

Утверждаю

Директор МАДОУ ЦРР детский сад 4

И.Н.Тур

Приказ № 30 от 31 мая 2023 г.

Перспективное цикличное меню

МАДОУ ЦРР детский сад 4

на летний период

(сад)

Станица Павловская

2023 год

1 день							
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,грамм			Ккал	Витамин С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Салат из св.капусты	50	0,82	5,04	5,31	67,47	19,15	5
Омлет натуральный	150	13,4	20,7	3,49	255	0,75	110
Чай	180	0,18	0	57,6	23,76	0,033	54-2ГН-2020
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	24
Кондитерское изделие	20	0,08	0	13,06	20	0,4	
Итого	425	16,38	26,49	89,96	423,98	20,33	
2-й завтрак							
Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	251
Итого	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
Обед							
Овощи свежие	40	0,42	0	2,65	12,6	1,56	24
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
Макаронаты отварные	95	3,49	3,35	22,37	133,69	0	194
Сок фруктовый/овощной	200	0,64	0	18,3	86	24	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	24
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	12,01	58,1	0	24
Итого	712,5	18,27	20,62	86,35	613,36	58,54	
Полдник							
Печенье творожное	100	13,8	8,33	25,3	236,4	0,7	128
Какао	200	4,1	6,0	12,6	121,1	0,33	54-7ГН-2020
Итого	300	17,9	14,33	37,9	357,5	1,03	
Итого за день	1637,5	58,15	66,44	222,61	1498,64	80,5	
2 день							
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,грамм			Ккал	Витамин С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Сыр	15	4,05	4,05	0	51,75	0,45	24
Суп молочный с макаронами	200	4,94	6,06	18,62	148,54	1,14	43
Кофейный напиток	180	0,18	0	5,76	23,76	0,027	54-6ГН-2020
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,48	9,94	48	0	24
Итого	415	10,69	10,59	34,32	272,05	1,62	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
Итого	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Овощи свежие	40	0,42	0	2,65	12,6	1,56	24
Суп гороховый	200	1,87	3,11	10,89	79,03	8,41	36
Котлета рыбная 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
Чай	180	0,18	0	5,76	23,76	0,033	54-2ГН-2020
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	24

Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	12,01	58,1	0	24
Итого	702,5	17,99	12,19	73,59	475,58	16,283	
Полдник							
Маннйй тортик	100	10,6	7,3	24,4	215,39	2,35	320
Молоко кипяченное	200	5,64	5	9,46	104	2,4	255
Итого	300	16,24	12,3	33,86	319,39	4,75	
Итого за день	1517,5	45,33	35,08	151,57	1112,02	187,65	
3 день							
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,грамм			Ккал	Витамин С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Овощи свежие	40	0,42	0	2,65	12,6	1,56	24
Картофель тушеный	120	2,52	7,68	22,2	144	3,88	216
Кофейный напиток	180	0,18	0	5,76	23,76	0,027	54-БГН-2020
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	24
Итого	365	5,02	8,43	41,11	238,11	5,47	
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 св.капусты	50	0,82	5,04	5,31	67,47	19,15	5
Борщ	200	1	2,63	41,81	219,07	0,84	27
Печень по-строгановски	100	1,68	5,9	9,61	98,76	9,16	162
Каша рассыпчатая	150	9,27	5,32	36,87	231,78	0	188
Кисель из сухофруктов	180	0,27	0,01	21,96	87,12	0,25	874
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	24
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	12,01	58,1	0	24
Итого	747,5	17,39	19,54	142,48	834,3	29,4	
Полдник							
Коврижка шоколадная	70	1,8	7,23	38,9	238,4	0,28	ТТК № 5
Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	251
Итого	270	7,4	12,23	47,3	342,2	0,88	
Итого за день	1497,5	43,63	64,41	238,67	1574,25	201,14	
4 день							
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,грамм			Ккал	Витамин С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Овощи свежие	40	0,42	0	2,65	12,6	1,56	24
Рыба туш. в см.соусе	140	15,4	13,45	5,6	205	0,7	143
Сок	180	0,72	0	20,34	77,4	3,6	
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	24
Итого	380	18,44	32,64	39,09	352,75	5,86	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
Итого	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Овощи свежие	40	0,42	0	2,65	12,6	1,56	24

Суп с клецками и птицей	200/20	1,96	3,91	11,13	87,5	0	37
Картофельное пюре	150	3,2	6,05	23,2	160,44	5,37	206
Биточки	60	11,04	10,72	5,27	161,64	0	161
Чай	180	0,18	0	5,76	23,76	0,033	54-2ГН-2020
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	24
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	12,01	58,1	0	24
Итого	717,5	21,15	21,32	74,93	576,04	6,96	
Полдник							
Сырники	100	19,48	8,07	19,4	228,1	0,46	129
Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	251
Итого	300	25,08	13,07	27,8	331,9	1,06	
Итого за день	1482,5	51,65	42,82	153,64	1191,05	178,49	
5 день							
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,грамм			Ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Салат из св. овощей	40	0,56	1,64	1,32	22,8	7,72	20
Омлет	150	4,94	6,06	18,62	148,54	1,14	43
Чай	180	0,18	0	5,76	23,76	0,033	54-2ГН-2020
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	24
Итого	415	11,07	10,86	34,88	281,8	1,623	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
Итого	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Овощи свежие	40	0,42	0	2,65	12,6	1,56	24
Суп рисовый с томатом	200	1,8	3,2	17	108	4,25	150
Жаркое по-домашнему	190	21,16	17,1	24,65	333,2	10,2	153
Сок фруктовый/овощной	180	0,72	0	20,34	77,4	3,6	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	24
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	12,01	58,1	0	24
Итого	677,5	28,45	20,94	91,56	661,3	19,61	
Полдник							
Кондитерское изделие	40	2,64	3,4	28,96	170,4	0,09	
Кофейный напиток	180	0,18	0	5,76	23,76	0,027	54-6ГН-2020
Итого	220	2,82	3,4	34,72	194,16	1,12	
Итого за день	1412,5	42,74	35,2	170,96	1182,26	187,35	
6 день							
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,грамм			Ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
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
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	48	0	24
Кондитерское изделие	40	1,52	0,18	9,94	48	0	
Итого	410	12,45	11,66	62,38	402,5	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							
Овощи свежие	40	0,42	0	2,65	12,6	1,56	24
Суп рыбный	200	10,57	3,29	5,36	92,99	12,1	41
Голубцы ленивые	130	11,22	11,44	8,42	181,2	20,2	150
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	9
Чай	180	0,1	0	13,5	55,35	0	263
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	24
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	12,01	58,1	0	24
Итого	657,5	31,58	20	54,54	526,54	33,8	
Полдник							
Запеканка творожная	75/7,5	14,61	6,55	14,55	171,11	0,35	117
Кисломолочный продукт	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	251
Итого	275	20,21	11,55	22,95	274,91	0,95	
Итого за день	1442,5	64,64	43,21	149,67	1248,95	264,15	
7 день							
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,грамм			Ккал	Витамин С	№ рецептов
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша молочная	200	5,2	8,2	30,8	184	3,3	311
Сыр	15	4,05	4,05	0	51,75	0,45	24
Кофейный напиток на сгущ. молоке	180	2,64	1,79	18,82	102,06	0,342	380
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	48	0	24
Кондитерское изделие	20	0,08	0	13,06	20	0,4	
Итого	435	13,49	14,22	72,62	405,81	4,49	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
Итого	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Овощи свежие	40	0,42	0	2,65	12,6	1,56	24
Борщ со сметаной	200/10	1	2,63	41,81	219,07	0,84	27
Гуляш	100	18,56	20,72	5,77	283,7	3,5	152
Картофельное пюре	150	3,2	6,05	23,2	160,44	5,37	206
Сок фруктовый/овощной	180	0,72	0	20,34	77,4	3,6	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	24
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	12,01	58,1	0	24
Итого	747,5	28,25	30,04	120,69	883,31	14,87	
Полдник							
Булочка	60	4,37	7,07	36,8	228,2	0	274
Кисель из сухофруктов	180	0,27	0,01	21,96	87,12	0,25	874
Итого	240	4,64	7,08	58,76	427,07	0,25	
Итого за день	1522,5	46,78	51,34	261,87	1761,19	184,61	
8 день							
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,грамм			Ккал	Витамин С	№ рецептов
		Б	Ж	У			
Завтрак							

Омлет	150	4,94	6,06	18,62	148,54	1,14	43
Икра из св.кабачков	100	2,6	5	8,7	92,83	6,12	77
Чай	180	0,18	0	5,76	23,76	0,033	54-2ГН-2020
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	24
Итого	450	10,09	11,65	41,48	311,33	7,29	
2-й завтрак							
Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	251
Итого	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
Обед							
Овощи свежие	40	0,42	0	2,65	12,6	1,56	24
Суп картофельный	200	2	1,84	14,64	84,75	8,8	244
Запеканка из печени с рисом	80	15,04	16,68	5,52	207,5	23,52	482
Соус сметанный	30	3,12	4,92	18,48	110,4	1,98	600
Каша рассыпчатая	150	9,27	5,32	36,87	231,78	0	188
Компот из сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2	0	54-7 ХН-2020
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	24
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	12,01	58,1	0	24
Итого	737,5	18,24	16,05	108,83	555,43	71,16	
Полдник							
Ватрушка	50	5,9	2,19	34,84	182,55	0	289
Фарш творожный	35	6,02	0,36	3,29	40,5	0,06	315
Молоко кипяченое	200	5,64	5	9,73	104	2,6	255
Итого	285	17,56	7,55	47,86	327,05	2,66	
Итого за день	1672,5	51,49	40,25	206,57	1297,61	81,71	
9 день							
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,грамм			Ккал	Витамин С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Сыр	15	4,05	4,05	0	51,75	0,45	24
Суп молочный с крупой	200	4,94	6,06	18,62	148,54	1,14	43
Кофейный напиток на сгущ. молоке	180	2,64	1,79	18,82	102,06	0,342	380
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	24
Итого	415	19,19	12,49	45,84	348,55	1,932	
2-й завтрак							
Сок фруктовый	180	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
Итого	180	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
Обед							
Салат из св.капусты	40	0,65	4,03	4,25	53,98	15,32	5
Суп с клецками и птицей	200/20	3	2,63	13,7	89,55	4,25	37
Биточки	60	11,04	10,72	5,27	161,64	0	161
Макароны отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73	0	194
Компот из сухофруктов	180	0,54	0	20,43	83,88	0	54-7 ХН-2020
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	24
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	12,01	58,1	0	24
Итого	667,5	23,26	21,55	94,12	659,6	19,57	

Полдник							
Булочка домашняя	70	5,25	9,24	42,63	275,8	0	274
Кисель молочный	180	4,68	0	29,7	140,4	1,52	651
Итого	250	9,93	9,24	72,33	416,2	1,52	
Итого за день	1512,5	53,01	43,28	232,63	1501,75	44,6	
10 день							
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,грамм			Ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Рыба тушеная в томате 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	200	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
Хлеб пшеничный	25	2,96	0,75	10,5	57,75	0	24
Итого	515	21,39	14,84	61,64	455,89	29,48	
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 св. овощей	40	0,56	1,64	1,32	22,8	7,72	20
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
Кисель из сухофруктов	180	0,27	0,01	21,96	87,12	0,25	874
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	24
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	12,01	58,1	0	24
Итого	677,5	16,85	15,63	82,6	539,42	13,93	
Полдник							
Кондитерское изделие	60	3,96	5,1	43,44	255,6	0,13	
Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,56	93,4	0,54	251
Итого	240	9	9,6	51	349	0,67	
Итого за день	1532,5	47,64	40,07	205,04	1389,31	209,08	

Ужин							
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,грамм			Ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
1 день							
Сыр	15	4,05	4,05	0	51,75	0,45	24
Суп молочный	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
Фрукты свежие	65	0,26	0	6,37	29,25	107,3	
Хлеб пшеничный	30	3,55	0,9	12,6	69,3	0	24
Итого	460	14,89	12,91	47,54	364,24	109,4	
2 день							
Овощи свежие	60	0,66	0,06	0,96	9,6	6	24
Рагу овощное	175	4,08	15,63	22,5	243,7	23,5	77
Сок фруктовый/овощной	190	0,81	0	23	61,3	24,4	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,2	0	24
Итого	455	12,75	27,84	56,86	493,8	53,9	
3 день							
Омлет натуральный	65	5,82	9,02	1,52	110,54	0,33	110
Икра из св. кабачков	100	2	9	8,54	122	16	24
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	24
Итого	345	13,46	21,31	37,43	390,84	17,3	
4 день							
Овощи свежие	60	0,66	0,06	0,96	9,6	6	24
Гуляш из филе кур	83	11,53	5,39	3,32	109,56	3,98	437
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	46,2	0	24
Итого	463	17,71	8,92	62,93	405,75	11,2	
5 день							
Овощи свежие	30	1,5	0,06	2,49	16,5	7,5	24
Биточек	60	11,04	10,72	5,27	161,64	0	451
Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	5,38	206
Коврижка шоколадная	57	3,64	6,46	46,2	218,8	0,07	5
Молоко	200	5,64	5	9,46	104	2,6	255
Хлеб пшеничный	36	2,73	0,324	17,89	86,4	0	24
Фрукты свежие	60	0,24	0	5,88	27	99	
Итого	593	27,89	28,624	110,48	774,79	114,6	
6 день							
Овощи свежие	50	0,66	0,06	0,96	9,6	6	24
Рыба тушеная в томате с овощами	150	15,5	8,6	8,04	171,7	2,67	144
Картофель отварной	100	2,12	4,04	15,5	106,9	3,5	206
Сок фруктовый/овощной	190	0,81	0	23	61,3	24,4	
Кондитер.изделие	50	3,3	4,25	36,2	213	0,12	
Хлеб пшеничный	30	3,55	0,9	12,6	69,3	0	24
Итого	570	25,94	17,85	96,3	631,8	36,69	
7 день							

Овощи свежие	60	0,66	0,06	0,96	9,6	6	24
Печень по-строгановски	50	11,07	8,18	2,23	129,09	5,5	162
Каша рассыпчатая	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	24
Итого	375	20,35	11,39	61,94	433,43	11,5	
8 день							
Суп молочный с крупой	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	150	2,09	2,39	14,77	89	0,97	253
Итого	465	26,51	15,17	34,17	368,85	1,88	
9 день							
Овощи свежие	60	0,66	0,06	0,96	9,6	6	24
Котлета рыбная	65	7,98	2,38	4,08	69,54	0,9	135
Картофельное пюре	100	2,12	4,04	15,5	106,9	3,5	206
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	24
Итого	410	14,78	8,73	41,69	305,69	10,98	
10 день							
Салат из св.капусты	50	1,34	5,98	2,18	63,15	21,6	7
Каша рассыпчатая	100	5,82	3,62	30	175	0	186
Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	251
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,2	0	24
Булочка	75	5,61	9,9	45,6	295,5	0	769
Фрукты свежие	125	0,5	0	12,25	56,25	20,6	
Итого	580	20,52	24,8	108,03	739,9	42,8	

Согласовано (технолог)

Помазан О.С.