

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МКДОУ Детский сад № 11
Н.С.Суркова
Приказ № 11 2023 год



Перспективное циклическое меню
МКДОУ детский сад №11
на весенний период
(группа раннего возраста)

станция Павловская
2023 год

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	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	75	1,5	6,75	6,4	91,5	12	
Чай	150	0,09	0	11,25	46,1	0	262
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,3	0	
ИТОГО	285	9,06	11,95	26,35	246,9	12	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	70	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
ИТОГО	70	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
Обед							
Борщ	150	0,75	1,97	31,3	164,3	0,63	289
Тефтели	100	7,83	11,56	8,07	167,64	21,6	174
Салат из квашеной капусты	40	1,12	4,99	1,82	52,63	18	
Макаронные изделия отварн	60	2,2	2,11	14,12	84,43	0	194
Сок фруктовый/овощной	150	0,6	0	16,95	64,5	18	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,3	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
ИТОГО	550	16,52	21,53	90,26	626,3	58,23	
Полдник							
Рогалики творожные	80	12,55	6,5	41,93	279,8	0,5	110
Какао	150	2,82	2,94	19,46	115,44	0,97	248
ИТОГО	230	15,37	9,44	61,39	395,24	1,47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1135	41,23	42,92	184,86	1299,94	187,2	

2 день							
Завтрак							
Суп молочный с крупой гречн.	150	3,7	4,54	13,96	111,4	0,85	43
Кофейный напиток	150	150	150	150	150	150	150
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,3	0	
ИТОГО	320	156,07	155,14	172,36	307,7	150,9	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Соленый помидор	40	0,44	0,04	0,64	6,4	4	
Суп лапша домашняя	150	1,35	2,4	12,75	81	3,18	150
Оладьи из печени	60	1,35	4,73	7,68	79,01	7,3	27
Пюре картофельное	130	2,76	2,25	20,18	139,05	4,36	206
Компот из сухофруктов	150	0,41	0	20,89	85,33	0,9	241
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,3	0	
Хлеб ржаной	30	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
ИТОГО	580	10,75	10,39	81,99	492,42	19,74	
Полдник							
Маннй тортик	80	8,48	5,84	19,52	172,31	1,88	320
Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
ИТОГО	230	12,68	9,59	25,67	249,56	2,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1230	179,9	175,12	289,82	1094,68	338,5	

3 день							
Завтрак							
Горошек (кукуруза) консерв.	40	0,76	2	3,2	34,4	7,32	
Омлет натуральный	65	11	9,6	4	146,4	0,5	
Кофейный напиток	150	150	150	150	150	150	150
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,3	0	
ИТОГО	275	164,13	162,2	165,6	377,1	157,8	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	70	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
ИТОГО	70	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
Обед							
Суп с фрикадельками	150/20	5,58	4,39	10,75	104,8	8,04	39
Рыба тушеная с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29	2,5	144
Рис отварной	80	2,7	4,4	24,8	150	0	
Сок фруктовый/овощной	150	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,3	0	
Хлеб ржаной	30	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
ИТОГО	420	27,96	17,79	83,25	594,12	32,14	
Полдник							
Булочка	60	4,87	8,58	39,58	256,1	0	769
Молоко кипяченое	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
ИТОГО	210	9,07	12,33	45,73	333,35	1,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	975	201,44	192,32	301,44	1336,07	306,5	

4 день							
Завтрак							
Сыр	10	2,7	2,7	0	34,5	0,3	
Суп молочный с пшеном	150	3,7	4,54	13,96	11,4	0,85	
Чай	150	0,09	0	11,25	46,1	0	262
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,3	0	
ИТОГО	330	8,86	7,84	33,61	138,3	1,15	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	70	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
ИТОГО	70	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
Обед							
Суп гороховый	150	1,4	2,33	8,16	59,27	6,3	289
Биточек	60	8,4	3,25	0,22	63,8	0	487
Капуста тушеная	100	2,8	10,72	15,45	167,12	16,15	77
Сок	150	1,22	0	26,11	104,5	0	233
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,3	0	
Хлеб ржаной	30	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
ИТОГО	510	18,26	17,27	69,79	496,32	22,45	
Полдник							
Сырники	80	15,58	6,45	15,52	182,48	0,36	117
Кисель из сухофруктов	150	1,2	0	21,8	98,69	0	233
	230	16,78	6,45	37,32	281,17	0,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1140	44,18	31,56	147,58	947,29	139,5	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
5 день							
Завтрак							
Салат №155	40	1,9	5	8	86	18,3	
Картофельное пюре	130	2,76	5,25	20,18	139,05	4,36	206
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,3	0	
Кофейный напиток	150	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
ИТОГО	485	10,14	10,05	65,63	380,25	26,1	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Свекольник	150	2,25	1,97	10,27	97,16	3,18	37
Помидор соленый	40	0,44	0,04	0,64	6,4	4	
Плов с птицей	150	8,76	6,55	21,4	182,3	2,96	492
Чай	150	0,09	0	11,25	46,1	0	262
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,3	0	
Хлеб ржаной	30	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
ИТОГО	540	15,98	9,53	63,41	433,59	10,14	
Полдник							
Кондитерское изделие	22,5	1,48	1,91	16,29	95,85	0	
Кисломолочный напиток	150	150	150	150	150	150	150
ИТОГО	172,5	151,48	151,91	166,29	245,85	150	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1157,5	184,11	183,9	290,29	1147,65	360,4	
2 неделя							
1 день							
Завтрак							
Сыр	10	2,7	2,7	0	34,5	0,3	
Суп молочный "Геркулес"	150	3,7	4,54	13,96	111,4	0,85	43
Кофейный напиток	150	150	150	150	150	150	150
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,3	0	
ИТОГО	330	158,77	157,84	172,36	342,2	151,2	
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	40	0,44	0,04	0,64	6,4	4	
Борщ	150	1	2,63	41,81	219,07	0,84	289
Гуляш	75	9,2	8,93	4,39	134,7	0	451
Макароны отварные	60	2,39	2,29	15,3	91,4	0	194
Сок фруктовый/овощной	150	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,3	0	
Хлеб ржаной	30	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
ИТОГО	525	18,19	14,86	102,33	630,6	26,44	
Полдник							
Запеканка творожная	75	15,58	6,48	15,52	230,52	0,36	37
Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
ИТОГО	225	19,78	10,23	21,67	307,77	1,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1180	197,14	182,93	306,16	1325,57	344	

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
2 день							
Завтрак							
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	9
Картофель тушеный	120	2,52	7,68	22,2	145,2	3,88	216
Чай	150	0,09	0	11,25	46,1	0	262
Хлеб пшеничный	20	20	20	20	20	20	20
ИТОГО	330	27,71	32,28	53,75	274,3	23,88	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	70	0,56	0,07	0,11	9,1	3,5	
ИТОГО	70	0,56	0,07	0,11	9,1	3,5	
Обед							
Суп картофельный с пшеном	150	1,5	1,38	10,98	63,5	6,21	138
Котлета по-хлыновски	60	6,4	11,7	5,55	155	2,6	
Каша пшеничная	80	6,18	3,55	24,58	154,52	0	
Компот из сухофруктов	150	0,41	0	20,89	85,33	0,9	
Салат из соленых огурцов	40	0,94	2,5	3,86	42,9	13,82	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,3	0	
Хлеб ржаной	30	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
ИТОГО	530	19,87	20,1	85,71	602,88	23,53	
Полдник							289
Кулибяка	65	7,08	2,63	41,81	219,07	0,84	
Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
ИТОГО	215	11,28	6,38	47,96	296,32	1,89	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1145	59,42	58,83	187,53	1182,6	52,8	

3 день							
Завтрак							
Каша молочная манная	150	3,7	4,54	13,96	111,4	0,85	253
Сыр	10	2,7	2,7	0	34,5	0,3	
Кофейный напиток	150	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,3	0	
ИТОГО	330	11,28	10,71				
2-й завтрак							
Фрукты свежие	70	0,56	0,07	0,11	9,1	3,5	
ИТОГО	70	0,56	0,07	0,11	9,1	3,5	
Обед							
Икра свекольная	110	1,44	4,56	7,8	79,2	8,16	78
Суп с макаронами	150	0,42	3,78	3,89	51,3	1,65	38
Тефтели	100	7,83	11,56	8,07	167,64	21,6	174
Сок фруктовый/овощной	150	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,3	0	
Хлеб ржаной	30	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
ИТОГО	560	14,85	20,87	59,95	477,17	53,01	
Полдник							
Ватрушка	60	7,08	2,63	41,81	219,07	0	117
Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
ИТОГО	292,5	7,08	2,63	41,81	219,07	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	412,5	12,08	3,67	61,77	329,8	3,5	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
4 день							
Завтрак							
Омлет натуральный	65	11	9,6	4	146,4	0,5	
Горошек (кукуруза) консерв.	40	0,76	2	3,2	34,4	7,32	
Кофейный напиток	150	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	253
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,3	0	
ИТОГО	275	16,64	15,07	33,33	333,9	8,99	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	70	0,56	0,07	0,11	9,1	3,5	
ИТОГО	70	0,56	0,07	0,11	9,1	3,5	
Обед							
Борщ	150	1,47	2,93	8,34	65,6	0	47
Сердце говяжье в соусе	75	1,35	4,73	7,68	79,01	7,3	27
Картофельное пюре	130	2,76	5,25	20,18	139,05	4,36	206
Чай	150	0,09	0	11,25	46,1	0	262
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,3	0	
Хлеб ржаной	30	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
ИТОГО	555	10,11	13,88	67,3	431,39	11,66	
Полдник							
Капуста тушенная	100	2,62	3,23	13,45	87,16	2,08	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,13	0	
Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
ИТОГО	270	6,57	4,35	14,55	123,38	1,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1170	33,88	11,93	115,29	897,77	25,2	

Наименование блюда	Выход блюда, гр	пищевые вещества, гр.			Энергети ческая ценность	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
5 день							
Завтрак							
Салат №155	40	1,9	5	8	86	18,3	
Рыба тушенная в сметане	140	14,52	8,03	7,51	160,29	2,5	144
Чай	150	0,09	0	11,25	46,1	0	262
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,3	0	
ИТОГО	350	18,88	13,63	35,16	338,69	20,8	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	100	0,4	0	9,8	45	165	35
Обед							
Суп с клецками	150	2,25	1,97	10,27	97,16	3,18	
Помидор соленый	40	0,44	0,04	0,64	6,4	4	
Плов из птицы	150	8,76	6,55	21,4	182,3	2,96	492
Кисель из сухофруктов	170	1,2	0	21,8	98,69	0	233
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,3	0	
Хлеб ржаной	30	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
ИТОГО	560	220,05	9,53	73,96	486,18	10,14	769
Полдник							
Кондитерское изделие	22,5	1,48	1,91	16,29	95,85	0	
Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
ИТОГО	172,5	5,68	5,66	22,44	173,1	1,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1182,5	245,01	28,82	141,36	1042,97	197	

Согласованно _____ технолог ХЭК Помазан О.С.