

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 67»
ЭНГЕЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
413105, Саратовская область, город Энгельс, 1 микрорайон, дом 10, тел.: (8(8453) 55-30-21
E-mail: MDOY-67@yandex.ru

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ «Детский сад №67»
Энгельсского муниципального района
Саратовской области
Э.А. Мачильская
Приказ от 30.12.2025 № 392



Примерное циклическое меню

для детей дошкольного возраста
от 3 лет до 7 лет

Энгельс

2026г.

10 дневное цикличное меню для детей от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность	N рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак	Каша пшениная вязкая	200	12,39	7,60	24,13	237,28	225
	Чай с лимоном	200	0,2	0	11	44,7	459
	Сыр полутвёрдый	5	1,30	1,80	0,00	18,50	75
	Батон витаминизированный обогащенный	30	1,00	0,90	15,00	72,10	пр
2 Завтрак	Молоко кипяченое	200	4,70	5,00	6,00	87,80	469
Обед	Суп гороховый	180	5,40	3,70	18,00	127,10	127
	Котлета из птицы припущенная с соусом красным основным	70/20	6,84	7,40	12,60	131,04	372/422
	Макаронные изделия отварные	130	3,19	6,00	25,61	162,58	256
	Икра кабачковая	50	2,10	5,60	7,00	86,80	150
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,27	0,09	21,33	87,21	495
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,15	7,76	38,39	573
	Хлеб ржаной	30	1,50	0,30	13,80	63,90	574
Полдник	Сок фруктовый, ягодный	200	1	0,2	20,2	86,60	501
	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	14	58,00	82
	Ватрушка с творогом	70	16,24	13,51	25,2	140,8	541.1
Ужин	Котлеты рыбные	70	6,09	2,65	12,50	108,00	307
	Капуста тушеная	130	3,30	4,90	16,00	222,00	380
	Компот из ягод замороженных	200	0,2	0,1	14	59,00	491
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,23	11,64	57,59	573
	Хлеб ржаной	30	1,50	0,30	13,80	63,90	574
Итого за день		2145,00	71,77	63,16	289,57	1953,29	

10 дневное цикличное меню для детей от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
Завтрак	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	200	10,67	15,70	15,69	236,29	212
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,00	40,80	457
	Батон витаминизированный обогащенный	30	1,00	0,90	15,00	72,10	пр
	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	14	58,00	82
2 Завтрак	Йогурт	115	2,8	3,9	15,6	104,70	пр
Обед	Щи из св. капусты с картофелем	190	4,32	7,92	9,87	138,06	104
	Пудинг из мяса с соусом томатным	70/20	4,44	6,89	28,96	196,27	342/419
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,58	5,15	10,83	112,01	202
	Икра свекольная	50	1,43	1,23	2,74	27,75	53
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,27	0,09	21,33	87,21	494
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,23	11,64	57,59	573
	Хлеб ржаной	30	1,50	0,30	13,80	63,90	574
Полдник	Молоко кипяченое	200	4,7	5	6	87,80	469
	Кондитерское изделие	50	2,8	4,45	18,6	123,65	581
Ужин	Запеканка рисовая с творогом	210	12,00	11,51	49,00	343,00	282
	Соус молочный сладкий	50	0,68	2,00	3,32	34,02	406
	Напиток из шиповника	200	0,20	0,00	11,50	46,80	496
Итого за день		2055	55,64	65,47	267,38	1829,93	

10 дневное цикличное меню для детей от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
Завтрак	Каша манная вязкая	200	11,73	10,39	27,03	246,93	214
	Чай с лимоном	200	0,2	0	11	44,7	459
	Масло сливочное	10	0,10	7,30	0,10	66,50	79
	Батон витаминизированный обогащенный	30	1,00	0,90	15,00	72,10	пр
2 Завтрак	Снежок	200	5,6	5	14	123,40	469
Обед	Суп - лапша домашняя	200	3,13	3,08	19,82	119,56	128
	Голубцы ленивые	150	11,88	12,00	15,00	207,00	333
	Салат луковый	50	0,55	3,93	4,1	53,97	48
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,27	0,09	21,33	87,21	495
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,23	11,64	57,59	573
	Хлеб ржаной	30	1,50	0,30	13,80	63,90	574
Полдник	Чай с молоком и сахаром	200	2,8	2,88	10,26	78,64	54-4гН-20.1
	Ватрушки с повидлом	70	6,10	6,00	25,00	178,00	530
Ужин	Биточки рыбные	70	6,09	8,10	9,80	136,00	307
	Рагу из овощей	130	3,53	7,03	12,92	129,07	177
	Компот из ягод замороженных	200	0,2	0,133	14,27	59,08	491
	Хлеб пшеничный	30	1,88	0,19	9,70	47,99	573
	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	14	58,00	82
	Хлеб ржаной	30	1,50	0,30	13,80	63,90	574
Итого за день		2110	61,1	68,1	262,6	1893,5	

10 дневное цикличное меню для детей от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
Завтрак	Каша гречневая вязкая	170	4,88	7,00	29,72	201,30	213
	Кофейный напиток с молоком	200	3,88	2,66	11,39	85,02	465
	Масло сливочное	5	0,50	3,70	0,05	33,25	79
	Сыр полутвёрдый	10	2,60	3,60	0,00	37,00	75
	Батон витаминизированный обогащенный	30	1,00	0,90	15,00	72,10	пр
2 Завтрак	Сок фруктовый, ягодный	100	0,5	0,1	10,1	43,30	501
Обед	Салат из моркови	50	1,72	1,72	3,29	33,27	21
	Борщ с капустой и картофелем	200	9,90	9,90	24,08	234,70	95
	Плов из перловой крупы	150	9,75	9,75	43,00	380,00	292
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,27	0,27	21,33	87,21	494
	Хлеб пшеничный	20	1,5	1,5	7,76	38,39	573
	Хлеб ржаной	30	1,50	1,50	13,80	63,90	574
Полдник	Кисель из сока плодового или ягодного	200	0,02	0,02	5,73	23,18	485
	Сдоба обыкновенная	70	9,1	9,85	39,62	283,5	545
Ужин	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,10	3,00	28,00	151,00	187
	Котлета, рубленая из птицы с соусом молочным	70/20	8,84	23,00	106,00	310,00	143
	Чай с лимоном	200	0,2	0	11	44,80	459
	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	14	58,00	82
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,23	11,64	57,84	573
	Хлеб ржаной	30	1,50	0,30	13,80	63,90	574
Итого за день		1905	63,86	83,15	409,31	2301,66	

10 дневное цикличное меню для детей от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,40	8,50	36,50	241,00	209
	Какао с молоком	200	4,01	3,2	21,47	130,72	462
	Масло сливочное	5	0,05	3,70	0,05	33,25	79
	Батон витаминизированный обогащенный	40	1,3	1,2	20	96,10	пр
2 Завтрак	Молоко кипяченое	200	5,6	5	14	123,40	26
Обед	Салат из свеклы отварной	50	1,43	1,23	8,60	51,12	66
	Суп картофельный с клецками	190	2,00	1,40	12,00	76,00	350
	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики"	90	6,03	5,79	11,34	88,17	377/154
	Картофельное пюре/ картофель отварной в молоке	130	4,22	11,57	21,60	194,35	495
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,27	0,09	21,33	87,21	573
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,23	11,64	57,59	574
	Хлеб ржаной	30	1,50	0,30	13,80	63,90	26
Полдник	Сок фруктовый, ягодный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	501
	Булочка российская	70	3,22	4,98	36,47	203,62	544
Ужин	Фрукт	100	0,2	0,2	14	58,00	82
	Сырники из творога запеченные с соусом молочным сладким	100/50	12,5	15,34	45,89	371,62	286/406
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,00	40,60	457
Итого за день		2065	53,18	62,92	318,89	2003,25	

10 дневное цикличное меню для детей от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6							
Завтрак	Каша «Дружба»	200	7,73	6,10	20,67	157,60	229
	Кофейный напиток с молоком	200	3,88	2,66	11,39	85,02	465
	Сыр полутвёрдый	10	2,60	3,60	0,00	37,00	75
	Батон витаминизированный обогащенный	40	1,30	1,20	20,00	96,10	пр
2 Завтрак	Йогурт	115	2,8	3,9	15,6	104,70	пр
Обед	Щи из св. капусты с картофелем	190	4,32	7,92	9,87	138,06	104
	Макаронные изделия отварные	130	3,19	6,00	25,61	162,58	256
	Азу	80	9,09	9,52	2,40	131,65	325
	Салат из моркови	50	1,72	1,47	3,29	33,27	21
	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,27	0,09	29,74	120,83	486
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,23	11,64	57,59	573
	Хлеб ржаной	30	1,50	0,30	13,80	63,90	574
Полдник	Чай с молоком и сахаром	200	2,8	2,88	10,26	78,64	54-4гн-20.1
	Булочка домашняя	70	9,1	9,4	36,12	265,3	542
	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	14	58,00	82
Ужин	Рыба, запеченная с картофелем под молочным соусом	160	18,00	15,60	28,00	324,40	312
	Фрукты свежие	200	0,2	0,2	14	58,00	82
	Чай с сахаром	100	0,20	0,00	10,00	40,60	457
	Хлеб пшеничный	200	1,50	0,15	7,76	38,39	573
	Хлеб ржаной	20	1,50	0,30	13,80	63,90	574
Итого за день		2175	74,76	71,72	297,95	2115,52	

10 дневное цикличное меню для детей от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	200	12,39	10,13	24,13	237,28	225
	Чай с лимоном	200	0,2	0	11	44,70	459
	Масло сливочное	5	0,05	3,65	0,05	33,25	79
	Батон витаминизированный обогащенный	40	1,30	1,20	20,00	96,10	пр
2 Завтрак	Сок фруктовый, ягодный	100	0,50	0,10	10,10	43,00	501
	Фрукты свежие	100	0,2	0,2	14	58,00	82
Обед	Суп с рыбными консервами	180	1,90	3,65	15,00	104,00	122
	Котлеты из мяса с соусом красным основным	90	7,71	6,75	9,85	131,01	339/422
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,58	5,15	29,50	193,80	202
	Икра кабачковая	50	2,10	5,60	7,00	86,80	пр
	Компот из плодов сухих яблок или ягод сушеных	180	0,27	0,09	21,33	87,21	494
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,23	11,64	57,59	573
	Хлеб ржаной	30	1,50	0,30	13,80	63,90	574
Полдник	Кисломолочный напиток	200	5,4	5	21	150,60	470
	Булочка дорожная	70	3,22	4,98	36,47	203,62	543
Ужин	Омлет натуральный	200	15,00	10,00	13,3	203,20	268
	Молоко кипяченое	200	5,6	5	14	123,40	469
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,23	11,64	57,59	573
	Хлеб ржаной	30	1,50	0,30	13,80	63,90	574
Итого за день		2065	68,92	62,56	297,61	2038,94	

10 дневное цикличное меню для детей от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
Завтрак	Каша из крупы "Геркулес" вязкая	200	10,67	15,70	25,19	236,29	212
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,00	40,60	457
	Сыр полутвёрдый	10	2,60	3,60	0,00	37,00	75
	Батон витаминизированный обогащенный	30	1,00	0,90	15,00	72,10	пр
2 Завтрак	Молоко кипяченое	200	5,6	5	14	123,40	26
Обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем	190	6,48	7,80	12,00	147,20	129
	Жаркое по-домашнему	200	9,80	12,70	27,35	252,90	328
	Салат из свеклы отварной	50	1,43	1,23	8,58	51,12	26
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,27	0,09	21,33	87,21	495
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,15	7,76	38,39	573
	Хлеб ржаной	30	1,50	0,30	13,80	63,90	574
Полдник	Снежок	200	5,6	5	14	123,40	469
	Булочка «Ванильная»	70	2,94	3,08	25,2	140	541
Ужин	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	44,40	82
	Сырники из творога, запечённые с соусом молочным	100/50	12,5	15,34	45,89	371,62	286/406
	Чай с лимоном	200	0,2	0	11	44,70	459
Итого за день		2030	62,69	71,29	260,90	1874,23	

10 дневное цикличное меню для детей от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
Завтрак	Суп молочный с крупой	200	5,83	4,20	28,40	172,80	140
	Кофейный напиток с молоком	200	3,88	2,66	11,39	85,02	465
	Масло сливочное	10	0,10	7,30	0,10	66,50	79
	Батон витаминизированный обогащенный	30	1,00	0,90	15,00	72,10	пр
2 Завтрак	Сок фруктовый, ягодный	100	0,5	0,1	10,1	43,30	501
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	44,40	82
Обед	Свекольник	180	5,11	2,02	4,55	53,80	98
	Биточки из птицы припущенные с соусом красным	90	5,73	6,54	24,62	180,32	372/422
	Картофельное пюре/картофель отварной в молоке	150	4,90	12,40	25,00	231,60	377/154
	Салат из моркови	50	1,72	1,47	3,29	33,27	21
	Напиток из шиповника	200	0,20	0,00	11,50	46,80	496
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,23	11,64	57,59	573
	Хлеб ржаной	30	1,50	0,30	13,80	63,90	574
Полдник	Чай с молоком	200	2,8	2,88	12	87,00	54-4гн-20.1
	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,50	79
	Сыр полутвёрдый	10	2,60	3,60	0,00	37,00	75
	Батон витаминизированный обогащенный	30	1	0,9	15	72,10	пр
Ужин	Плов из отварной птицы	200	12,90	19,40	40,00	392,00	375
	Кисель из повидла, джема ,варенья	200	0,02	0,02	26,40	23,18	483
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,23	11,64	57,59	573
Итого за день		2070	54,80	72,85	274,33	1886,77	

10 дневное цикличное меню для детей от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
Завтрак	Каша манная вязкая	200	11,73	6,8	27,03	216,00	214
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	20	140,10	462
	Масло сливочное	10	0,10	7,30	0,10	66,50	79
	Батон витаминизированный обогащенный	40	1,33	1,20	20,00	96,13	пр
2 Завтрак	Молоко кипяченое	200	5,6	5	14	123,40	26
Обед	Рассольник ленинградский	190	1,70	4,80	12,30	104,00	100
	Пудинг из мяса с овощами с соусом сметанным	90	6,56	3,50	9,54	100,07	343/408
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,58	5,15	12,00	120,00	202
	Салат луковый	50	0,55	3,93	4,1	53,97	48
	Компот из плодов или сушеных яблок	180	0,27	0,09	21,33	87,21	494
	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,15	7,76	38,39	573
	Хлеб ржаной	30	1,50	0,30	13,80	63,90	574
Полдник	Кисломолочный напиток	200	5,4	5	21	150,60	470
	Кондитерское изделие	50	2,9	4,45	18,6	123,65	582
Ужин	Макароны, запечённые с яйцом	220	10,20	14,00	45,00	382,60	260
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	44,40	82
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,23	11,64	57,59	573
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,00	40,80	457
Итого за день		1725	48,05	49,54	223,92	1571,48	