

Наименование блюда	№ карты	выход	Энерг. ценность	Б	Ж	Углеводы	Са	Fe	В1	В2	С
День № 1 ясли											
Завтрак											
Каша «Дружба» молочная	№ 182	150	150,12	4,09	4,81	20,76	93,5	0,42	0,06	0,13	0,98
Какао с молоком	№ 416	150	72,4	2,54	2,14	10,76	13,34	1,8	0,0032	0,0016	3,2
Батон с маслом сливочным	№ 81	30/5	83 33	2,3 0	1,3 3,6	15,4 0,1	1,1	0,01	-	-	-
Второй завтрак Сок или фрукт											
Обед											
Свекла припущенная с кукурузой	№ 34	30	30,97	0,56	2,03	2,63	10,77	0,4	0,02	0,02	3,45
Щи на м/к бульоне со сметаной	№ 73	150	159,23	20,91	7,1	7,43	29,6	1,9	0,2	0,06	11,5
Жаркое подомашнему с мясом	№ 52	150	294	18,52	14,98	21,21	30,66	1,033	0,14	0,08	22,76
Компот из с/ф	№ 394	150	66	0,21	0,03	11,68	10,66	1,033	0,94	0,8	92,76
Хлеб ржаной	№ 83	40	82	2,7	0,2	17,4	0,45	0,055	0,03	-	122,5
Полдник											
Кух с посыпкой	№ 60	50	171,58	3,29	7,07	27,67	0,055	0,03	-	122,5	4,05
Молоко	№419	150	94,5	4,35	3,75	7,2	248	0,2	0,04	0,26	0,6
Ужин											
Макаронные изделия отварные с овощами	№ 30/1	180	152,25	4,05	5,22	23,58	49,1	1,16	0,016	0,1	24,1
Чай с сахаром, лимоном	№ 412	150	24,07	-	-	6,02	121,3	0,142	0,03	0,13	0,1
Хлеб пшеничн.	№ 84	30	70	2,42	0,3	14,5	10,0	0,45	0,0055	0,03	-
Итого:		1397,7	43,02	47,9	203,87	110,1	16,1	1,06	1,3	78,7	

Рекомендации родителям: запеканка из моркови, яблок и риса с молочным соусом.

Наименование блюда	№ карты	выход	Энерг. ценность	Б	Ж	Углев. оды	Са	Fe	B1	B2	С
День № 2 ясли											
Завтрак											
Каша геркулесовая молочная	№182	150	134,69	3,88	5,2	16,29	38,89	01,0	0,074	0,06	20,4
Кофейный напиток с молоком	№414	150	83,91	2,42	2,08	11,96	10,0	1,35	0,002	0,0012	2,4
батон с маслом сл. сыром	№81	30 5 8	83 33 28	2,3 0 2,1	1,3 3,6 2,1	15,4 0,1 0	1,1	0,01	-	-	-
			144	4,4	7	15,5					
Второй завтрак Сок или фрукты											
Обед											
Капуста припущенная	№21	30	19,27	0,45	1,03	1,99	10,05	1,0	0,04	0,025	48
Суп картофельный с вермишелью на курином. бульоне	№88	150	109,09	8,32	2,92	12,36	29,6	1,9	0,09	0,01	11,5
Картофельное пюре	№339	100	59	5,1	1,9	4	28,95	1,0	0,1	0,06	20,4
Рыбные фрикадельки, запеченные в соусе белом	№280.03 №381	50 20	69,43 6,98	8,82 0,19	2,77 0,68	2,25 1,22	10,05	1,0	0,04	0,025	48
Компот из с/м ягод	№393	150	42,3	0,09	0,04	10,34	8,95	1	0,71	0,6	80,4
Хлеб рж.	№83	40	82	2,7	0,2	17,4	8,9	0,74	0,08	0,05	4,34
Полдник											
Кисломолочный продукт	№76	150	62,46	4,03	4,24	26,71	7,0	0,315	0,004	0,02	-
Кондитерское изделие	№85	20	113	4,06	3,6	15,9	208,64	1,662	0,084	0,46	0,54
Ужин											
Пудинг творожный запеченный	№12	150	345	20,8	14,7	32,4	81,0	0,4	0,2	0,097	0,63
Со сгущенным молоком		30	45,4	-	11,5	1,22	10,05	1,0	0,04	0,025	48
Хлеб пшеничный	№81	30	70	2,42	0,3	14,5	7,0	0,315	0,004	0,02	-
Чай с сахаром	№411	150	24,07	0	0	6,02	13,34	1,8	0,032	0,13	3,2
Итого:			1390	41	46	201	606,6	28,1	0,7	2,0	106

Рекомендации родителям: овощи в молочном соусе

Наименование блюда	№ карты	выход	Энерг. ценность	Б	Ж	Углеводы	Са	Fe	В1	В2	С
День № 3-ий ясли											
Завтрак											
Суп молочный с макаронными изделиями	№100	150	128,82	3,54	4,54	16,63	1,16	0,016	0,074	0,06	24,1
какао с молоком	№416	150	72,4	2,54	2,14	10,76	10,0	1,35	0,002	0,012	2,4
батон с маслом сл. сыром	№ 81	30 5 8	83 33 28	2,3 0 2,1	1,3 3,6 2,1	15,4 0,1 0	1,1	0,01	-	-	-
			144	4,4	7	15,5					
Второй завтрак											
Сок или фрукты											
Обед											
Закуска морковь, припущенная с зеленым горошком	№21	30	14,55	0,46	0,53	1,91	10,05	1,0	0,04	0,025	48
Суп картофельный на курином. бульоне	№22	150	115,4	10,87	3,18	5,89	29,6	1,9	0,09	0,001	11,5
Гречка рассыпчатая	№179	100	99,6	0,85	2,22	16,72	28,95	1,0	0,1	0,06	20,4
Биточки куриные	№70	50	92,76	8,9	3,95	3,1					
Подлива томатная с овощами	№58.1	20	34,6	0,7	0,9	5,7	10,05	1,0	0,04	0,025	48
Лимонный напиток	№63/1	150	46,87	0,06	-	11,41	8,95	1	0,71	0,6	80,4
Хлеб рж.	№83	40	82	2,7	0,2	17,4	8,9	0,74	0,08	0,05	4,34
Полдник											
Молоко	№419	150	94,5	4,35	3,75	7,2	248	0,2	0,04	0,26	0,6
Булочка «веснушки»	№59	50	159,75	3,86	4,13	26,33	248	0,2	0,04	0,26	0,6
Ужин											
Солянка овощная	№136	180	129	3,7	7,6	12,7	81,0	0,4	0,2	0,097	0,63
Чай с молоком	№413	150	1,45	1,25	17,43	91,59	847	14,8	0,8	1,0	46,3
Хлеб пшеничный	№81	30	70	2,42	0,3	14,5	7,0	0,315	0,004	0,02	-
Итого:			1390	41	46	201	606,6	28,1	0,7	2,0	106

Рекомендации родителям:

- рыбная котлета
- овощной салат

Наименование блюда	№ карт ы	выхо д	Энерг. ценност ь	Б	Ж	Углеводы	Са	Fe	В1	В2	С
День № 4 ясли											
Завтрак											
Каша пшенная молочная	№ 182	150	135,88	3,79	4,82	17,49	137,7	0,7	0,34	0,15	1,07
Чай с сахаром	№ 441	150	24,07	0	0	15,31	6,07	1,8	0,0032	0,0016	3,2
батон с маслом сл. сыром	№ 81	30	83	2,3	1,3	15,4	1,1	0,01	-	-	-
		5	33	0	3,6	0,1					
		8	28	2,1	2,1	0					
			144	4,4	7	15,5					
Второй завтрак Фрукт или сок											
Обед											
Свекла тушеная	№ 418	30	9,19	0,25	0,27	1,45					
Суп гороховый на курином б-не	№ 119.35	150	146,42	18,59	4,11	14,48	29,6	1,9	0,2	0,06	11,5
Плов из куриного мяса	№ 321	150	236,5	11,06	12,64	19,65	30,66	1,033	0,14	0,08	22,76
Напиток из шиповника	№ 417	150	44,84	0,18	-	10,02	10,66	1,033	0,94	0,8	92,76
Хлеб рж.	№83	40	82	2,7	0,2	17,4	8,9	0,74	0,08	0,05	4,34
Полдник											
Кисломолочный продукт	№76	150	62,46	4,03	4,24	26,71	7,0	0,315	0,004	0,02	-
Кондитерское изделие	№85	20	113	4,06	3,6	15,9	208,64	1,662	0,084	0,46	0,54
Ужин											
Рыба с яйцом и с овощами	№ 45	180	99,97	7,41	3,53	3,4	49,1	1,16	0,016	0,1	24,1
Кофейный напиток с молоком	№ 414	150	76,19	2,42	2,08	11,96	121,3	0,142	0,03	0,13	0,1
Хлеб пшеничный	№81	30	70	2,42	0,3	14,5	7,0	0,315	0,004	0,02	-
Итого:			1397,7	43,02	47,9	203,87	110,1	16,1	1,06	1,3	78,7

Рекомендации родителям: суфле из творога с молочным соусом.

Наименование блюда	№ карт	выход	Энерг. ценность	Б	Ж	Углеводы	Са	Fe	В1	В2	С
День № 5 ясли											
Завтрак											
Каша манная молочная	№199	150	113,24	3,12	4,44	13,37	137,7	0,7	0,34	0,15	1,07
Какао с молоком	№ 416	150	147,08	3,74	3	23,78	13,34	1,8	0,032	0,0016	3,2
Батон с маслом сливочным	№ 81	30/5	8333	2,30	1,33,6	15,40,1	1,1	0,01	-	-	-
Второй завтрак											
Фрукты или сок											
Обед											
Салат из консервированного горошка	№ 10	30	25,94	0,35	1,59	2,51					
Борщ на м/к бульоне со сметаной	№ 63	150/3	136,13	8,57	5,69	12,67	29,6	1,9	0,2	0,06	11,5
Запеканка рисовая с мясом	№ 311	150	287,29	8,8	18,52	18,87	30,66	1,033	0,14	0,08	22,76
Соус белый	№137.03	30	14,13	0,12	1,24	0,62					
Компот из с/м ягод	№ 393	150	50,33	0,12	0,05	12,13	10,66	1,033	0,94	0,8	92,76
Хлеб рж.	№83	40	82	2,7	0,2	17,4	8,9	0,74	0,08	0,05	4,34
Полдник											
Плюшка московская	№ 471	50	175	0,42	7,5	13	0,055	0,03	-	122,5	4,05
молоко	№419	150	94,5	4,35	3,75	7,2	248	0,2	0,04	0,26	0,6
Ужин											
Капуста тушеная	№ 52	120	129,6	2,62	3,5	17,3	49,1	1,16	0,016	0,1	24,1
Суфле из печени	№41	50	99,9	10,2	3,4	1,98	18,3	0,03	0,1	0,02	0,2
Чай с лимоном	№ 412	150	24,07	0	0	6,07	121,3	0,142	0,03	0,13	0,1
Хлеб пшеничный	№81	30	70	2,42	0,3	14,5	7,0	0,315	0,004	0,02	-
Итого:		1394	45,11	47,7	208,31	110,1	16,1	1,06	1,3	78,7	

Рекомендации родителям: овощной салат с растительным маслом

Наименование блюда	№ карт	выход	Энерг. ценность	Б	Ж	Углев. оды	Ca	Fe	B1	B2	C
День № 6 ясли											
Завтрак											
Каша «Боярская» молочная	№85	150	248,7	7,35	10,5	31,3	49,1	1,16	0,016	0,1	24,1
Чай с сахаром	№411	150	45,07	0	0	11,27	13,34	1,8	0,0032	0,0016	3,2
Батон с маслом сливочным	№81	30/5	83 33	2,3 0	1,3 3,6	15,4 0,1	1,1	0,01	-	-	-
Второй завтрак Сок или фрукты											
Обед											
Морковь тушёная с луком	№42	30	16,07	0,43	0,54	2,34	10,05	1,0	0,04	0,25	-
Рассольник на м/к бульоне со сметаной	№82	150/3	107	7,55	3,68	10,93	29,6	1,9	0,2	0,06	11,5
Запеканка картофельная с мясом	№97.02	150	335,66	44,78	17,01	31,05	30,66	1,033	0,14	0,08	122,76
Компот из с/ф	№394	150	66	0,21	-	11,68	10,66	1,033	0,94	0,8	92,76
Хлеб рж.	№83	40	82	2,7	0,2	17,4	8,9	0,74	0,08	0,05	4,34
Полдник											
Кондитерское изделие	№85	20	113	4,06	3,6	15,9	208,64	1,662	0,084	0,46	0,54
Молоко	№419	150	94,5	4,35	3,75	7,2	208,64	1,662	0,084	0,46	0,54
Ужин											
Омлет натуральный	№229	150	166,29	10,69	11,61	4,44	137,7	0,7	0,34	0,15	1,07
Салат из консервированной кукурузы с луком	№12	30	25,94	0,35	1,59	2,51					
Кофейный напиток с молоком	№414	150	83,91	2,42	2,08	11,96	847	14,8	0,8	1,0	46,3
Хлеб пшеничный	№81	30	70	2,42	0,3	14,5	7,0	0,315	0,004	0,02	-
Итого:			1366,27	33,36	32,62	211,15	606,6	28,1	0,7	2,0	106

Рекомендации родителям:

- оладьи с повидлом

Наименование блюда	№ карты	выход	Энерг. ценность	Б	Ж	Углеводы	Са	Fe	В1	В2	С
День № 7 ясли											
Завтрак											
Пшеничная молочная каша	№ 182	150	167,87	4,26	4,88	21,82	97,95	0,42	0,06	0,13	0,98
Какао с молоком	№ 416	150	147,08	3,74	3	17,9	13,34	1,8	0,0032	0,0016	3,2
батон с маслом сл. сыром	№ 81	30	83	2,3	1,3	15,4	1,1	0,01	-	-	-
		5	33	0	3,6	0,1					
		8	28	2,1	2,1	0					
			144	4,4	7	15,5					
Второй завтрак Сок или фрукт											
Обед											
Свекла тушеная	№ 34	30	43,28	0,55	3	3,52	10,05	0,4	0,02	0,02	3,45
Суп гречневый на м/к бульоне	№ 86	150	130,42	11,56	4,78	5,91	29,6	1,9	0,2	0,06	11,5
Голубцы (капуста тушеная с говядиной)	№ 43	150	47	11,6	9,12	12,47	30,66	1,033	0,14	0,08	22,76
Компот из с/м ягоды	№ 393	150	42,3	0,16	-	10,34	10,66	1,033	0,94	0,8	92,76
Хлеб рж.	№83	40	82	2,7	0,2	17,4	8,9	0,74	0,08	0,05	4,34
Полдник											
Булочка домашняя	№ 452	50	62,46	4,03	4,24	26,71	7	0,03	-	122,5	4,05
Кисломолочный продукт	№69	150	95,4	3,3	3,9	6,4	208	0,2	0,04	0,26	0,6
Ужин											
Сырники розовые с курагой	№ 247	150	332,05	23,27	13,18	30,31	49,1	1,16	0,016	0,1	24,1
Со сгущённым молоком		20	23,69	0,53	1,05	3,28	18,3	0,03	0,1	0,02	0,2
Чай с сахаром	№ 411	150	24,07	-	-	6,02	121,3	0,142	0,03	0,13	0,1
Хлеб пшеничный	№81	30	70	2,42	0,3	14,5	7,0	0,315	0,004	0,02	-
Итого:			1390	41	46	201	110,1	16,1	1,06	1,3	78,7

Рекомендации родителям: запеканка из моркови, яблок и риса с молочным соусом.

Наименование блюда	№ карты	выход	Энерг. ценность	Б	Ж	Углеводы	Са	Fe	В1	В2	С
День № 8 ясли											
Завтрак											
гречневая молочная каша	№ 188	150	177,5	2,89	6,87	21,63	97,95	0,42	0,06	0,13	0,98
Кофейный напиток с молоком	№ 414	150	76,19	2,42	2,08	11,96	13,34	1,8	0,0032	0,0016	3,2
батон с маслом сл. сыром	№ 81	30	83	2,3	1,3	15,4	1,1	0,01	-	-	-
		5	33	0	3,6	0,1					
		8	28	2,1	2,1	0					
			144	4,4	7	15,5					
Второй завтрак Сок или фрукт											
Обед											
Салат витаминный	№ 94	30	43,28	0,56	3	3,52	10,05	0,4	0,02	0,02	3,45
Суп с клёцками на курином бульоне	№ 91	150	97,83	13,4	4,71	18,85	29,6	1,9	0,2	0,06	11,5
Пшеничная каша	№ 330	100	83,19	2,86	0,91	15,89	30,66	1,033	0,14	0,08	22,76
Печень по-строгановски	№294	50	35,38	10,11	4,95	4,68	0,45	0,055	0,03	-	122,5
Лимонный напиток	№ 63/1	150	62,5	0,06	-	15,22	10,66	1,033	0,94	0,8	92,76
Хлеб рж.	№83	40	82	2,7	0,2	17,4	8,9	0,74	0,08	0,05	4,34
Полдник											
Кондитерские изделия	№	20	115	2,25	2,94	26,71	7	0,03	-	122,5	4,05
Кисломолочный продукт	№419	150	94,5	4,35	3,75	7,2	2,08	0,2	0,04	0,26	0,6
Ужин											
Картофель, тушенный с мясом	№308	150	122,74	4,42	6,07	12,55	49,1	1,16	0,016	0,1	24,1
Чай с молоком	№ 378	150	68,7	1,08	0,93	13,07	121,3	0,142	0,03	0,13	0,1
Хлеб пшеничный	№81	30	70	2,42	0,3	14,5	7,0	0,315	0,004	0,02	-
Итого:			1409,95	42,21	47,71	204	110,1	16,1	1,06	1,3	78,7

Рекомендации родителям: творог с курагой

Наименование блюда	№ карты	выход	Энерг. ценность	Б	Ж	Углеводы	Са	Fe	В1	В2	С
День № 9 ясли											
Завтрак											
Ячневая молочная каша	№ 199	150	114	3,38	1	22,08	97,95	0,42	0,06	0,13	0,98
Какао с молоком	№ 416	150	61,62	0,07	0,01	15,31	13,34	1,8	0,0032	0,0016	3,2
батон с маслом сл. сыром	№ 81	30	83	2,3	1,3	15,4	1,1	0,01	-	-	-
		58	3328	02,1	3,62,1	010					
			144	4,4	7	15,5					
Второй завтрак Сок или фрукт											
Обед											
Лук маринованный	№ 11	30	18,61	0,45	0,56	2,87	10,05	0,4	0,02	0,02	3,45
Свекольник на м/к бульоне со сметаной	№ 62	150	59,92	5,54	2,58	7,13	29,6	1,9	0,2	0,06	11,5
Макаронные изделия отв	№ 218	100	126,18	3,87	1,79	23,61	30,66	1,033	0,14	0,08	22,76
Гуляш из мяса говядины	№273	75 (25/50)	123,32	8,01	8,66	3,65	0,45	0,055	0,03	-	122,5
Напиток из шиповника	№ 417	150	35,7	0,18	0,02	8,71	10,66	1,033	0,94	0,8	92,76
Хлеб рж.	№83	40	82	2,7	0,2	17,4	8,9	0,74	0,08	0,05	4,34
Полдник											
Булочка с повидлом «гребешок»	№ 426	50	89,29	0,63	2,91	15,15	7	0,03	-	122,5	4,05
молоко	№419	150	94,5	4,35	3,75	7,2	2,08	0,2	0,04	0,26	0,6
Ужин											
Тефтели рыбные	№ 276	50	64,36	5,47	1	8,33	49,1	1,16	0,016	0,1	24,1
Рагу овощное	№362	120	70,2	1,96	1,87	11,24	18,3	0,03	0,1	0,02	0,2
Чай с сахаром, лимоном	№ 412	150	30	0,03	-	7,8	121,3	0,142	0,03	0,13	0,1
Хлеб пшеничный	№81	30	70	2,42	0,3	14,5	7,0	0,315	0,004	0,02	-
Итого:			1419,06	42,46	46,02	205,91	110,1	16,1	1,06	1,3	78,7

Рекомендации родителям: каша тыквенная, банан

Наименование блюда	№ карты	выход	Энерг. ценность	Б	Ж	Углеводы	Са	Fe	В1	В2	С
День № 10 ясли											
Завтрак											
Рисовая молочная каша	№ 9	150	135,65	3,26	4,5	18,6	97,95	0,42	0,06	0,13	0,98
Кофейный напиток с молоком	№ 414	150	83,91	2,42	2,08	11,96	13,34	1,8	0,0032	0,0016	3,2
Батон с маслом сливочным	№ 81	30/5	8333	2,30	1,33,6	15,40,1	1,1	0,01	-	-	-
Второй завтрак Сок или фрукт											
Обед											
Салат из кукурузы с луком	№ 12	30	25,94	0,35	1,59	2,51	10,05	0,4	0,02	0,02	3,45
Уха «Волжская»	№ 600	150	137,15	10,16	3,6	20,15	29,6	1,9	0,2	0,06	11,5
Картофельное пюре	№ 339	100	177,45	18,73	4,86	15,66	30,66	1,033	0,14	0,08	22,76
Фрикадельки из говядины в соусе красном	№280 №135	40 40	113,52 19,86	6,38 1,23	5,95 0,65	8,6 3,02	0,45	0,055	0,03	-	122,5
Компот из с/м ягод	№ 393	150	42,3	0,09	0,04	10,34	10,66	1,033	0,94	0,8	92,76
Хлеб рж.	№83	40	82	2,7	0,2	17,4	8,9	0,74	0,08	0,05	4,34
Полдник											
Кондитерские изделия	№	20	115	2,25	2,94	26,71	7	0,03	-	122,5	4,05
молоко	№419	150	94,5	4,35	3,75	7,2	2,08	0,2	0,04	0,26	0,6
Ужин											
Лапшевник с творогом со сгущенным молоком	№ 226	150	340,21	14,97	13,78	39,32	49,1	1,16	0,016	0,1	24,1
Чай с сахаром	№ 412	150	24,06	0	0	6,02	121,3	0,142	0,03	0,13	0,1
Хлеб пшеничный	№81	30	70	2,42	0,3	14,5	7,0	0,315	0,004	0,02	-
Итого:			1400,78	41,69	46,91	202,77	110,1	16,1	1,06	1,3	78,7

Рекомендации родителям: кефир

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №41»
Энгельсского муниципального района Саратовской области

«Утверждаю»
Заведующий МДОУ «Детский сад №41»
Васильева Н.Г.

Приказ № 6 от 09.01.2023

Примерное
циклическое меню
для детей дошкольного возраста
С 1 года 6 мес. до 3 лет