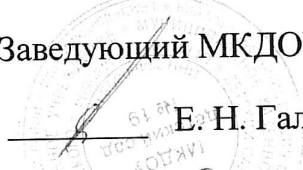


Утверждаю:

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.

Сад.

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	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
Салат из свежих огурцов	75	1,2	3,8	6,5	66	6,8	16
Чай	180	2,51	2,29	11,94	78,52	0,7	54-2
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,9	72	0	
ИТОГО	415	17,59	24,4	36,38	436,62	8,16	
2-й завтрак							
Яблоко	80	0,36	0	8,82	40,5	148,5	
ИТОГО	80	0,36	0	8,82	40,5	148,5	
Обед							
Суп лапша по -домашнему,мясо	200	7,44	5,85	14,33	139,7	10,67	47
Тефтели	100	7,83	11,56	8,07	167,64	21,6	174
Каша гречневая	120	9,27	5,32	36,87	231,78	0	188
Помидоры свежие	60	1,05	3	2,89	44,1	15,38	
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 ржано-пшеничный	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
ИТОГО	727,5	30,44	26,37	113,59	812,95	48,74	
Полдник							
Булочка	65	4,87	8,58	39,58	256,1	0	769
Кисель молочный	200	5,2	0	33	202	1,69	651
ИТОГО	265	10,07	8,58	72,58	458,1	1,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1487,5	58,46	59,35	231,37	1748,17	207,1	
2 день							
Завтрак							
Каша молочная манная	200	5,2	8,2	30,8	184	3,3	311
Кофейный напиток	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	54-6
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Сыр	15	4,05	4,05	0	51,75	0,45	
ИТОГО	410	14,04	15,39	63,44	414,55	4,92	
2-й завтрак							
Яблоко	80	0,36	0	8,82	40,5	148,5	
ИТОГО	80	0,36	0	8,82	40,5	148,5	
Обед							
Суп гороховый с мясом	200	1,87	3,11	10,89	79,03	8,41	36
Котлета рыбная	60	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
Огурцы свежие	60	0,48	0,06	0,09	7,8	3	
Сок	180	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
Хлеб пшеничный	25	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
ИТОГО	752,5	18,59	12,25	85,05	521,65	39,29	
Полдник							
Печенье творожное	150	13,8	8,33	25,3	236,4	0,7	128
Какао	180	3,77	3,93	25,95	153,92	1,3	54-7
ИТОГО	330	17,57	12,26	51,25	390,32	2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1528,5	50,56	39,9	208,56	1367	194,7	

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	180	2,51	2,29	11,94	78,52	0,7	54-2
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
ИТОГО	410	4,79	2,56	26,85	150,52	0,7	
2-й завтрак							
Яблоко	80	0,36	0	8,82	40,5	148,5	
ИТОГО	80	0,36	0	8,82	40,5	148,5	
Обед							
Свекольник со сметаной	200	1,54	5,07	8,04	83,33	11,38	34
Печень по-строгановски	100	20,31	12,75	8,3	223,8	29,41	162
Макароны отварные	95	3,49	3,35	22,37	133,69	0	194
Помидоры свежие	60	0,64	0,08	0,12	10,4	4	
Компот из сухофруктов	180	0,5	0	25,1	102,4	1,1	241
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
ИТОГО	712,5	29,29	16,82	82,25	597,62	34,51	
Полдник							
Кулибяка	65	7,08	2,63	41,81	219,07	0,84	289
Кисломолочный продукт	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	1477,5	37,26	37,51	177,37	1194,78	217,2	
4 день							
Завтрак							
Каша молочная с пшеном	200	5,2	8,2	30,8	184	3,3	311
Кофейный напиток	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	54-6
Повидло	15	0,08	0	13	19,2	0,3	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
ИТОГО	425	10,07	11,34	76,44	382	4,77	
2-й завтрак							
Яблоко	80	0,36	0	8,82	40,5	148,5	
ИТОГО	80	0,36	0	8,82	40,5	148,5	
Обед							
Суп с перловкой,мясом	200	1,96	3,91	11,13	87,5	0	244
Птица отварная	44	8,4	3,25	0,22	63,8	0	487
Каша пшеничная	130	5,82	3,62	30	175,8	0	186
Салат из свежей капусты	50	1,34	5,98	2,18	63,15	21,6	4
Сок	180	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
ИТОГО	658	20,63	13,49	79,1	507,48	43,2	
Полдник							
Сырники	100	19,48	8,07	19,4	228,1	0,46	117
Кисломолочный продукт	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
ИТОГО	300	25,08	13,07	27,8	331,9	1,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1463	56,14	37,9	192,16	1261,88	197,5	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
5 день							
Завтрак							
Суп молочный с макаронами	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	54-6
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Сыр	15	4,05	4,05	0	51,75	0,45	
ИТОГО	425	9,73	9,2	51,26	327,34	2,31	
2-й завтрак							
Кисломолочный продукт	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
ИТОГО	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
Обед							
Борщ со сметаной,мясом	200	1,52	5,33	8,65	88,89	8,25	27
Рыба тушеная с овощами	120	10,3	5,7	5,3	114,4	1,7	144
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	9
Компот из сухофруктов	180	0,5	0	25,1	102,4	1,1	241
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
ИТОГО	407,5	20,25	10,94	57,06	407,13	2,8	
Полдник							
Печенье/вафли	40	2,64	3,4	28,96	170,4	0,09	
Кисель молочный	200	5,2	0	33	202	1,69	651
Яблоко	80	0,36	0	8,82	40,5	148,5	
ИТОГО	320	7,84	3,4	61,96	372,4	1,78	651
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1352,5	43,42	28,54	178,68	1210,67	7,49	651
6 день							
Завтрак							
Омлет натуральный	130	11,6	18,04	3,04	220,1	0,66	110
Помидоры свежие	60	1,6	7,2	6,83	97,6	16	
Чай	180	0,1	0	13,5	55,35	0	54-2
Хлеб пшеничный	30	22,28	0,27	14,91	72	0	
ИТОГО	440	22,38	0,27	28,41	127,35	0	
2-й завтрак							
Яблоко	80	0,36	0	8,82	40,5	148,5	
ИТОГО	80	0,36	0	8,82	40,5	148,5	
Обед							
Суп с мясными фрикадельками	200	7,44	5,85	14,33	139,7	10,67	39
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
Огурцы свежие	60	1,05	3	2,89	44,1	15,3	
Сок	200	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
ИТОГО	757,5	5,07	0,64	46,7	204,73	21,6	
Полдник							
Маннйй пудинг	100	4,2	5,8	27,6	182	0,85	318
Кисель молочный	200	5,2	0	33	156	1,69	651
ИТОГО	300	9,4	5,8	60,6	338	2,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1577,5	37,21	6,71	144,53	710,58	172,6	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
7 день							
Завтрак							
Рыба в сметанном соусе	140	14,52	8,03	7,51	160,29	2,5	143
Икра свекольная	75	1,44	4,56	7,8	79,2	8,16	78
Чай	180	0,11	0	13,5	55,35	0	54-2
Хлеб пшеничный	30	1,52	0,27	9,94	48	0	
ИТОГО	425	17,59	12,86	38,75	342,84	10,66	
2-й завтрак							
Яблоко	80	0,36	0	8,82	40,5	148,5	
ИТОГО	80	0,36	0	8,82	40,5	148,5	
Обед							
Суп с пшеном,мясом	200	1	2,63	41,81	219,07	0,84	138
Капуста тушенная	130	3,4	4,1	17,1	113,3	2,7	200
Запеканка из печени	100	18,8	17	6,9	259,3	29,4	482
Компот из сухофруктов	180	0,45	0	22,56	92,16	0,98	241
Хлеб пшеничный	30	1,52	0,18	9,94	48	0	
Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
ИТОГО	764,5	26,24	21,65	67,95	568,09	33,08	
Полдник							
Ватрушка	60	7,08	2,63	41,81	219,07	0	289
Кисломолочный продукт	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	1689,5	68,52	56,38	157,32	1406,2	49,03	
8 день							
Завтрак							
Каша рисовая с яблоками	150	3,77	6,3	32,77	202,5	61,8	97
Кофейный напиток	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	54-6
Печенье/вафли	40	0,32	0,04	31,92	130,4	0	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
ИТОГО	400	8,88	9,48	97,33	511,7	62,97	
2-й завтрак							
Яблоко	80	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
ИТОГО	80	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
Обед							
Борщ со сметаной	200	2	1,84	14,64	84,75	8,28	289
Котлета по-хлыновски	50	6,4	11,7	5,55	155	2,6	454
Макароны отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73	0	194
Салат из свежих огурцов	60	0,64	0,08	0,12	10,4	4	16
Сок	200	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
ИТОГО	667,5	15,79	15,95	75,92	510,86	28,2	
Полдник							
Запеканка творожная	75	14,6	6,5	14,5	171,1	0,35	117
Кисломолочный продукт	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
ИТОГО	275	20,2	11,5	22,9	274,9	0,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1615,5	40,37	42,66	250,1	1548,5	273,7	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
9 день							
Суп молочный гречневый	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	54-6
Сыр	15	4,05	4,05	0	51,75	0,45	
Хлеб пшеничный	20	2,28	0,27	14,91	72	0	
ИТОГО	415	14,42	13,31	52,37	386,63	2,76	
2-й завтрак							
Яблоко	80	0,29	0	14,79	56,29	15,7	
ИТОГО	80	0,29	0	14,79	56,29	15,7	
Обед							
Суп с клецками	200	3	2,63	13,7	89,55	4,25	37
Жаркое по-домашнему	190	21,16	17,1	24,65	333,2	10,2	153
Помидоры свежие	60	1,42	3,75	6	64,5	13,7	
Компот из сухофруктов	180	0,5	0	25,07	102,4	1,1	241
Хлеб пшеничный	20	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
ИТОГО	747,5	30,43	24,12	95,78	716,98	29,25	
Полдник							
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	9
Рагу овощное	130	0,57	5,04	5,19	68,4	2,2	77
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	48	0	
Чай	180	0,72	0	20,34	77,4	21,6	54-2
ИТОГО	370	9,77	16,41	40,49	347,45	23,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1495	40,3	42,7	250	1548,5	273,3	
10 день							
Завтрак							
Рыба тушенная с овощами	100	10,3	5,7	5,3	114,4	1,7	144
Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	5,38	206
Чай	180	0,11	0	13,5	55,35	0	54-2
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
ИТОГО	210	2,39	0,27	28,41	127,35	0	
2-й завтрак							
Яблоко	90	0,36	0	8,82	40,5	148,5	
ИТОГО	90	0,36	0	8,82	40,5	148,5	
Обед							
Суп с макаронами	200	0,57	5,04	5,19	68,4	2,2	38
Плов из птицы	190	11,1	8,3	27,15	231	3,76	492
Салат из свежей капусты	50	1,34	5,98	2,18	63,15	21,6	4
Сок	200	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
ИТОГО	707,5	18,08	19,96	81,22	567,28	49,16	
Полдник							
Пирожок с повидлом	70	5,25	9,24	42,63	275,8	0	769
Кисломолочный продукт	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
ИТОГО	270	10,85	14,24	51,03	379,6	0,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1632,5	55,9	46,55	236,91	2434,27	209,8	