

04-21



МКДОУ д/с № 15

Корж А.Б.

2024

Приказ № 35 от 21.05.2024г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

МКДОУ детский сад № 15

летне-осенний период

дошкольный возраст

Ст. Павловская

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
1 день							
Завтрак							
Вареники ленивые со сметан	150/20	23,07	6,97	23,59	249,37	0	
Какао	180	3,77	3,93	25,95	153,92	1,3	248
ИТОГО	180	26,84	10,9	49,54	403,29	1,3	
2-й завтрак							
Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
ИТОГО	210	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
Обед							
Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,25	7	0,015	
Свекольник со сметаной	200/10	1,54	5,07	8,04	83,33	11,38	
Гуляш	100	7,83	11,56	8,07	167,64	21,6	
Макаронные изделия отварн	95	3,49	3,35	22,37	133,69	0	194
Сок фруктовый/овощной	180	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
ИТОГО	712,5	18,33	20,67	86,43	596,39	54,6	

Полдник							
Икра из кабачков	150	3,9	7,5	13,05	139,25	29,1	
Чай	180	2,09	1,9	9,95	65,4	0,58	262
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
ИТОГО	150	3,9	7,5	13,05	139,25	29,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1252,5	54,67	44,07	157,42	1242,73	85,6	
2 день							
Завтрак							
Сыр	15	4,05	4,05	0	51,75	0,45	
Каша рисовая молочная	200	4,94	6,06	18,62	148,54	1,14	43
Кофейный напиток	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	253
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,48	9,94	48	0	
Печенье	40	1,98	2,55	21,7	127,8	0,07	
ИТОГО	455	15	16,01	67,99	482,89	2,83	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Помидор свежий	50	0,56	0,07	0,11	9,1	3,5	
Суп картофельный с рыбой	200/20	1,87	3,11	10,89	79,03	8,41	36
Биточек	60	7,98	2,38	4,08	69,64	0,9	135
Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	5,38	206
Сок фруктовый/овощной	180	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
ИТОГО	752,5	18,67	12,26	85,07	522,95	39,79	
Полдник							
Ватрушка	60	10,6	7,3	24,4	215,39	2,35	320
Йогурт	200	5,64	5	9,46	104	2,4	
ИТОГО	260	16,24	12,3	33,86	319,39	4,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1567,5	50,31	40,57	196,72	1370,23	212,4	

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			

3 день

Завтрак

Помидор свежий	50	2,4	7,6	13	132	13,6	78
Рыба в сметанном соусе	140	15,4	13,45	5,6	205	0,7	143
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	22	206
Чай с сахаром	180	1,22	0	26,11	104,5	0	233
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
ИТОГО	435	26,02	26,4	55,51	562,25	36,3	

2-й завтрак

Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	100	0,4	0	9,8	45	165	

Обед

Салат из свежей капусты	50	1,05	3	2,89	44,1	15,38	17
Борщ со сметаной	200/20	1	2,63	41,81	219,07	0,84	289
Печень по-строгановски	100	20,31	12,75	8,3	223,83	29,41	
Каша пшеничная	150	9,27	5,32	36,87	231,78	0	188
Компот из сухофруктов	180	0,5	0	25,07	102,4	1,09	241
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
ИТОГО	547,5	36,48	24,34	141,3	948,51	46,72	

Полдник

Кулебяка	65	4,8	8,5	60,8	288	21,62	0,8
Кисель из сухофруктов	180	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
ИТОГО	245	10,4	13,5	69,2	391,8	22,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1327,5	73,3	64,24	275,81	1947,56	270,2	

4 день

Завтрак

Капуста тушенная	150	3,3	8,7	14,1	153	96,66	2,61
Омлет	80	5,82	9,02	1,52	110,54	53,2	1
Чай	180	0,09	0	9,03	36,48	2,59	0,19
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
ИТОГО	435	11,11	18,47	35,15	357,77	152,5	

2-й завтрак

Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	100	0,4	0	9,8	45	165	

Обед

Суп рисовый с томатом	200	5,1	4,6	0,3	63	0	9
Жаркое по-домашнему	150	3,93	4,84	20,17	130,74	3,12	200
Сок фруктовый/овощной	180	0,1	0	13,5	55,35	0	263
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
ИТОГО	657,5	13,48	10,08	60,33	376,42	3,12	

Полдник

Булочка	60	10,6	7,3	24,4	215,39	76,6	1,19
Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
ИТОГО	260	16,2	12,3	32,8	319,19	77,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1452,5	41,19	40,85	138,08	1098,38	397,8	

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
5 день							
Завтрак							
Каша молочная гречневая	200	6	4,66	0,6	90	0	87
Чай	180	0,1	0	13,5	55,35	0	263
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
Масло сливочное	10	10	10	1			
ИТОГО	415	18	15,41	25,6	203,1	0	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Суп гороховый	200	1,8	3,2	17	108	4,25	150
Голубцы ленивые	130	3,27	4,6	16,8	108,95	2,6	9
Яйцо отварное	40	3,27	6,06	18,62	108,95	1,17	
Сок фруктовый/овощной	180	0,8	0	17	65	18	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
ИТОГО	617,5	13,49	14,5	95,78	518,23	26,02	
Полдник							
Печенье	40	2,64	3,4	28,96	170,4	0,09	
Кофейный напиток	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	253
ИТОГО	220	5,15	6,27	46,69	277,2	1,26	253
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1352,5	37,04	36,18	177,87	1043,53	192,3	253
6 день							
Завтрак							
Суп молочный с макар. изд.	200	5,1	4,6	0,3	63	0	9
Кофейный напиток с молоком	180	2,52	7,68	22,2	145,2	3,88	216
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
ИТОГО	405	9,52	13,03	33	265,95	3,88	
2-й завтрак							
Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,56	93,42	0,54	
ИТОГО	180	5,04	4,5	7,56	93,42	0,54	
Обед							
Огурец свежий	40	0,32	0,04	0,06			
Борщ со сметаной	200	2	1,84	14,64	84,75	8,28	138
Биточек	60	5,55	11,85	0,8	133	0	413
Картофельное пюре	150	8,73	5,43	45	263,8	0	186
Сок фруктовый/овощной	200	0,5	0	25,07	102,4	1,09	241
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
ИТОГО	677,5	21,13	19,76	111,87	711,28	9,37	
Полдник							
Творожное печенье	90	3,51	13,41	19,32	208,9	20,19	77
Йогурт	180	0,24	0	0,73	111,75	0,21	236
ИТОГО	270	3,75	13,41	20,05	320,65	20,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1527,5	46,2	50,87	201,74	1430,75	16,39	

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
7 день							
Завтрак							
Яйцо отварное	40	4,94	6,06	18,62	148,54	0,85	43
Картофель тушеный	120	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	253
Чай с сахаром	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	253
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
ИТОГО	365	11,86	12,55	64,58	419,89	3,19	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Салат из свежей капусты	60	1,05	3	2,89	44,1	15,3	17
Суп карт. с макарон. издел.	200	0,48	2,63	41,81	219,07	0,84	289
Запеканка из печени с рисом	100		20,72	5,77	283,79	3,5	152
Компот из сухофруктов	180		0	20,34	77,4	21,6	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
ИТОГО	764,5	5,88	26,99	97,17	751,69	41,24	
Полдник							
Булочка	65	4,87	8,58	39,58	256,1	0	769
Молоко кипяченое	200	5,64	5	9,73	104	2,6	255
ИТОГО	265	10,51	13,58	49,31	360,1	2,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1499,5	21,89	52,95	191,6	1537,23	229,8	
8 день							
Завтрак							
Каша рисовая с яблоками	150	3,77	6,3	32,77	202,5	61,8	97
Молоко кипяченое	200	5,64	5	9,73	104	2,6	255
Зефир	40	0,32	0,04	31,92	130,4	0	
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	48	0	
ИТОГО	410	11,25	11,52	84,36	484,9	64,4	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Суп картофельный с крупой	200	1,54	4,69	10,07	92,19	14,91	35
Котлета по-хлыновски	60	6,4	11,7	5,55	155	2,6	
Капуста тушеная	150	11,22	11,44	8,42	181,2	20,2	150
Чай	180	0,1	0	13,5	55,35	0	263
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
ИТОГО	657,5	23,61	28,47	63,9	611,07	37,71	
Полдник							
Маннйй тортик	100	3,51	13,37	19,26	208,26	20,13	
Йогурт	180	0,23		18,3	72,6	0,21	117
ИТОГО	292,5	0,23	0	18,3	72,6	0,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1460	35,49	39,99	176,36	1213,57	267,3	

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
9 день							
Завтрак							
Сыр	15	4,05	4,05	0	51,75	0,45	
Каша манная молочная	200	5,58	6,12	19,73	156,08	1,14	43
Кофейный напиток	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	253
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
ИТОГО	425	14,42	13,31	52,37	386,63	2,76	
2-й завтрак							
Сок фрукты/овощные	180	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
ИТОГО	180	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
Обед							
Салат из свежей капусты	50	1,9	5	8	86	18,3	45
Суп гороховый	200	3	2,63	13,7	89,55	4,25	37
Биточек с томат.соусом	60	11,04	10,72	5,27	161,64	0	451
Картофельное пюре	150	3,68	3,53	23,55	140,73	0	194
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	25,07	102,4	1,09	241
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
ИТОГО	747,5	24,47	22,52	101,95	707,65	23,64	
Полдник							
Запеканка творожная	120	7,08	2,63	41,81	219,07	0	289
Ряженка	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
ИТОГО	320	12,68	7,63	50,21	322,87	0,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1672,5	52,29	43,46	224,87	1494,55	48,6	
10 день							
Завтрак							
Рыба тушеная с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29	2,5	144
Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	5,38	206
Сок фруктовый/овощной	200	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
ИТОГО	515	20,33	14,84	61,64	455,89	29,48	
2-й завтрак							
фрукты свежие	110	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	110	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Помидор свежий	60	1,44	4,56	7,8	79,2	8,16	78
Суп с макарон. изделиями	200	0,57	5,04	5,19	68,4	2,2	38
Плов из птицы	190	11,1	8,3	27,15	231	3,76	492
Кисель	180	1,22	0	26,11	104,5	0	233
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
ИТОГО	697,5	18,68	18,54	92,61	610,43	14,12	
Полдник							
Печенье	40	5,25	9,24	42,63	275,8	0	769
Кефир	180	5,04	4,5	7,56	934,2	0,54	
ИТОГО	220	10,29	13,74	50,19	1210	0,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1542,5	49,7	47,12	214,24	2321,32	209,1	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 201223266649143978862082267291933668049671996241

Владелец Ризель Ольга Александровна

Действителен с 04.09.2024 по 04.09.2025