

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 27»
ЭНГЕЛЬССКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**УТВЕРЖДАЮ:
ЗАВЕДУЮЩИЙ МАДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 27»
Э.Ф. ЯГУДИНА
ПРИКАЗ №163-ОД ОТ «25» СЕНТЯБРЯ 2023 ГОДА**

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

У Ж И Н

34/1	Рис отварной	130	3,21	3,68	35,52	180,69	0,14	0,038	0	27,16	1,25
45/1	Тефтели рыбные	70	9,8	5,11	7,35	115,15	0,063	0,063	5,39	19,6	0,84
58/1	Подлива томатная овощная	25	0,67	1,2	4,67	27,3	0,005	0,003	0,3	4	0,07
65	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,64	48,64	0	0	0	0,3	0,045
83	Хлеб ржаной	30	2,4	0,41	15,05	79,5	0,02	0,01	0	7,7	0,65
	Итого:		64,2	62,38	295,25	1955,72	0,95	0,789	60,1	416,76	12,68

Рекомендации родителям:

- Творожная запеканка
- Груша

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
14	Каша ячневая молочная сладкая с маслом	200	6,8	5,7	27,8	219,3	0,1	0,2	1,8	19,3	0,39
62	Кофейный напиток	200	2,7	2,4	18	98,9	0,03	0,13	0,1	121,3	0,142
81	Батон пшеничный с маслом	30/5	2,45	3,46	15,37	105,7	0,0035	0,018	0,079	7,1	0,284
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
87/1	Апельсин	100	0,49	0,108	4,49	52,77	0,03	0,02	0,021	16	2,18
ОБЕД											
88	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом	60	0,64	5,09	4,23	66	0,02	0,01	4,98	7,68	0,32
30	Суп с клецками на м/к бульоне	180	6,84	9,58	17,86	176,9	0,11	0,11	11,45	22,4	1,15
34	Гречка отварная	130	3,64	3,54	16,54	112,85	0,061	1,22	0	21,09	2,39
44	Биточек из говядины	70	10,68	16,72	5,74	176,75	0,077	0,2	0,16	33,25	2,34
58/1	Подлива томатная овощная	25	0,67	1,2	4,67	27,3	0,005	0,003	0,3	4	0,07
63	Компот из с/фруктов	200	0,08	0,08	11,9	49,3	0,006	0,004	2	3,5	0,47
84	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,27	16,55	89,63	0,036	0,015	0	6	0,28
83	Хлеб ржаной	20	1,6	0,27	10	53	0,013	0,007	0	5,13	0,43
ПОЛДНИК											
60	Молоко	150	4,03	4,67	7,15	84,68	0,06	0,23	1,96	180	0,15

74/1	Ватрушка с повидлом	70	3,9	5,2	39,2	216,7	0,057	0,051	0,7	42,5	0,64
У Ж И Н											
47	Солянка овощная	200	3,5	4,6	15,9	120,8	0,1	2,1	97,5	106,1	1,6
64	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	62,62	0,0032	0,0016	3,2	13,34	1,8
84	Хлеб пшеничный	20	1,93	0,18	11,03	59,75	0,024	0,01	0	4	0,185
	Итого:		55,7	69,76	256,5	1875,32	0,78	4,36	125,51	627,76	16,39

Рекомендации родителям:

- Рыба запечённая с овощами
- Витаминизированный сок

70	Снежок	150	3,92	1,5	18,2	103,8	0,041	0,19	2,4	163,5	0,15
85	Вафли	30	0,45	3,95	9,2	74,4	0,006	0,006	0	1,5	0,1
У Ж И Н											
45	Рыба яс яйцом и овощами	200	7,78	4,38	3,45	90,88	0,055	0,107	1,45	47,9	0,72
65	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,64	48,64	0	0	0	0,3	0,045
83	Хлеб ржаной	30	2,4	0,41	15,05	79,5	0,02	0,01	0	7,7	0,65
	Итого:		55,32	55,29	246,51	1798,62	0,858	1,8	59,35	844,19	34,79

Рекомендации родителям:

- Блины с мёдом
- Сок фруктовый

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва,мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
17	Каша пшеничная молочная сладкая с маслом	200	6,1	5,5	27,9	179,8	0,1	1,98	1,98	200,3	0,5
62	Кофейный напиток с молоком	200	2,7	2,4	18	98,9	0,03	0,13	0,1	121,3	0,142
81	Батон пшеничный с маслом	30/5	2,45	3,46	15,37	105,7	0,0035	0,018	0,079	7,1	0,284
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
5/1	Банан	100	1,5	0,1	19,2	89	0,03	0,073	6	5	0,26
ОБЕД											
4	Морковь припущенная	60	2,51	9,68	13,42	147,6	0,042	0,044	2	2,35	0,09
29/1	Борщ из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	180/5	2,21	4,63	6,83	106,42	0,065	0,058	15,27	29,22	2,17
33	Макаронные изделия отварные	130	1,82	0,156	13,26	84,54	0,023	0,009	0	3,21	0,0234
47/1	Гуляш из говядины	70	11,2	18,06	2,08	118,4	0,048	0,096	0	15,2	1,84
63/1	Лимонный напиток	200	0,06	0	15,22	62,5	0,004	0,002	7,72	13,5	0,058
84	Хлеб пшеничный	40	3,86	0,36	22,06	119,5	0,048	0,02	0	8	0,37
83	Хлеб ржаной	30	2,4	0,41	15,05	79,5	0,02	0,01	0	7,7	0,65
ПОЛДНИК											

68	Кисель	150	0,3	0,08	15,8	65,3	0,008	0,008	0,009	5,65	0,99
86	Печенье	40	3	4,6	20,2	166,8	0,04	0,04	0	8	0,4
У Ж И Н											
70/1	Сырники со сгущенным молоком	200/50	19,2	28,2	44,2	206,6	0,12	0,4	1,6	220	1,2
65	Чай с сахаром	200	0,03	0	10,29	43,18	0	0	0,002	0,05	0,7
	Итого:		64,04	79,62	274	1783,48	0,634	3,11	31,85	810,36	8,76

Рекомендации родителям:

- Омлет с овощами
- Киви

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва,мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
35	Каша рисовая молочная сладкая с маслом	200	4,9	5,1	31,1	180,7	0,03	0,03	1,6	218,1	0,3
61	Какао с молоком	200	3,4	2,8	19	98,9	0,03	0,13	1	121,55	0,32
82	Батон пшеничный с маслом, сыром	30/5/15	9,26	11,26	31,6	284,22	0,014	0,09	1,08	194,6	0,7
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
67	Сок фруктовый	100	0,045	0	10,21	48,34	0,007	0,007	0,17	6,73	1,16
ОБЕД											
4/1	Капуста припущенная	60	1,17	2,16	5,83	39,33	0,021	0,044	1,84	2	0,51
36	Рассольник на курином бульоне со сметаной	180/5	6,24	9,68	16,08	177,36	0,24	0,24	13,2	24,16	5,84
60/2	Картофель тушеный	130	2,67	7,51	13,33	128,36	5,85	6,24	5,33	19,5	8,45
33/3	Биточек куриный	70	10,25	10,65	8,55	174,92	0,08	0,16	0,8	58	1,8
63	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,08	11,9	49,3	0,006	0,004	2	3,5	0,47
84	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,27	16,55	89,63	0,036	0,015	0	6	0,28
83	Хлеб ржаной	20	1,6	0,27	10	53	0,013	0,007	0	5,13	0,43
ПОЛДНИК											
69	Ряженка	180	5,64	5,85	6,91	136,22	0,039	0,22	0,049	202,37	20,43

79	Булочка детская	70	5,05	9,63	33,51	181,4	0,098	0,042	0,27	30,76	0,45
У Ж И Н											
20	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,51	5,42	21,12	143,15	0,03	0,28	1,58	181,4	0,03
65	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,64	48,64	0	0	0	0,3	0,045
84	Хлеб пшеничный	20	1,93	0,18	11,03	59,75	0,024	0,01	0	4	0,185
	Итого:		56,91	66,39	285,71	1922,54	6,493	7,193	29,67	777,9	23,44

Рекомендации родителям:

- Запеченные овощи
- Кефир

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва,мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
13	Каша пшеничная молочная сладкая с маслом	200	5,2	4,4	31,7	193,4	0,051	0,16	1,77	177,3	0,34
62	Кофейный напиток с молоком	200	2,7	2,4	18	98,9	0,03	0,13	0,1	121,3	0,142
81	Батон пшеничный с маслом	30/5	2,45	3,46	15,37	105,7	0,0035	0,018	0,079	7,1	0,284
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
67	Сок фруктовый	100	0,045	0	10,21	48,34	0,007	0,007	0,17	6,73	1,16
ОБЕД											
1	Салат из свеклы	60	0,8	3,4	4,8	54,6	0,016	0,024	2,4	11,06	0,5
337	Уха по- Волжски	200	16,4	2,6	6,6	115,4	0,034	0,01	1,2	8,04	0,32
37	Плов с мясом птицы	130	9,67	13,68	21,45	198,5	0,081	0,065	0,98	11,76	1,54
63	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,08	11,9	49,3	0,006	0,004	2	3,5	0,47
84	Хлеб пшеничный	40	3,86	0,36	22,06	119,5	0,048	0,02	0	8	0,37
83	Хлеб ржаной	30	2,4	0,41	15,05	79,5	0,02	0,01	0	7,7	0,65
ПОЛДНИК											
68	Кисель	200	0,41	0,11	21,11	87,11	0,011	0,011	0,13	7,56	1,33
85	Вафли	30	0,45	3,95	9,2	74,4	0,006	0,006	0	1,5	0,1
УЖИН											
285	Макаронник с мясом птицы	200	23,52	22,4	24,76	443,2	0,67	0,13	1,04	17,66	1,3

65	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,64	48,64	0	0	0	0,3	0,045
	Итого:		61,89	48,07	229,57	1630	0,628	1,24	8,58	622,35	29,44

Рекомендации родителям:

- Суп молочный
- Яблоко

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва,мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
18	Каша гречневая вязкая на молоке	200	7,47	8,74	36,15	205,97	0,25	0,25	1,81	190,08	3,93
61	Какао с молоком	200	3,4	2,8	19	98,9	0,03	0,13	1	121,55	0,32
81	Батон пшеничный с маслом	30/5	2,45	3,46	15,37	105,7	0,0035	0,018	0,079	7,1	0,284
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
80/1	Груша	100	0,36	0,14	15,23	57	0	0	0,004	0,009	0,2
ОБЕД											
4/2	Лук маринованный	60	0,054	0,054	1,7	11,4	0,018	0,006	5,04	27	0,078
24/1	Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	180/5	5,11	8,21	9,65	143,64	0,072	0,072	23,04	29,6	0,94
35	Пюре картофельное	150	3,47	4,13	26,44	158,72	0,19	0,113	21,66	28,3	1,41
44	Биточек из говядины	70	10,68	16,72	5,74	176,8	0,077	0,2	0,16	33,25	2,34
63/2	Компот из свежемороженой ягоды	200	0,16	0,06	17,4	52,8	0,004	0,002	3,3	11,2	0,82
84	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,27	16,55	89,63	0,036	0,015	0	6	0,28
83	Хлеб ржаной	20	1,6	0,27	10	53	0,013	0,007	0	5,13	0,43
ПОЛДНИК											
60	Молоко	150	4,03	4,67	7,15	84,68	0,06	0,23	1,96	180	0,15
80	Хлеб пшеничный с повидлом	40	1,47	0,21	22,52	95,4	0,004	0,017	0,075	6,76	0,27

У Ж И Н

64/1	Омлет	200	8,86	22,46	5,66	270	0,1	0,48	7,02	126,4	2,5
64	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	62,62	0,0032	0,0016	3,2	13,34	1,8
83	Хлеб ржаной	30	2,4	0,41	15,05	79,5	0,02	0,01	0	7,7	0,65
	Итого:		55,55	73,52	245,13	1803,67	0,88	1,462	70,23	694,91	18,226

Рекомендации родителям:

- Оладьи с вареньем
- Груша

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва,мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
16	Каша манная молочная сладкая с маслом	200	6,1	3,8	27,3	172,8	0,07	0,18	2,17	227,4	0,22
62	Кофейный напиток с молоком	200	2,7	2,4	18	98,9	0,03	0,13	0,1	121,3	0,142
82	Батон пшеничный с маслом, сыром	30/5/15	9,26	11,26	31,6	284,22	0,014	0,09	1,08	194,6	0,7
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
67	Сок фруктовый	100	0,045	0	10,21	48,34	0,007	0,007	0,17	6,73	1,16
ОБЕД											
4/2	Салат из отварной моркови с зеленым горошком	60	0,63	5,09	4,23	66	0,02	0,01	4,98	7,68	0,31
22	Суп картофельный на курином бульоне	180	9,43	2,95	4,82	86,04	0,18	0,27	0,15	18,22	1,73
36	Гороховое пюре	130	3,55	2,25	8,58	78,35	0,14	0,029	0	20,54	1,13
68/3	Печень по-строгановски	70	4,2	13,3	3,1	148,3	0,07	0,42	5,88	31,64	1,82
63	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,08	11,9	49,3	0,006	0,004	2	3,5	0,47
84	Хлеб пшеничный	40	3,86	0,36	22,06	119,5	0,048	0,02	0	8	0,37
83	Хлеб ржаной	30	2,4	0,41	15,05	79,5	0,02	0,01	0	7,7	0,65
ПОЛДНИК											

70	Йогурт	150	5,48	2,02	7,8	80,42	0,032	0,16	0,68	173,25	0,075
92	Булочка домашняя	70	5,05	9,63	33,51	181,4	0,098	0,042	0,27	30,76	0,45
У Ж И Н											
277	Вареники ленивые	150	21,21	11,9	21,27	281,9	0,09	0,45	0,6	188	1,05
57	Соус молочный сладкий	40	1,33	0,47	12,93	63,73	0,02	0,012	0,32	33,07	0,115
65	Чай с сахаром	200	0,03	0	10,29	43,18	0	0	0,002	0,05	0,7
84	Хлеб пшеничный	20	1,93	0,18	11,03	59,75	0,024	0,01	0	4	0,185
	Итого:		77,98	69,44	243,47	1925,01	0,984	1,64	62,1	946,82	12,55

Рекомендации родителям:

- Творог с курагой
- Сок фруктовый

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
15	Каша Дружба молочная сладкая с маслом	200	7,3	5,8	48,4	231,8	0,07	0,15	1,87	216,5	1,85
61	Какао с молоком	200	3,4	2,8	19	98,9	0,03	0,13	1	121,55	0,32
81	Батон пшеничный с маслом	30/5	2,45	3,46	15,37	105,7	0,0035	0,018	0,079	7,1	0,284
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
87	Яблоко	100	0,9	0,2	8,1	42,3	0,06	0,04	26,7	37	0,15
ОБЕД											
94	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом	60	0,64	5,09	4,23	66	0,02	0,01	4,98	7,68	0,32
25	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	180/5	5,69	8,71	14,62	135,4	0,086	0,065	9,94	29,74	1,51
40	Голубцы ленивые	120	9,13	9,33	11,07	145,2	0,04	0,087	41,85	51,53	1,87
63/1	Лимонный напиток	200	0,06	0	15,22	62,5	0,004	0,002	7,72	13,5	0,058
84	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,27	16,55	89,63	0,036	0,015	0	6	0,28
83	Хлеб ржаной	20	1,6	0,27	10	53	0,013	0,007	0	5,13	0,43
ПОЛДНИК											
67	Сок фруктовый	150	0,058	0	13,28	62,84	0,01	0,01	0,22	8,75	1,51

86	Печенье	40	3	4,6	20,2	166,8	0,04	0,04	0	8	0,4
У Ж И Н											
33	Макаронные изделия отварные	130	1,82	0,156	13,26	84,54	0,023	0,009	0	3,21	0,234
43	Биточек рыбный	70	8,05	2,51	4,29	71,38	0,089	0,22	0,6	31,58	1,7
58/1	Подлива томатная овощная	25	0,67	1,2	4,67	27,3	0,005	0,003	0,3	4	0,07
65	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,64	48,64	0	0	0	0,3	0,045
83	Хлеб ржаной	30	2,4	0,41	15,05	79,5	0,02	0,01	0	7,7	0,65
	Итого:		51,14	45,82	267,66	1667,4	0,492	0,686	68,9	422,6	13,42

Рекомендации родителям:

- Каша тыквенная
- Банан

10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне- зимний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва,мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
14/4	Каша кукурузная молочная сладкая с маслом	200	6,21	5,28	27,9	184	1,13	1,1	0	55,5	16
62	Кофейный напиток с молоком	200	2,7	2,4	18	98,9	0,03	0,13	0,1	121,3	0,142
82	Батон пшеничный с маслом, сыром	30/5/15	9,26	11,26	31,6	284,22	0,014	0,09	1,08	194,6	0,7
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
67	Сок фруктовый	100	0,045	0	10,21	48,34	0,007	0,007	0,17	6,73	1,16
ОБЕД											
4/1	Капуста припущенная	60	1,17	2,16	5,84	39,34	0,042	0,044	1,84	2	0,51
41	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	180	8,1	5,94	5,58	107,5	0,036	0,054	5,04	20,88	1,26
21/1	Каша ячневая вязкая	130	2,73	0	19,89	124,8	0,052	0,013	0,52	31,2	0,52
45/1	Фрикадельки из мяса птицы в сметанном соусе	70/30	10,15	10,99	7,77	171,5	0,035	0,084	0,4	39,55	0,896
63	Компот из с/фруктов	200	0,08	0,08	11,9	49,3	0,006	0,004	2	3,5	0,47
84	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,27	16,55	89,63	0,036	0,015	0	6	0,28
83	Хлеб ржаной	20	1,6	0,27	10	53	0,013	0,007	0	5,13	0,43
ПОЛДНИК											
68	Кисель	200	0,41	0,11	21,1	87,11	0,011	0,011	0,13	7,56	1,32

74/2	Булочка московская	70	5,05	9,63	33,51	181,4	0,098	0,042	0,27	30,76	0,45
У Ж И Н											
48	Рагу овощное	200	7,18	15,55	22,28	225,8	0,089	0,089	54,28	53	1,76
65	Чай с сахаром	200	0,03	0	10,29	43,18	0	0	0,002	0,05	0,7
81	Хлеб пшеничный	20	1,93	0,18	11,03	59,75	0,024	0,01	0	4	0,185
	Итого:		63,92	55,8	275,87	1832,4	2,39	1,62	64,32	559,89	25,4

Рекомендации родителям:

- Сырники творожные
- Кефир

Итого за 10 дней: белки - 606,65; жиры - 626,09; углеводы - 2619,67; ккал - 1819,42.