

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

УТВЕРЖДАЮ:
ЗАВЕДУЮЩИЙ МАДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 27»
Э.Ф. ЯГУДИНА

ПРИКАЗ №199 ОД ОТ «15» ОКТЯБРЯ 2024

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

У Ж И Н

77/3	Каша пшеничная рассыпчатая	150	3,62	5,24	20,69	152,9	0,0057	0,0057	3,46	0,09	0
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 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: 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
66	Чай с молоком	200	0,03	0	10,29	43,18	0	0	0,002	0,05	0,7
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
47/1	Гуляш из говядины	70	11,2	18,06	2,08	118,4	0,048	0,096	0	15,2	1,84
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
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

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	30	2,9	0,27	16,55	89,63	0,036	0,015	0	6	0,28
	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	200	3,92	1,5	18,2	103,8	0,041	0,19	2,4	163,5	0,15
86	Печенье	40	3	4,6	20,2	166,8	0,04	0,04	0	8	0,4
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: 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											
87	Яблоко	100	0,9	0,2	8,1	42,3	0,06	0,04	26,7	37	0,15
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
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 овощная	25	0,67	1,2	4,67	27,3	0,005	0,003	0,3	4	0,07
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											
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
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											
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: 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	Ca	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	200/5	6,24	9,68	16,08	177,36	0,24	0,24	13,2	24,16	5,84
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	70/30	10,15	10,99	7,77	171,5	0,035	0,084	0,4	39,55	0,896
58/1	Подлива овощная	25	0,67	1,2	4,67	27,3	0,005	0,003	0,3	4	0,07
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												
64	Чай с лимоном	180	0,07	0,01	15,31	62,62	0,0032	0,0016	3,2	13,34	1,8	
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												
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	30	2,9	0,27	16,55	89,63	0,036	0,015	0	6	0,28	
	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: 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
66	Чай с молоком	200	0,03	0	10,29	43,18	0	0	0,002	0,05	0,7
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
41	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	200	8,1	5,94	5,58	107,5	0,036	0,054	5,04	20,88	1,26
36	Гороховое пюре	130	3,55	2,25	8,58	78,35	0,14	0,029	0	20,54	1,13
47/3	Подлива овощная с курицей	70	11,9	1,72	1,89	68,46	0,77	0,039	0,05	18,48	0,84
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											

63/1	Лимонный напиток	200	0,06	0	15,22	62,5	0,004	0,002	7,72	13,5	0,058
85	Вафли	30	0,45	3,95	9,2	74,4	0,006	0,006	0	1,5	0,1
У Ж И Н											
37	Плов с мясом птицы	200	14,88	21,04	33	305,38	0,123	0,1	1,5	18,09	2,36
65	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,64	48,64	0	0	0	0,3	0,045
84	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,27	16,55	89,63	0,036	0,015	0	6	0,28
	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: 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											
5/1	Банан	100	1,95	0,13	24,96	115,7	0,04	0,095	7,8	6,5	0,34
ОБЕД											
2	Салат из кукурузы с луком репчатым	60	4,88	7,24	28,51	198	0,17	0,07	1	18,74	0,04
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: 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											
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
33	Макаронные изделия отварные	130	1,82	0,156	13,26	84,54	0,023	0,009	0	3,21	0,0234
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	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											

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	180	25,45	14,28	25,52	338,28	0,108	0,054	0,72	225,6	1,26
57	Соус молочный сладкий	50	1,66	0,58	16,16	79,66	0,025	0,015	0,4	41,33	0,14
65	Чай с сахаром	200	0,03	0	10,29	43,18	0	0	0,002	0,05	0,7
	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: 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
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
34	Гречка отварная	130	3,64	3,54	16,54	112,85	0,061	1,22	0	21,09	2,39
47/2	Подлива овощная с мясом говядины	70	13,86	16,1	2,19	142,3	0,056	0,112	0	18,9	2,38
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	200	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 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: 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
66	Чай с молоком	200	0,03	0	10,29	43,18	0	0	0,00 2	0,05	0,7
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
337	Уха по- Волжски	200	16,4	2,6	6,6	115,4	0,034	0,01	1,2	8,04	0,32
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 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											
69	Ряженка	130	4,08	4,23	4,99	98,38	0,028	0,156	0,035	146,16	14,76
74/2	Булочка московская	70	5,05	9,63	33,51	181,4	0,098	0,042	0,27	30,76	0,45
УЖИН											

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
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.