

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МКДОУ детский сад № 11
Н.С.Суркова
Пр. № 11/2023 2023 год



Перспективное циклическое меню
МКДОУ детский сад №11
на весенний период
(группа дошкольного 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	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	
ИТОГО	345	11,51	16,64	31,28	321,27	16,7	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	210	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Борщ	200	1	2,63	41,81	219,07	0,84	289
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	
Салат из квашеной капусты	40	1,12	4,99	1,82	52,63	18	
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	682,5	18,51	23,17	120,77	777,76	62,04	
Полдник							
Рогалики творожные	80	12,55	6,5	41,93	279,8	0,5	110
Какао	200	3,77	3,93	25,95	153,92	1,3	248
ИТОГО	280	16,32	10,43	67,88	433,72	1,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1517,5	46,74	50,24	229,73	1577,75	245,5	
2 день							
Завтрак							
Суп молочный с крупой гречн.	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							
Солёный помидор	40	0,44	0,04	0,64	6,4	4	
Суп лапша домашняя	200	1,96	3,91	11,13	87,5	0	47
Оладьи из печени	80	1,52	5,33	8,65	88,89	8,25	27
Пюре картофельное	150	3,19	6,06	23,29	160,45	5,38	206
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	717,5	11,96	15,98	95,14	572,97	18,72	
Полдник							
Маннй торт	100	10,6	7,3	24,4	215,39	2,35	320
Кисломолочный напиток	200	5,64	5	9,46	104	2,4	
ИТОГО	300	16,24	12,3	33,86	319,39	4,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1522,5	37,95	37,96	185,65	1250,45	190,8	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
3 день							
Завтрак							
Омлет	97,5	4,2	4,2	5,46	71,4	0,14	
Горошек или кукуруза консерв	60	0,76	2	3,2	34,4	7,32	
Кофейный напиток	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	253
Хлеб пшеничный	25	1,52	0,48	9,94	48	0	
ИТОГО	362,5	8,99	9,55	36,33	260,6	8,63	
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 фрикадельками	200/25	5,68	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	130	3,2	5,3	29,3	177,3	0	
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	517,5	28,47	18,36	94,26	647,12	32,14	
Полдник							
Булочка	60	4,87	8,58	39,58	256,1	0	
Молоко кипяченое	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
ИТОГО	260	10,47	13,58	47,98	359,9	0,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1240	48,33	41,49	188,37	1312,62	206,4	

4 день							
Завтрак							
Сыр	15	4,05	4,05	0	51,75	0,45	
Суп молочный с пшеном	200	4,94	6,06	18,62	148,54	1,14	43
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
Чай	180	0,1	0	13,5	55,35	0	263
ИТОГО	420	10,99	10,86	42,62	313,39	1,59	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Суп гороховый	200	1,87	3,11	10,89	79,03	8,41	289
Биточек	60	8,4	3,25	0,22	63,8	0	487
Капуста тушеная	150	3,93	4,84	20,17	130,74	3,12	200
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	657,5	19,27	11,84	77,98	478,3	33,13	
Полдник							
Сырники	100	19,48	8,07	19,4	228,1	0,46	
Кисель из сухофруктов	180	0,24	0	0,73	111,75	0,21	233
ИТОГО	280	19,72	8,07	20,13	339,85	0,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1457,5	50,38	30,77	150,53	1176,54	200,4	

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	150	3,19	6,06	23,29	160,45	5,38	143
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	395	9,5	14,68	59,52	411	24,85	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Свекольник	200	3	2,63	13,7	89,55	4,25	37
Помидор соленый	40	0,44	0,04	0,64	6,4	4	
Плов с птицей	190	11,1	8,3	27,15	231	3,76	492
Чай	180	0,1	0	13,5	15,35	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	18,99	11,61	81,35	469,63	12,01	
Полдник							
Кондитерские изделия	50	2,64	3,4	28,96	170,4	0,09	117
Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
	250	8,24	8,4	37,36	274,2	0,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1422,5	37,13	34,69	188,03	1199,83	202,6	
2 неделя							
1 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	
Сыр	15	4,05	4,05	0	51,75	0,45	
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							
Помидор соленый	40	0,7	2	1,93	29,4	10,2	
Борщ	200	1	2,63	41,81	219,07	0,84	289
Гуляш	100	18,56	20,72	5,77	283,79	3,5	152
Макароны отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73	0	263
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	687,5	29,01	29,52	119,76	877,72	36,14	
Полдник							
Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
Запеканка творожная	75	15,58	6,48	15,52	230,52	0,36	37
ИТОГО	275	21,18	11,48	23,92	334,32	0,96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1482,5	63,99	54,73	200,33	1621,88	204,9	

Наименование блюда	Выход блюда,	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	140	2,94	8,96	25,9	169,4	4,52	216
Чай	180	0,1	0	13,5	55,35	0	263
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
ИТОГО	385	10,04	14,31	50,2	345,5	4,52	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Суп картофельный с пшеном	200	2	1,84	14,64	84,75	8,28	138
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	25,07	102,4	1,09	241
Котлета по-хлыновски	60	6,4	11,7	5,55	155	2,6	
Каша пшеничная	120	6,18	3,55	24,58	154,52	0	
Салат из соленых огурцов	40	0,94	2,5	3,86	42,9	13,82	
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	687,5	20,37	20,23	100,06	666,9	25,79	
Полдник							
Кулебяка	65	7,08	2,63	41,81	219,07	0,84	289
Кисломолочный напиток	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	1437,5	43,49	42,17	210,27	1380,27	196,8	
3 день							
Завтрак							
Каша молочная манная	200	3,09	4,07	32,09	177	0	
Сыр	15	4,05	4,05	0	51,75	0,45	
Кофейный напиток	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	253
Хлеб пшеничный	25	1,52	0,18	9,94	48	0	
ИТОГО	420	11,17	11,17	59,76	383,55	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							
Икра свекольная	140	2,3	6,8	11,7	119	6,6	78
Суп с макаронами	200	0,57	5,04	5,19	68,4	2,2	38
Тефтели	100	7,83	11,56	8,07	167,64	21,6	174
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	687,5	15,77	24,04	71,66	559,77	52	
Полдник							
Ватрушка	60	7,08	2,63	41,81	219,07	0	117
Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
ИТОГО	292,5	12,68	7,63	50,21	322,87	0,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1500	40,02	42,84	191,43	1311,19	219,2	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
4 день							
Завтрак							
Омлет натуральный	97,5	4,2	4,2	5,46	71,4	0,14	
Горошек (кукуруза) консерв.	60	0,46	2	3,2	34,4	7,32	
Кофейный напиток	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	253
Хлеб пшеничный	25	2,28	0,27	14,91	72	0	
ИТОГО	362,5	9,45	9,34	41,3	284,6	8,63	
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	200	1	2,63	41,81	219,07	0,84	289
Сердце говяжье в соусе	100	1,52	5,33	8,65	88,89	8,25	27
Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	5,38	206
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	697,5	10,16	14,66	113,61	651,09	14,47	
Полдник							
Капуста тушеная	150	3,93	4,84	20,17	130,74	3,12	
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	48	0	
Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
ИТОГО	370	11,05	10,02	38,51	282,54	3,72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1500	30,94	34,02	200,28	1249,73	142,3	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Энергети ческая	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
5 день							
Завтрак							
Салат №155	40	1,9	5	8	86	18,3	
Рыба тушеная в сметане	140	14,52	8,03	7,51	160,29	2,5	144
Чай	180	0,1	0	13,5	55,35	0	263
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
ИТОГО	385	18,42	13,78	39,51	359,39	20,8	
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 клецками	200	3	2,63	13,7	89,55	4,25	35
Помидор соленый	40	0,44	0,04	0,64	6,4	4	
Плов из птицы	190	11,1	8,3	27,15	231	3,76	492
Кисель из сухофруктов	180	0,24	0	0,73	111,75	0,21	233
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	19,13	11,61	68,58	566,03	12,22	
Полдник							
Кондитерское изделие	50	2,64	3,4	28,96	170,4	0,09	
Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
ИТОГО	250	8,24	8,4	37,36	274,2	0,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1412,5	46,19	33,79	155,25	1244,62	198,7	