

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №51»

Энгельсского муниципального района Саратовской области



Утверждено:

Заведующий МДОУ «Детский сад №51»

О.Н. Пономарева

Приказ №69 от 02.08.2023 г.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

с 3 до 7 лет

Пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью 13
(Маша)

Примерное десятидневное меню

возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:								
	Каша пшеничная молочная	200	5,2	4,4	31,7	193,4	1,77	13
	Масло сливочное порционное	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	81
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,5	87,75	0	81
	Чай с сахаром	200	1,2	0	12,64	48,64	0	65
	Итого	440	9,24	8,37	61,9	362,84	1,77	
Второй завтрак								
	Сок яблочный	180	0,89	0	18,2	79	0,31	67
Обед:								
	Салат из свеклы	60	1,1	0,08	6,3	31	27,5	1
	Суп гороховый на м/б	250	5,2	7,9	32,1	220,5	21	21
	Плов с мясом	160	11,9	12,03	26,4	183,22	1,2	37
	Компот из сушеных фруктов	200	0,08	0,08	11,9	49,3	2	63
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,41	15,05	79,5	0	83
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,5	87,75	0	84
	Итого	735	23,48	20,85	109,25	651,27	51,7	
Ужин:								
	Вафли	30	0,9	7,9	18,4		0	85
	Снежок	180	4,7	1,8	21,9	124,2	2,88	70
	Итого	210	5,6	9,7	40,3	124,2	2,88	
Итого								
	Рыба с яйцом тушеная с овощами	220	8,56	4,83	3,8	99,97	0,79	45
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,41	15,05	79,5	0	83
	Хлеб пшеничный	20	1,93	0,18	11,03	59,75	0	84
	Кофейный напиток с молоком	200	2,7	2,4	18	98,9	0,1	62
	Итого	470	15,59	7,82	47,88	338,12	0,89	

Итого за первый день:					2035	54,8	46,74	277,53	1555,43	57,55
День 2										
Завтрак:										
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,42	21,12	4,51	143,15	1,58	20		
	Какао с молоком	200	2,8	19	3,4	98,8	1	61		
	Сыр порционный	10	2,3	0	2,3	37,1	0,6	82		
	Масло сливочное порционное	5	3,62	0,06	0,04	33,05	0	82		
	Хлеб пшеничный	35	0,35	17,5	2,8	87,75	0	82		
	Итого	450	14,49	57,68	13,05	399,85	3,18			
Второй завтрак:										
	Сок яблочный	180	0	18,2	0,89	79	0,31	67		
Обед:										
	Салат из кукурузы с луком	60	7,24	28,51	4,88	198	1	2		
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/б со сметаной	250	11,4	13,4	7,1	199,5	32	24,1		
	Жаркое по-домашнему	200	14,9	28,4	18,7	210,93	34,8	39		
	Компот из сушеных фруктов	200	0,08	11,9	0,08	49,3	2	63		
	Хлеб ржаной	30	0,41	15,05	2,4	79,5	0	83		
	Хлеб пшеничный	35	0,35	17,5	2,8	87,75	0	84		
	Итого	775	34,38	114,76	35,96	824,98	69,8			
Ужин:										
	Кух с посыпкой	80	3,8	26,2	4,2	156,8	0,47	71		
	Молоко кипяченое	180	5,76	8,46	5,04	104,4	1,8	60		
	Итого	260	9,56	34,66	9,24	261,2	2,27			
	Сырники из творога	170	3,16	12,28	22,25	170,61	0,46	46		
	Хлеб ржаной	20	0,2	8,86	1,2	37,8	0,001	83		
	Хлеб пшеничный	20	0,18	11,03	1,93	59,75	0	84		
	С'бус молочный сладкий	30	0,35	9,7	1	47,8	0,24	57		

Итого за первый день:	2035	54,8	46,74	277,53	1555,43	57,55
День 2						
Завтрак:						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,51	5,42	21,12	143,15	1,58
Какао с молоком	200	3,4	2,8	19	98,8	1
Сыр порционный	10	2,3	2,3	0	37,1	0,6
Масло сливочное порционное	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,5	87,75	0
Итого	450	13,05	14,49	57,68	399,85	3,18
Второй завтрак:						
Сок яблочный	180	0,89	0	18,2	79	0,31
Обед:						
Салат из кукурузы с луком	60	4,88	7,24	28,51	198	1
Щи из свежей капусты с картофелем на м/б со сметаной	250	7,1	11,4	13,4	199,5	32
Жаркое по-домашнему	200	18,7	14,9	28,4	210,93	34,8
Компот из сушеных фруктов	200	0,08	0,08	11,9	49,3	2
Хлеб ржаной	30	2,4	0,41	15,05	79,5	0
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,5	87,75	0
Итого	775	35,96	34,38	114,76	824,98	69,8
Ужин:						
Кух с посыпкой	80	4,2	3,8	26,2	156,8	0,47
Молоко кипяченое	180	5,04	5,76	8,46	104,4	1,8
Итого	260	9,24	9,56	34,66	261,2	2,27
Сырники из творога						
Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86	37,8	0,001
Хлеб пшеничный	20	1,93	0,18	11,03	59,75	0
Соес молочный сладкий	30	1	0,35	9,7	47,8	0,24
Итого	70	4,13	0,73	29,65	145,33	0,241

Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	62,62	3,2	64
Итого	440	26,45	3,9	57,18	378,58	3,901	
<i>Итого за второй день:</i>	2105	85,59	62,33	282,48	1943,61	79,461	
День 3							
Завтрак:							
Каша молочная Дружба	200	7,3	5,8	48,4	231,8	1,87	15
Кофейный напиток с молоком	200	2,7	2,4	18	98,9	0,1	62
Сыр порционный	10	2,3	2,3	0	37,1	0,6	82
Масло сливочное порционное	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	82
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,5	87,75	0	82
Итого	450	15,14	14,47	83,96	488,6	2,57	
Второй завтрак:							
Апельсины свежие	180	0,89	0,2	8,09	95	0,04	87
бел:							
Салат из отворной моркови с зеленым	60	1	5,07	3,03	57	2,85	5,2
Суп картофельный на курином бульоне	250	13,1	4,1	6,7	119,5	0,21	22
Гречка рассыпчатая	180	5,04	4,9	22,9	156,25	0	34
Биточки куриные	60	9,46	4,35	3,8	93,86	0,02	41,1
Подлива томатная	25	0,7	0,99	5,7	34,6	0,42	58,1
Компот из сушеных фруктов	200	0,08	0,08	11,9	49,3	2	63
Хлеб ржаной	30	2,4	0,41	15,05	79,5	0	83
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,5	87,75	0	84
Итого	840	34,58	20,25	86,58	677,76	5,5	
бел:							
Печенье	20	1,5	2,3	10,1	83,4	0	86
Йогурт	180	7,3	2,4	10,4	107,2	0,9	70

Итого	200	8,8	4,7	20,5	190,6	0,9
Ужин						
Рагу из овощей	220	7,9	17,1	24,5	248,4	59,7
Чай с молоком	200	0,03	0	10,29	43,18	0,002
Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86	37,8	0,001
Хлеб пшеничный	20	1,93	0,18	11,03	59,75	0
Итого	460	11,06	17,48	54,68	389,13	59,703
Итого за третий день:	2130	70,47	57,1	253,81	1841,09	68,713

День 4

Завтрак:

Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,1	5,5	27,9	179,8	1,98	17
Какао с молоком	200	3,4	2,8	19	98,8	1	61
Масло сливочное порционное	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	82
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,5	87,75	0	82
Итого	440	12,34	12,27	64,46	399,4	2,98	
Сок яблочный	180	0,89	0	18,2	79	0,31	67
Капуста припущенная	63	1,17	2,16	5,83	39,33	2	4,1
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,5	8,3	24,72	163	8,32	24
Пюре картофельное	160	3,7	4,4	28,2	169,3	17,8	35
Котлета рыбная	70	8,05	2,51	4,29	71,38	0,6	43
Компот из сушеных фруктов	200	0,08	0,08	11,9	49,3	2	63
Хлеб ржаной	30	2,4	0,41	15,05	79,5	0	83

Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,5	87,75	0	84
Итого	808	22,7	18,21	107,49	659,56	30,72	
Хлеб пшеничный с повидлом	30	1,1	0,16	16,89	71,55	0	80
Молоко кипяченое	180	5,04	5,76	8,46	104,4	1,8	60
Итого	210	6,14	5,92	25,35	175,95	1,8	
Пудинг творожный	130	22,26	6,96	29,05	218,01	0,57	50
Чай с сахаром	200	1,2	0	12,64	48,64	0	65
Подлива кисельная	30	0	0	15	50	0	57,1
Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86	37,8	0,001	83
Хлеб пшеничный	20	1,93	0,18	11,03	59,75	0	84
Итого	400	26,59	7,34	76,58	414,2	0,571	
Итого за четвертый день:	2038	68,66	43,74	292,08	1728,11	36,381	
Каша молочная геркулесовая	200	6,02	8,1	26,3	220,4	1	11
Кофейный напиток с молоком	200	2,7	2,4	18	98,9	0,1	62
Сыр порционный	10	2,3	2,3	0	37,1	0,6	82
Масло сливочное порционное	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	82
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,5	87,75	0	82
Итого	450	13,86	16,77	61,86	477,2	1,7	
яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10	87,1

Морковь припущенная	60	2,51	9,68	13,42	147,6	2	4
Рассольник на курином бульоне со сметаной	250	7,8	12,1	20,1	221,7	16,5	23
Запеканка картофельная с мясом	180	12,6	15,9	19,15	192,55	23,2	31
Соус сметанный	30	1,8	7	10,2	108,85	0,02	56
Лимонный напиток	200	0,06	0	15,22	62,5	4	63,1
Хлеб ржаной	30	2,4	0,41	15,05	79,5	0	83
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,5	87,75	0	84
Итого	785	29,97	45,44	110,64	900,45	45,72	
булочки:							
Булочка домашняя	70	5,05	9,63	33,51	181,41	0,26	78
Отвар шиповника	200	0,32	0,14	19,45	80	30	59
Итого	270	5,37	9,77	52,96	261,41	30,26	
капуста:							
Капуста тушеная	200	5,24	6,64	26,9	154,32	97,5	52
Суфле из печени	70	13,26	4,72	2,65	107,7	0,103	41
Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86	37,8	0,001	83
Хлеб пшеничный	20	1,93	0,18	11,03	59,75	0	84
Чай с молоком	200	0,03	0	10,29	43,18	0,002	66
Итого	510	21,66	11,74	59,73	402,75	97,606	
Итого за пятый	2115	71,26	84,12	294,99	2088,81	185,286	
молоко:							
Каша молочная манная	200	6,1	3,8	27,3	172,8	2,17	16
Чай с сахаром	200	1,2	0	12,64	48,64	0	65
Масло сливочное порционное	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	81
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,5	87,75	0	81

Итого	440	10,14	7,77	57,5	342,24	2,17
Второй завтрак:						
Сок яблочный	180	0,89	0	18,2	79	0,31
Обед:						
Салат из зеленого горошка с луком	60	2,2	1,6	8,2	24	1
Борщ м/б	250	3,07	6,43	9,48	147,8	21,3
Запеканка рисовая с мясом	180	12,78	8,89	30,045	226,66	0,021
Компот из сушеных фруктов	200	0,08	0,08	11,9	49,3	2
Хлеб ржаной	30	2,4	0,41	15,05	79,5	0
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,5	87,75	0
Итого	755	23,33	17,76	92,175	615,01	24,321
Лдник:						
Печенье	20	1,5	2,3	10,1	83,4	0
Ряженка	180	5,08	5,6	7	103,25	0
Итого	200	6,58	7,9	17,1	186,65	0
Итого за шестой:						
Картофельное пюре с морковью	200	4,21	4,02	29,5	162,4	31,8
Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86	37,8	0,001
Хлеб пшеничный	20	1,93	0,18	11,03	59,75	0
Кофейный напиток с молоком	200	2,7	2,4	18	98,9	0,1
Итого	440	10,04	6,8	67,39	358,85	31,901
Итого за шестой	2015	50,98	40,23	252,365	1581,75	58,702
Итого за шестой:						
Омлет натуральный	100	9,01	12,51	2,24	156,25	0,49
Какао с молоком	200	3,4	2,8	19	98,8	1
Итого	300	12,41	15,31	21,48	255,05	1,49
Итого за шестой	2015	50,98	40,23	252,365	1581,75	58,702

Сыр порционный	10	2,3	2,3	2,3	0	37,1	0,6	82
Масло сливочное порционное	5	0,04	3,62	0,06		33,05	0	82
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,5		87,75	0	82
Итого	350	17,55	21,58	38,8		412,95	2,09	

горой завтрак:

Сок яблочный	180	0,89	0	18,2		79	0,31	67
Салат с картофелем и солеными огурцами	60	0,84	6,78	5,64		88	6,64	94
Супшахтерский м/б со сметаной	250	4,15	6,04	19,67		144	7,87	18
Голубцы ленивые	180	13,7	14	16,6		217,8	62,77	40
Компот из сушеных фруктов	200	0,08	0,08	11,9		49,3	2	63
Хлеб ржаной	30	2,4	0,41	15,05		79,5	0	83
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,5		87,75	0	84
Итого	755	23,97	27,66	86,36		666,35	79,28	

лник:

Булочка домашняя	70	5,05	9,63	33,51		181,41	0,26	78
Молоко кипяченое	180	5,04	5,76	8,46		104,4	1,8	60
Итого	250	10,09	15,39	41,97		285,81	2,06	
Макаронные изделия с овощами	180	6,4	8,35	37,74		243,6	7,14	30,1
Чай с сахаром	200	1,2	0	12,64		48,64	0	65
Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86		37,8	0,001	83
Хлеб пшеничный	20	1,93	0,18	11,03		59,75	0	84
Итого	420	10,73	8,73	70,27		389,79	7,141	

и съёмой

	1955	63,23	73,36	255,6		1833,9	90,881	
--	------	-------	-------	-------	--	--------	--------	--

итрак:

Каша гречневая молочная	200	7,47	8,74	36,15	205,97	1,81	18
Сыр порционный	10	2,3	2,3	0	37,1	0,6	82
Масло сливочное порционное	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	82
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,5	87,75	0	82
Кофейный напиток с молоком	200	2,7	2,4	18	98,9	0,1	62
Итого	450	15,31	17,41	71,71	462,77	2,51	

орой завтрак:

Сок яблочный	180	0,89	0	18,2	79	0,31	67
Икра из свеклы	60	2,3	6,58	12,1	101,18	27,5	5
Суп с клецками на курином бульоне	250	9,5	13,3	24,8	245,7	15,9	30
Гороховое пюре	180	5	3,12	11,9	108,48	0	36
Котлета мясная	70	10,68	11,72	5,74	176,75	0,16	44
Компот из сушеных фруктов	200	0,08	0,08	11,9	49,3	2	63
Хлеб ржаной	30	2,4	0,41	15,05	79,5	0	83
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,5	87,75	0	84
Итого	825	32,76	35,56	98,99	848,66	45,56	

итрак:

Печенье	20	1,5	2,3	10,1	83,4	0	86
Йогурт	180	7,3	2,4	10,4	107,2	0,9	70
Итого	200	8,8	4,7	20,5	190,6	0,9	
Суфле из картофеля	150	3,61	3,88	15,18	127,59	23,1	51
Морковь припущенная	60	2,51	9,68	13,42	147,6	2	4
Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86	37,8	0,001	83
Хлеб пшеничный	20	1,93	0,18	11,03	59,75	0	84
Чай с молоком	200	0,03	0	10,29	43,18	0,002	66
Итого	450	9,28	13,94	58,78	415,92	25,103	

2105	67,04	71,61	268,18	1996,95	74,383
------	-------	-------	--------	---------	--------

Каша рисовая молочная жидкая	200	4,9	5,1	31,1	180,7	1,6	12
Какао с молоком	200	3,4	2,8	19	98,8	1	61
Масло сливочное порционное	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	82
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,5	87,75	0	82
Итого	440	11,14	11,87	67,66	400,3	2,6	

Сок яблочный	180	0,89	0	18,2	79	0,31	67
--------------	-----	------	---	------	----	------	----

Салат из кукурузы с луком	60	4,88	7,24	28,51	198	1	2
Суп картофельный рыбный	250	13,1	4,1	6,7	119,5	0,21	28
Макаронные изделия отварные	180	2,5	0,22	18,4	117,06	0	33
Котлета рыбная	70	8,05	2,51	4,29	71,38	0,6	43
Подлива томатная	25	0,7	0,99	5,7	34,6	0,42	58/1
Компот из сушеных фруктов	200	0,08	0,08	11,9	49,3	2	63
Хлеб ржаной	30	2,4	0,41	15,05	79,5	0	83
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,5	87,75	0	84
Итого	850	34,51	15,9	108,05	757,09	4,23	

Ватрушка с повидлом	70	3,9	5,2	39,2	216,7	0,7	74
Молоко кипяченное	180	5,04	5,76	8,46	104,4	1,8	60
Итого	250	8,94	10,96	47,66	321,1	2,5	
Рагу овощное	220	7,9	17,1	24,5	248,4	59,7	48

Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86	37,8	0,001	83
Хлеб пшеничный	20	1,93	0,18	11,03	59,75	0	84
Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	62,62	3,2	64
Итого	460	11,1	17,49	59,7	408,57	62,901	
Итого за девятый	2180	66,58	56,22	301,27	1966,06	72,541	

10

Фрук:

Каша молочная ячневая	200	6,8	5,7	27,8	219,3	1,8	14
Сыр порционный	10	2,3	2,3	0	37,1	0,6	82
Масло сливочное порционное	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	82
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,5	87,75	0	82
Кофейный напиток с молоком	200	2,7	2,4	18	98,9	0,1	62
Итого	450	14,64	14,37	63,36	476,1	2,5	

напиток:

яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10	87,1
Капуста припущенная	63	1,17	2,16	5,83	39,33	2	4,1
Суп свекольник на м/б со сметаной	250	7,9	12,1	20,3	188	13,8	25
Жаркое по-домашнему	200	18,7	14,9	28,4	210,93	34,8	39
Лимонный напиток	200	0,06	0	15,22	62,5	4	63,1
Хлеб ржаной	30	2,4	0,41	15,05	79,5	0	83
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	17,5	87,75	0	84

Итого	670	21,02	19,47	89,69	613,4	26,54	85
Вафли	30	0,9	7,9	18,4	148,8	0	0
Кисель	200	0,41	0,11	21,1	87,11	0,13	68
Итого	230	1,31	8,01	39,5	235,91	0,13	
Запеканка из творога со стученым молоком	180	19,6	16,7	43,1	475,3	0,54	50/1
Чай с сахаром	200	1,2	0	12,64	48,64	0	65
Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86	37,8	0,001	83
Хлеб пшеничный	20	1,93	0,18	11,03	59,75	0	84
Итого	420	23,93	17,08	75,63	621,49	0,541	
Итого	1870	61,3	59,33	277,98	1993,9	39,711	
Итого	20548	659,91	594,78	2756,285	18529,61		
Итого		65,99	59,48	275,62	1852,96		
Итого		54	60	261	1800		

54 60 261 1800

Итого

Итого

Итого

Итого

Итого