

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД №21»  
ЭНГЕЛЬССКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ



Утверждаю:  
Заведующая МАДОУ «Детский сад №21»  
Т.А.Приходская

**ПРИМЕРНОЕ  
ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
с 1г.6м. до 3 лет**



**У Ж И Н**

<b>45</b>	Рыба с яйцом с овощами	190	7,4	4,2	3,3	86,3	0,05	0,1	1,4	45,5	0,68
<b>62</b>	Кофейный напиток с молоком	180	2,43	2,16	16,2	89	0,03	0,12	0,09	109,2	0,13
<b>84</b>	Хлеб пшеничный	30	2,89	0,26	16,5	89,6	0,04	0,015	-	6	0,28
	<b>Итого:</b>		<b>40,4</b>	<b>34,13</b>	<b>203,34</b>	<b>1306,83</b>	<b>0,463</b>	<b>0,802</b>	<b>34,21</b>	<b>578,23</b>	<b>7,9</b>

**Рекомендации родителям:**

- Запеканка капустная с курицей
- Груша

## 10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: с 1,6 лет до 3-х лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>											
20	Суп молочный с макаронными изделиями	160	3,6	4,34	16,9	114,5	0,02	0,22	1,26	145,1	0,34
61	Какао с молоком	150	2,6	2,1	14,3	74,2	0,02	0,1	0,75	91,2	0,24
82	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/5/4	3,24	4,7	15,06	119,62	0,005	0,032	0,061	47,1	0,304
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
67	Сок фруктовый	150	0,74	-	15,2	65,8	0,014	0,014	0,26	10	1,8
<b>ОБЕД</b>											
2	Салат из кукурузы с луком репчатым	30	2,4	3,6	14,3	99	0,09	0,04	0,5	9,4	0,02
24/1	Щи на мясокостном бульоне со сметаной	150/4	4,3	6,8	8	119,7	0,06	0,06	19,2	24,7	0,8
32	Жаркое по – домашнему с мясом	120	15,4	12,5	17,5	207,3	0,25	0,27	21,3	20,2	2,9
63	Компот из сухофруктов	150	0,06	0,06	8,9	37	0,005	0,003	1,5	2,6	0,35
83	Хлеб ржаной	30	2,4	0,41	15,05	79,5	0,02	0,01	-	7,7	0,65
<b>ПОЛДНИК</b>											
71	Кух с посыпкой	50	2,6	2,4	16,4	98	0,02	0,01	0,29	25,4	0,33
60	Молоко кипячённое	150	4,2	4,8	7,1	87	-	-	1,5	-	-

**У Ж И Н**

<b>46</b>	Сырники творожные	150	19,6	2,8	10,8	150,5	0,5	0,24	0,4	103,7	0,5
<b>57</b>	Соус молочный сладкий	30	1	0,35	9,7	47,8	0,015	0,009	0,24	24,8	0,086
<b>64</b>	Чай с лимоном	180	0,06	0,01	13,8	56,4	0,003	0,001	2,9	12	1,62
<b>84</b>	Хлеб пшеничный	40	3,85	0,35	22,05	119,5	0,047	0,02	-	8	0,37
	<b>Итого:</b>		<b>66,05</b>	<b>45,22</b>	<b>205,06</b>	<b>1475,82</b>	<b>1,069</b>	<b>1,029</b>	<b>50,161</b>	<b>531,9</b>	<b>10,31</b>

**Рекомендации родителям:**

- Рыба запечённая с овощами
- Яблоко

## 10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: с 1,6 лет до 3-х 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
<b>ЗАВТРАК</b>											
15	Каша «Дружба» молочная сладкая с маслом	160	5,8	4,64	38,7	185,4	0,06	0,12	1,5	173,2	1,5
62	Кофейный напиток с молоком	150	2,0	1,8	13,5	74,2	0,02	0,1	0,08	91	0,11
82	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	35/5/4	3,64	4,75	17,56	132,16	0,006	0,032	0,061	48,1	0,349
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
87	Апельсин	100	0,49	0,11	4,5	52,8	-	-	0,02	-	-
<b>ОБЕД</b>											
5	Салат из отварной моркови с зелёным горошком	20	0,33	1,69	1,0	19,0	0,01	0,01	0,95	6,7	0,1
22	Суп картофельный на курином бульоне	150	7,9	2,5	4,0	71,7	0,15	0,23	0,13	15,2	1,4
34	Гречка рассыпчатая	100	2,8	2,7	12,7	86,80	0,005	0,9	-	16,2	1,8
41/1	Биточки куриные	45	7,1	3,3	2,9	70,4	-	-	0,02	-	-
58/1	Подлива томатная с овощами	15	0,42	0,59	3,42	20,8	-	-	0,25	-	-
63	Компот из сухофруктов	150	0,06	0,06	8,9	37	0,005	0,003	1,5	2,6	0,35
83	Хлеб ржаной	30	2,4	0,41	15,05	79,5	0,02	0,01	-	7,7	0,65

<b>ПОЛДНИК</b>											
<b>86</b>	Печенье	15	1,13	1,73	7,6	62,6	0,02	0,02	-	3	0,15
<b>70</b>	Йогурт	185	7,5	2,8	10,7	110,2	0,04	0,22	0,9	237,1	0,1
<b>У Ж И Н</b>											
<b>47/1</b>	Солянка овощная	190	3,3	4,4	15,1	114,8	0,1	2	92,6	100,8	1,5
<b>66</b>	Чай с молоком	180	0,03	-	9,3	38,9	-	-	0,002	0,05	0,63
<b>84</b>	Хлеб пшеничный	30	2,89	0,26	16,5	89,6	0,04	0,015	-	6	0,28
	<b>Итого:</b>		<b>47,79</b>	<b>31,74</b>	<b>181,43</b>	<b>1245,86</b>	<b>0,476</b>	<b>3,66</b>	<b>98,01</b>	<b>707,65</b>	<b>8,919</b>

**Рекомендации родителям:**

- Блинчики с мёдом
- Сок фруктовый





<b>ПОЛДНИК</b>											
<b>80</b>	Хлеб с повидлом	20/15	1,3	0,19	19,7	83,5	-	-	-	-	-
<b>60</b>	Молоко кипячённое	170	4,8	5,4	8	98,6	-	-	1,7	-	-
<b>У Ж И Н</b>											
<b>50</b>	Пудинг творожный запечённый	150	25,7	8	33,5	174,3	0,05	0,4	0,66	174,3	0,7
<b>57/1</b>	Подлива кисельная	20	-	-	10	33,3	-	-	-	-	-
<b>65</b>	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,64	48,64	-	-	-	0,3	0,045
<b>84</b>	Хлеб пшеничный	30	2,89	0,26	16,5	89,6	0,04	0,015	-	6	16,5
	<b>Итого:</b>		<b>67,04</b>	<b>36,34</b>	<b>232,65</b>	<b>1366,09</b>	<b>0,363</b>	<b>2,242</b>	<b>27,17</b>	<b>481,1</b>	<b>21,985</b>

**Рекомендации родителям:**

- Гречка и биточки
- Киви

## 10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: с 1,6 лет до 3-х 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
<b>ЗАВТРАК</b>											
11	Каша геркулесовая молочная сладкая с маслом	160	4,8	6,5	21	176,3	0,13	0,13	0,8	117,7	1,4
62	Кофейный напиток с молоком	150	2,0	1,8	13,5	74,2	0,02	0,1	0,08	91	0,1
82	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	35/5/4	3,64	4,75	17,56	132,16	0,006	0,032	0,061	48,1	0,349
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
87	Яблоко	100	0,2	-	10,1	42	-	-	6	-	-
<b>ОБЕД</b>											
4	Морковь припущенная	20	0,8	3,2	4,5	49,2	-	-	0,67	0,8	0,03
23	Рассольник на курином бульоне со сметаной	150	4,7	7,3	12,1	133	0,18	0,18	9,9	18,1	4,4
31	Запеканка картофельная с мясом	120	8,4	10,6	12,8	128,4	0,09	0,1	15,5	24,3	1,64
56	Соус сметанный	20	1,2	4,7	6,8	72,6	0,02	-	0,01	7,5	0,19
63/1	Лимонный напиток	150	0,05	-	11,4	46,9	-	-	3,0	-	-
83	Хлеб ржаной	30	2,4	0,41	15,05	79,5	0,02	0,01	-	7,7	0,65
<b>ПОЛДНИК</b>											
78	Булочка домашняя	50	3,61	6,88	23,94	129,58	0,07	0,03	0,19	21,97	0,32
59	Отвар шиповника	150	0,24	0,1	14,6	60	0,008	0,008	22,5	4,4	0,23

**У Ж И Н**

<b>52</b>	Капуста тушеная	130	3,4	4,3	17,5	100,3	0,07	1,4	63,4	69	1,04
<b>41</b>	Суфле из печени	60	11,4	4	2,3	92,3	-	-	0,09	-	-
<b>66</b>	Чай с молоком	180	0,03	-	9,3	38,9	-	-	0,002	0,05	0,63
<b>84</b>	Хлеб пшеничный	30	2,89	0,26	16,5	89,6	0,04	0,015	-	6	0,28
	<b>Итого:</b>		<b>49,76</b>	<b>54,8</b>	<b>208,95</b>	<b>1444,94</b>	<b>0,654</b>	<b>2,005</b>	<b>122,2</b>	<b>416,62</b>	<b>11,259</b>

**Рекомендации родителям:**

- Плов с курицей
- Кефир



**У Ж И Н**

<b>54</b>	Картофельное пюре с морковью	180	3,8	3,6	26,6	146,2	0,24	0,15	28,6	96,8	2,9
<b>62</b>	Кофейный напиток с молоком	180	2,43	2,16	16,2	89	0,03	0,12	0,09	109,2	0,13
<b>84</b>	Хлеб пшеничный	40	3,85	0,35	22,05	119,5	0,047	0,02	-	8	0,37
	<b>Итого:</b>		<b>45,5</b>	<b>29,16</b>	<b>196,24</b>	<b>1232,68</b>	<b>0,76</b>	<b>1,077</b>	<b>34,06</b>	<b>675,13</b>	<b>8,595</b>

**Рекомендации родителям:**

- Оладьи с повидлом
- Яблоко

## 10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: с 1,6 лет до 3-х 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
<b>ЗАВТРАК</b>											
45/1	Омлет натуральный с маслом	130	34,1	16,3	2,9	203,1	0,06	0,05	0,6	104	1,6
61	Какао с молоком	180	2,7	2,5	17,1	89	0,03	0,12	0,9	109,4	0,3
82	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	35/5/4	3,64	4,75	17,56	132,16	0,006	0,032	0,061	48,1	0,349
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
67	Сок фруктовый	150	0,74	-	15,2	65,8	0,014	0,014	0,26	10	1,8
<b>ОБЕД</b>											
94	Салат картофельный с огурцами солёными	20	0,3	2,3	1,9	29,3	0,009	0,004	2,2	3,4	0,14
18	Суп шахтёрский с мясом и со сметаной	160	2,6	3,9	12,6	92,2	0,1	0,03	5,0	17	0,77
40	Голубцы ленивые	140	10,7	10,9	12,9	169,4	0,05	0,10	48,8	60,1	2,2
56	Соус сметанный	20	1,2	4,7	6,8	72,6	0,02	-	0,01	7,5	0,19
63	Компот из сухофруктов	150	0,06	0,06	8,9	37	0,005	0,003	1,5	2,6	0,35
83	Хлеб ржаной	30	2,4	0,41	15,05	79,5	0,02	0,01	-	7,7	0,65
<b>ПОЛДНИК</b>											
78	Булочка домашняя	50	3,61	6,88	23,94	129,58	0,07	0,03	0,19	21,97	0,32
60	Молоко кипячёное	150	4,2	4,8	7,1	87	-	-	1,5	-	-

**У Ж И Н**

<b>30/1</b>	Макаронные изделия отварные с овощами	180	6,4	8,4	37,7	243,6	0,07	0,02	7,1	17,6	0,08
<b>65</b>	Чай с сахаром	180	0,11	-	11,38	43,8	-	-	-	0,27	0,04
<b>84</b>	Хлеб пшеничный	40	3,85	0,35	22,05	119,5	0,047	0,02	-	8	0,37
	<b>Итого:</b>		<b>76,61</b>	<b>66,25</b>	<b>213,08</b>	<b>1593,54</b>	<b>0,501</b>	<b>0,433</b>	<b>68,12</b>	<b>417,64</b>	<b>9,159</b>

**Рекомендации родителям:**

- Рыбная котлета с картофельным пюре
- Груша

## 10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: с 1,6 лет до 3-х 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
<b>ЗАВТРАК</b>											
18	Каша гречневая вязкая на молоке	160	6	7	28,9	164,8	0,2	0,2	1,45	152,1	3,1
62	Кофейный напиток с молоком	150	2,0	1,8	13,5	74,2	0,02	0,1	0,08	91	0,1
82	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	35/5/4	3,64	4,75	17,56	132,16	0,006	0,032	0,061	48,1	0,349
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
88	Банан	100	1,5	0,1	19,2	89	-	-	6	-	-
<b>ОБЕД</b>											
55	Икра из свеклы	20	0,77	2,2	4,0	33,7	0,006	0,007	9,2	9,87	0,13
30	Суп с клецками на курином бульоне	160	6,1	8,5	15,9	157,3	0,1	0,1	10,2	19,9	1,0
36	Гороховое пюре	100	2,7	1,7	6,6	60,3	0,11	0,02	-	15,8	0,9
44	Котлета мясная	50	7,6	8,4	4,1	126,3	0,06	0,14	0,11	23,8	1,7
63	Компот из сухофруктов	150	0,06	0,06	8,9	37	0,005	0,003	1,5	2,6	0,35
83	Хлеб ржаной	30	2,4	0,41	15,05	79,5	0,02	0,01	-	7,7	0,65
<b>ПОЛДНИК</b>											
86	Печенье	15	1,13	1,73	7,6	62,6	0,02	0,02	-	3	0,15
70	Йогурт	185	7,5	2,8	10,7	110,2	0,04	0,22	0,9	237,1	0,1



**У Ж И Н**

<b>51</b>	Суфле из картофеля	130	3,1	3,4	13,2	110,6	0,17	0,11	20	26,2	1,3
<b>56</b>	Соус сметанный	20	1,2	4,7	6,8	72,6	0,02	-	0,01	7,5	0,19
<b>4</b>	Морковь припущенная	30	1,26	4,8	6,7	73,8	-	-	1	1,2	0,05
<b>66</b>	Чай с молоком	180	0,03	-	9,3	38,9	-	-	0,002	0,05	0,63
<b>84</b>	Хлеб пшеничный	40	3,85	0,35	22,05	119,5	0,047	0,02	-	8	0,37
	<b>Итого:</b>		<b>50,84</b>	<b>52,7</b>	<b>210,06</b>	<b>1542,46</b>	<b>0,824</b>	<b>0,982</b>	<b>50,513</b>	<b>653,92</b>	<b>11,069</b>

**Рекомендации родителям:**

- Творог с курагой
- Сок фруктовый



<b>ПОЛДНИК</b>											
<b>74</b>	Ватрушка с повидлом	50	2,8	3,7	28	154,8	0,04	0,04	0,5	30,4	0,46
<b>60</b>	Молоко кипячёное	150	4,2	4,8	7,1	87	-	-	1,5	-	-
<b>У Ж И Н</b>											
<b>48</b>	Рагу овощное	200	7,2	15,5	22,3	225,8	0,09	0,09	54,3	53	1,75
<b>64</b>	Чай с лимоном	180	0,06	0,01	13,8	56,4	0,003	0,001	2,9	12	1,62
<b>84</b>	Хлеб пшеничный	20	1,93	0,18	11,03	59,75	0,024	0,01	-	4	0,185
	<b>Итого:</b>		<b>39,85</b>	<b>43,66</b>	<b>209,31</b>	<b>1396,05</b>	<b>0,44</b>	<b>0,665</b>	<b>77,52</b>	<b>450,85</b>	<b>10,92</b>

**Рекомендации родителям:**

- Каша тыквенная
- Банан

## 10 ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: с 1,6 лет до 3-х 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
<b>ЗАВТРАК</b>											
14	Каша ячневая молочная сладкая с маслом	160	5,4	4,6	22,2	175,4	0,08	0,16	1,44	15,4	0,3
62	Кофейный напиток с молоком	150	2	1,8	13,5	74,8	0,02	0,1	0,08	91	0,11
82	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	35/5/4	3,64	4,75	17,56	132,16	0,006	0,032	0,061	48,1	0,349
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
87	Яблоко	100	0,2	-	10,1	42	-	-	6	-	-
<b>ОБЕД</b>											
4/1	Капуста припущенная	20	0,39	0,72	1,9	13,1	-	-	0,67	0,8	0,03
25	Суп свекольник на курином бульоне со сметаной	160	5,1	7,7	13	120,3	0,08	0,06	11	26,4	1,3
39	Картофель по-домашнему с мясом	140	13,1	10,4	19,9	147,7	0,18	0,15	24,4	19,5	2,8
63/1	Лимонный напиток	150	0,05	-	11,4	46,9	-	-	3,0	-	-
83	Хлеб ржаной	30	2,4	0,41	15,05	79,5	0,02	0,01	-	7,7	0,65
<b>ПОЛДНИК</b>											
85	Вафли	15	0,45	4	9,2	74,4	0,006	0,006	-	1,5	0,1
68	Кисель	185	0,38	0,1	19,5	80,6	0,01	0,01	0,12	7	1,2

<b>У Ж И Н</b>											
<b>50/1</b>	Запеканка из творога с молоком сгущённым	150/30	19,2	17,3	46,7	515	0,11	0,21	0,59	324,5	1,1
<b>65</b>	Чай с сахаром	180	0,11	-	11,38	43,8	-	-	-	0,27	0,04
<b>84</b>	Хлеб пшеничный	40	3,85	0,35	22,05	119,5	0,047	0,02	-	8	0,37
	<b>Итого:</b>		<b>56,27</b>	<b>52,13</b>	<b>233,44</b>	<b>1665,16</b>	<b>0,559</b>	<b>0,758</b>	<b>47,361</b>	<b>550,17</b>	<b>8,349</b>

**Итого за 10 дней: белки- 54,011; жиры- 44,61; углеводы- 209,36; ккал- 1426,9**

Рекомендации родителям:

- Гречка и биточки
- Кефир

Прошито, пронумеровано и скреплено  
печатью ( ) листов  
Заведующий МАДОУ «Детский сад №21»  
Приходская Т.А.

