

04-21



Утверждаю

И.о. Заведующий МКДОУ д/с № 15

Корж А.Б..

2024

№ 15 *кв. 1* *Иркутск №35 от 21.05.2024г.*

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

МКДОУ детский сад № 15

летне-осенний период РАННИЙ ВОЗРАСТ

Ст. Павловская

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
1 день							
Завтрак							
Вареники ленивые со смет	120/15	19	23	6,3	230	0	
Какао	150	2,5	2,53	22	137	12	
ИТОГО	150	21,5	25,53	28,3	367	12	
2-й завтрак							
Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
ИТОГО	157,5	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
Обед							
Огурец свежий	40	0,32	0,04	0,06	5,2	2	
Свекольник со сметаной	150/7,50	1,15	3,8	6,03	62,49	8,52	34
гуляш	70	7,83	11,56	8,07	167,64	21,6	174
Макаронные изделия отварн	60	2,2	2,11	14,12	84,43	0	194
Сок фруктовый/овощной	150	0,6	0	16,95	64,5	18	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
ИТОГО	557,5	15,8	18,37	63,17	471,76	48,12	

Полдник							
Икра из кабачков	120	3,9	7,5	12,3	129	25	248
Чай	150	2,09	1,9	9,95	65,4	0,58	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
ИТОГО	120	3,9	7,5	12,3	129	25	

2 день							
Завтрак							
Сыр	10	2,7	2,7	0	34,5	0,3	
Каша рисовая молочная	150	3,7	4,54	13,96	111,4	0,85	43
Кофейный напиток	150	1,88	2,15	13,29	80,1	0,87	253
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
ИТОГО	14,55	17,49	47,95	370	27,02		
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	0,9	3,6	3,2	48	23,85	0,63
Суп картофельный с рыбой	150/15	1,4	2,33	8,16	59,27	6,3	36
Биточек	60	7,98	2,38	4,08	69,64	0,9	135
Картофельное пюре	130	2,76	5,25	20,18	139,05	4,66	206
Сок фруктовый/овощной	140	0,6	0	16,95	64,5	18	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
ИТОГО	590	87,84	96,22	343,12	2523,68	561,6	

Полдник							
Ватрушка	60	8,48	5,84	19,52	172,31	1,88	320
Йогурт	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
ИТОГО	210	12,68	9,59	25,67	249,56	2,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	900	115,47	123,3	426,54	3188,24	756,5	

--	--	--	--	--	--	--	--

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
3 день							
Завтрак							
Помидор свежий	40	1,44	4,56	7,8	79,2	7,9	78
Рыба в сметанном соусе	120	11	9,6	4	146,4	0,5	143
Яйцо отварное	40	5,1	9,6	4,6	0,3	63	22
Чай с сахаром	150	1,15	0	24,65	98,69	0	233
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
ИТОГО	370	21,06	24,36	49,45	370,79	71,4	
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	1,02	3	2,89	44,1	15,38	17
Борщ со сметаной	150/15	0,75	1,97	31,3	164,3	0,63	289
Печень по-строгановски	90	1,35	4,73	7,68	79,01	7,3	27
Каша пшеничная	100	6,18	3,54	24,58	154,52	0	188
Компот из сухофруктов	180	0,5	0	25,07	102,4	1,09	241
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
ИТОГО	605	13,82	14,14	109,52	637,03	24,4	
Полдник							
Кулебяка	65	7,08	2,63	41,81	219,07	0,84	289
Кисель из сухофруктов	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
ИТОГО	215	11,28	6,38	47,96	296,32	1,89	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1290	46,56	44,88	216,73	1349,14	262,7	
4 день							
Завтрак							
Капуста тушеная	100	2,7	2,7	0	34,5	0,3	
Омлет	80	5,8	6,2	1,52	110	0,13	
Чай	150	3,7	4,54	13,96	111,4	0,85	43
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,1		
ИТОГО	310	13,87	12,44	22,66	255	23,15	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	70	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
ИТОГО	70	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
Обед							
Суп рисовый с томатом	150	8,3	3,22	0,2	69	0	
Жаркое по-домашнему с птицей	150	8,3	3,22	0,2	60,9	0	487
Сок фруктовый/овощной	120	2,8	10,72	15,45	167,12	16,15	77
Хлеб пшеничный	150	0,6	0	16,95	64,5	18	
Хлеб ржаной	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
ИТОГО	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
	470	15,72	14,84	50,6	385,22	34,15	
Полдник							
Булочка домашняя	60	15,58	6,45	15,52	182,48	0,36	
Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
	877,5	20,43	18,11	66,4	504,4	119,7	

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реци-ры
		Б	Ж	У			
5 день							
Завтрак							
Каша молочная гречневая	150	5,1	4,6	0,3	63	0	87
Чай	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Хлеб пшеничный	120	2,55	4,84	18,63	128,36	4,3	206
Масло сливочное	5	5	0,5	0,5			
ИТОГО	150	2,09	1,9	9,95	65,4	0,58	262
	295	12,01	7,84	37,48	239,96	4,88	
2-й завтрак							
Фрукты свежие							
ИТОГО	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
ИТОГО	100	0,4	0	9,8	45	165	
Суп гороховый	150	1,47	2,93	8,34	65,6	0	47
Голубцы ленивые	130	5,1	4,6	0,3	63	0	9
Яйцо отварное	40	3,27	4,03	16,8	108,95	2,6	
Сок фруктовый/овощной	150	2,09	1,9	9,95	65,4	0,58	262
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
ИТОГО	657,5	15,95	14,36	53,39	395,65	3,18	
Полдник							
Печенье	30	1,48	1,91	16,29	95,85	.0	
Кофейный напиток	150	2,09	2,39	14,77	89	0,97	
ИТОГО	180	3,57	4,3	31,06	184,85	0,97	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1045	31,7	26,98	128,94	855,03	205	
6 день							
Завтрак							
Суп молочный с макар. изд.	150	5,1	4,6	0,3	63	0	9
Кофейный напиток с молоком	150	2,94	8,96	25,9	169,4	4,52	219
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
ИТОГО	320	10,41	14,16	34,6	278,6	4,52	
2-й завтрак							
Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
ИТОГО	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
Обед							
Огурец свежий	40	0,32	0,04	0,06			
Борщ со сметаной	150,6	0,75	1,97	31,3	164,3	0,63	
Биточек	60	0,75	1,97	31,3	164,3	0,63	289
Картофельное пюре	120	13,92	15,54	4,32	212,84	2,62	152
Сок фруктовый/овощной	150	0,6	0	16,95	64,5	18	206
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
ИТОГО	591	20,94	18,71	80,17	580,84	21,25	
Полдник							
Творожное печенье	75	3,51	13,41	19,32	208	20,19	
Йогурт	150	0,24	0	0,73	111,75	0,21	
ИТОГО	225	3,75	13,41	20,05	319,75	20,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1286	470,25	20,41	61,82	388,23	450,1	

Наименование блюда	Выход г	вещества, гр.			Ккал	Вит-Н С	№
		Б	Ж	У			
7 день							
Завтрак							
Яйцо отварное	40	3,7	4,54	13,96	111,4	0,85	43
Картофель тушеный	100	2,09	2,39	14,77	89	0,97	
Чай с сахаром	150	2,09	2,39	14,77	89	0,97	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
ИТОГО	310	10,25	9,92	51,9	335,6	2,79	
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	1,12	4,99	1,82	52,63	28,86	0,39
Суп карт. с макарон. издел.	150	1,5	1,38	10,98	63,5	6,21	138
Запеканка из печени с рисом	80	15,04	13,68	5,52	207,5	11,66	5,24
Компот из сухофруктов	180	0,5	0	25,07	102,4	1,09	241
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
ИТОГО	460	21,06	15,96	59,57	466,1	18,96	
Полдник							
Булочка	60	4,87	8,58	39,58	256,1	0	769
Молоко кипяченое	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
ИТОГО	210	9,07	12,33	45,73	333,35	1,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1140	44,74	46,2	146,05	1155,3	25,58	

8 день							
Завтрак							
Каша рисовая с яблоками							
Молоко кипяченое	100	2,51	4,2	21,84	135	41,2	97
Зефир	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
Хлеб пшеничный	30	0,16	0,02	15,96	65,2	0	
ИТОГО	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	300	9,24	8,57	52,35	323,65	42,25	
ИТОГО	70	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
Обед							
Суп овощной с крупой	150	1,15	3,51	7,55	69,14	11,18	35
Котлета по-хлыновски	60	6,4	11,7	5,55	155	2,6	
Капуста тушеная	130	2,62	3,23	13,45	87,16	2,08	
Чай	150	2,09	1,9	9,95	65,4	0,58	262
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
ИТОГО	540	16,28	21,24	54,5	469,4	16,44	
Полдник							
Маннй тортик	80	14,61	6,55	14,55	171,11	0,35	117
Йогурт	150	0,2	0	0,62	86,92	0,18	
ИТОГО	230	14,81	6,55	15,17	258,03	0,53	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1150	55,42	42,91	144,05	1340,61	175,3	

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
9 день							
Завтрак							
Сыр	10	2,7	2,7	0	34,5	0,3	
Каша манная молочная	150	4,18	4,59	14,79	117,06	0,85	43
Кофейный напиток	150	2,09	2,39	14,77	89	0,97	253
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
ИТОГО	330	11,34	10,28	37,96	286,76	2,12	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	70	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
ИТОГО	70	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
Обед							
Салат из свежей капусты	50	0,76	2	3,2	34,4	7,32	45
Суп гороховый	150	2,25	1,97	10,27	97,16	3,18	37
Биточек с томат. соусом	60	11,04	10,72	5,27	161,64	0	451
Картофельное пюре	120	2,39	2,29	15,3	91,4	0	194
Компот из сухофруктов	180	0,5	0	25,07	102,4	1,09	241
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
ИТОГО	530	20,96	17,88	77,11	579,7	11,59	
Полдник							
Запеканка творожная	100	3,51	13,41	19,32	208,9	20,19	289
Ряженка	150/7,5	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
ИТОГО	217,5	7,71	17,16	25,47	286,15	21,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1147,5	40,29	45,32	147,4	1184,11	150,5	
10 день							
Завтрак							
Рыба тушенная с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29	2,5	144
Картофельное пюре	120	3,19	6,06	23,29	160,45	5,38	206
Сок фруктовый/овощной	140	0,6	0	16,95	64,5	18	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
ИТОГО	420	20,68	14,69	56,15	431,44	25,88	
2-й завтрак							
фрукты свежие	73	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
ИТОГО	73	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
Обед							
Помидор свежий	60	1,44	4,56	7,8	79,2	8,16	78
Суп с макарон. изделиями	150	0,42	3,78	3,89	51,3	1,65	38
Плов из птицы	150	8,76	6,55	21,4	182,3	2,96	492
Кисель из сухофруктов	150	1,2	0	21,8	98,69	0	233
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
ИТОГО	560	15,84	15,79	72,89	504,19	12,77	
Полдник							
Печенье	30	5,25	9,24	42,63	275,8		
Кефир	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
ИТОГО	225	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1278	41	34,23	142,05	1044,38	155,2	

Прошито, пронумеровано
и скреплено печатью
5/11 листов
Заведующий МКДОУ д/с №15
О.А. Ризель

М.П.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 201223266649143978862082267291933668049671996241

Владелец Ризель Ольга Александровна

Действителен с 04.09.2024 по 04.09.2025