



Утверждаю

Директор МАДОУ ЦРР Д/С №4

И.Н.Тур

73/1 от
2017г.

Перспективное цикличное меню

МАДОУ ЦРР Д/С №4

На летний период

(сад)

Станица Павловская

Наименование блюда	Выход блюда. гр.	пищевые вещества. гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
1 день							
Завтрак							
Икра из свежих кабачков	100	2,6	5	8,7	92,83	6,12	77
Омлет натуральный	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	
Повидло	20	0,08	0	13,06	20	0,4	
ИТОГО	425	9,09	17,04	52,74	371,1	23,22	
2-й завтрак							
Кисломолочный напиток	200/10	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
ИТОГО	210	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
Обед							
Салат из свежей капусты	50	0,82	5,04	5,31	67,47	19,15	4
Свекольник со сметаной	200/10	1,54	5,07	8,04	83,33	11,38	34
Тефтели	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	18,75	25,66	90,49	656,86	73,73	
Полдник							
Вареники-ленивые	150	23,2	7,01	23,7	250,8	0,28	116
Кисло	200	3,77	3,93	25,95	153,92	1,3	248
ИТОГО	350	26,97	10,94	49,65	404,72	1,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1697,5	60,41	58,64	201,28	1536,48	99,13	
2 день							
Завтрак							
Сыр	15	4,05	4,05	0	51,75	0,45	
Суп молочный с мак. изд.	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	30	1,98	2,55	21,7	127,8	0,07	
ИТОГО	445	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							
Салат из свежих помидор	70	0,63	3,5	2,73	45,5	14,91	19
Суп гороховый	200	1,87	3,11	10,89	79,03	8,41	36
Котлета рыбн.диетическая	65	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	18,74	15,69	87,69	559,35	51,2	
Полдник							
Маннйй гортик	100	10,6	7,3	24,4	215,39	2,35	320
	200	5,64	5	9,46	104	2,4	

Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реци-ры
		Б	Ж	У			
3 день							
Завтрак							
Салат из помидор и огурцов	100	1,4	4,1	3,3	57	19,3	20
Рыба в сметанном соусе	140	15,4	13,45	5,6	205	0,7	143
Кисель	180	1,22	0	26,11	104,5	0	233
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
ИТОГО	445	19,92	18,3	45,51	424,25	20	
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	
Борщ	200	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	747,5	17,3	13,98	139,72	779,07	16,18	
Полдник							
Кулибяка	65	7,08	2,63	41,81	219,07	0,84	289
Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
ИТОГО	265	12,68	7,63	50,21	322,87	1,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1557,5	50,3	39,91	245,24	1571,19	202,6	
4 день							
Завтрак							
Сыр	15	4,05	4,05	0	51,75	0,45	
Суп молочный пшеничный	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	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
ИТОГО	420	13,4	13,73	46,85	364,84	2,76	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Огурец натуральный	70	0,56	0,07	1,75	9,8	7	
Суп зашипадом с птицей	200,20	1,96	3,91	11,13	87,5	0	47
Биточек	60	11,04	10,72	5,27	161,64	0	451
Картофель тушеный	150	3,15	9,6	27,75	181,5	4,86	216
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	20,6	24,87	84,01	613,32	4,86	
Полдник							
Сырники	100	19,48	8,07	19,4	228,1	0,46	117
Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1477,5	59,48	51,67	168,46	1355,06	173,7	

Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества, г/р.			Ккал	Вит-п С	№ реци-ры
		Б	Ж	У			
5 день							
Завтрак							
Суп молочный гречневый	200	4,94	6,06	18,62	148,54	1,14	43
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
Чай	180	0,1	0	13,5	55,35	0	263
ИТОГО	405	6,94	6,81	42,62	261,64	1,14	
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	1,8	3,2	17	108	4,25	150
Птица отварная	44	8,4	3,25	0,22	63,8	0	487
Рагу овощное	150	3,51	13,41	19,32	208,9	20,19	77
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	641,5	18,78	20,5	83,24	585,43	46,04	
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	1366,5	31,27	33,58	182,35	1169,27	213,4	253
6 день							
Завтрак							
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	9
Икра из баклажан	100	2,2	5,8	9,4	102	10,8	76
Чай	180	0,1	0	13,5	55,35	0	263
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
Повидло	20	0,08	0	13,06	20	0,4	
ИТОГО	365	9,38	11,15	46,76	298,1	11,2	
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							
Суп картофельный с пшеном	200	2	1,84	14,64	84,75	8,28	138
Сосиска отварная	51	5,55	11,85	0,8	133	0	413
Салат из свежей капусты	50	0,82	5,04	5,31	67,47	19,15	4
Каша гречневая	150	8,73	5,43	45	263,8	0	186
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	718,5	21,95	24,8	117,18	778,75	28,52	
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	1528,5	46,88	54,03	220,81	1530,37	42,86	

Наименование блюда	Выход блюда.	пищевые вещества, г/р.			Ккал	Вит-н С	№ реци-ры
		Б	Ж	У			
7 день							
Завтрак							
Суп молочный "Геркулес"	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	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
ИТОГО	405	9,35	9,68	46,85	313,09	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							
Борщ со сметаной	200/7	1	2,63	41,81	219,07	0,84	289
Гуляш	100	18,56	20,72	5,77	283,79	3,5	152
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	764,5	27,82	30,05	117,57	868,04	31,32	
Полдник							
Рагу овощное	150	3,51	13,41	19,32	208,9	20,19	77
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Кисель из сушеных яблок	180	0,24	0	0,73	111,75	0,21	236
ИТОГО	360	6,03	13,68	34,96	392,65	20,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1629,5	43,6	53,41	209,18	1618,78	219	
8 день							
Завтрак							
Каца 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							
Отурен натуральный	70	0,56	0,07	1,75	9,8	7	
Суп овощной с рыбой	200/20	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	447,5	17,77	16,84	60,1	465,87	42,11	
Полдник							
Запеканка творожная	75/7,5	14,61	6,55	14,55	171,11	0,35	117
Кисломолочный напиток	200/10	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
ИТОГО	292,5	20,21	11,55	22,95	274,91	0,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1250	49,63	39,91	177,21	1270,68	272,5	

Наименование блюда	Выход б.пола.	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реци-ры
		Б	Ж	У			
9 день							
Завтрак							
Сыр	15	4,05	4,05	0	51,75	0,45	
Суп молоч манный	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 помидор и огурцов	50	0,7	2,05	1,65	28,5	9,65	20
Суп с клецками 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 изделия 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	23,27	19,57	95,6	650,15	14,99	
Полдник							
Вагрушка	60	7,08	2,63	41,81	219,07	0	289
Молоко кипяченое	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	51,09	40,51	218,52	1437,05	39,95	
10 день							
Завтрак							
Огурец натуральный	70	0,56	0,07	1,75	9,8	7	
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	585	20,89	14,91	63,39	465,69	36,48	
2-й завтрак							
фрукты свежие	110	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	110	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Салат из помидор	50	0,45	2,5	1,959	32,5	10,6	19
Суп с макаронными изделиями	200	0,57	5,04	5,19	68,4	2,2	38
Шоу 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	687,5	17,69	16,48	86,769	563,73	16,56	
Полдник							
булочки	70	5,25	9,24	42,63	275,8	0	769
Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,56	934,2	0,54	
ИТОГО	250	10,29	13,74	50,19	1210	0,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1632,5	49,27	45,13	210,15	2284,42	218,6	

Ужин сад.

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реци-ры
		Б	Ж	У			
1 день							
Ужин							
ыр	15	4,05	4,05	0	51,75	0,45	
уп молочный гречневый	200	4,94	6,06	18,62	148,54	1,14	43
леб пшеничный	30	3,55	0,9	12,6	69,3	0	
ан	150	2,09	1,9	9,95	65,4	0,58	262
фрукты свежие	65	0,26	0	6,17	29,25	107,3	
ИТОГО	460	14,89	12,91	47,54	364,24	109,47	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реци-ры
		Б	Ж	У			
2 день							
Ужин							
омидары свежие	60	0,66	0,06	0,96	9,6	6	4
бенска (1 раз и 2 не те тт)	53	5,55	11,85	0,8	133	0	413
агу овощное	175	4,08	15,63	22,5	243,7	23,5	77
ок фруктовый/овощной	190	0,81	0	23	61,3	24,4	
леб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,2	0	
ИТОГО	508	12,75	27,84	56,86	493,8	53,9	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реци-ры
		Б	Ж	У			
3 день							
Ужин							
мелет парвардильные	65	5,82	9,02	1,5	110,54	0,33	110
бура из св. анж кабаржевал	100	2	9	8,54	122	16	77
кофейный напиток	150	2,09	2,39	14,77	89	0,97	253
леб пшеничный	30	3,55	0,9	12,6	69,3	0	
ИТОГО	345	13,46	21,31	37,43	390,84	17,3	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реци-ры
		Б	Ж	У			
4 день							
Ужин							
Эгурецы свежие	60	0,66	0,06	0,96	9,6	6	4
Пива отварная	44	8,4	3,25	0,22	63,8	0	487
Паккаронные изделия отварн	90	3,31	3,17	21,19	126,6	0	194
омидары из сухофруктов	200	0,56	0	27,86	133,79	1,22	241
леб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,2	0	
ИТОГО	424	14,58	6,78	59,83	379,99	7,22	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реци-ры
		Б	Ж	У			
5 день							
Ужин							
орощек зеленый	30	1,5	0,06	2,19	16,5	7,5	
иточек	60	11,04	10,72	5,27	161,64	0	451
Сартофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	5,38	206
Соврижка	57	3,64	6,46	46,2	218,8	0,07	5
Чолоко	200	5,64	5	9,16	104	2,6	
леб пшеничный	36	2,73	0,324	17,89	86,1	0	
	60	0,74	0	5,88	27	90	

Итого		59,3	27,98	28,024	110,48	774,79	114,55	
Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-и С	№ рец-ры	
		Б	Ж	У				
6 день								
Ужин								
Огурцы свежие	50	0,66	0,06	0,96	9,6	6	4	
Рыба тушеная с овощами	150	18,5	8,6	8,0	171,7	2,67	144	
Картофель отварной	100	2,12	4,04	15,5	106,9	3,5	206	
Сок фруктовый сладкий	190	0,81	0	2,3	61,3	24,4		
Печенье	50	3,3	4,25	36,2	213	0,12		
Хлеб пшеничный	30	3,55	0,9	12,6	69,3	0		
Итого	570	25,94	17,85	96,3	631,8	36,69		

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-и С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
7 день							
Ужин							
Помидоры свежие	60	0,66	0,06	0,96	9,6	6	4
Колбаса	60	11,04	10,72	5,27	161,64	0	451
Картофель отварной	100	2,12	4,04	15,5	106,9	3,5	206
Чай	150	2,09	1,9	9,95	65,4	0,58	262
Хлеб ржаной	35	1,93	0,35		54,25	0	
Итого	405	17,84	17,07	31,68	397,79	10,08	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-и С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
8 день							
Ужин							
Огурцы свежие	60	0,66	0,06	0,96	9,6	6	4
Печень тушеная по-строга	50	11,07	8,18	2,23	129,09	5,5	162
Каша пшеничная	80	4,94	2,84	19,6	123,6	0	188
Клецки	150	1,02	0	21,76	87,14	0	233
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,31	17,39	84	0	
Итого	375	20,35	11,39	61,94	433,43	11,5	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-и С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
9 день							
Ужин							
Чай сладкий напиток	200	4,94	4,05	0	51,75	0,45	43
Запеканка творожная со смет.	105,10	19,48	8,73	19,4	228,1	0,46	117
Кофейный напиток на молоке	150	2,09	2,39	14,77	89	0,97	253
Итого	350	26,51	15,17	34,17	368,85	1,88	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-и С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
10 день							
Ужин							
Салат из капусты	50	1,34	5,98	2,18	63,15	21,6	4
Каша гречневая	100	5,82	3,62	30	175	0	186
Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,2	0	
Пюре овощ.	75	5,61	9,9	48,6	295,5	0	769
Фрукты свежие	125	0,5	0	12,5	86,25	20,6	
Итого	580	20,52	24,8	108,03	739,9	42,8	