

Утверждаю:

Директор МАДОУ ЦРР Д/С № 4

И.Н.Тур

ПРИКАЗ № 79 от 28.10.2016

Перспективное цикличное меню

МАДОУ ЦРР детский сад № 4

на осенне-зимний период

(сад)

станция Павловская

2016-2017

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
1 день							
Завтрак							
Яйцо отварное ✓	40	5,1	4,6	0,3	63	0	9
Икра кабачковая ✓	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	365	11,59	16,64	44,34	341,27	17,1	
2-й завтрак							
Кисломолочный напиток ✓	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
ИТОГО	210	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
Обед							
Салат из квашенной капусты ✓	60	1,34	5,98	2,18	63,15	21,6	7
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	19,27	26,6	87,36	652,54	76,18	
Полдник							
Вареники ленивые ✓	140	23,2	7,01	23,7	250,8	0,28	116
Какао ✓	200	3,77	3,93	25,95	153,92	1,3	248
ИТОГО	340	26,97	10,94	49,65	404,72	1,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1627,5	63,43	59,18	189,75	1502,33	95,46	
2 день							
Завтрак							
Сыр	15	4,05	4,05	0	51,75	0,45	
Суп молочный манный ✓	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							
Огурец соленый ✓	70	0,56	0,07	0,11	9,1	3,5	
Суп гороховый с мясом ✓	200/20	1,87	3,11	10,89	79,03	8,41	36
Котлета рыбн.любительская ✓	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	18,67	12,26	85,07	522,95	39,79	
Полдник							
Манный тортик ✓	100	10,6	7,3	24,4	215,39	2,35	320
Молоко кипяченое ✓	200	5,64	5	9,46	104	2,4	
ИТОГО	300	16,24	12,3	33,86	319,39	4,75	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1597,5	50,31	40,57	196,72	1370,23	212,37	
Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры	
		Б	Ж	У				
3 день								
Завтрак								
Картофель отварной	√	100	2,09	4,5	18,14	121,64	4,16	204
Рыба в сметанном соусе	√	125	13,75	12,01	5	183,07	0,62	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		430	18,96	17,26	59,75	466,96	4,78	
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	1,05	3	2,89	44,1	15,38	17
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	17,69	16,92	141,65	813,57	25,56	
Полдник								
Кулибяка	√	65	7,08	2,63	41,81	219,07	0,84	289
Ряженка	√	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		1542,5	49,73	41,81	261,41	1648,4	196,78	
Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры	
		Б	Ж	У				
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								
Суп с мясными фрикадельками	√	200/20	7,44	5,85	14,33	139,73	10,67	39
Яйцо отварное	√	40	5,1	4,6	0,3	63	0	9
Рагу овощное	√	150	3,52	13,42	19,33	208,96	20,19	77
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	20,92	15,93	74,66	516,15	13,79	
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	59,8	42,73	159,11	1257,89	182,61	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реци-ры
		Б	Ж	У			
5 день							
Завтрак							
Огурец соленый	60	0,66	0,06	0,96	9,6	6	
Рыба тушенная с овощами ✓	125	13,77	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	200	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
ИТОГО	0	0	0	0	0	0	
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	60	0,66	0,06	0,96	9,6	6	
Рассольник ленинградский с мясом ✓	200\15	4,02	9,04	25,9	119,68	9,81	33
Жаркое по-домашнему из птицы ✓	200	22,27	18	25,94	350,74		153
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	507,5	32,02	27,74	99,5	684,75	37,41	
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	827,5	37,57	34,01	155,99	1006,95	203,67	253
6 день							
Завтрак							
Сыр	15	4,05	4,05	0	51,75	0,45	
Суп молоч с мак. изделиями ✓	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 № 155	100	1,9	5	8	86	18,3	45
Свекольник ✓	200	1,54	5,07	8,04	83,33	11,38	34
Биточек ✓	70	12,88	12,5	6,15	188,6	0	451
Макаронные изд отварные ✓	100	3,68	3,53	23,55	140,73	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	747,5	24,85	26,74	97,17	728,39	30,77	
Полдник							
Коврижка шоколадная ✓	75	1,93	7,75	41,73	255,43	0,3	5
Кисломолочный напиток ✓	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
ИТОГО	275	7,53	12,75	50,13	359,23	0,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1627,5	47,52	52,8	220,01	1551,65	56,03	
7 день							
Завтрак							
Сыр	15	4,05	4,05	0	51,75	0,45	
Суп молоч с мак. изделиями ✓	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 № 155	100	1,9	5	8	86	18,3	45
Свекольник ✓	200	1,54	5,07	8,04	83,33	11,38	34
Биточек ✓	70	12,88	12,5	6,15	188,6	0	451
Макаронные изд отварные ✓	100	3,68	3,53	23,55	140,73	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	747,5	24,85	26,74	97,17	728,39	30,77	
Полдник							
Коврижка шоколадная ✓	75	1,93	7,75	41,73	255,43	0,3	5
Кисломолочный напиток ✓	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
ИТОГО	275	7,53	12,75	50,13	359,23	0,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1627,5	47,52	52,8	220,01	1551,65	56,03	
8 день							
Завтрак							
Сыр	15	4,05	4,05	0	51,75	0,45	
Суп молоч с мак. изделиями ✓	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 № 155	100	1,9	5	8	86	18,3	45
Свекольник ✓	200	1,54	5,07	8,04	83,33	11,38	34
Биточек ✓	70	12,88	12,5	6,15	188,6	0	451
Макаронные изд отварные ✓	100	3,68	3,53	23,55	140,73	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	747,5	24,85	26,74	97,17	728,39	30,77	
Полдник							
Коврижка шоколадная ✓	75	1,93	7,75	41,73	255,43	0,3	5
Кисломолочный напиток ✓	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
ИТОГО	275	7,53	12,75	50,13	359,23	0,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1627,5	47,52	52,8	220,01	1551,65	56,03	
9 день							
Завтрак							
Сыр	15	4,05	4,05	0	51,75	0,45	
Суп молоч с мак. изделиями ✓	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 № 155	100	1,9	5	8	86	18,3	45
Свекольник ✓	200	1,54	5,07	8,04	83,33	11,38	34
Биточек ✓	70	12,88	12,5	6,15	188,6	0	451
Макаронные изд отварные ✓	100	3,68	3,53	23,55	140,73	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	747,5	24,85	26,74	97,17	728,39	30,77	
Полдник							
Коврижка шоколадная ✓	75	1,93	7,75	41,73	255,43	0,3	5
Кисломолочный напиток ✓	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
ИТОГО	275	7,53	12,75	50,13	359,23	0,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1627,5	47,52	52,8	220,01	1551,65	56,03	
10 день							
Завтрак							
Сыр	15	4,05	4,05	0	51,75	0,45	
Суп молоч с мак. изделиями ✓	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 № 155	100	1,9	5	8	86	18,3	45
Свекольник ✓	200	1,54	5,07	8,04	83,33	11,38	34
Биточек ✓	70	12,88	12,5	6,15	188,6	0	451
Макаронные изд отварные ✓	100	3,68	3,53	23,55	140,73	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	747,5	24,85	26,74	97,17	728,39	30,77	
Полдник							
Коврижка шоколадная ✓	75	1,93	7,75	41,73	255,43	0,3	5
Кисломолочный напиток ✓	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
ИТОГО	275	7,53	12,75	50,13	359,23	0,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1627,5	47,52	52,8	220,01	1551,65	56,03	
11 день							
Завтрак							
Сыр	15	4,05	4,05	0	51,75	0,45	
Суп молоч с мак. изделиями ✓	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		

наименование блюда	блюда,	Б	Ж	У	ккал	С	реци-ры
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							
Салат из сол помидор	60	1,05	3	2,89	44,1	15,3	17
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	28,87	33,05	120,46	912,14	46,62	
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	44,65	56,41	212,07	1662,88	234,33	
Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реци-ры
		Б	Ж	У			
8 день							
Завтрак							
Каша 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							
Зел.горошек консер.	50	0,53	0	3,32	15,78	1,95	24
Суп с макаронными изделиями ✓	200	0,57	5,04	5,19	68,4	2,2	38
Капуста тушеная ✓	150	3,93	4,84	20,17	130,74	3,12	200
Зразы с яйцом ✓	80	10,8	13,04	12,4	212	0	456
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	677,5	19,34	32,14	76,78	672,04	22,39	
Полдник							
Запеканка творожная ✓	105/7,5	20,45	8,48	20,37	239,56	0,49	117
Ряженка ✓	200/10	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
ИТОГО	292,5	26,05	13,48	28,77	343,36	1,09	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	840	39,77	25,37	134,38	928,59	230,49	
Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реци-ры
		Б	Ж	У			

