

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 циклическое меню
для детей дошкольного возраста с 1,6 до 3 лет
МАДОУ «Детский сад №57»**

г. Энгельс
2024

10 дневное цикличное меню для детей от 1,6 до 3 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, сладкая с маслом	180	5,1	4,75	22,45	161,71	1,17	182
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	69,99	0,98	206
	Бутерброд с маслом и сыром	42	4,01	5,98	14,54	156,98	0	3
2 Завтра	Яблоко	100	0,4	0,3	10,33	47	0,9	
Обед	Свекла тушеная с консервированной кукурузой	30	0,48	1,9	2,45	27,9	1,71	59
	Суп гороховый на курином бульоне	180	7,73	8,39	16,03	141,77	6,75	87
	Лапшевник с курицей	100	2,03	4,15	20,01	101,81	0,73	51
	Компот из сухофруктов	150	0,2	0	11,62	90,45	0,16	178
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,21	14,94	64,2	0	
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,245	32,25	0	
Полдник	Кондитерское изделие	15	0,42	0,49	11,59	53,1	0	
	Кисломолочный продукт	185	4,99	4,62	15,73	129,5	2,66	272
Ужин	Рыба с яйцом и овощами	190	7,7	4,17	3,3	86,3	1,38	45
	Чай с сахаром	180	0	0	9,03	34,29	0	504
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,21	14,94	64,2	0	
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,245	32,25	0,2	
Итого за первый день		1572	41,12	37,27	184,65	1264,7	17,34	

10 дневное цикличное меню для детей от 1,6 до 3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	Омлет натуральный	140	9,28	18,03	1,86	193	0,26	
	Какао с молоком	180	3,3	3,28	14,38	99,32	0,54	508
	Бутерброд с маслом	35	2,39	3,92	14,54	131,5	5	2
2 Завтра	Сок фруктовый	100	1	0,1	2,9	18	1,8	293
Обед	Щи на курином бульене со сметаной	180	6,51	9,75	6,01	138,31	21,51	147
	Жаркое по домашнему с курицей	120	7,34	8,16	14,55	111	18,28	259
	Компот из свежемороженных ягод	150	0,15	0,06	13,07	52,08	30	393
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,21	14,94	64,2	0	
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,245	32,25	0	
Полдник	Кух с посыпкой	50	2,6	2,4	16,1	98	0,29	71
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	94,6	1,95	419
Ужин	Сырник творожный	160	11,2	12,69	40,2	498,3	0,43	157
	Соус молочный сладкий	50	0,77	1,01	5,46	33,91	0,51	136,31
	Чай с лимоном	160	0,04	0	10,78	41,8	1,8	31
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,21	14,94	64,2	0	
Итого за первый день		1530	52,87	69,72	184,475	1670,47	77,37	

10 дневное цикличное меню для детей от 1,6 до 3 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 с маслом и сахаром	180	4,58	7,15	23,26	179,42	1,95	102
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	69,99	0,98	206
	Бутерброд с маслом и сыром	42	4,01	5,98	14,54	156,98	0	3
2 Завтра	Яблоко	100	0,4	0,3	10,33	47	0,9	
Обед	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	180	3,87	3,51	15,75	95,04	4,35	88
	Котлета из мяса кур	50	8,58	6,57	4,04	92,71	0,42	299
	Гречка отварная рассыпчатая	100	0,85	2,21	16,71	99,6	0,37	179
	Подлива томатная с овощами	15	0,92	0,49	2,26	14,9	0,38	462
	Компот из сухофруктов	150	0,2	0	11,62	90,45	0,16	178
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,21	14,94	64,2	0	
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,245	32,25	0	
Полдник	Напиток из шиповника	150	0,33	0	10,93	43,93	6	417
	Булочка домашняя	50	6,05	4,73	49,14	187,04	0	312
Ужин	Солянка из овощей	190	2,82	5,12	12,9	109,78	18,18	90
	Чай с сахаром	180						
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,21	14,94	64,2	0	
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,245	32,25	0	
Итого за первый день		1607	40,07	38,78	226,48	1379,74	33,69	

10 дневное цикличное меню для детей от 1,6 до 3 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	180	4,58	7,15	23,26	179,42	1,95	112
	Какао с молоком	150	2,79	2,73	11,98	82,77	0,45	508
	Бутерброд с маслом	35	2,39	3,92	14,54	131,5	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	180	8,66	5,68	15	155,14	5,94	88
	Картофельное пюре	100	2,25	4,55	9,35	98,62	140,48	137
	Суфле из рыбы	50	3	2,4	3,82	63,52	7,98	120
	Компот из свежемороженных ягод	150	0,15	0,06	13,07	52,08	30	393
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,21	14,94	64,2	0	
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,245	32,25	0	
Полдник	Бутерброд с повидлом	50	1,85	0,19	15,79	73	0,01	86
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	94,6	1,95	419
Ужин	Пудинг из творога	130	26,5	20	23,06	378,53	2,12	
	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	20	1,38	0,21	14,94	64,2	0	
Итого за первый день		1580	60,38	51,92	175,795	1483,03	193,18	

10 дневное цикличное меню для детей от 1,6 до 3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	Каша Геркулес с молоком	180	4,91	6,15	19,55	161,73	0,59	272
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	69,99	0,98	206
	Бутерброд с маслом и сыром	42	4,01	5,98	14,54	156,98	0	3
2 Завтра	Сок фруктовый	100	1	0,1	2,9	18	1,8	293
Обед	Морковь припущенная	30	0,41	1,6	2,22	24,54	0,978	79
	Рассольник на курином бульоне со сметаной	180	8,95	4,32	12,47	124,69	10,61	82
	Плов с куриным мясом	120	5,12	8,86	17,69	151,26	1,28	321
	Чай с лимоном	150	0,04	0	9,1	35	1,6	31
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,21	14,94	64,2	0	
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,245	32,25	0	
Полдник	Кисель	180	4,05	3,75	12,75	105	2,16	272
	Кондитерское изделие	20	1,05	1,98	10,95	60,15	0	451
Ужин	Макароны отварные	150	5,65	5,3	27,09	179,72	0	218
	Печень по -строгоновски	50	3,65	6,59	6,81	113,23	14,2	294
	Чай с сахаром	180						
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,21	14,94	64,2	0	
Итого за первый день		1587	40,02	41,47	160,125	1195,79	32,09	

10 дневное цикличное меню для детей от 1,6 до 3 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	180	3,74	5,32	16,02	166,5	1,17	199
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	69,99	0,98	206
	Бутерброд с маслом и сыром	42	4,01	5,98	14,54	156,98	0	3
2 Завтра	Яблоко	100	0,4	0,3	10,33	47	0,9	
Обед	Морковь припущенная с зеленым горошком	30	0,48	0,07	2,31	16,62	0,978	12
	Борщ со свежей капустой на курином бульоне со сметаной	180	7,68	9,88	14,23	177,3	31,87	133
	Запеканка рисовая с мясом кур	100	7,15	5,42	7,92	108,48	0	48
	Компот из сухофруктов	150	0,2	0	11,62	90,45	0,16	178
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,21	14,94	64,2	0	
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,245	32,25	0	
Полдник	Кисломолочный продукт	185	4,99	4,63	15,73	129,5	2,66	272
	Кондитерское изделие	15	1,05	1,98	10,95	60,15	0	451
Ужин	Макароны с овощами	180	6,76	8,816	39,84	257,13	7,54	30
	Чай с сахаром	180	0	0	8,127	30,86	0	504
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,21	14,94	64,2	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,15	7,245	32,25	0	
Итого за первый день		1567	35,98	36,15	159,532	1214,48	38,178	

10 дневное цикличное меню для детей от 1,6 до 3 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	180	3,49	3,82	12,33	97,55	0,9	20
	Какао с молоком	180	3,3	3,28	14,38	99,32	0,54	508
	Бутерброд с маслом	35	2,39	3,92	14,54	131,5	0	2
2 Завтра	Сок фруктовый	100	1	0,1	2,9	18	1,8	293
Обед	Салат картофельный с соленым огурцом	30	0,42	3,39	2,82	44	3,32	94
	Суп гречневый на курином бульоне со сметаной	180	1,66	4,35	14,17	103,7	5,67	18
	Голубцы ленивые	100	8,22	6,36	5,98	113,76	12,46	71
	Компот из свежемороженой ягод	150	0,15	0,06	13,07	52,08	30	393
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,21	14,94	64,2	0	
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,245	32,25	0	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	94,6	1,95	419
	Булочка домашняя	50	6,05	4,73	49,14	187,04	0	312
Ужин	Картофель тушеный с овощами	190	4,29	2,47	22,8	120,42	26,35	32
	Чай с сахаром	180	0	0	8,127	30,86	0	504
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,21	14,94	64,2	0	
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,245	32,25	0	
Итого за первый день		1415	42,91	43,296	228,867	1422,44	64,18	

10 дневное цикличное меню для детей от 1,6 до 3 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	180	4,94	6,61	23,29	172,39	1,3	104
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	69,99	0,98	206
	Бутерброд с маслом и сыром	42	4,01	5,98	14,54	156,98	0	3
2 Завтра	Яблоко	100	0,4	0,3	10,33	47	0,9	
Обед	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	180	5,09	8,64	33,8	169,31	7,8	57
	Пюре из гороха с маслом	100	8,6	1,96	19,56	126,22	0	33
	Котлета из мяса кур	50	8,58	6,57	4,04	92,71	0,42	299
	Компот из сухофруктов	150	0,2	0	11,62	90,45	0,16	178
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,21	14,94	64,2	0	
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,245	32,25	0	
Полдник	Напиток из шиповника	185	4,99	4,63	15,73	129,5	2,66	272
	Кондитерское изделие	15	1,05	1,98	10,95	60,15	0	451
Ужин	Омлет натуральный с картофелем	160	15,05	15,58	10,3	243,22	8,89	232
	Морковь припущенная	30	0,41	1,61	2,23	24,54	0,98	79
	Чай с сахаром	180	0	0	8,127	30,86	0	504
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,21	14,94	64,2	0	
Итого за первый день		1577	59,6	56,43	204,145	1543,11	24,09	

10 дневное цикличное меню для детей от 1,6 до 3 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	180	5	7,74	29,28	207,21	1,38	114
	Какао с молоком	180	3,3	3,28	14,38	99,32	0,54	508
	Бутерброд с маслом	35	2,39	3,92	14,54	131,5	0	2
2 Завтра	Сок фруктовый	100	1	0,1	2,9	18	1,8	293
Обед	Суп с картофелем рыбный Уха	160	7,3	5,32	7,36	149,23	5,24	41
	Котлета рыбная	50	5,45	3,53	4	92,71	0,45	271
	Макароны отварные	100	3,77	3,55	18,06	119,81	0	218
	Компот из свежемороженых ягод	150	0,15	0,06	13,07	52,08	30	393
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,21	14,94	64,2	0	
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,245	32,25	0	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	94,6	1,95	419
	Булочка с повидлом	50	3,2	1,67	31,9	155,63	0,02	441
Ужин	Рагу овощное	200	4,83	6,56	18,61	162,8	10,86	362
	Чай с лимоном	160	0,04	0	10,78	41,8	1,8	31
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,21	14,94	64,2	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,18	0,15	7,245	32,25	0	
Итого за первый день		1590	44,72	40,05	209,205	1485,34	54,04	

10 дневное цикличное меню для детей от 1,6 до 3 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	180	5,1	4,75	22,45	161,71	1,17	115
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	69,99	0,98	206
	Бутерброд с маслом и сыром	42	4,01	5,98	14,54	156,98	0	3
2 Завтра	Сок фруктовый	100	1	0,1	2,9	18	1,8	293
Обед	Капуста припущенная	20	0,31	0,66	1,18	12,08	7,14	21
	Свекольник на курином бульоне со сметаной	180	1,58	3,18	14,09	69,46	6,68	136
	Жаркое по- домашнему с курицей	100	6,11	6,8	12,13	92,55	15,23	259
	Чай с лимоном	150	0,04	0	9,1	35	1,6	31
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,21	14,94	64,2	0	
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,245	32,25	0	
Полдник	Кисель	180	0	0	48	54	0,54	138
	Кондитерское изделие	20	1,05	1,98	10,95	60,15	0	451
Ужин	Запеканка из творога	120	11,38	9,15	0,48	252,45	0,91	141
	Соус молочный сладкий	50	0,77	1,01	5,46	33,91	0,51	136,31
	Чай с сахаром	200	0	0	8,127	30,86	0	504
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,21	14,94	64,2	0	
Итого за первый день		1547	36,58	34,2	178,085	1116,78	36,56	