



Утверждаю

Директор МАДОУ ЦРР Д/С №4

И.Н.Тур И.Н.Тур
от 22.03.2017г.

Перспективное цикличное меню

МАДОУ ЦРР Д/С № 4

на весенний период

(ясли)

Станица Павловская

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-
		Б	Ж	У			
1 день							
Завтрак							
яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	3
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	46,2	
повидло	10	0,04	0	7,53	10	10	
ИТОГО	295	11,1	13,85	32,58	276,1	68,78	
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 свежей капусты	40	0,65	4,03	4,24	53,9	15,32	4
свекольник со сметаной	150/7,5	1,15	3,8	6,03	62,49	8,52	34
тефтели	100	7,83	11,56	8,07	167,64	21,6	174
макаронны	60	2,2	2,11	14,12	84,43	0	194
сок	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	16,45	22,4	67,41	525,66	63,44	
Полдник							
вареники лепешки	70	10,85	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	1290	42,74	47,61	144,9	1148,59	86,96	
2 день							
Завтрак							
Сыр	10	2,7	2,7	0	34,5	0,3	
Суп молочный с мак. изд.	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							
салат из помидор	40	0,36	2	1,56	26	8,52	19
суп гороховый	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	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	17,12	12,86	68,93	451,16	38,38	
Полдник							
суп молочный с маком	90	0,10	5,94	10,50	170,21	1,00	270

молоко кипячённое	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	40,85	32,44	140,05	1017,92	208,3	
Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-
		Б	Ж	У			
3 день							
Завтрак							
салат из огурцов и помидор	50	0,7	2,05	1,65	28,5	9,68	20
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	340	15,22	12,25	38,7	319,79	10,18	
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	60	0,66	0,06	0,96	9,6	6	17
Борщ	150	0,75	1,97	31,3	164,3	0,63	289
Печень тушенная	80	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	150	0,41	0	20,89	85,33	0,9	241
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
ИТОГО	605	13,37	11,2	103,41	585,46	14,83	
Полдник							
Кулибяка	65	7,05	2,63	41,81	219,07	0,84	289
Кисломолочный напиток	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	1260	40,27	29,83	199,87	1246,57	191,9	
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							
Стуред натуральный	50	0,4	0,05	1,25	7	5	
Суп лапша дом с грибами	150/15	1,47	2,93	8,34	65,6	0	47
Биточек	50	9,2	8,93	4,39	134,7	0	451
картофель тушенный	120	2,52	7,68	22,2	145,2	3,88	216
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	19,7	22,39	64,13	510,6	9,46	
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	230	19,78	10,2	21,67	259,73	1,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1287,5	50,62	42,82	129,79	1082,93	128,5	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-
		Б	Ж	У			
5 день							
Завтрак							
Суп молочный гречневый	150	3,7	4,54	13,96	111,4	0,85	43
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	320	8,16	7,04	32,31	223	1,43	
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	150	2,8	2,4	12,75	81	3,18	150
Птица отварная	42	8,3	3,22	0,2	60,9	0	487
рагу овощное	120	2,8	10,72	15,45	167,12	16,15	77
сок	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	512	18,52	17,24	63,35	466,22	37,33	
Полдник							
Печенье	22,5	1,48	1,9	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	1104,5	29,2	28,58	136,52	919,07	204,7	
6 день							
Завтрак							
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	9
икра рыбачьих	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	
ИТОГО	285	11,06	13,85	25,05	266,1	12,58	
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
Салат из свежей капусты	40	0,65	4,03	4,24	53,9	15,32	4
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	520	17,63	20,9	83,66	591,09	25,03	
Полдник							
Блишечки	60	1,07	0,50	20,50	256,1	0	760

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	1165	41,96	50,83	160,59	1267,79	39,71	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-
		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	
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	100	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
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	21,84	23,25	89,2	662,7	25,55	
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	
Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
ИТОГО	295	8,9	14,69	34,02	304,37	17,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1306	39,3	45,47	170,15	1258,67	209,6	
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							
Огурец натуральный	50	0,4	0,05	1,25	7	5	
Суп овощной с рыбой	150/15	1,15	3,51	7,55	69,14	11,18	35
Голубцы летние	130	11,22	11,44	8,42	181,2	20,2	150
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	380	18,88	17,8	45,17	415,44	36,96	
Полдник							
Запеканка творожная	75/7,5	14,61	6,55	14,55	171,11	0,35	117
Кисломолочный напиток	150/7,5	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
ИТОГО	225	18,81	10,3	20,7	248,36	1,4	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ	980	47,21	36,67	125,08	1018,95	196,1	
----------------------	-----	-------	-------	--------	---------	-------	--

Наименование блюда	Выход блюда.	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-
		Б	Ж	У			
9 день							
Завтрак							
Сыр	10	2,7	2,7	0	34,5	0,3	
Суп молоч манный	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 помидор и огурцов	50	0,7	2,05	1,65	28,5	9,65	20
Суп с клецками с мясом	150/15	2,25	1,97	10,27	97,10	3,18	37
Биточек	60	11,04	10,72	5,27	161,64	0	451
Макаронные изд отварные	65	2,39	2,29	15,3	91,4	0	194
Компот из сухофруктов	180	0,41	0	20,89	85,7	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	20,81	17,93	71,38	556,7	13,73	
Полдник							
Ватрушка	60		2,63	41,81	219,07	0	289
Молоко	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
ИТОГО	217,5	4,2	6,38	47,96	296,32	1,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1147,5	36,63	34,59	164,16	1171,28	132,4	
10 день							
Завтрак							
Огурец натуральный	50	0,4	0,05	1,25	7	5	
Рис 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	140	0,6	0	16,95	64,5	18	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
ИТОГО	500	21,08	14,74	57,4	438,44	30,88	
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							
Салат из помидор	40	0,36	2	1,56	26	8,52	19
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	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	560	14,76	13,23	66,65	450,99	13,13	
Полдник							
Пирожок с сухофруктами	60/15	5,25	9,24	42,63	275,8	0	769
Кисломолочный напиток	150/7,5	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
ИТОГО	225	9,45	12,99	48,78	353,05	1,05	

Ужин ясли

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
1 день							
Ужин							
Сыр	10	2,7	2,7	0	34,5	0,3	
Суп молочный рисовый	150	3,7	4,54	13,96	111,4	0,85	43
Хлеб пшеничный	22	2,6	0,66	9,24	50,8	0	
Чай	125	1,74	1,58	8,29	54,5	0,48	262
Фрукты свежие	50	0,2	0	4,9	22,5	82,5	
ИТОГО	357	10,94	9,48	36,39	273,7	84,13	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
2 день							
Ужин							
Помидоры свежие	40	0,42	0	2,66	12,62	1,56	
Рагу овощное	175	4,08	15,63	22,5	243,7	23,5	77
Сок фруктовый/овощной	120	0,48	0	13,5	51,6	14,4	
Хлеб ржаной	25	1,38	0,25	8,01	38,7	0	
ИТОГО	360	6,36	15,88	46,67	346,62	39,46	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
3 день							
Ужин							
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	3
Ячменя кабачковая	75	1,5	6,75	6,4	91,5	12	
Кофейный напиток	125	1,74	1,99	12,3	74,16	0,8	253
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
ИТОГО	260	10,71	13,94	27,4	274,86	12,8	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
4 день							
Ужин							
Огурцы свежие	60	0,64	0	3,98	18,94	2,34	
Птица отварная	42	8,3	3,22	0,2	60,9	0	487
Макаронные изделия отварн	60	2,2	2,1	14,12	84,43	0	194
Компот из сухофруктов	150	0,41	0	20,89	85,33	0,9	241
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
ИТОГО	342	13,2	5,63	48,79	296,1	3,24	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
5 день							
Ужин							
Горошек зеленый	30	1,5	0,06	2,49	16,5	7,5	
Биточек	50	9,2	8,93	4,39	134,7	0	451
Картофельное пюре	100	2,12	4,04	15,5	106,9	3,5	206
Молочный	47,5	1,19	4,91	26,4	161,77	0,19	5
Молоко	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Фрукты свежие	50	0,2	0	4,9	22,5	82,5	
ИТОГО	447,5	20,78	22,29	68,23	565,82	94,74	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
6 день							
Ужин							
Огурцы свежие	50	0,53	0	3,32	15,78	1,95	
Рыба тушеная с овощами	130	13,48	7,45	6,97	148,8	2,32	144
Картофель отварной	100	2,12	4,04	15,5	106,9	3,5	206
Сок фруктовый/овощной	120	0,48	0	13,5	51,6	14,4	
Печенье	17,5	1,15	0,17	12,67	74,55	0,04	
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	12,42	60	0	
ИТОГО	442,5	19,66	11,88	64,38	457,63	22,21	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
7 день							
Ужин							
Помидоры свежие	60	0,64	0	3,98	18,94	2,34	
Котлета	55	10,12	9,82	4,83	148,17	0	451
Картофельное пюре	100	2,12	4,04	15,5	106,9	3,5	206
Чай	125	1,74	1,58	8,29	54,5	0,18	262
Хлеб ржаной	25	1,38	0,23	8,01	38,7	0	
ИТОГО	365	16	15,69	40,61	367,21	6,32	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
8 день							
Ужин							
Огурцы свежие	60	0,64	0	3,98	18,94	2,34	
Печень тушеная по-строгану	50	11,07	8,18	2,23	129,09	5,5	162
Каша пшеничная	60	3,7	2,12	14,74	154,52	0	188
Кисель	150	1,01	0	21,67	74,01	0	233
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	12,42	60	0	
ИТОГО	345	18,32	10,52	55,04	436,56	7,84	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
9 день							
Ужин							
Суп молочный манный	150	3,7	4,54	13,69	111,4	0,85	43
Запеканка творожная со смет.	80/8	15,58	6,98	15,52	182,48	0,6	117
Кофейный напиток на молоке	125	1,74	1,97	12,3	74,16	0,8	253
ИТОГО	275	21,02	13,51	41,51	368,04	2,25	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
10 день							
Ужин							
Салат из капусты	50	0,82	5,01	5,31	67,47	19,15	4
Каша гречневая	60	2,18	2,12	18	105,5	0	186
Кисломолочный напиток	150	1,19	4,91	26,4	161,77	0,19	
Хлеб ржаной	25	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
Булочка	65	4,87	8,58	39,58	256,1	0	769
Фрукты свежие	112,5	0,45	0	11,02	50,62	185	
ИТОГО	462,5	15,01	24,44	106,46	718,71	205,39	

Темасов О.С. Темасов