

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 1 г.6м. до 3 лет

Пронумеровано, прошнуровано  
и скреплено печатью 13  
( тринадцать )

Примерное десятидневное меню  
возрастная категория 1-3 года

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша пшеничная молочная	180	4,68	3,96	28,53	174,06	1,59	13
	Масло сливочное порционное	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	81
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	50,14	0	81
	Чай с сахаром	150	0,09	0	9,48	36,48	0	65
	Итого	355	6,41	7,78	48,07	293,73	1,59	
Итого завтрак								
	Сок яблочный	180	0,89	0	18,2	79	0,31	67
	Салат из свеклы	30	0,055	0,04	3,15	15,5	13,75	1
	Суп гороховый на м/б	180	3,74	5,68	23,1	158,76	14,32	21
	Шлов с мясом	120	8,92	9	19,8	183,22	0,9	37
	Компот из сушеных фруктов	150	0,06	0,06	8,92	36,97	1,5	63
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,27	10,03	53	0	83
	Хлеб пшеничный	20	1,93	0,18	11,03	59,75	0	84
	Итого	520	16,305	15,23	76,03	507,2	30,47	
Итого обед:								
	Вафли	15	0,45	3,95	9,2	74,4	0	85
	Снежок	180	4,7	1,8	21,9	124,2	2,88	70
	Итого	195	5,15	5,75	31,1	198,6	2,88	
	Рыба с яйцом тушеная с овощами	180	7,7	4,2	3,42	89,97	0,71	45
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,27	10,03	53	0	83
	Хлеб пшеничный	20	1,93	0,18	11,03	59,75	0	84
	Кофейный напиток с молоком	180	2,43	2,16	16,2	89,01	0,09	62
	Итого	400	13,66	6,81	40,68	291,73	0,8	

того за  
зрвый день:

1650	42,415	35,57	214,08	1370,26	36,05
------	--------	-------	--------	---------	-------

ень 2

втрак:

Суп молочный с макаронными	150	4,06	4,88	19	128,83	1,42	20
Какао с молоком	150	2,55	2,1	14,25	74,17	0,75	61
Сыр порционный	4	0,8	0,8	0	11,36	0,061	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	344	10,25	11,75	50,81	335,16	2,231	

орой завтрак:

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

ед:

Салат из кукурузы с луком	30	2,44	3,62	14,25	99	0,5	2
Щи из свежей капусты с картофелем на м/б со сметаной	180	5,11	8,2	9,64	143,64	23,04	24,1
Жаркое по-домашнему	180	16,8	13,4	25,56	189,8	31,3	39
Компот из сушеных фруктов	150	0,06	0,06	8,92	36,97	1,5	63
Хлеб ржаной	20	1,6	0,27	10,03	53	0	83
Хлеб пшеничный	20	1,93	0,18	11,03	59,75	0	84
Итого	580	27,94	25,73	79,43	582,16	56,34	

дник

Кух с посыпкой	50	2,6	2,37	16,37	98	0,3	71
Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	11,05	87	1,5	60
Итого	200	6,8	7,17	27,42	185	1,8	
Сырники из творога	150	19,63	2,8	10,84	150,54	0,41	46
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
Соус молочный сладкий	20	0,66	0,23	6,46	31,86	0,16	2

н

Чай с лимоном	150	0,05	0,007	11,48	49,96	2,4	64
Итого	450	0,05	12,21	57,77	343,78	30,9	
того за второй день:	1754	45,93	56,86	233,63	1525,1	91,581	

### День 3

#### Завтрак:

Каша молочная Дружба	180	6,57	5,22	43,56	208,62	1,68	15
Кофейный напиток с молоком	180	2,43	2,16	16,2	89,01	0,09	62
Сыр порционный	4	0,8	0,8	0	11,36	0,061	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	404	12,64	12,15	77,32	429,79	1,831	

#### Второй завтрак:

Апельсины свежие	180	0,89	0,2	8,09	95	0,04	87
------------------	-----	------	-----	------	----	------	----

#### Обед:

Салат из отварной моркови с зеленым	45	0,75	3,8	2,27	42,75	2,14	5,2
Суп картофельный на курином	180	9,43	2,9	4,8	86,04	0,15	22
Гречка рассыпчатая	150	4,2	4,08	19,08	130,2	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	150	0,06	0,06	8,92	36,97	1,5	63
Хлеб ржаной	20	1,6	0,27	10,03	53	0	83
Хлеб пшеничный	20	1,93	0,18	11,03	59,75	0	84
Итого	650	28,13	16,63	65,63	537,17	4,23	

#### Ужин:

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	
Рагу из овощей	220	7,9	17,1	24,5	248,4	59,7	48
Чай с молоком	150	0,02	0	7,7	32,38	0,001	66
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	410	11,05	17,48	52,09	378,33	59,702	
Итого за третий день:	1844	61,51	51,16	223,63	1630,89	66,703	

ль. 4

график:

Каша пшеничная молочная жидкая	180	5,5	5	25	162	1,8	17
Какао с молоком	150	2,55	2,1	14,25	74,17	0,75	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	370	10,89	11,07	56,81	356,97	2,55	
Сок яблочный	180	0,89	0	18,2	79	0,31	67
Капуста припущенная	30	0,6	1,1	3	19,7	1	4,1
Суп картофельный с макаронными	180	3,24	6	17,8	117,36	6	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	150	0,06	0,06	8,92	36,97	1,5	63
Хлеб ржаной	20	1,6	0,27	10,03	53	0	83

Хлеб пшеничный	20	1,93	0,18	11,03	59,75	0	84
Итого	630	19,18	14,52	83,27	527,46	26,9	
Олдник:							
Хлеб пшеничный с повидлом	30	1,1	0,16	16,89	71,55	0	80
Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	11,05	87	1,5	60
Итого	180	5,3	4,96	27,94	158,55	1,5	
Жин							
Пудинг творожный	130	22,26	6,96	29,05	218,01	0,57	50
Чай с сахаром	150	0,09	0	9,48	36,48	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	350	25,48	7,34	73,42	402,04	0,571	
Итого за четвертый день:	1710	61,74	37,89	259,64	1524,02	31,831	
Завтрак:							
Каша молочная геркулесовая	180	5,14	7,3	23,67	198,36	0,9	11
Кофейный напиток с молоком	180	2,43	2,16	16,2	89,01	0,09	62
Сыр порционный	4	0,8	0,8	0	11,36	0,061	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	404	11,21	14,23	57,43	419,53	1,051	
Завтрак:							
яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10	87,1

Морковь припущенная	30	1,25	4,84	6,71	73,8	1	4
Рассольник на курином бульоне со	180	5,6	8,7	14,4	159,6	11,9	23
Запеканка картофельная с мясом	120	8,4	10,6	21,76	128,33	15,46	31
Соус сметанный	30	1,8	7	10,2	108,85	0,02	56
Лимонный напиток	150	0,045	0	11,41	46,87	3	63,1
Хлеб ржаной	20	1,6	0,27	10,03	53	0	83
Хлеб пшеничный	20	1,93	0,18	11,03	59,75	0	84
Итого	550	20,625	31,59	85,54	630,2	31,38	
Завтрак:							
Булочка домашняя	50	3,61	6,88	23,94	129,58	0,19	78
Отвар шиповника	150	0,24	0,1	14,6	60	22	59
Итого	200	3,85	6,98	38,54	189,58	22,19	
Обед:							
Капуста тушеная	150	4	5	20	115,74	73	52
Суфле из печени	50	9,5	3,4	1,9	77	0,073	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	440	16,66	8,78	52,08	333,47	73,076	
Итого за пятый день:	1694	52,745	61,98	243,39	1619,78	137,697	
Ужин:							
Каша молочная манная	180	5,5	3,4	24,6	155,5	1,9	16
Чай с сахаром	150	0,09	0	9,48	36,48	0	65
Масло сливочное порционное	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0	81
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	50,14	0	81

Итого	355	7,23	7,22	44,14	275,17	1,9	
второй завтрак:							
Сок яблочный	180	0,89	0	18,2	79	0,31	67
бел:							
Салат из зеленого горошка с луком	30	1,1	0,8	4,1	12	0,5	3
Борщ м/б	180	2,2	4,63	6,82	106,42	15,33	29,1
Запеканка рисовая с мясом	120	8,52	6	20,03	151,11	0,014	31,1
Компот из сушеных фруктов	150	0,06	0,06	8,92	36,97	1,5	63
Хлеб ржаной	20	1,6	0,27	10,03	53	0	83
Хлеб пшеничный	20	1,93	0,18	11,03	59,75	0	84
Итого	520	15,41	11,94	60,93	419,25	17,344	
булочки:							
Печенье	15	1,12	1,72	7,6	62,55	0	152
Ряженка	180	5,08	5,6	7	103,25	0	21
Итого	195	6,2	7,32	14,6	165,8	0	
эсн							
Картофельное пюре с морковью	180	3,8	3,6	26,5	146,2	28,7	54
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
Кофейный напиток с молоком	180	2,43	2,16	16,2	89,01	0,09	62
Итого	400	9,36	6,14	62,59	332,76	28,791	
того за	1650	39,09	32,62	200,46	1271,98	48,345	
стой день:							
б 7							
рак:							
Омлет натуральный	80	7,21	10,01	1,79	125	0,39	45,1
Какао с молоком	150	2,55	2,1	14,25	74,17	0,75	61



Сыр порционный	4	0,8	0,8	0,8	0	11,36	0,061	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	274	13,4	16,88	33,6		331,33	1,201	
Сок яблочный	180	0,89	0	18,2		79	0,31	67
Салат с картофелем и солеными	45	0,63	5,09	4,23		66	4,98	94
Суп шахтерский м/б со сметаной	200	3,32	4,83	15,73		115,2	6,3	18
Голубцы ленивые	140	10,6	11	13		169,4	49	40
Компот из сушеных фруктов	150	0,06	0,06	8,92		36,97	1,5	63
Хлеб ржаной	20	1,6	0,27	10,03		53	0	83
Хлеб пшеничный	20	1,93	0,18	11,03		59,75	0	84
Итого	575	18,14	21,43	62,94		500,32	61,78	
Булочка домашняя	50	3,61	6,88	23,94		129,58	0,19	78
Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	11,05		87	1,5	60
Итого	200	7,81	11,68	34,99		216,58	1,69	
Макаронные изделия с овощами	150	5,34	6,96	31,45		203	5,95	30,1
Чай с сахаром	150	0,09	0	9,48		36,48	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	340	8,56	7,34	60,82		337,03	5,951	
Итого за мой день:	1569	48,8	57,33	210,55		1464,26	70,932	

Итого за мой день:

Итого за мой день:

Итого за мой день:

Итого за мой день:



Итого за рабочий день:		1844	57,62	57,32	228,58	1682,33	55,254
День 9							
Завтрак:							
	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,4	4,6	28	162,7	1,4
	Какао с молоком	150	2,55	2,1	14,25	74,17	0,75
	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	370	9,79	10,67	59,81	357,67	2,15
Второй завтрак:							
	Сок яблочный	180	0,89	0	18,2	79	0,31
Обед:							
	Салат из кукурузы с луком	30	2,44	3,62	14,25	99	0,5
	Суп картофельный рыбный	200	10,5	3,3	5,4	95,6	0,17
	Макаронные изделия отварные	150	2,1	0,18	15,3	97,55	0
	Котлета рыбная	70	8,05	2,51	4,29	71,38	0,6
	Подлива томатная	15	0,42	0,6	3,42	20,8	0,25
	Компот из сушеных фруктов	150	0,06	0,06	8,92	36,97	1,5
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,27	10,03	53	0
	Хлеб пшеничный	20	1,93	0,18	11,03	59,75	0
	Итого	655	27,1	10,72	72,64	534,05	3,02
Ужин:							
	Ватрушка с повидлом	60	3,3	4,4	33,6	185,74	0,6
	Молоко кипяченное	150	4,2	4,8	11,05	87	1,5
	Итого	210	7,5	9,2	44,65	272,74	2,1
	Рагу овощное	200	7,18	15,54	22,28	225,81	54,28
							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	150	0,05	0,007	11,48	49,96	2,4	64
Итого	390	10,36	15,927	53,65	373,32	56,681	
того за пятый день:	1805	55,64	46,517	248,95	1616,78	64,261	

День 10

Каша молочная ячневая	180	6,12	5,13	25,02	197,4	1,62	14
Сыр порционный	4	0,8	0,8	0	11,36	0,061	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	180	2,43	2,16	16,2	89,01	0,09	62
Итого	404	12,19	12,06	58,78	418,57	1,771	

завтрак:

яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10	87,1
Капуста припущенная	30	0,6	1,1	3	19,7	1	4,1
Суп свекольник на м/б со сметаной	200	6,32	9,7	16,2	150,4	11	25
Жаркое по-домашнему	180	16,8	13,4	25,56	189,8	31,3	39
Лимонный напиток	130	0,045	0	11,41	46,87	3	63,1
Хлеб ржаной	20	1,6	0,27	10,03	53	0	83
Хлеб пшеничный	20	1,93	0,18	11,03	59,75	0	84

Итого	600	27,295	24,65	77,23	519,52	46,3	
<b>Полдник:</b>							
Вафли	15	0,45	3,95	9,2	74,4	0	85
Кисель	180	0,37	0,1	19	78,4	0,12	68
Итого	195	0,82	4,05	28,2	152,8	0,12	
<b>ужин</b>							
Запеканка из творога со сгущеным	130	12,8	11,5	31,13	343,27	0,39	50/1
Чай с сахаром	150	0,09	0	9,48	36,48	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	320	16,02	11,88	60,5	477,3	0,391	
<b>Итого за десятиый день:</b>	1619	56,725	53,04	234,51	1615,19	58,582	
<b>Итого за весь период</b>	17139	522,215	490,287	2297,42	15320,59		
<b>Итого в среднем на 1 ребенка в группы санпин</b>		<b>52,22</b>	<b>49,03</b>	<b>229,74</b>	<b>1532,06</b>		
		<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1400</b>		