

Наименование блюда	№ карт	выход	Энерг. ценность	Б	Ж	Углеводы	Са	Fe	В1	В2	С
День № 1 сад											
Завтрак											
Каша «Дружба» молочная	№ 182	200	203,66	5,47	7,24	26,69	123,59	0,42	0,07	0,16	1,3
Какао с молоком	№ 416	200	104,69	3,39	2,8	13,99	1,1	0,01	-	-	-
Батон с маслом сл.	№ 81	40/5	11033	3,10	1,73,6	20,60,1	40,0	0,024	0,0016	0,012	0,061
Второй завтрак Сок или фрукт											
Обед											
Свекла припущенная с кукурузой	№ 34	60	61,94	1,12	4,06	5,16	21,54	0,8	0,04	0,04	6,9
Щи на м/к бульоне со сметаной	№ 73	200	159,23	20,91	7,1	7,43	29,6	1,9	0,09	0,001	11,5
Жаркое домашнему с мясом	№ 52	200	392	24,7	19,98	28,92	28,95	1,0	0,1	0,06	20,4
Компот из с/ф	№394	200	66	0,21	0,03	11,68	8,95	1	0,71	0,6	80,4
Хлеб ржаной	№ 83	50	103	3,4	0,2	21,8	10,05	1,0	0,04	0,025	48
Полдник											
Кух с посыпкой	№ 60	50	171,58	3,2	7,07	27,6	7,0	0,315	0,004	0,02	-
молоко	№ 419	200	94,5	4,35	3,71	7,2	208,64	1,662	0,084	0,46	0,54
Ужин											
Макаронные изделия отварные с овощами	№ 30/1	220	203	5,34	6,96	31,45	49,1	1,16	0,016	0,1	24,1
Чай с сахаром, лимоном	№ 412	200	41,43	0,04	0	10,14	847	14,8	0,8	1,0	46,3
Хлеб пшеничный	№ 84	40	94	3,2	0,4	19,3	7,0	0,315	0,004	0,02	-
Итого:			1820,1	55,73	60,7	258,8	93,13	26,7	0,7	0,9	86,1

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

Наименование блюда	№ карты	выход	Энерг. ценность	Б	Ж	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2	C
День № 2 сад											
Завтрак											
Каша геркулесовая молочная	№199	200	179,7	5,17	16,93	21,73	49,1	1,16	0,016	0,1	24,1
Кофейный напиток с молоком	№414	200	111,49	3,22	2,77	15,87	13,34	1,8	0,0032	0,0016	3,2
Батон с маслом сл. сыром	№	40 5 10	110 33 35	3,1 0 2,6	1,73 3,6 2,7	20,6 0,1 0	1,1	0,01	-	-	-
			178	5,7	8,03	20,7	100,0	0,06	0,004	0,03	0,6
Второй завтрак Сок или фрукт											
Обед											
Капуста припущенная	№21	50	30,2	0,78	1,64	2,95	10,05	1,0	0,04	0,25	-
Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	№88	200	147,56	17,22	4,09	16,53	29,6	1,9	0,2	0,06	11,5
Картофельное пюре	№339	150	72,3	7,66	2,86	6	30,66	1,033	0,14	0,08	122,76
Рыбные фрикадельки, запеченные в соусе белом	№280 .03 №381	70 20	86,25 6,98	12,1 0,19	2,96 0,68	2,86 1,22	0,45	0,055	0,03	-	122,5
Компот из с/м ягоды	№393	200	57,17	0,16	-	13,85	10,66	1,033	0,94	0,8	92,76
Хлеб ржаной	№ 83	50	103	3,4	0,2	21,8	10,05	1,0	0,04	0,025	48
Полдник											
Кисломолочный продукт	№76	200	94,5	4,35	3,75	7,2	0,055	0,03	-	122,5	4,05
Кондитерское изделие	№85	20	113	4,06	3,6	15,9	248	0,2	0,04	0,26	0,6
Ужин											
Пудинг творожный запеченный	№12	150	345	20,8	14,7	32,4	137,7	0,7	0,34	0,15	1,07
Со сгущенным молоком		30	46,2	0,4	-	11,5	10,05	1,0	0,04	0,025	-
Чай с сахаром	№411	200	32,09	0	0	8,03	13,34	1,8	0,032	0,13	3,2
Хлеб пшеничный	№ 84	40	94	3,2	0,4	19,3	7,0	0,315	0,004	0,02	-
Итого:			1798,0	51,0	54,0	202,9	931,3	26,7	0,7	0,9	86,1

Рекомендации родителям: овощи в молочном соусе

Наименование блюда	№ карт	выход	Энерг. ценность	Б	Ж	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2	C
День № 3-ий сад											
Завтрак											
Суп молочный с макаронными изделиями	№100	200	147,26	4,27	5,99	16,64	49,1	1,16	0,016	0,1	24,1
Какао с молоком	№416	200	104	3,39	2,8	13,99	13,34	1,8	0,0032	0,0016	3,2
Батон с маслом сл. сыром	№	40 5 10	110 33 35	3,1 0 2,6	1,73 3,6 2,7	20,6 0,1 0	1,1	0,01	-	-	-
			178	5,7	8,03	20,7	100,0	0,06	0,004	0,03	0,6
Второй завтрак Сок или фрукт											
Обед											
Закуска морковь, припущенная с зеленым горошком	№21	60	29,1	0,92	1,06	3,82	10,05	1,0	0,04	0,025	48
Суп картофельный на курином бульоне	№22	200	130,5	13,1	4,1	6,7	29,6	1,9	0,2	0,06	11,5
Гречка рассыпчатая	№179	150	155,17	1,33	3,89	25,45	30,66	1,033	0,14	0,08	122,76
Биточки куриные	№70	70	120,8	10,49	6,35	5,8	0,45	0,05			
Подлива томатная с овощами	№58.1	25	34,6	0,7	0,99	5,7	10,05	1,0	0,04	0,025	48
Лимонный напиток	№63/1	200	66,5	0,1	-	18,2	10,66	1,033	0,94	0,8	92,76
Хлеб ржаной	№ 83	50	103	3,4	0,2	21,8	10,05	1,0	0,04	0,025	48
Полдник											
молоко	№419	150	126	5,8	5	9,6	0,055	0,03	-	122,5	4,05
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	220	260	7,7	8,07	4,76	137,7	0,7	0,34	0,15	1,07
Чай с молоком	№413	200	91,59	1,45	1,25	17,45	121,3	0,142	0,03	0,13	0,1
Хлеб пшеничный	№ 84	40	94	3,2	0,4	19,3	7,0	0,315	0,004	0,02	-
Итого:			1741,8	51,0	54,0	202,9	931,3	26,7	0,7	0,9	86,1

Рекомендации родителям:

- рыбная котлета
- овощной салат

Наименование блюда	№ карт	выход	Энерг. ценность	Б	Ж	Углеводы	Ca	Fe	B1	B2	C
День № 4 сад											
Завтрак											
Каша пшеничная молочная	№ 182	200	212	5,05	6,42	51	81,0	0,4	0,2	0,097	0,63
Чай с сахаром	№ 411	200	32,09	0	0	6,03	1,1	0,01	-	-	-
Батон с маслом сл. сыром	№	40	110	3,1	1,73	20,6	1,1	0,01	-	-	-
		5	33	0	3,6	0,1					
		10	35	2,6	2,7	0					
			178	5,7	8,03	20,7	100,0	0,06	0,004	0,03	0,6
Второй завтрак Сок или фрукт											
Обед											
Свекла тушеная	№ 34.01	60	18,38	0,5	0,54	2,9					
Суп гороховый на курином бульоне	№ 87	200	228,04	29,27	9,13	13,6	29,6	1,9	0,09	0,001	11,5
Плов из мяса кур	№ 321	200	298,95	12,03	14,78	29,49	28,95	1,0	0,1	0,06	20,4
Напиток из шиповника	№417	200	135,6	0,24	0,1	13,36	8,95	1	0,71	0,6	80,4
Хлеб ржаной	№ 83	50	103	3,4	0,2	21,8	10,05	1,0	0,04	0,025	48
Полдник											
Кондитерские изделия	№ 85	30	87,75	2,8	0,35	17,5	7,0	0,315	0,004	0,02	-
Кисломолочный продукт	№ 70	200	147,22	25,17	9,01	40,96	208,64	1,662	0,084	0,46	0,54
Ужин											
Рыба с яйцом и с овощами	№ 45	220	110,54	4,83	3,8	17,5	38,89	01,0	0,074	0,06	20,4
Кофейный напиток с молоком	№ 414	200	111,49	3,22	2,77	15,85	847	14,8	0,8	1,0	46,3
Хлеб пшеничный	№ 84	40	94	3,2	0,4	19,3	7,0	0,315	0,004	0,02	-
Итого:			1820,1	55,73	60,7	258,8	93,13	26,7	0,7	0,9	86,1

Рекомендации родителям: суфле из творога с молочным соусом.

Наименование блюда	№ карты	выход	Энерг. ценность	Б	Ж	Углеводы	Са	Fe	В1	В2	С
День № 5 сад											
Завтрак											
Каша манная молочная	№19 9	200	185	4,16	5,92	24	137,7	0,7	0,34	0,15	1,07
какао с молоком	№ 416	200	156,83	4,46	3,55	23,85	13,34	1,8	0,032	0,0016	3,2
Батон с маслом сл.	№ 81	40/5	110 33	3,1 0	1,7 3,6	20,6 0,1	40,0	0,024	0,00 16	0,012	0,061
Второй завтрак Сок или фррукт											
Обед											
Салат из конс. горошка	№ 10	30	25,94	0,35	1,59	2,51					
Борщ на м/к бульоне со сметаной	№ 63	200/3	132,2	14,93	5,9	6,54	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	200	57,15	0,12	0,05	13,85	10,66	1,033	0,94	0,8	92,76
Хлеб ржаной	№ 83	50	103	3,4	0,2	21,8	10,05	1,0	0,04	0,02 5	48
Полдник											
Плюшка московская	№ 471	50	175	0,42	7,5	13	7,0	0,315	0,004	0,02	-
молоко	№ 419	200	126	5,8	5,0	9,6	208,6 4	1,662	0,084	0,46	0,54
Ужин											
Капуста тушеная	№ 52	150	129	2,62	3,5	17,3	38,89	01,0	0,074	0,06	20,4
Суфле из печени	№ 41	70	107,7	13,2 6	4,72	2,65	18,3	0,03	0,1	0,02	0,2
Чай с лимоном	№ 412	200	41,43	0,04	0	10,14	847	14,8	0,8	1,0	46,3
Хлеб пшеничный	№ 84	40	94	3,2	0,4	19,3	7,0	0,315	0,004	0,02	-
Итого:			1796	54,63	61,54	262,51	93,13	26,7	0,7	0,9	86,1

Рекомендации родителям: овощной салат с растительным маслом

Наименование блюда	№ карты	выход	Энерг. ценность	Б	Ж	Углеводы	Са	Fe	B1	B2	С
День № 6 сад											
Завтрак											
Каша «Боярская» молочная	№85	200	331,58	9,8	13,94	41,7	49,1	1,16	0,016	0,1	24,1
Чай с сахаром	№411	200	32,09	0	0	8,03	13,34	1,8	0,0032	0,0016	3,2
Батон с маслом сл.	№ 81	40/5	11033	3,10	1,73,6	20,60,1	40,0	0,024	0,0016	0,012	0,061
Второй завтрак Сок или фрукт											
Обед											
Морковь тушёная с луком	№42	60	32,14	0,86	1,08	4,68	10,05	1,0	0,04	0,25	-
Рассольник на м/к бульоне со сметаной	№82	200/3	138,5	9,95	4,8	13,86	29,6	1,9	0,2	0,06	11,5
Запеканка картофельная с мясом	№97.02	200	335,66	44,78	17,01	31,05	30,66	1,033	0,14	0,08	122,76
Компот из с/ф	№394	200	120,6	0,28	-	15,5	10,66	1,033	0,94	0,8	92,76
Хлеб ржаной	№ 83	50	103	3,4	0,2	21,8	10,05	1,0	0,04	0,025	48
Полдник											
молоко	№419	200	126	5,8	5	9,6	0,055	0,03	-	122,5	4,05
Кондитерские изделия	№		2,25	2,94	3,6	15,9	248	0,2	0,04	0,26	0,6
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	200	111,49	3,22	2,77	15,85	10,05	1,0	0,04	0,025	-
Хлеб пшеничный	№ 84	40	94	3,2	0,4	19,3	7,0	0,315	0,004	0,02	-
Итого:			1784,2	50,42	39,7	250,55	931,3	26,7	0,7	0,9	86,1

Рекомендации родителям: Оладьи с повидлом

- яблоко

Наименование блюда	№ карт	выход	Энерг. ценность	Б	Ж	Углеводы	Са	Fe	B1	B2	С
День № 7 сад											
Завтрак											
Пшеничная молочная каша	№ 182	200	179,68	5,67	5,28	24,95	49,1	0,42	0,07	0,16	1,3
Какао с молоком	№ 416	200	59,84	0,04	6,6	0,06	1,1	0,01	-	-	-
Батон с маслом сл. сыром	№	40	110	3,1	1,73	20,6	1,1	0,01	-	-	-
		5	33	0	3,6	0,1					
		10	35	2,6	2,7	0					
			178	5,7	8,03	20,7	100,0	0,06	0,004	0,03	0,6
Второй завтрак											
Сок или фрукты											
Обед											
Свекла тушеная	№ 34	60	59,64	0,69	3,1	7,16	10,05	0,4	0,02	0,02	3,45
Суп гречневый на м/к бульоне	№ 115.02	200	89,32	2,32	4,78	9,03	29,6	1,9	0,09	0,001	11,5
Голубцы (капуста тушеная с говядиной)	№ 43	200	75,46	4,3	18,12	6,47	28,95	1,0	0,1	0,06	20,4
Компот из с/м ягоды	№ 393	200	57,15	0,16	-	13,85	10,66	1,033	0,94	0,8	92,76
Хлеб ржаной	№ 83	50	103	3,4	0,2	21,8	10,05	1,0	0,04	0,025	48
Полдник											
Булочка домашняя	№ 452	50	62,46	4,03	4,24	26,71	7	0,03	-	122,5	4,05
Кисломолочный продукт	№69	200	105,8	25,05	10	0,45	208,64	1,662	0,084	0,46	0,54
Ужин											
Сырники розовые скурагой	№ 247	150	332,05	23,27	13,18	30,31	49,1	1,16	0,016	0,1	24,1
Сгущенным молоком		30	23,69	0,53	1,05	3,28	18,3	0,03	0,1	0,02	0,2
Чай с сахаром	№ 411	200	32,09	0	0	8,03	121,3	14,8	0,8	1,0	46,3
Хлеб пшеничный	№ 84	40	94	3,2	0,4	19,3	7,0	0,315	0,004	0,02	-
Итого:			1788	51	54	202,9	93,13	26,7	0,7	0,9	86,1

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

Наименование блюда	№ карт	выход	Энерг. ценность	Б	Ж	Угле воды	Ca	Fe	B1	B2	C
День № 8 сад											
Завтрак											
Гречневая молочная каша	№ 188	200	172,39	4,94	6,61	23,29	97,95	0,42	0,06	0,13	0,98
Кофейный напиток с молоком	№ 414	200	111,49	3,22	2,77	15,85	13,34	1,8	0,0032	0,0016	3,2
Батон с маслом сл. сыром	№	40	110	3,1	1,73	20,6	1,1	0,01	-	-	-
		5	33	0	3,6	0,1					
		10	35	2,6	2,7	0					
			178	5,7	8,03	20,7	100,0	0,06	0,004	0,03	0,6
Второй завтрак Сок или фрукты											
Обед											
Салат витаминный	№ 94	60	43,28	0,56	3	3,52	10,05	0,4	0,02	0,02	3,45
Суп с клёцками на курином бульоне	№ 108	200	122,46	17,35	5,52	20,55	29,6	1,9	0,2	0,06	11,5
Гороховое пюре	№ 306	150	240	12,78	2,54	26,71	30,66	1,033	0,14	0,08	2,76
Печень по строгановски	№294	70	49,82	5,11	4,95	4,68	0,45	0,055	0,03	-	122,5
Лимонный напиток	№ 63/1	200	66,5	0,1	-	18,2	10,66	1,033	0,94	0,8	92,76
Хлеб ржаной	№ 83	50	103	3,4	0,2	21,8	10,05	1,0	0,04	0,025	48
Полдник											
Кондитерские изделия	№	20	115	4,3	4,24	26,71	7	0,03	-	122,5	4,05
Кисломолочный продукт	№	200	113	4,06	3,6	15,9	2,08	0,2	0,04	0,26	0,6
Ужин											
Картофель, тушённый мясом	№ 308	200	163,66	5,9	8,1	16,74	49,1	1,16	0,016	0,1	24,1
Чай с молоком	№ 378	200	91,59	1,45	1,25	17,43	121,3	0,142	0,03	0,13	0,1
Хлеб пшеничный	№ 84	40	94	3,2	0,4	19,3	7,0	0,315	0,004	0,02	-
Итого:			1801	54,68	60,29	262	93,13	26,7	0,7	0,9	86,1

Рекомендации родителям: Творог с курагой

Наименование блюда	№ карт	выход	Энерг. ценность	Б	Ж	Углев. оды	Са	Fe	В1	В2	С
День № 9 сад											
Завтрак											
Ячневая молочная каша	№ 199	200	152,83	4,51	1,91	29,44	97,95	0,42	0,06	0,13	0,98
Какао с молоком	№ 416	200	156,83	4,46	23,85	0,06	1,1	0,01	-	-	-
Батон с маслом сл. сыром	№	40	110	3,1	1,73	20,6	1,1	0,01	-	-	-
		5	33	0	3,6	0,1					
		10	35	2,6	2,7	0					
			178	5,7	8,03	20,7	100,0	0,06	0,004	0,03	0,6
Второй завтрак											
Сок или фрукт											
Обед											
Лук маринованный	№ 11	60	37,22	0,9	1,12	5,74	10,05	0,4	0,02	0,02	3,45
Свекольник на м/к бульоне со сметаной	№ 62	200	121,57	9,11	5,06	9,93	29,6	1,9	0,2	0,6	11,5
Макаронные изделия отв	№ 218	150	205,11	5,8	4,46	35,38	30,66	1,033	0,14	0,08	22,76
Гуляш из мяса говядины	№273	80	132,11	9,42	9,87	3,35	0,45	0,055	0,03	-	122,5
Напиток из шиповника	№ 417	200	135,6	0,24	0,1	13,36	10,6	1,033	0,94	0,8	92,76
Хлеб ржаной	№ 83	50	103	3,4	0,2	21,8	10,05	1,0	0,04	0,025	48
Полдник											
Булочка с повидлом «Гребешок»	№ 426	50	89,29	0,63	2,91	15,15	7	0,03	-	122,5	4,05
молоко	№419	200	126	5,8	5	9,6	2,08	0,2	0,04	0,26	0,6
Ужин											
Тефтели рыбные	№ 276	70	88,99	7,58	1,36	11,67	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	200	39,39	0,04	-	10,14	1213	0,12	0,03	0,13	0,1
Хлеб пшеничный	№ 84	40	94	3,2	0,4	19,3	7,0	0,315	0,004	0,02	-
Итого:			1881	57,09	58,09	263,5	93,13	26,7	0,7	0,9	86,1

Рекомендации родителям: каша тыквенная, банан

Наименование блюда	№ карт	выход	Энерг. ценность	Б	Ж	Углев. оды	Ca	Fe	B1	B2	C
День № 10 сад											
Завтрак											
Рисовая молочная каша	№ 182	200	199,65	4,94	6,61	23,29	97,95	0,42	0,06	0,13	0,98
Кофейный напиток с молоком	№ 412	200	41,3	0,04	0,01	10,14	13,34	1,8	0,0032	0,0016	3,2
Батон с маслом сл.	№ 81	40/5	11033	3,10	1,73,6	20,60,1	40,0	0,024	0,0016	0,012	0,061
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»	№ 60	200	157,89	13,54	4,04	26,76	29,6	1,9	0,2	0,06	11,5
Картофельное пюре	№ 339	150	129,06	17,78	18,52	20,44	30,66	1,033	0,14	0,08	22,76
Фрикадельки из говядины в соусе	№280	50/50	136,58	7,71	7,69	12,35	0,45	0,055	0,03	-	122,5
Компот из с/м ягод	№ 393	200	57,15	0,12	0,05	13,85	10,66	1,033	0,94	0,8	92,76
Хлеб ржаной	№ 83	50	103	3,4	0,2	21,8	10,05	1,0	0,04	0,025	48
Полдник											
Кондитерские изделия	№	30	62,46	4,3	4,24	26,71	7	0,03	-	122,5	4,05
молоко	№419	200	113	4,06	3,6	15,9	2,08	0,2	0,04	0,26	0,6
Ужин											
Лапшевник с творогом со сгущенным молоком	№ 419	200	373	17,86	14,77	42	49,1	1,16	0,016	0,1	24,1
Чай с сахаром	№ 412	200	32,09	0	0	8,03	121,3	0,142	0,03	0,13	0,1
Хлеб пшеничный	№ 84	40	94	3,2	0,4	19,3	7,0	0,315	0,004	0,02	-
Итого:			1800	53,9	59,89	261,01	93,13	26,7	0,7	0,9	86,1

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 3 до 7 лет