

Утверждаю

Директор МАДОУ ЦРР Д/С №4

И.Н.Тур



Перспективное циклическое меню

МАДОУ ЦРР Д/С №4

На летний период

(ясли)

Станица Павловская

Наименование блюда	Выход б.позд.	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реци-ры
		Б	Ж	У			
1 день							
Завтрак							
Омлет натуральный	100	2	9	8,54	122	16	
Икра из свежих кабачковая	75	1,95	3,75	6,4	69,6	4,59	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	
Повидло	10	0,04	0	7,53	10	0,2	
ИТОГО	355	8,45	15,25	40,82	313,2	21,37	
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	150/7,50	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	16,45	22,4	67,41	525,66	63,44	
Полдник							
Вареники лепные	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	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. побительская	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	17,12	12,86	68,93	451,16	38,38	
Полдник							
Манная 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	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
3 день							
Завтрак							
Салат из помидор и огурцов	50	0,7	2,05	1,65	28,5	9,65	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	10,15	
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 по строгановски	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 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	13,37	11,2	103,41	585,46	14,83	
Полдник							
Кулибяка	65	7,08	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							
Огурец натуральный	50	0,4	0,05	1,25	7	5	
Суп лапша дом с птицей	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 тушеный	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 ЗА ДЕНЬ	1287,5	50,62	42,82	170,70	1082,02	178,5	

Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		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	1,35	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 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	512	17,07	17,24	63,35	466,22	37,33	
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	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 из баклажан	100	2,2	5,8	9,4	102	10,8	76
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	310	11,76	12,9	28,05	276,6	11,38	
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
Конфеты шоколадные	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							
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	1190	42,66	49,88	163,59	1278,29	38,51	

Элементы рациона	блюда	Б	Ж	У	ккал	С	рец-ры
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 ленивые	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	240	18,81	10,3	20,7	248,36	1,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	980	47,21	36,67	125,08	1018,95	196,1	

Дата	Подпись	Подпись	Подпись	№
------	---------	---------	---------	---

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	97,16	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	85,3	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	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	
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	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	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1358	45,57	40,96	179,69	1273,98	160,6	

Ужин ясли

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реци-ры
		Б	Ж	У			
1 день							
Ужин							
рис	10	2,7	2,7	0	34,5	0,3	
пшеничный	150	3,7	4,54	13,96	111,4	0,85	43
картонный	22	2,6	0,66	9,24	50,8	0	
пшеничный	125	1,74	1,58	8,29	54,5	0,48	262
ягоды 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	№ реци-ры
		Б	Ж	У			
2 день							
Ужин							
ягоды свежие	40	0,42	0	2,66	12,62	1,56	
яблоко	175	4,08	15,63	22,5	243,7	23,5	77
ягоды фруктовый	120	0,48	0	13,5	51,6	14,4	
ягоды 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	№ реци-ры
		Б	Ж	У			
3 день							
Ужин							
ягоды натуральный	65	5,82	9,02	1,52	110,54	0,33	110
ягоды из свежих кабачковая	75	1,95	3,75	6,4	69,6	4,59	77
ягоды чайный напиток	125	1,74	1,99	12,3	74,16	0,8	253
ягоды пшеничный	20	2,37	0,6	8,1	46,2	0	
ИТОГО	285	11,88	15,36	28,62	300,5	5,72	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реци-ры
		Б	Ж	У			
4 день							
Ужин							
ягоды свежие	60	0,64	0	3,98	18,94	2,34	
ягоды отварная	42	8,3	3,22	0,2	60,9	0	487
ягоды картонные изделия отварная	60	2,2	2,11	14,12	84,43	0	194
ягоды из сухофруктов	150	0,41	0	20,89	85,33	0,9	241
ягоды 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	№ реци-ры
		Б	Ж	У			
5 день							
Ужин							
ягоды зеленый	30	1,5	0,06	2,19	16,5	7,5	
ягоды каша	50	9,2	8,93	1,39	134,7	0	451
ягоды пюре плое пюре	100	2,12	4,04	15,5	106,9	3,5	206
ягоды каша	47,5	1,19	4,91	26,4	161,77	0,19	5
ягоды каша	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
ягоды пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
ягоды свежие	50	0,2	0	4,9	22,5	82,5	
ИТОГО	447,5	20,78	22,39	68,25	565,82	94,74	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-и С	№ реци-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-и С	№ реци-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	0,48	262
Хлеб ржаной	25	1,38	0,25	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-и С	№ реци-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-и С	№ реци-ры
		Б	Ж	У			
9 день							
Ужин							
Сырмоzzarella мясной	150	3,7	1,54	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	1,99	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-и С	№ реци-ры
		Б	Ж	У			
10 день							
Ужин							
Салат из капусты	50	0,82	5,04	5,31	67,47	19,15	4
Каша гречневая	60	3,48	2,16	18	105,5	0	186
Кисломолочный напиток	150	1,19	1,91	26,4	161,77	0,19	
Хлеб ржаной	25	4,2	0,25	6,15	77,25	1,05	
Запеканка	65	4,87	8,88	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	