	180	12,93	17,53	7,59	273,62	9,99	232
	Морковь припущенная	60	0,82	3,22	4,46	49,08	1,96	79
	Чай с сахаром	200	0	0	9,03	34,29	0	504
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	15,4	75	0	
Итого за первый день		1994	71,02	69,26	234,22	1867,13	31,299	

10 дневное цикличное меню для детей от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	5,55	8,6	32,53	230,23	1,53	114
	Какао с молоком	200	3,72	3,64	15,98	110,36	0,6	508
	Бутерброд с маслом	45	3,19	5,23	19,39	174,67	0	2
2 Завтра	Сок фруктовый	100	1	0,1	2,9	18	1,8	293
Обед	Суп картофельный рыбный уха	250	7,3	5,32	7,36	149,23	5,24	41
	Котлета рыбная	70	7,64	4,95	5,66	129,8	0,589	271
	Макароны отварные	120	4,52	4,26	21,67	143,77	0	218
	Компот из свежемороженых ягод	200	0,2	0,08	17,41	69,43	40	393
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	15,4	75	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,66	8,5	51,8	0	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,89	5	9,6	126	2,6	419
	Булочка с повидлом	50	3,2	1,67	31,9	155,63	0,02	441
Ужин	Рагу овощное	220	5,3	7,22	20,47	179,1	11,95	362
	Чай с лимоном	200	0,04	0	13,47	52,25	2,25	31
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	15,4	75	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,66	8,5	51,8	0	
Итого за первый день		3910	110,18	96,38	492,28	3584,14	133,158	

10 дневное цикличное меню для детей от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	Каша ячневая молочная	200	5,7	5,3	24,9	179,7	1,3	115
	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,17	93,33	1,3	206
	Бутерброд с маслом и сыром	54	5,16	7,69	18,69	201,83	0	3
2 Завтра	Сок фруктовый	100	1	0,1	2,9	18	1,8	293
Обед	Капуста припущенная	60	0,94	1,97	3,54	36,24	21,42	21
	Свекольник на курином бульоне со сметаной	200	1,76	3,53	15,65	77,17	7,41	136
	Жаркое по -домашнему с курицей	150	9,17	10,2	18,19	138,82	22,85	259
	Чай с лимоном	180	0,036	0	12,12	38,57	2,02	31
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	15,4	75	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,57	0,66	8,5	51,8	0	
Полдник	Кисель	220	0	0	48	60	0,6	138
	Кондитерское изделие	30	0,87	0,9	23,19	106,2	0	451
Ужин	Запеканка из творога	150	15,64	11,44	38,1	315,56	1,14	141
	Соус молочный сладкий	50	0,77	1,01	5,46	33,91	0,51	136,31
	Чай с сахаром	200	0	0	9,03	34,29	0	31
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	15,4	75	0	
Итого за первый день		1874	50,136	46,26	225,24	1475,42	59,75	