

04-21

Утверждаю

Заведующий МКДОУ д/с № 15



Ризель О.А.

«15» 10 2024

Принято 15.10.24

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

МКДОУ детский сад № 15

осенне-зимний период

дошкольный возраст

Ст. Павловская

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
1 день							
Завтрак							
Омлет	65	5,1	4,6	0,3	63	0	9
Икра кабачковая	100	2	9	8,54	122	16	
Чай	180	2,51	2,29	11,94	78,52	0,7	262
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
ИТОГО	370	11,51	16,64	31,28	321,27	16,7	
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 соленый	40	0,32	0,04	0,06	5,2	2	
Свекольник со сметаной	200/10	1,54	5,07	8,04	83,33	11,38	34
Гуляш	100	7,83	11,56	8,07	167,64	21,6	174
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	17,93	20,62	85,18	589,39	54,58	

Полдник							
Творожное печенье	100	23,2	7,01	23,7	250,8	0,28	116
Какао	200	3,77	3,93	25,95	153,92	1,3	248
ИТОГО	300	26,97	10,94	49,65	404,72	1,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1592,5	62,01	53,2	174,51	1419,18	73,46	
2 день							
Завтрак							
Сыр	15	4,05	4,05	0	51,75	0,45	
Каша молочная оч манная	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							
Огурец соленый	40	0,56	0,07	0,11	9,1	3,5	
Суп гороховый с мясом	200/20	1,87	3,11	10,89	79,03	8,41	36
Котлета	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							
Кулебяка	65	10,6	7,3	24,4	215,39	2,35	320
Кисель из сухофруктов	200	5,64	5	9,46	104	2,4	
ИТОГО	265	16,24	12,3	33,86	319,39	4,75	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1572,5	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							
Рыба в сметанном соусе	140	15,4	7,6	5,6	205	0,7	
Яйцо отварное	40	4,94	7,2,87	17,73	106,8	1,17	
Кисель из сухофруктов	180	1,22	0	26,11	104,5	0	233
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
ИТОГО	245	8,06	0,75	54,34	269,05	1,17	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Помидор соленый	40	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	90	1,52	5,33	8,65	88,89	8,25	27
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	527,5	17,69	16,92	141,65	813,57	25,56	
Полдник							
Булочка	60	7,08	2,63	41,81	219,07	0,84	289
Ряженка	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
ИТОГО	260	12,68	7,63	50,21	322,87	1,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1132,5	38,83	25,3	256	1450,49	193,2	
4 день							
Завтрак							
Икра свекольная	100	4,05	4,05	0,3	63	0	
Омлет	65	5,1	6,06	18,62	148,54	1,14	43
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	370	13,56	13,73	47,15	376,09	2,31	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Суп лапша по-домашнему	200	8,3	3,22	0,2	60,9	0	487
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	16,68	8,7	60,23	374,32	3,12	
Полдник							
Запеканка творожная	100	19,48	8,07	19,4	228,1	0,46	117
Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
	300	25,08	13,07	27,8	331,9	1,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1427,5	55,72	35,5	144,98	1127,31	171,5	

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
5 день							
Завтрак							
Сельдь	50	4,2	4,2	5,46	71,4	0,14	87
Картофельное пюре	120	3,19	6,06	23,29	160,45	5,38	206
Чай	180	0,1	0	13,5	55,35	0	263
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
ИТОГО	350	7,49	10,26	42,25	287,2	5,52	
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
Биточек	60	11,04	10,71	5,27	161,64	0	487
Капуста тушеная	130	3,51	13,41	19,32	208,9	20,19	77
Компот из сухофруктов	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	437,5	19,62	24,76	71,29	575,27	41,79	
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	1107,5	32,66	41,29	170,03	1184,67	213,6	253
6 день							
Завтрак							
Су гречневый молочный	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 соленый	30	0,32	0,04	0,06			
Борщ со сметаной	200	2	1,84	14,64	84,75	8,28	138
Гуляш	51	5,55	11,85	0,8	133	0	413
Каша ячневая	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	668,5	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
Ряженка	180	0,24	0	0,73	111,75	0,21	236
ИТОГО	270	3,75	13,41	20,05	320,65	20,4	

<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>		1513,5	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	1,14	43	
Картофель тушененый	150	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		
<u>ИТОГО</u>	395	11,86	12,55	64,58	419,89	3,48		
2-й завтрак								
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165		
<u>ИТОГО</u>	100	0,4	0	9,8	45	165		
Обед								
Капуста квашеная	50	1,05	3	2,89	44,1	15,3	17	
Суп рассольник Ленинградски	200	0,48	2,63	41,81	219,07	0,84	289	
Запеканка из печени с рисом	80	0,2	20,72	5,77	283,79	3,5	152	
Компот из сухофруктов	180	0,5	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		
<u>ИТОГО</u>	764,5	6,58	26,99	97,17	751,69	41,24		
Полдник								
Булочка	60	4,87	8,58	39,58	256,1	0	769	
Молоко кипяченное	200	5,64	5	9,73	104	2,6	255	
<u>ИТОГО</u>	260	10,51	13,58	49,31	360,1	2,6		

ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1529,5	22,59	52,95	191,6	1537,23	230,1	
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 рыбой	200	1,54	4,69	10,07	92,19	14,91	35	
Голубцы ленивые	130	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	577,5	17,21	16,77	58,35	456,07	35,11		

Полдник								
Омлет	65	8,4	3,25	0,22	63,8	0	487	
Рагу овощное	130	2,8	10,72	15,45	167,12	16,15	77	
Кисель из сухофруктов	180	1,2	0	21,8	98,69	0	233	
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	48	0		
ИТОГО	292,5	13,92	14,15	47,41	377,61	16,15		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1380	42,78	42,44	199,92	1363,58	280,7		

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 № 155	50	1,9	5	8	86	18,3	45
Суп с крупой с мясом	200/20	3	2,63	13,7	89,55	4,25	37
Биточек	60	11,04	10,72	5,27	161,64	0	451
Макаронные изд отварные	100	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							
Ватрушка	60	7,08	2,63	41,81	219,07	0	289
Ряженка	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
ИТОГО	260	12,68	7,63	50,21	322,87	0,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1612,5	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	120	3,19	6,06	23,29	160,45	5,38	206
Чай	180	0,1	0	13,5	55,35	0	263
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
ИТОГО	465	19,71	14,84	54,8	433,84	7,88	

2-й завтрак							
фрукты свежие	110	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	110	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Капуста квашенная	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
Йогурт	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	1492,5	49,08	47,12	207,4	2299,27	187,5	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908448

Владелец Ризель Ольга Александровна

Действителен с 12.10.2024 по 12.10.2025