

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКДОУ детский сад № 27

Яценко Л.А.

Приказ № 96 от 01.06. 2023 г.



**Перспективное цикличное
10-ти дневное меню в летне-осенний
период.
Группа старшего возраста**

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
1 день							
Завтрак							
Сыр	15	3,45	4,35	0	54	0	24
Каша молочная рисовая	150	5,96	6,16	26,34	184,63	1,3	4
Чай	180	0,18	0	5,76	23,76	0,027	54-2ГН
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,9	12,6	69,3	0	24
ИТОГО	375	11,87	11,41	44,7	331,69	1,327	
2-й завтрак							
Кисломолочный напиток	200	5,6	6,38	8,18	112,52	1,4	251
ИТОГО	210	5,6	6,38	8,18	112,52	1,4	
Обед							
Свекольник со сметаной	200\8	1,54	5,07	8,04	83,33	11,38	34
Тефтели в соусе	70-30	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	24
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,9	12,6	69,3	0	24
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	24
ИТОГО	712,5	17,93	21,25	82,87	586,69	54,58	
Полдник							
Сырники	100	17,89	3,46	29,48	220,651	0,33	129
Какао	180	3,69	5,4	11,34	108,99	0,297	54-7ГН
ИТОГО	280	21,58	8,86	40,82	329,641	0,627	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1577,5	56,98	47,9	176,57	1360,541	57,93	
2 день							
Завтрак							
Омлет	100	8,73	13,53	2,28	165,81	0,495	110
Икра из свежих кабачков	130	2,6	11,7	11,102	158,6	0	24
Кофейный напиток	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	253
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,48	9,94	48	0	24
ИТОГО	430	15,36	28,58	41,052	479,21	1,665	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	80	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	80	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Огурец свежий	80	0,56	0,07	0,11	9,1	3,5	
Суп гороховый с мясом	200/20	1,87	3,11	10,89	79,03	8,41	36
Котлета рыбн.любительская	65	7,98	2,38	4,08	69,64	0,9	135
Картофельное пюре	140	2,98	5,66	21,74	149,758	5,03	206
Сок фруктовый/овощной	187,5	0,94	0	17,06	71,25	0	24
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	24
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	24
ИТОГО	752,5	18,68	11,86	80,24	506,108	17,84	
Полдник							
Кулибяка	65	7,08	2,63	41,81	219,07	0,84	289
Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	2,73	255
ИТОГО	265	12,67	9,01	51,19	336,38	3,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1527,5	47,11	49,45	182,28	1366,698	188,1	
Наименование блюда	Выход	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н	№

наименование блюда	блюда,	Б	Ж	У	ккал	С	рец-ры
3 день							
Завтрак							
Каша молочная с геркулесом	150	5,1	4,6	0,3	63	0	9
Кофейный напиток	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	253
Хлеб пшеничный	20	1,9	0,75	10,5	57,75	0	24
ИТОГО	350	9,51	8,22	28,53	227,55	1,17	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	80	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	80	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Огурец свежий	80	2,6	11,7	11,102	158,6	0	24
Борщ с мясом и сметаной	200\20\8	1,52	5,33	8,65	88,89	8,25	27
Запеканка из печени с рисом	125	23,46	21,34	8,61	327,7	36,69	482
Кисель из сухофруктов	185	0,25	0	0,76	114,85	0,222	236
Хлеб пшеничный	20	2,28	0,27	14,91	72	0	24
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	24
ИТОГО	447,5	32,18	39,01	55,482	817,37	45,16	
Полдник							
Рыба в сметанном соусе	130	14,26	12,45	5,18	189,81	0,648	143
Хлеб пшеничный	20	2,28	0,27	14,91	72	0	24
Помидор свежий	80	0,56	0,07	0,11	9,1	3,5	
Сок фруктовый/овощной	187,5	0,94	0	17,06	71,25	0	24
ИТОГО	417,5	18,04	12,79	37,26	342,16	4,148	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1295	60,13	60,02	131,07	1432,08	215,5	
4 день							
Завтрак							
Сыр	15	3,45	4,35	0	54	0	24
Суп молочный с макаронами	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	253
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	24
ИТОГО	410	10,37	9,26	52,37	334,88	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							
Суп с крупой и томатом с мясом	200/20	1,96	3,91	11,13	87,5	0	47
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	9
Рагу овощное	130	3,05	11,63	16,75	181,1	17,5	77
Чай	180	0,18	0	5,76	23,76	0,027	54-2ГН
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	24
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	24
ИТОГО	657,5	14,64	20,78	60,3	482,69	17,53	
Полдник							
Печенье	40	17,89	3,46	29,48	220,651	0,33	129
Кисломолочный напиток	200	5,6	6,38	8,18	112,52	1,4	251
ИТОГО	240	23,49	9,84	37,66	333,171	1,73	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1407,5	48,9	39,88	160,13	1195,741	186,6	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
5 день							
Завтрак							
Яйцо отварное	1	6	6	7,8	102	0,2	87
Картофельное пюре	140	2,98	5,66	21,74	149,758	5,03	206
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,75	10,5	57,75	0	24
Чай	180	0,18	0	5,76	23,76	0,027	54-2гн
ИТОГО	351	11,06	12,41	45,8	333,268	5,257	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	90	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	90	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Суп с клецками и мясом	200-20	1,8	3,2	17	108	4,25	150
Птица отварная	44	8,4	3,25	0,22	63,8	0	487
Каша пшеничная	150	6,18	5,33	36,87	231,78	0	188
Сок	150	0,94	0	17,06	71,25	0	24
Хлеб пшеничный	24,5	2,28	0,27	14,91	72	0	24
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	24
ИТОГО	406	21,67	12,42	97,51	602,16	4,25	
Полдник							
Запеканка из творога со сметаной	98-15	2,64	3,4	28,96	170,4	0,09	24
Кисломолочный напиток	200	5,6	6,38	8,18	112,52	1,4	251
ИТОГО	200	8,24	9,78	37,14	282,92	1,49	275
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1047	41,37	34,61	190,25	1263,348	176	275
6 день							
Завтрак							
Омлет	100	8,73	13,53	2,28	165,81	0,495	110
Помидор свежий	80	2,6	11,7	11,102	158,6	0	24
Чай	180	0,18	0	5,76	23,76	0,027	54-2гн
Хлеб пшеничный	24,5	1,9	0,75	10,5	57,75	0	24
ИТОГО	384,5	13,41	25,98	29,642	405,92	0,522	
2-й завтрак							
Кисломолочный напиток	200	5,6	6,38	8,18	112,52	1,4	251
ИТОГО	200	5,6	6,38	8,18	112,52	1,4	
Обед							
Суп картофельный с пшеном	200-20	2	1,84	14,64	84,75	8,28	138
Биточек	60	11,04	10,72	5,27	161,64	0	451
Картофель тушеный	120	2,52	7,68	22,2	145,2	3,88	216
Кисель из сухофруктов	190	0,25	0	0,76	114,85	0,222	236
Хлеб пшеничный	24,5	2,28	0,27	14,91	72	0	24
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	24
ИТОГО	432	20,16	20,88	69,23	633,77	12,38	
Полдник							
Пирожок с сухофруктами	70-15	5,25	9,24	42,63	275,8	0	769
Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	2,73	255
ИТОГО	200	10,84	15,62	52,01	393,11	2,73	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1216,5	50,01	68,86	159,06	1545,32	17,03	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
5 день							
Завтрак							
Яйцо отварное	1	6	6	7,8	102	0,2	87
Картофельное пюре	140	2,98	5,66	21,74	149,758	5,03	206
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,75	10,5	57,75	0	24
Чай	180	0,18	0	5,76	23,76	0,027	54-2гн
ИТОГО	351	11,06	12,41	45,8	333,268	5,257	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	90	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	90	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Суп с клецками и мясом	200-20	1,8	3,2	17	108	4,25	150
Птица отварная	44	8,4	3,25	0,22	63,8	0	487
Каша пшеничная	150	6,18	5,33	36,87	231,78	0	188
Сок	150	0,94	0	17,06	71,25	0	24
Хлеб пшеничный	24,5	2,28	0,27	14,91	72	0	24
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	24
ИТОГО	406	21,67	12,42	97,51	602,16	4,25	
Полдник							
Запеканка из творога со сметаной	98-15	2,64	3,4	28,96	170,4	0,09	24
Кисломолочный напиток	200	5,6	6,38	8,18	112,52	1,4	251
ИТОГО	200	8,24	9,78	37,14	282,92	1,49	275
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1047	41,37	34,61	190,25	1263,348	176	275
6 день							
Завтрак							
Омлет	100	8,73	13,53	2,28	165,81	0,495	110
Помидор свежий	80	2,6	11,7	11,102	158,6	0	24
Чай	180	0,18	0	5,76	23,76	0,027	54-2гн
Хлеб пшеничный	24,5	1,9	0,75	10,5	57,75	0	24
ИТОГО	384,5	13,41	25,98	29,642	405,92	0,522	
2-й завтрак							
Кисломолочный напиток	200	5,6	6,38	8,18	112,52	1,4	251
ИТОГО	200	5,6	6,38	8,18	112,52	1,4	
Обед							
Суп картофельный с пшеном	200-20	2	1,84	14,64	84,75	8,28	138
Биточек	60	11,04	10,72	5,27	161,64	0	451
Картофель тушеный	120	2,52	7,68	22,2	145,2	3,88	216
Кисель из сухофруктов	190	0,25	0	0,76	114,85	0,222	236
Хлеб пшеничный	24,5	2,28	0,27	14,91	72	0	24
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	24
ИТОГО	432	20,16	20,88	69,23	633,77	12,38	
Полдник							
Пирожок с сухофруктами	70-15	5,25	9,24	42,63	275,8	0	769
Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	2,73	255
ИТОГО	200	10,84	15,62	52,01	393,11	2,73	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1216,5	50,01	68,86	159,06	1545,32	17,03	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			

7 день							
Завтрак							
Каша рисовая с яблоками	150	3,77	6,3	32,77	202,5	61,8	97
Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	2,73	255
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,75	10,5	57,75	0	24
ИТОГО	380	11,26	13,43	52,65	377,56	64,53	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	60	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	60	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Огурец свежий	80	1,05	3	2,89	44,1	15,3	17
Борщ с мясом и сметаной	200\20\8	1,52	5,33	8,65	88,89	8,25	27
Гуляш	100	18,56	20,72	5,77	283,79	3,5	152
Картофельное пюре	140	2,98	5,66	21,74	149,758	5,03	206
Сок фруктовый/овощной	187,5	0,94	0	17,06	71,25	0	24
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	24
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	24
ИТОГО	764,5	29,4	35,35	82,47	765,118	32,08	
Полдник							
Сырники со сметаной	100-13,2	2,64	3,4	28,96	170,4	0,09	24
Кисель из сухофруктов	190	0,26	0	0,78	117,96	0,23	236
ИТОГО	190	2,9	3,4	29,74	288,36	0,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1394,5	43,96	52,18	174,66	1476,038	261,9	
8 день							
Завтрак							
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	9
Помидор свежий	100	2,6	11,7	11,102	158,6	0	24
Кофейный напиток	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	253
Хлеб пшеничный	24,5	2,28	0,27	14,91	72	0	24
ИТОГО	344,5	12,49	19,44	44,042	400,4	1,17	
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 крупой и мясом	200\20	4,02	9,04	25,9	119,68	9,81	33
Биточек	60	11,04	10,72	5,27	161,64	0	451
Макаронные отварные	95	3,49	3,35	22,37	133,69	0	194
Чай	180	0,18	0	5,76	23,76	0,027	54-2гн
Хлеб пшеничный	24,5	2,28	0,27	14,91	72	0	24
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	24
ИТОГО	397	23,08	23,75	85,66	566,1	9,837	
Полдник							
Печенье	40	19,29	8	19,21	225,87	0,462	117
Кисломолочный напиток	200	5,6	6,38	8,18	112,52	1,4	251
ИТОГО	292,5	24,89	14,38	27,39	338,39	1,862	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1134	60,86	57,57	166,89	1349,89	177,9	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			

9 день							
Завтрак							
Сыр	15	3,45	4,35	0	54	0	24
Каша молочная с пшеном	150	8,93	9,23	39,52	276,94	1,95	4
Яйцо отварное	1	5,1	4,6	0,3	63	0	9
Кофейный напиток	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	253
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	24
ИТОГО	376	22,27	21,32	72,46	572,74	3,12	
2-й завтрак							
Кисломолочный напиток	140	4,2	4,79	6,14	84,39	1,05	251
ИТОГО	140	4,2	4,79	6,14	84,39	1,05	
Обед							
Суп лапша с птицей	200/20	3	2,63	13,7	89,55	4,25	37
Печень по строгановски	110	24,3	17,98	4,9	283,49	12,2	162
Картофель отварной	120	2,51	5,4	21,77	145,968	4,99	204
Кисель из сухофруктов	185	0,26	0	0,78	117,96	0,23	236
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	24
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	24
ИТОГО	747,5	34,42	26,65	67,51	764,298	21,67	
Полдник							
Пирожок с повидлом	60-10	7,08	2,63	41,81	219,07	0	289
Кисломолочный напиток	200	5,59	6,38	9,38	117,31	2,73	255
ИТОГО	200	12,67	9,01	51,19	336,38	2,73	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1463,5	73,56	61,77	197,3	1757,808	28,57	
10 день							
Завтрак							
Огурец свежий	80	2,6	11,7	11,102	158,6	0	24
Рыба тушеная с овощами	130	14,52	8,03	7,51	160,29	2,5	144
Картофельное пюре	140	2,98	5,66	21,74	149,758	5,03	206
Сок	187,5	0,94	0	17,06	71,25	0	24
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,75	10,5	57,75	0	24
ИТОГО	487,5	20,34	14,44	56,81	439,048	7,53	
2-й завтрак							
фрукты свежие	109	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	109	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Помидор свежий	80	0,66	0,06	0,96	9,6	6	
Суп с макарон. изделиями	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
Компот из сухофруктов	205	0,6	0	22,7	93,2	0	54-7хн
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	24
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	24
ИТОГО	742,5	17,28	14,04	82,36	529,53	11,96	
Полдник							
Ватрушка с творогом	60	5,25	9,24	42,63	275,8	0	769
Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	2,73	255
ИТОГО	260	10,84	15,62	52,01	393,11	2,73	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1599	48,86	44,1	200,98	1406,688	187,2	

Компьютерно: *Ермилов* Д.С. *Тамара*

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью

шесть (6) листов

Заведующий МКДОУ детский сад № 27
Яценко Л. А.

