

Утверждаю:

Директор МАДОУ ЦРР Д/С № 4

И.Н.Тур

ПРИКАЗ N 79 от 28.10.2016

Перспективное цикличное меню

МАДОУ ЦРР детский сад № 4

на осенне-зимний период

(продлёнка)

станция Павловская

2016-2017

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
1 день							
Ужин							
Сыр	15	4,05	4,05	0	51,75	0,45	
Суп молочный рисовый	200	4,94	6,06	18,62	148,54	1,14	43
Чай	150	2,09	1,9	9,95	65,4	0,58	262
Хлеб пшеничный	30	3,55	0,9	12,6	69,3	0	
Фрукты свежие	65	0,26	0	6,37	29,25	107,3	
ИТОГО	460	14,89	12,91	47,54	364,24	109,47	
2 день							
Ужин							
Помидор соленый	60	0,66	0,06	0,96	9,6	6	
Сосиска (1 раз в 2 недели)	53	5,55	11,85	0,8	133	0	413
Рагу овощное	175	4,08	15,63	22,5	243,7	23,5	77
Сок	190	0,81	0	23	61,3	24,4	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,2	0	
ИТОГО	508	12,75	27,84	56,86	493,8	53,9	
3 день							
Ужин							
Яицо отварное	50	5,1	4,6	0,3	63	0	9
Икра кабачковая	100	2	9	8,54	122	16	
Кофейный напиток	150	2,09	2,39	14,77	89	0,97	253
Хлеб пшеничный	30	3,55	0,9	12,6	69,3	0	
ИТОГО	330	12,74	16,89	36,21	343,3	16,97	
4 день							
Ужин							
Огурец соленый	60	0,66	0,06	0,96	9,6	6	
Птица отварная	47,5	9,07	3,51	0,24	68,87	0	487
Макаронные изделия отварные	90	3,31	3,17	21,19	126,6	0	194
Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,86	113,79	1,22	241
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
ИТОГО	427,5	15,25	7,04	59,85	365,36	7,22	
5 день							
Ужин							
Горошек зелёный	30	1,5	0,06	2,49	16,5	7,5	
Биточек	60	11,04	10,72	5,27	161,64	0	451
Картофелы	150	3,19	6,06	23,29	160,45	5,38	204
Коврижка	57	3,64	6,46	46,2	218,8	0,07	5
Молоко кипяченое	200	5,64	5	9,46	104	2,6	
Хлеб пшеничный	36	2,73	0,324	17,89	86,4	0	
Фрукты свежие	60	0,24	0	5,88	27	99	
ИТОГО	593	27,98	28,624	110,48	774,79	114,55	
6 день							
Ужин							
Огурец соленый	60	0,66	0,06	0,96	9,6	6	
Рыба тушенная с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29	2,5	144
Картофельное пюре	100	2,12	4,04	15,5	106,9	3,5	206

Сок фруктовый\овощной	190	0,81	0	23	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	24,96	17,28	95,77	620,39	36,52	
7 день							
Ужин							
Огурец соленый	60	0,66	0,06	0,96	9,6	6	
Печень по-строгановски	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
Кисель ✓	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	
8 день							
Ужин							
Салат из капусты	50	1,34	5,98	2,18	63,15	21,6	7
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	46,5	0	
Булочка	75	5,61	9,9	45,6	295,5	0	274
Фрукты свежие	125	0,5	0	12,25	56,25	20,6	
ИТОГО	580	20,52	24,8	108,03	740,2	42,8	
9 день							
Ужин							
Суп молочный манный ✓	200	4,94	4,05	0	51,75	0,45	43
Запеканка творожная со сметаной	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	
10 день							
Ужин							
Помидор соленый	60	0,66	0,06	0,96	9,6	6	
Котлета	60	11,04	10,72	5,27	161,64	0	451
Картофель отварной	100	2,12	4,04	15,5	106,9	3,5	204
Чай	150	2,09	1,9	9,95	65,4	0,58	262
Хлеб ржаной	35	1,93	0,35	11,2	54,25	0	
ИТОГО	405	17,84	17,07	42,88	397,79	10,08	

Составлено: *Гришиф* *О.С. Тамазан*