

Утверждаю:

Директор МАДОУ ЦРР Д/С № 4

-----И.Н.Тур
ПРИКАЗ N 49 от 28.10.2016

Перспективное цикличное меню

МАДОУ ЦРР детский сад № 4

на осенне-зимний период

(ясли)

станция Павловская

2016-2017

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
1 день							
Завтрак							
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	9
Икра кабачковая	75	1,5	6,75	6,4	91,5	12	
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	
Повидло	10	0,04	0	7,53	10	0,2	
ИТОГО	295	11,1	13,85	32,58	276,1	12,78	
2-й завтрак							
Кисломолочный напиток	150/7,5	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
ИТОГО	157,5	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
Обед							
Салат из квашенной капусты	40	0,89	3,98	1,45	42,1	14,4	7
Свекольник со сметаной	150/7,50	1,15	3,8	6,03	62,49	8,52	34
Тефтели	100	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	16,69	22,35	64,62	513,86	62,52	
Полдник							
Вареники ленивые	70	10,82	3,27	11,06	117,04	0,13	116
Какао	150	2,82	2,94	19,46	115,44	0,97	248
ИТОГО	220	13,64	6,21	30,52	232,48	1,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1230	45,63	46,16	133,87	1099,69	77,45	
Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
2 день							
Завтрак							
Сыр	10	2,7	2,7	0	34,5	0,3	
Суп молочный манный	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	330	10,65	9,99	35,65	272,2	2,02	
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	0,32	0,04	0,06	5,2	2	
Суп гороховый с мясом	150/15	1,4	2,33	8,16	59,27	6,3	36
Котлета рыбн.любительская	65	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	17,08	10,9	67,43	430,36	31,86	
Полдник							
Маннй тортик	80	8,48	5,84	19,52	172,31	1,88	320
Молоко кипяченое	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
ИТОГО	230	12,68	9,59	25,67	249,56	2,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1250	40,81	30,48	138,55	997,12	201,81	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
3 день							
Завтрак							
Катоофель отварной	100	2,09	4,5	18,14	121,64	4,16	204
Рыба в сметанном соусе	100	11	9,6	4	146,4	0,5	143
Кисель	170	1,15	0	24,65	98,69	0	233
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
ИТОГО	390	16,61	14,7	55,19	412,93	4,66	
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 сол помидор	60	1,02	3	2,89	44,1	15,38	17
Борщ	150	0,75	1,97	31,3	164,3	0,63	289
Печень по строгановски	90	19,93	14,74	4,02	232,37	10	162
Каша пшеничная	100	6,18	3,54	24,58	154,52	0	188
Компот из сухофруктов	150	0,41	0	20,89	85,33	0,9	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	32,31	24,15	101,68	773,32	26,91	
Полдник							
Кулибяка	65	7,08	2,63	41,81	219,07	0,84	289
Ряженка	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	1310	60,6	45,23	214,63	1527,57	198,46	
Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
4 день							
Завтрак							
Сыр	10	2,7	2,7	0	34,5	0,3	
Суп молочный пшеничный	150	3,7	4,54	13,96	111,4	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	10,86	10,23	37,13	281,1	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							
Суп с мясными фрикадельками	150/15	5,58	4,39	10,75	104,8	8	39
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	9
Рагу овощное	130	3,05	11,63	16,75	18,1	17,5	77
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	657,5	20,06	15,82	55,8	434,85	11,18	
Полдник							
Сырники	80	15,58	6,45	15,52	182,48	0,36	117
Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1287,5	50,98	36,25	121,46	1007,18	130,21	
Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			

5 день

Завтрак

Огурец соленый	40	0,44	0	2,66	12,62	1,56	24
Рыба тушеная с овощами	120	12,96	7,17	6,7	143,12	2,23	144
Картофельное пюре	150	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	470	19,56	13,83	58	426,89	27,17	

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	50	0,53	0	3,32	15,78	1,95	
Рассольник ленинградский	150	3,01	6,78	19,43	89,76	7,36	33
Жаркое по-домашнему из птицы	175	19,48	15,75	22,7	306,9	9,39	153
Компот из сухофруктов	150	0,41	0	20,89	85,3	0,9	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	200	4,62	0,9	34,95	157,2	18	

Полдник

Печенье	22,5	1,48	1,91	16,29	95,85	0	
Кофейный напиток	150	2,09	2,39	14,77	89	0,97	
ИТОГО	172,5	3,57	4,3	31,06	184,85	0,97	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	942,5	28,15	19,03	133,81	813,94	211,14	

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

6 день

Завтрак

Сыр	10	2,7	2,7	0	34,5	0,3	
Суп молоч с мак. изделиями	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 155	40	0,76	2	3,2	34,4	7,32	45
Свекольник	150/15	1,15	3,8	6,03	62,5	8,53	34
Биточек	60	11,04	10,72	5,27	161,64	0	161
Макаронные изд отварные	65	2,39	2,29	15,3	91,4	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	530	19,77	19,71	68,69	527,94	16,75	

Полдник

Коврижка шоколадная	50	1,29	5,17	27,82	170,29	0,2	5
Кисломолочный напиток	150/7,5	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
ИТОГО	217,5	5,49	8,92	33,97	247,54	1,25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1147,5	36,88	38,91	147,48	1093,74	135,62	

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

7 день

Завтрак							
Суп молочный "Геркулес"	150	3,7	4,54	13,96	111,4	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	320	8,16	7,53	37,13	246,6	1,82	
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 сол помидор	40	0,7	2	1,92	29,4	10,2	17
Борщ со сметаной	150/6	0,75	1,97	31,3	164,3	0,63	289
Гуляш	75	13,92	15,54	4,32	212,84	2,62	152
Картофельное пюре	120	2,55	4,84	18,63	128,36	4,3	206
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	591	22,54	25,25	91,12	692,1	35,75	
Полдник							
Рагу овощное	120	2,8	10,72	15,45	167,12	16,15	77
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	12,42	60	0	
Кисель из сушеных яблок	150	0,2	0	0,6	93,12	0,17	236
ИТОГО	295	4,9	10,94	28,47	320,24	16,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1276	35,88	43,72	163,58	1290,44	169,39	
8 день							
Завтрак							
Каша рисовая с яблоками	100	2,51	4,2	21,84	135	41,2	97
Молоко кипяченое	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65,2	0	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
ИТОГО	290	9,24	8,57	52,35	323,65	42,25	
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							
Зел. горошек консер.	50	0,53	0	3,32	15,78	1,95	
Суп с макаронными изделиями	150	0,43	3,78	3,89	51,3	1,65	38
Капуста тушеная	125	3,27	4,03	16,8	108,95	2,6	200
Зразы с яйцом	60	8,1	9,78	9,3	159	0	456
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	17,69	27,99	57,89	386,5	19,73	
Полдник							
Запеканка творожная	105/7,5	20,45	8,48	20,37	239,56	0,49	117
Ряженка	150/7,5	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
ИТОГО	240	24,65	12,23	26,52	316,81	1,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	630	35,82	21,1	95,33	718,46	159,29	
9 день							
Завтрак							
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	9
Икра кабачковая	75	1,5	6,75	6,4	91,5	12	
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	

Повидло	10	0,04	0	7,53	10	0,2	
ИТОГО	295	11,1	13,85	32,58	276,1	12,78	
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 соленый	50	0,53	0	3,32	15,78	1,95	
Суп с картофельный с клецками	150\15	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	170	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	420	15,1	16,23	69,24	488,99	5,44	
Полдник							
Булочка с изюмом	60/15	4,37	7,07	36,8	228,2	0	769
Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
ИТОГО	225	8,57	10,82	42,95	305,45	1,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1013	35,05	40,9	151,63	1102,04	134,77	
Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
10 день							
Завтрак							
Огурец соленый	40	0,32	0,04	0,06	5,2	2	
Сельдь	35	4,2	4,2	5,46	71,4	0,14	87
Картофельное пюре	120	2,55	4,84	18,63	128,36	4,3	206
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Чай	150	2,09	1,9	9,95	65,4	0,58	262
ИТОГО	365	11,53	11,58	42,5	316,56	7,02	555
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							
Суп картофельный с пшеном	150	1,5	1,38	10,98	63,5	6,21	138
Котлеты по -хлыновски	50	6,4	11,7	5,55	155	2,6	454
Соус томатный	50	0,27	1,83	2,62	28,07	0,97	228
Каша гречневая	80	4,65	2,89	24	140,69	0	186
Компот из сухофруктов	150	0,41	0	20,89	85,3	0,9	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	17,25	18,7	82,04	565,26	10,68	
Полдник							
Булочка	60	4,87	8,58	39,58	256,1	0	274
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	1255	42,05	46,36	176,42	1292,42	19,8	

Составлено: *Смирнов* *В.С. Писарев*