

Утверждаю:

Заведующий МКДОУ д/с № 19

Е. Н. Галицына

Приказ № 56

от « 14 » 06 2024 г.

Перспективное цикличное меню

МКДОУ детский сад № 19

на летний период.

Ясли.

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
1 день							
Завтрак							
Омлет натуральный	130	11,6	18,04	3,04	220,1	0,66	110
Огурцы свежие	40	1,2	3,8	6,5	66	6,8	0
Чай	150	0,12	0	15	61,5	0	54-2
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
ИТОГО	340	15,29	22,44	32,94	393,8	7,46	
2-й завтрак							
Яблоко	70	0,32	0	8	45	135	
ИТОГО	80	0,32	0	8	39,2	135	
Обед							
Суп лапша по-домашнему,мясо	150	1,47	2,93	8,34	65,6	0	47
Тефтели	100	7,83	11,56	8,07	167,64	21,6	174
Каша гречневая	80	6,18	3,54	24,58	154,52	0	188
Помидоры свежие	40	0,87	2,5	2,4	36,75	12,8	
Компот из сухофруктов	150	0,41	0	20,89	85,33	0,9	241
Хлеб пшеничный	25	2,96	0,75	10,5	57,75	0	
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
ИТОГО	425	19,9	18,65	76,04	548,49	35,3	
Полдник							
Булочка	60	4,87	8,58	39,58	256,1	0	769
Кисель молочный	150	3,9	0	24,75	117	1,27	651
ИТОГО	210	8,77	8,58	64,33	373,1	1,27	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1055	44,28	49,67	181,31	1354,59	179	
2 день							
Завтрак							
Каша молочная манная	150	3,7	4,54	13,96	111,4	0,85	311
Кофейный напиток	150	1,88	2,15	13,29	80,1	0,87	54-6
Сыр	10	2,7	2,7	0	34,5	0,3	
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							
Яблоко	70	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	70	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Суп гороховый с мясом	150	1,4	2,33	8,16	59,27	6,3	36
Котлета рыбная	60	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
Огурцы свежие	40	0,32	0,04	0,06	5,2	2	
Сок	130	0,6	0	16,95	64,5	18	
Хлеб пшеничный	25	2,96	0,75	10,5	57,75	0	
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
ИТОГО	590	17,67	11,05	69,53	441,91	31,86	
Полдник							
Печенье творожное	100	10,35	6,25	18,97	177,3	0,53	128
Какао	150	2,82	2,94	19,46	115,44	0,97	54-7
ИТОГО	250	13,17	9,19	38,43	292,74	1,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1225	41,8	30,2	153,4	1051,8	200,4	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
3 день							
Завтрак							
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	9
Картофель тушеный	140	2,94	8,96	25,9	169,4	4,52	216
Чай	150	2,09	1,9	9,95	65,4	0,58	54-2
Хлеб пшеничный	20	2,96	0,75	10,5	57,75	0	
ИТОГО	350	13,09	16,21	46,65	355,55	5,1	
2-й завтрак							
Яблоко	70	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
ИТОГО	70	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
Обед							
Свекольник со сметаной	150	1,15	3,8	6,03	62,49	8,52	34
Печень по-строгановски	80	20,3	12,7	8	221	28,2	162
Макароны отварные	60	2,2	2,11	14,12	84,43	0	194
Помидоры свежие	40	0,7	2	1,92	29,4	10,2	
Компот из сухофруктов	150	0,42	0	20,9	85,3	0,91	241
Хлеб пшеничный	25	2,96	0,75	10,5	57,75	0	
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
ИТОГО	557,5	28,23	17,86	65,04	524,38	39,31	
Полдник							
Кулибяка	60	7,08	2,63	41,81	219,07	0,84	289
Кисломолочный продукт	150	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
ИТОГО	210	12,68	7,63	50,21	322,87	1,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1187,5	59,6	46,7	170,3	1306,6	46,45	
4 день							
Завтрак							
Каша молочная с пшеном	150	3,7	4,54	13,96	111,4	0,85	311
Кофейный напиток	150	2,09	2,39	14,77	89	0,97	54-6
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
ИТОГО	330	8,16	7,53	37,13	246,6	1,82	
2-й завтрак							
Яблоко	70	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
ИТОГО	70	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
Обед							
Суп с перловкой, мясом	150	1,5	1,38	10,98	63,5	6,21	138
Птица отварная	42	8,3	3,22	0,2	60,9	0	487
Каша пшеничная	80	4,6	2,8	24	140,6	0	186
Салат из свежей капусты	50	0,89	3,98	1,45	42,1	14,4	4
Сок	140	0,6	0	16,95	64,5	18	
Хлеб пшеничный	25	2,96	0,75	10,5	57,75	0	
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
ИТОГО	530	5,21	1,05	37,05	168,75	18	
Полдник							
Сырники	80	15,58	6,45	15,52	182,48	0,36	117
Кисломолочный продукт	150	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
Итого	240	21,18	11,45	23,92	286,28	0,96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1170	34,83	20,03	104,96	733,13	136,3	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
5 день							
Завтрак							
Суп молочный с макаронами	150	3,7	4,5	13,9	111,4	0,85	43
Кофейный напиток	150	2,09	2,3	14,7	89	0,97	54-6
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Сыр	10	2,7	2,7	0	34,5	0,3	
ИТОГО	330	8,16	7,4	37	246,6	1,82	
2-й завтрак							
Кисломолочный продукт	150	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
ИТОГО	150	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
Обед							
Борщ со сметаной,мясом	150	0,75	1,97	31,3	164,3	0,63	289
Рыба тушенная с овощами	100	14,52	8,03	7,51	160,29	2,5	144
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	9
Компот из сухофруктов	150	0,41	0	20,89	85,3	0,9	241
Хлеб пшеничный	25	2,96	0,75	10,5	57,75	0	
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
ИТОГО	495	25,39	15,65	80,1	577,14	4,03	
Полдник							
Печенье/вафли	22,5	1,48	1,91	16,29	95,85	0	
Кисель молочный	150	3,9	0	24,75	117	1,27	651
Яблоко	70	5,6	2,41	49,44	40,5	148,5	
ИТОГО	242,5	5,38	4,31	50,48	253,35	149,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1137,5	44,5					
6 день							
Завтрак							
Омлет	130	11,6	18,04	3,04	220,1	0,66	110
Помидоры свежие	40	1,5	6,7	6,4	91,5	12	
Чай	150	2,09	1,9	9,95	65,4	0,58	54-2
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
ИТОГО	340	17,56	27,24	27,79	423,2	13,24	
2-й завтрак							
Яблоко	70	5,6	5	1237,5	40,5	148,5	
ИТОГО	70	5,6	5	1237,5	40,5	148,5	
Обед							
Суп с мясными фрикадельками	150	1,68	1,8	12,3	72,6	3,19	39
Гуляш	100	13,92	15,54	4,32	212,84	2,62	152
Картофельное пюре	130	2,76	5,25	20,18	139,05	4,66	206
огурцы свежие	40	0,7	2	1,92	29,4	10,2	
Сок	130	0,41	0	20,89	85,3	0,9	
Хлеб пшеничный	25	2,96	0,75	10,5	57,75	0	
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
ИТОГО	605	24,08	25,64	79,71	643,44	21,57	
Полдник							
Маннйй пудинг	60	3,15	4,35	20,7	136,5	0,63	318
Кисель молочный	150	3,9	0	24,75	117	1,27	651
ИТОГО	210	3,9	0	24,75	117	1,27	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1225	51,14	57,88	1369,8	1224,14	184,6	

Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
7 день							
Завтрак							
Рыба в сметанном соусе	120	14,52	8,03	7,51	160,29	2,5	143
Икра свекольная	60	1,44	4,56	7,8	79,2	8,16	78
Чай	150	0,12	0	15	61,5	0	54-2
Хлеб пшеничный	20	1,77	0,45	6,3	34,65	0	
ИТОГО	345	3,33	5,01	29,1	175,35	8,16	
2-й завтрак							
Яблоко	70	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	70	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Суп с пшеном.мясом	150	0,75	1,97	31,3	164,3	0,63	138
Капуста тушеная	120	2,8	10,72	15,45	167,12	16,15	77
Запеканка из печени	100	18,8	17	6,9	259,3	29,4	482
Компот из сухофруктов	150	0,41	0	20,89	85,3	0,9	241
Хлеб пшеничный	25	1,77	0,45	6,3	34,65	0	
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
ИТОГО	550	26,18	30,44	90,44	757,17	47,08	
Полдник							
Ватрушка	60		2,63	41,81	219,07	0	289
Кисломолочный продукт	150	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
ИТОГО	217,5	5,6	7,63	50,21	322,87	0,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1689,2	68,5	56,3	157,3	1406,5	49,3	
8 день							
Завтрак							
Каша рисовая с яблоками	100	2,51	4,2	21,84	135	41,2	97
Кофейный напиток	150	2,09	2,39	14,77	89	0,97	54-6
Печенье/вафли	20	0,16	0,02	15,96	65,2	0	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
ИТОГО	290	7,13	7,21	60,97	335,4	42,17	
2-й завтрак							
Яблоко	70	0,28	4	6,86	103,5	0,6	
ИТОГО	70	0,28	4	6,86	103,5	0,6	
Обед							
Борщ со сметаной,мясом	150	0,75	1,97	31,3	164,3	0,63	289
Котлета по -хлыновски	50	6,4	11,7	5,55	155	2,6	454
Макароны отварные	65	2,39	2,29	15,3	91,4	0	194
Салат из свежих огурцов	40	0,32	0,04	0,06	5,2	2	16
Сок	140	0,6	0	16,95	65,4	18	
Хлеб пшеничный	25	2,96	0,75	10,5	57,75	0	
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
ИТОГО	570	15,07	17,05	89,26	585,55	23,23	
Полдник							
Запеканка творожная	75	14,61	6,55	14,55	171,11	0,35	117
Кисломолочный продукт	150	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
ИТОГО	225	20,21	11,55	22,95	274,91	0,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1610	38,7	40,6	245,3	1538,6	261,3	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
9 день							
Завтрак							
Суп молоч гречневый	150	4,18	4,59	14,79	117,06	0,85	43
Кофейный напиток	150	2,09	2,39	14,77	89	0,97	54-6
Хлеб пшеничный	15	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Сыр	10	2,7	2,7	0	34,5	0,3	
ИТОГО	330	8,64	7,58	37,96	252,26	1,82	
2-й завтрак							
Яблоко	70	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
ИТОГО	70	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
Обед							
Суп с клецками	150	2,25	1,97	10,27	97,16	3,18	37
Жаркое по-домашнему	150	16,71	13,5	19,46	263	8,05	153
Помидоры свежие	40	0,76	2	3,2	34,4	7,32	
Компот из сухофруктов	150	0,41	0	20,89	85,3	0,9	241
Хлеб пшеничный	15	2,96	0,75	10,5	57,75	0	
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
ИТОГО	530	24,74	18,52	73,92	584,11	19,45	
Полдник							
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	9
Рагу овощное	120	0,57	5,04	5,19	68,4	2,2	77
Хлеб пшеничный	15	1,52	0,18	9,94	48	0	
Чай	150	0,72	0	20,34	77,4	21,6	54-2
ИТОГО	330	9,77	16,41	40,49	347,45	23,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1170	53,8	37,6	141,6	1142,3	137,7	
10 день							
Завтрак							
Рыба тушеная с овощами	100	14,52	8,03	7,51	160,29	2,5	144
Картофельное пюре	130	2,76	5,25	20,18	139,05	4,66	206
Чай	150	0,09	0	11,25	46,1	0	54/2
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
ИТОГО	400	19,74	13,88	47,34	391,64	7,16	
2-й завтрак							
Яблоко	70	0,28	0	7,03	32,36	118,7	
ИТОГО	70	0,28	0	7,03	32,36	118,7	
Обед							
Суп с макаронами	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
Салат из свежей капусты	50	0,89	3,98	1,45	42,1	14,4	4
Сок	140	0,6	0	16,95	64,5	18	
Хлеб пшеничный	25	2,96	0,75	10,5	57,75	0	
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
ИТОГО	545	15,28	15,36	63,79	444,45	37,01	
Полдник							
Пирожок с повидлом	60	5,25	9,24	42,63	275,8	0	294
Кисломолочный продукт	150	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
ИТОГО	225	10,85	14,24	51,03	379,6	0,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1240	46,15	43,48	169,19	1248,05	163,4	