

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №71»
ЭНГЕЛЬСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
413105, Саратовская область, город Энгельс, 2-й Микрорайон, 34А, тел. 56-26-88
эл. почта: mdou.71@mail.ru, сайт: <http://dou71.engels-edu.ru/>

Утверждено
Заведующий МДОУ «Детский сад № 71»
Д.А. Симанова
Приказ № 57 – от 01.04.2024г.

**ПРИМЕРНОЕ
ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ**

10 дневное циклическое меню для

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 неделя								
День 1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,06	4,88	18,0	128,83	1,42	20
Завтрак	Какао с молоком	180	3,0	2,52	17,04	89,04	0,93	61
	Батон	20	1,58	0,2	9,66	47	-	2/1
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,05	67	-	6
Итого за завтрак:		355	8,67	11,73	44,75	331,87	2,35	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	3	418
Итого за 2 завтрак:		150	0,75	0,15	15,15	69	3	
Обед	Салат из моркови с кукурузой	30	0,75	3,8	2,27	42,75	2,14	5/2
	Рассольник со сметаной на курином бульоне	150	4,5	2,99	12,13	123,99	10,3	23
	Макароны отварные	110	5,38	6,12	32,7	207,5	0,05	172
	Гуляш куриный	50	7,01	7,66	2,35	106,38	2,3	293
	Компот из смеси с/фр	150	1,31	-	14,79	58,73	-	134
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	2/1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	-	2/1
Итого за обед:		530	21,85	21,01	80,74	622,55	14,79	
Полдник	Снежок	180	4,68	1,8	21,9	125,2	3,21	3/1
	печенье	20	1,5	2,3	10,1	83,4	-	86
Итого за полдник:		200	6,18	4,1	32	205,92	2,68	
Ужин	Запеканка творожная	170	10,28	20,03	13,07	273,7	0,99	251
	Соус молочный	30	1,8	6,9	10,2	73,4	0,06	252
	Чай с сахаром	200	0,05	0	10,2	41,0	1,6	417
Итого за ужин:		400	12,13	26,93	33,47	424,8	2,65	
Итого за целый день:		1635	49,58	63,92	206,11	1654,14	25,47	

10 дневное циклическое меню для

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 неделя								
День 2	Каша пшеничная молочная	150	4,06	2,44	18,62	112,56	1,98	177
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	180	3	2,52	17,04	89,04	0,77	62
	Батон	20	1,58	0,2	9,66	47	-	2/1
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,05	67	-	6
Итого за завтрак:		355	8,67	9,29	45,37	315,6	2,75	
2 завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Итого за 2 завтрак:		100	0,4	0,4	9,8	47	10	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	30	0,26	1,035	0,82	13,63	1,7	21
	Суп гороховый на курином бульоне	150	8,44	2,48	9,74	149,66	5,67	210
	Картофельное пюре	110	2,7	3,3	21,2	114,8	17,3	35
	Суфле куриное	50	10,8	11,7	2,97	164,1	0,3	86
	Компот из смеси с/фр	150	1,31	-	14,79	58,73	-	134
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	2/1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	-	2/1
Итого за обед:		530	26,41	18,955	66,02	584,12	30,62	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	7,05	88,2	2,2	60
	Булочка ванильная	50	4,21	2,98	30,39	165,22	-	450
Итого за полдник:		200	8,41	7,78	37,44	253,42	2,6	
Ужин	Макароны отварные	110	5,38	6,12	32,7	207,5	-	202
	Печень по - строгановски	50	9,9	8,4	2,64	138,75	0,1	41
	Соус белый	20	9,37	33,3	39,1	49,4	0,25	330
	Чай с лимоном, сахаром	200	0,05	0	10,2	41,0	1,6	412
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	2/1
Итого за ужин:		400	26,28	48,02	94,3	483,65	1,7	
Итого за целый день:		1585	70,17	84,45	252,93	1683,79	47,07	

10 дневное цикличное меню для

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 неделя								
День 3	Каша рисовая молочная	150	3,67	3,82	23,32	135,52	0	12
Завтрак	Какое с молоком	180	3,0	2,52	17,04	89,04	0,77	61
	Батон	20	1,58	0,2	9,66	47	-	2/1
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,05	67	-	6
	сыр	4	0,8	0,8	-	11,36	0,064	7
Итого за завтрак:		359	9,08	11,47	50,07	338,56	0,834	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	3	
Итого за 2 завтрак:		150	0,75	0,15	15,15	69		
Итого за 2 завтрак:							28,8	24/1
	Щи на м/к бульоне со сметаной	150	4,25	6,8	8,0	110,5	0	34
	Гречка рассыпчатая	110	3,36	3,2	15,2	103,04	2,3	293
	Гуляш мясной	50	8,01	8,66	3,35	123,32	-	134
	Компот из смеси с/фр	150	1,31	-	14,79	58,73	-	2/1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	2/1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	-	2/1
Итого за обед:		500	19,83	19,1	57,84	478,79	31,6	
Полдник	Отвар шиповника	150	0,24	0,105	14,58	60	22,5	59
	Ватрушка с творогом	50	2,78	3,71	28	154,7	0,5	74/1
Итого за полдник:		200	3,02	3,81	42,58	214,7	23,0	
Ужин	Икра свекольная	30	0,35	1,83	2,25	26,25		75
	Солянка овощная	170	2,97	3,91	13,49	101,01	32,89	47/1
	Чай с сахаром	180	0,048	0	9,18	36,92	1,44	412
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	2/1
Итого за ужин:		400	4,95	5,94	34,58	211,18	84,33	
Итого за целый день:		1609	37,63	40,47	200,22	1312,23	142,77	

10 дневное циклическое меню для

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 неделя								
День 4	Каша манная молочная	150	4,57	2,85	20,47	125,81	1,63	12
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	180	3,0	2,52	17,04	89,04	0,77	62
	Батон	20	1,58	0,2	9,66	47	-	2/1
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,05	67	-	6
Итого за завтрак:		355	9,18	9,7	47,22	328,85	2,4	
2 завтрак	Апельсин	100	0,49	0,12	4,5	52,7	0,04	145
Итого за 2 завтрак:		100	0,49	0,12	4,5	52,7	0,04	
Обед	Салат из отварной моркови с зел. горошком	30	0,75	3,8	2,27	42,75	13,75	5/2
	Суп с гречневой крупой на курин.б-не	150	9,43	2,95	4,82	86,04	0,18	18/1
	Жаркое по – домашнему с мясом птицы	150	18,52	14,9	19,09	284,54	28,0	32
	Компот из смеси с/фр	150	1,31	-	14,79	58,73	-	134
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	2/1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	-	2/1
Итого за обед:		520	32,91	22,09	57,47	555,26	41,93	
Полдник	Кисель	180	0	0	16,2	115,92	0,13	233
	Сушки	20	1,88	1,2	13,4	71,8	0	9/2
Итого за полдник:		200	1,88	1,2	29,6	187,72	0,13	
Ужин	Вареники ленивые	180	19,58	17,14	26,2	345,6	-	230
	Соус молочный	20	1,8	6,9	10,2	73,4	-	251
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,04	0	7,65	41,01	1,44	412
Итого за ужин:		400	21,42	24,04	44,05	460,01	1,44	
Итого за целый день:		1575	65,88	57,15	182,84	1584,54	45,94	

10 дневное циклическое меню для

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
I неделя								
День 5	Каша геркулесовая молочная	150	4,05	6,07	19,7	165,3	1	11
Завтрак	Какао с молоком	180	3,0	2,52	17,04	89,04	0,77	61
	Батон	20	1,58	0,2	9,66	47	-	2/1
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,05	67	-	6
	Сыр	4	0,8	0,8	-	11,36	0,064	7
Итого за завтрак:		359	9,46	13,72	46,45	368,34	1,83	
Итого за завтрак:							10,79	21
Обед	Салат припущенная капуста с морковью	30	0,46	1,03	2,02	19,19	27	41
	Уха Волжская	150	7,87	2,46	4,01	71,25	1,12	37
	Плов с курицей	150	11,16	11,29	24,75	245,25	-	123
	Компот из свежемороженых ягод	150	0,15	0,06	13,06	52,08	-	2/1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	2/1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	-	2/1
Итого за обед:		520	22,54	15,28	60,34	470,97	38,91	
Итого за обед:							0,05	58
Полдник	Ряженка	180	5,8	6,0	7,1	140,0	0	85
	Вафли	30	0,9	7,9	18,4	148,3	0	
Итого за полдник:		210	6,7	13,9	25,5	288,3	0,05	
Итого за полдник:							1,73	247
Ужин	Суфле из рыбы	60	7,39	3,69	1,89	70,3		336
	Картофель отварной	120	2,42	2,96	19,58	114,58		
	Соус красный	20	0,32	0,9	1,44	14,4	0,04	251
	Чай с сахаром, лимоном	180	0,05	0	10,2	41,01	1,6	413
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47		2/1
Итого за ужин:		400	11,76	7,75	42,77	287,29	3,37	
Итого за ужин:							47,16	
Итого за целый день:		1489	50,46	50,65	175,06	1414,9		

10 дневное цикличное меню для

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
2 неделя								
День 1	Каша ячневая молочная	150	5,1	4,28	20,85	163,7	1,35	14
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	180	3,0	2,52	17,04	89,04	0,77	62
	Батон	20	1,58	0,2	9,66	47	-	2/1
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,05	67	-	6
Итого за завтрак:		355	9,71	11,13	47,6	366,74	2,12	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	3	418
Итого за 2 завтрак:		150	0,75	0,15	15,15	69	3	
	Суп рисовый на курином бульоне	150	1,68	3,53	7,34	68,18	0,18	29
	Запеканка из вермишели с курицей	120	26,0	26,06	0,85	344,71	-	16
	Компот из смеси с/фр	150	1,31	-	14,79	58,73	-	134
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	2/1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	-	2/1
Итого за обед:		460	31,89	30,03	39,48	554,82	2,48	
Полдник	Отвар шиповника	150	0,24	0,105	14,58	60	22,5	59
	Кух с посыпкой	50	2,62	2,37	16,37	97,29	0,29	71
Итого за полдник:		200	2,86	2,48	30,95	157,29	22,79	
Ужин	Икра свекольная	30	0,35	1,83	2,07	26,25	-	75
	Картофель тушеный	170	22,22	17,88	22,9	341,45	33,5	33/1
	Чай с сахаром	180	0,05	0	9,18	36,92	1,44	412
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	2/1
Итого за ужин:		400	24,2	19,91	43,81	451,62	35,04	
Итого за целый день:		1565	69,41	63,7	176,99	1599,47	65,43	

10 дневное цикличное меню для

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
2 неделя								
День 2	Каша пшеничная молочная	150	3,9	3,3	23,8	140,5	1,32	13
Завтрак	Какао с молоком	180	3,0	2,52	17,04	89,04	0,77	61
	Батон	20	1,58	0,2	9,66	47	-	2/1
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,05	67	-	6
Итого за завтрак:		355	8,51	10,15	50,55	343,54	2,09	
2 завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Итого за 2 завтрак:		100	0,4	0,4	9,8	47	10	
Итого за 2 завтрак:		30	0,55	0,04	3,15	15,5	13,75	21/1
Обед	Салат свекла с яблоком	150	6,84	9,5	17,8	184,04	11,4	30
	Суп с клецками на курином бульоне	130	18,52	14,9	19,09	284,54	28,0	32/1
	Рагу овощное с курицей	150	1,31	-	14,79	58,73	-	134
	Компот из смеси с/фр	20	1,58	0,2	9,66	47	-	2/1
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	36,2	-	2/1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	-	2/1
Итого за обед:		500	30,12	24,88	71,33	626,01	53,15	
Итого за обед:		180	4,68	1,8	21,9	122,52	3,22	70
Полдник	йогурт	20	1,88	1,2	13,4	71,8	0	9/2
	сушка	200	6,56	3,0	35,3	194,32	3,22	
Итого за полдник:		200	6,56	3,0	35,3	194,32	3,22	
Итого за полдник:		60	12,32	3,37	1,89	76,93	0,1	41
Ужин	Суфле из печени	120	5,38	6,12	32,7	207,5	0,02	202
	Вермишель отварная	200	0,05	0	10,2	41,01	0,06	172/1
	Чай с сахаром, лимоном	20	1,58	0,2	9,66	47	-	2/1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	2/1
Итого за ужин:		400	19,33	9,69	54,45	372,44	0,12	
Итого за ужин:		1555	64,92	48,12	221,43	1583,31	68,64	
Итого за целый день:								

10 дневное циклическое меню для

Прием пищи	Наименование блюда	г	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
				Б	Ж	У				
2 неделя										
День 3	Каша кукурузная молочная		150	5,44	5,9	25,8	178,47	0,73	91	
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	4	180	3,0	2,52	17,04	89,04	0,77	62	
	Батон		20	1,58	0,2	9,66	47	-	2/1	
	Масло сливочное		5	0,03	4,13	0,05	67	-	6	
	Сыр		4	0,8	0,8	-	11,36	-	7	
Итого за завтрак:		5	359	10,85	13,55	52,55	381,51	1,5		
2 завтрак	Сок фруктовый		5	150	0,75	0,15	15,15	69	3	418
Итого за 2 завтрак:		5	150	0,75	0,15	15,15	69	3		
Обед	Салат припущенная капуста с морковью		30	0,46	1,03	2,02	19,19	10,79	21	
	Свекольник на м/к б-не со сметаной		8	150	4,74	2,21	12,18	112,8	10,35	18/1
	Запеканка рисовая с мясом		3	120	10,65	7,4	25,03	188,88	-	31/1
	Соус красный основной			30	0,32	0,9	1,44	14,4	0,76	228
	Компот из смеси с/фр		9	150	1,31	-	14,79	58,73	-	134
	Хлеб пшеничный			20	1,58	0,2	9,66	47	-	2/1
	Хлеб ржаной			20	1,32	0,24	6,84	36,2	-	2/1
Итого за обед:		6	520	20,38	11,98	71,96	477,2	21,9		
Полдник	Кисель		170	0	0	16,2	115,92	0,132	231	
	Печенье		20	1,5	2,3	10,1	83,4	-	86	
Итого за полдник:			200	1,5	2,3	26,3	199,32	0,132		
Ужин	Пудинг творожный с яблоками		2	170	25,23	7,89	32,92	247,08	0,65	117
	Соус молочный			30	1,8	6,9	30,9	110,1	0,06	251
	Чай с сахаром			200	0,05	0	10,2	41,01	1,6	412
Итого за ужин:		2	400	27,08	14,79	74,02	398,19	2,31		
Итого за целый день:		91	1629	60,56	42,77	239,98	1525,22	28,84		

10 дневное циклическое меню для

№ Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
2 неделя								
День 4	Суп молочный с гречневой крупой	150	4,06	4,88	18,0	128,83	1,42	86
Завтрак	Какао с молоком	180	3,0	2,52	17,04	89,04	0,77	61
	Батон	20	1,58	0,2	9,66	47	-	2/1
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,05	67	-	6
Итого за завтрак:		355	8,67	11,73	44,75	331,87	2,19	
2 завтрак	Апельсин	100	0,49	0,12	4,5	52,7	0,04	145
Итого за 2 завтрак:		100	0,49	0,12	4,5	52,7	0,04	
Обед	Суп картоф. с вермиш. на м/к б-не	150	9,43	2,95	4,82	86,04	-	22
	Рис отварной	110	2,43	3,58	24,45	140,0	-	315
	Гуляш мясной	50	8,01	8,66	3,35	123,32	2,3	293
	Компот из смеси с/фр	150	1,31	-	14,79	58,73	-	134
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	2/1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,2	-	2/1
	Итого за обед:		500	24,08	15,63	63,91	491,29	16,94
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	7,05	88,2	2,2	60
	Булочка ванильная	50	4,21	2,98	30,39	165,22	-	450
Итого за полдник:		200	4,41	7,78	37,44	253,42	2,2	
Ужин	Салат из свеклы	30	0,55	0,04	3,15	15,5	13,75	21
	Омлет натуральный с овощами	150	10,21	14,18	2,54	177,08	0,55	45/1
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,05	0	10,2	41,0	1,6	172/1
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	70,52	-	2/1
Итого за ужин:		400	13,18	14,52	30,38	304,1	15,9	
Итого за целый день:		1555	50,83	49,78	180,98	1433,38	37,27	

10 дневное циклическое меню для

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
2 неделя								
День 5	Каша «Дружба» молочная	150	4,19	4,59	20,52	140,52	0,97	15
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	180	3,0	2,52	17,04	89,04	0,77	62
	Батон	20	1,58	0,2	9,66	47	-	2/1
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,05	67	-	6
	Сыр	4	0,8	0,8	-	11,36	-	7
Итого за завтрак:		359	9,6	12,24	47,27	354,88	1,74	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	3	418
Итого за 2 завтрак:		150	0,75	0,15	15,15	69	3	
Обед	Салат морковь припущенная	30	0,42	1,53	2,7	26,26	-	4
	Борщ на курином бульоне со сметаной	150	2,21	4,62	6,82	147,8	15,33	29/1
	Гороховое пюре	110	3,6	1,9	7,26	66,2	-	36
	Котлета куриная	50	8,9	9,46	6,06	144,98	0,3	306
	Компот из смеси с/фр	200	1,39	-	17,08	68	-	134
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	2/1
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,24	6,84	36,2	-	2/1
Итого за обед:		580	18,83	17,95	56,42	536,44	15,63	
Полдник	Ряженка	170	5,44	5,67	6,69	132,15	0,04	58
	Вафли	30	0,9	7,9	18,4	148,3	0	85
Итого за полдник:		200	6,34	13,57	25,09	280,45	0,04	
Ужин	Лапшевник с творогом	180	27,78	15,6	33,06	383,76	1,44	247
	Соус сметанный	20	1,2	4,67	6,8	74,0	0,02	251
	Чай с сахаром	200	0,05	0	10,2	41,0	1,6	412
Итого за ужин:		400	29,03	20,27	50,06	498,76	2,66	
Итого за целый день:		1689	64,54	64,18	193,99	1739,53	23,07	