



КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
АДМИНИСТРАЦИИ ЭНГЕЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 79» ЭНГЕЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

413125 Саратовская область, г. Энгельс, ул. Колотилова, д. 40, тел. (8453) 54-64-28
e-mail: detsad79@list.ru <http://dou79.engels-edu.ru>

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОУ «Детский сад №79»
И.В. Седнева
Приказ №23-од от 01.02.2023г



10-дневное цикличное меню для детей от 3 до 7 лет



10-дневное циклическое меню для детей с 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная сладкая с маслом	200	5,38	7,42	21,6	180	0,54	Д00093
	Какао с молоком	180	2,37	2,98	12,3	89	0,47	ДУ0145
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/6	4,3	5,6	18,3	144,8	0,19	Д000005
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,86	0	23,18	98,6	0,4	Д0418
Обед	Закуска из зеленого горошка	60	1,46	2,84	4,88	52,5	13,5	ДУ0007
	Рассольник ленинградский на мясокостном бульоне со сметаной	200/7	4,7	7,7	17,9	163	5,36	ДУ0021
	Гуляш из говядины	70	14,06	10,54	3,12	168,3	0,86	Д00152
	Макаронные изделия отварные	150	5,62	2,88	42,75	225,17	0	Д00194
	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,1	17,6	49,5	0	Д00241
	Хлеб ржаной	30	5,92	0,37	25,9	124,1	0	Д00003
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	0	Д00001
Полдник	Кмеломолочный продукт	180	9	2,7	15,3	122	1,08	Д00251
	Кондитерское изделие	40	3	4,72	29,76	166,8	0	
Ужин	Сельдь порционная с луком	60	12,05	12,1	0,95	160,9	0,4	ДУ0040
	Картофельное пюре	140	3,54	3,81	19,71	127	0	Д00206
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	13,81	56	1,06	Д00260
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0	Д00001
Итого за первый день			74,53	64,02	280,6	1994,06	23,86	
День 2								
Завтрак	Каша пшеничная молочная сладкая с маслом	200	5,3	6,46	25,14	184,9	0,56	Д00091
	Кофейный напиток с молоком	180	3,26	4,27	16,34	118	0,47	ДУ0143
	Бутерброд с маслом	30/5	2,09	4,22	11,78	93,13	0	Д000002
2 завтрак	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	45	Д000004
Обед	Закуска из свеклы с луком	60	0,66	3,8	4,72	57,19	2,28	Д00020
	Суп с крупой гречневой на мясокостном бульоне со сметаной	200/5	4,15	6,04	19,67	144	18,4	101
	Капуста, тушенная с мясом	200	4,16	5,74	17,35	139	36,09	Д00020
	Напиток из шиповника	200	0,61	0,25	18,67	79	90	256
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,22	11,76	6,04	0	Д00003
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	0	Д00001
Полдник	Молоко кипяченое	200	6,52	7,04	8,82	128,4	0,52	Д00255
	Гренки с сыром	20/15	4,55	2,98	9,5	85,44	0,17	Д00059
Ужин	Запеканка из творога с рисом	150	10,76	11,14	27,69	252,53	0,62	Д00206
	Молоко сгущенное	20	1,4	1,7	11,1	65,6	0,2	6
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0	Д00001
	Кисель	200	0,4	0,18	25,24	102,72	0,36	Д00005
Итого за второй день			49,12	54,86	240,14	1613,6	194,67	



Присл. пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	Каша вязкая кукурузная молочная	200	5,83	7,27	25,56	192	1,96	91
	Какао с молоком	180	2,37	2,98	12,3	89	0,47	ДУ0145
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/6	3,57	5,53	13,78	122,69	0,42	Д00005
С завтраком	Сок Фруктовый	100	0,86	0	23,2	99	10,95	Д0418
Обед	Салат из отварной моркови с зеленым горошком	60	0,44	6,07	1,42	62	5,47	Д00015
	Суп с клецками на курином бульоне	200	6,34	2,9	18,04	129,3	6,6	ДУ0027
	Картофель тушеный с курицей	200	13,2	8,87	30,2	259,3	9,5	Д000204
	Компот из свежих ягод	180	0,13	0,12	14,11	58	23,76	Д0358
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,22	11,76	56,04	0	Д00003
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0	Д00001
Полдник	Кисломолочный продукт	180	4,3	5,8	23,4	161,2	1,4	Д00251
	Плюшка "Новомосковская"	60	4,51	4,56	34,8	201	0,02	ДУ0127
Ужин	Тефтеля рыбная	70	7,28	4,04	12,4	118	0,69	Д00135
	Капуста тушеная	130	2,51	1,62	11,07	70,1	24,06	Д00200
	Чай с лимоном	200	0,02	0,02	12,81	49	1,06	Д00260
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0	Д00001
Итого за третий день			55,53	50,34	262,89	1755,15	86,36	
День 4								
Присл. пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	Каша пшеничная молочная сладкая с маслом	200	6,1	6,4	24	176	0,95	Д00085
	Кофейный напиток с молоком	180	3,2	4,27	16,34	122	0,47	ДУ0143
	Бутерброд с маслом	30/5	2,09	4,22	11,78	93,13	0	Д000002
2 завтрак	Фрукт	100	1,2	0,14	16,3	70	14	Д000004
Обед	Закуска из отварной свеклы	60	0,64	5,32	5,11	71	1,06	Д00009
	Щи на мясокостном бульоне со сметаной	200/7	4,96	6,5	16,76	146	13,51	Д00056
	Плов рисовый из говядины	200	12,73	9,51	31	267	1,44	ДУ0052
	Напиток лимонный	200	0,04	0,04	15,43	63,25	3,65	ДУ0150
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,22	11,76	56,04	0	Д00003
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	0	Д00001
Полдник	Молоко кипяченое	200	6,52	7,04	8,82	128,4	0,52	Д00255
	Кондитерское изделие	20	0,06	0,06	45,6	184,5	0	Д00059
Ужин	Сырники творожные	100	13,14	19,26	10,1	274	0,19	Д00130
	Соус сметанный сладкий	30	2,4	1,79	15,47	90	0,03	Д00226
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0	Д00001
	Кисель	200	0,4	0,18	25,24	102,72	0,36	Д00005
Итого за четвертый день			58,34	65,37	276,27	1954,69	36,18	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,21	4,07	15,53	116	0,52	ДУ0028
	Какао с молоком	180	2,37	2,08	12,3	89	0,47	ДУ0145
	Бутерброд с маслом и сыром	30\5\6	3,57	5,53	13,8	122,7	0,42	Д00005
С. завтрак	Фрукт	100	0,38	0,35	8,92	70	66	Д000004
Обед	Закуска из моркови с кукурузой консервированной	60	1,01	2,91	23,18	98,6	5,47	Д00015
	Борщ на мясокостном бульоне со сметаной	200\7	3,4	5,39	12,03	113,57	8,71	Д00027
	Суфле из печени	70	15,5	7	5,3	161,6	10,4	Д00162
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,29	2,44	23,73	153	2,8	Д00206
	Соус томатный	30	0,3	1,26	1,66	19	0,38	ДУ0111
	Компот из кураги	180	0,14	0,11	17,56	49,5	0	ДУ00241
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,22	11,76	56,04	0	Д00003
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0	Д00001
Полдник	Кисломолочный продукт	180	5,6	6,4	8,2	113	1,4	Д00251
	Булочка с изюмом	60	5,05	9,63	33,62	177,7	0	ДУ0130
	Омлет натуральный с овощами	150	11,5	12	24	143	0,67	Д00077
	Чай с лимоном	200	0,02	0,02	0,02	49	1,06	Д00260
Итого за пятый день	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0	Д00001
			60,51	59,75	229,65	1620,23	98,3	
День 6								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак	Каша пшеничная молочная сладкая с маслом	180	4,3	5,69	18,06	141	0,46	ДУ0091
	Кофейный напиток с молоком	180	2,37	2,53	14,76	91	0,47	ДУ0143
	Бутерброд с маслом и сыром	30\5\6	3,57	5,53	13,8	122,7	0,42	Д00005
С. завтрак	Сок фруктовый	100	1	0	20,2	120	2	Д0418
Обед	Закуска из зеленого горошка	60	1,46	2,84	4,88	52,5	13,5	ДУ0007
	Суп картофельный с вермишелью на мясокостном бульоне	200	2,67	2,95	19,01	113	6,6	Д00038
	Биточек из говядины	70	11,24	14,89	4,81	198	0,8	Д00161
	Каша рисовая рассыпчатая	150	6,59	5,49	31,29	201	0	ДУ0092
	Соус томатный	30	0,3	1,26	1,66	19	0,38	ДУ0111
	Компот из сухофруктов	180	0,51	0	21,2	87	0,36	Д00241
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0	Д00003
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,38	8,88	47	0	Д00001
Полдник	Молоко кипяченое	200	2,63	2,82	4,28	53	0,52	Д00255
	Кондитерское изделие	20	0,06	0,06	45,6	184,5	0	Д00059
Ужин	Запеканка из творога	150	20	14,68	19,12	289	0,22	Д00116
	Молоко сгущенное	20	1,4	1,7	11,1	65,6	0,2	6
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0	Д00001
	Кисель	200	0,4	0,18	25,24	102,72	0,36	Д00005
Итого за шестой день			63,9	61,53	283,14	1983,28	26,29	



Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	200	5,48	6,74	26,44	188	0,54	Д00088
	Какао с молоком	180	3,2	3,1	16,01	105	0,47	ДУ0145
	Бутерброд с маслом	30\5	7,37	12,42	14,9	201	0,42	Д000002
Завтрак	Фрукт	100	1,2	0,14	16,3	70	14	Д000004
Обед	Закуска из моркови с кукурузой консервированной	60	1,016	2,91	6,93	58,43	5,47	Д00015
	Свекольник на мясокостном бульоне со сметаной	200	2,1	4,76	13,61	106	6,17	Д00034
	Голубцы ленивые со сметаной	200	13,63	13,25	5,63	228,89	19	72
	Напиток из шиповника	200	0,61	0,25	18,67	79	90	256
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0	Д000003
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,38	8,88	47	0	Д000001
Полдник	Кисломолочный продукт	180	4,3	5,8	23,4	161,2	1,4	Д00251
	Гренки с сыром	20\15	4,55	2,98	9,5	85,44	0,17	Д00059
Ужин	Фрикадельки рыбные	70	10,58	5,08	4,07	85	0,3	Д00147
	Картофельное пюре	140	3,54	3,81	19,71	127	0	Д00206
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	13,81	56	1,06	Д00260
	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,42	10,1	54,0	0	Д000001
Итого за седьмой день			61,656	61,99	208,09	1649,96	139	
Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	Каша ячневая молочная	200	6,64	7,59	28,13	204	1,95	Д00099
	Кофейный напиток с молоком	180	2,37	2,53	14,76	91	0,47	ДУ0143
	Бутерброд с маслом и сыром	30\5\6	7,37	12,42	14,9	201	0,42	Д000005
2 завтрак	Сок Фруктовый	100	0,8	0	20,6	94	4	Д0418
Обед	Закуска из отварной свеклы с зеленым горошком	60	0,6	6,11	2,06	66	13,5	ДУ00009
	Щи с капустой свежей, с курицей и со сметаной	200	1,96	6,34	8,62	99	13,51	Д00056
	Шницель куриный	75	8,98	9,94	4,21	142	0,08	ДУ0053
	Макаронные изделия отварные	150	5,03	5,12	32,42	196	0	Д00194
	Соус томатный	30	0,3	1,26	1,66	19	0,38	ДУ0111
	Компот из свежих ягод	150	0,49	0,11	13,36	56	13,92	ДУ0147
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0	Д000003
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,38	8,88	47	0	Д000001
Полдник	Кисломолочный продукт	180	7,5	2,25	12,75	101	0,9	Д000007
	Пирожок печенный с яблоком	60	2,9	3,12	16,3	105	3,3	ДУ0119
	Рагу из овощей	180	3,82	15,09	18,24	224	13,9	Д00077
Ужин	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	13,81	56	1,06	Д00260
	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,42	10,1	54	0	Д000001
Итого за седьмой день			55,24	73,05	231,03	1807	67,39	





Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	Каша рисовая молочная сладкая с маслом	200	4,88	5,64	24,04	170,9	0,55	ДУ0093
	Чай с молоком	200	2,11	2,25	15,22	90	0,42	Д00262
	Бутерброд с маслом	30\5	2,69	6,57	11,59	116	0	Д000002
2 завтрак	Фрукт	100	0,8	0,2	18	70	4	Д000004
Обед	Салат из моркови	60	0,86	4,88	4,84	67	8,43	Д0004
	Суп фасолевый на мясо-костном бульоне со сметаной	200\5	4,9	2,1	12,43	88	6,65	ДУ00036
	Котлета рыбная	70	12,04	8,32	3,46	137	0,57	Д0040
	Картофельное пюре	150	3,6	6,86	23,67	171	12,24	Д00189
	Напиток лимонный	200	0,04	0,04	15,43	63,25	3,65	ДУ0150
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0	Д00003
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,38	8,88	47	0	Д00001
Полдник	Молоко кипяченое	200	2,63	2,82	4,28	53	0,52	Д00255
	Кондитерское изделие	20	0,06	0,06	45,6	184,5	0	Д00059
Ужин	Пудинг творожный запеченный	130	16,5	22,6	24,12	351	0,52	Д0009
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	13,81	56	1,06	Д00260
	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,42	10,1	54	0	Д00001
	Соус сметанный сладкий	30	2,4	1,79	15,47	90	0,03	Д00226
Итого за девятый день			55,19	63,09	235,6	1716,65	38,61	
День 10								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	4,7	6,56	24,29	175	0,52	Д00084
	Кофейный напиток с молоком	180	2,37	2,53	14,76	91	0,47	ДУ0143
	Бутерброд с маслом и сыром	30\5\6	7,37	12,42	14,9	122,7	0,42	Д00005
2 завтрак	Фрукт	100	0,38	0,35	8,92	41	66	Д000004
Обед	Салат из отварной свеклы	60	0,86	4,88	4,84	67	8,43	Д0000047
	Суп гороховый на м/к бульоне	200	7,44	4,34	23,67	167	4,6	Д00036
	Тефтели из говядины	50	8,02	10,64	3,44	141	0,05	Д00161
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,48	4,43	26,04	166	0	Д00206
	Соус томатный	30	0,3	1,26	1,66	19	0,38	ДУ0111
	Компот из кураги	180	0,51	0	21,2	87	0,36	Д00241
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,23	52	0	Д00003
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,38	8,88	47	0	Д00001
Полдник	Кисломолочный продукт	180	5,6	6,4	8,2	113	1,4	Д00251
	Ватрушка с повидлом	60	3,4	1,56	35,84	171	0,05	Д00289
Ужин	Омлет натуральный с маслом	150	7,65	9,8	20,4	131	0,67	Д00113
	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,8	5,76	Д00009
	Чай с лимоном	180	0,5	0,01	13,09	53	0,01	ДУ0140
	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,42	10,1	54	0	Д00001
Итого за десятый день			61,72	69,17	255,09	1744,5	89,12	
Итого за весь период			595,7	623,17	2502,5	17839,12	799,78	
Среднее значение за период			59,57	62,317	250,25	1800,1474	79,978	





Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

	Организация, сотрудник	Доверенность: рег. номер, период действия и статус	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
Подписи отправителя:	 Муниципальное Дошкольное Образовательное учреждение "Детский Сад № 79" Энгельсского Муниципального Района Саратовской Области СЕДНЕВА НАТАЛЬЯ ВИКТОРОВНА	 Не приложена при подписании	42D90C7BF8B9207311CEC3134EEB E509 с 05.10.2023 16:43 по 28.12.2024 16:43 GMT+03:00	06.12.2024 14:17 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа