

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МКДОУ детский сад № 27
Яценко Л.А.
Приказ № 96 от 01.06. 2023г.

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

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
1 день							
Завтрак							
Сыр	10	2,3	2,9	0	36	0	24
Каша молочная рисовая	120	4,76	4,93	21,08	147,7	1,04	4
Чай	150	0,15	0	4,8	19,8	0,023	54
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	24
ИТОГО	300	9,58	8,43	34,28	249,7	1,063	
2-й завтрак							
Кисломолочный напиток	180	5	5,7	7,4	101,27	1,26	251
ИТОГО	157,5	5	5,7	7,4	101,27	1,26	
Обед							
Свекольник со сметаной	150\6	1,15	3,8	6,03	62,49	8,53	34
Тефтели в соусе	70-30	7,83	11,56	8,07	167,64	21,6	174
Макаронные изделия отварн	62	2,28	2,19	14,6	87,25	0	194
Компот из сухофруктов	150	0,45	0	17,03	69,9	0	54-7ХН
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	24
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	24
ИТОГО	557,5	15,73	18,45	63,73	479,98	30,13	
Полдник							
Сырники	80	14,37	2,77	23,67	177,189	0,27	129
Какао	150	3,08	4,5	9,45	90,83	0,248	54-7ГН
ИТОГО	230	17,45	7,27	33,12	268,019	0,518	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1245	47,76	39,85	138,53	1098,97	32,97	
2 день							
Завтрак							
Омлет	65	5,1	4,6	0,3	63	0	9
Икра из свежих кабачков	130	3	13,5	12,81	183	0	24
Кофейный напиток на мол.	150	4,19	4,79	29,57	178,035	2,05	253
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	24
ИТОГО	365	14,66	23,49	51,08	470,235	2,05	
2-й завтрак.							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Огурец свежий	60	0,32	0,04	0,06	5,2	2	
Суп гороховый с мясом	150\17	1,4	2,33	8,16	59,27	6,3	36
Котлета рыбн.любительская	65	7,98	2,38	4,08	69,64	0,9	135
Картофельное пюре	110	2,34	4,44	17,08	117,67	3,95	206
Сок фруктовый/овощной	150	0,75	0	13,65	57	0	24
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	24
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	24
ИТОГО	590	16,81	10,09	61,03	401,48	13,15	
Полдник							
Кулибяка	65	7,08	2,63	41,81	219,07	0,84	289
Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	8,44	105,58	2,457	255
ИТОГО	245	12,11	8,37	50,25	324,65	3,297	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1300	43,98	41,95	172,16	1241,37	183,5	
Наименование блюда	Выход	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н	№

Наименование блюда	блюда,	Б	Ж	У	ккал	С	реп-ры
3 день							
Завтрак							
Каша молочная Геркулесовая	120	4,76	4,93	21,08	147,7	1,04	4
Кофейный напиток на мол.	150	4,19	4,79	29,57	178,035	2,05	253
Хлеб пшеничный	23	2,37	0,6	8,4	46,2	0	24
ИТОГО	293	11,32	10,32	59,05	371,935	3,09	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Огурец свежий	60	0,32	0,04	0,06	5,2	2	
Борщ с мясом и сметаной	150\15\6	1,14	4	6,49	66,66	6,19	27
Запеканка из печени	120	22,71	20,52	8,28	311,25	35,28	482
Кисель из сух. Фруктов	180	0,243	0	0,738	111,75	0,216	236
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	24
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	24
ИТОГО	605	28,433	25,46	33,568	587,56	43,69	
Полдник							
Рыба туш.в сметане	100	10,96	9,6	3,98	145,87	0,498	143
Сок фруктовый/овощной	150	0,75	0	13,65	57	0	24
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	24
Помидор свежий	40	0,32	0,04	0,06	5,2	2	
ИТОГО	250	11,71	9,6	17,63	202,87	0,498	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1248	51,863	45,38	120,05	1207,37	212,3	
4 день							
Завтрак							
Сыр	10	2,3	2,9	0	36	0	24
Суп молочный с макаронами	150	4,19	4,59	14,8	117,06	0,855	43
Кофейный напиток на мол.	150	4,19	4,79	29,57	178,035	2,05	253
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	24
ИТОГО	330	13,05	12,88	52,77	377,295	2,905	
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	150/15	1,47	2,93	8,34	65,6	0	47
Яйцо отварное	1	5,1	4,6	0,3	63	0	9
Рагу овощное	120	2,81	10,7	15,41	166,612	16,1	77
Чай	150	0,15	0	4,8	65,4	0,58	54-2гн
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	24
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	24
ИТОГО	657,5	13,55	19,13	46,85	453,312	16,68	
Полдник							
Печенье	30	10,85	2,1	17,87	133,73	0,2	129
Кисломолочный напиток	180	5	5,7	7,4	101,27	1,26	251
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1297,5	42,85	39,81	134,69	1110,61	186	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
5 день							
Завтрак							
Яйцо отварное	1	4,2	4,2	5,46	71,4	0,14	87
Картофельное пюре	110	2,34	4,44	17,08	117,667	3,95	206
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	24
Чай	150	0,15	0	4,8	65,4	0,58	54-2гн
ИТОГО	281	9,06	9,24	35,74	300,667	4,67	
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 и мясом	150\15	1,35	2,4	12,75	81	3,18	150
Птица отварная	41,5	7,9	3,07	0,208	60,18	0	487
Каша пшеничная	80	4,94	2,84	19,66	123,62	0	188
Сок фруктовый/овощной	150	0,75	0	13,65	57	0	24
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	24
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	24
ИТОГО	321,5	18,96	9,21	64,268	414,5	3,18	
Полдник							
Запеканка творожная со сметаной	75-7,5	2,22	3	22,86	127,8	0	24
Кисломолочный напиток	180	5	5,7	7,4	101,27	1,26	251
ИТОГО	180	7,22	8,7	30,26	229,07	1,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	882,5	35,64	27,15	140,07	989,237	174,1	
6 день							
Завтрак							
Омлет	65	5,1	4,6	0,3	63	0	9
Помидор свежий	60	0,32	0,04	0,06	5,2	2	
Чай	150	0,15	0	4,8	65,4	0,58	54-2гн
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	24
ИТОГО	295	7,94	5,24	13,56	179,8	2,58	
2-й завтрак							
Кисломолочный напиток	180	5	5,7	7,4	101,27	1,26	251
ИТОГО	180	5	5,7	7,4	101,27	1,26	
Обед							
Суп картофельный с пшеном	150\15	1,5	1,38	10,98	63,5	6,21	138
Биточек	60	11,04	10,72	5,27	161,64	0	451
Картофель тушеный	120	2,52	7,68	22,2	145,2	3,89	216
Кисель из сухофруктов	180	0,243	0	0,738	111,75	0,216	236
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	24
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	24
ИТОГО	410	19,323	20,68	57,188	574,79	10,32	
Полдник							
Булочка	60	4,5	7,92	36,54	236,4	0	769
Молоко кипяченое	180	5,031	5,742	8,442	105,58	2,457	255
ИТОГО	240	9,531	13,662	44,982	341,98	2,457	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1125	41,794	45,282	123,13	1197,84	16,61	

Наименование блюда	Выход	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н	№
--------------------	-------	-----------------------	--	--	------	-------	---

Наименование блюда	блюда,	Б	Ж	У	ккал	С	реп-ры
7 день							
Завтрак							
Каша рисовая с яблоком	100	2,52	4,2	21,85	135	41,25	97
Молоко кипяченое	180	5,031	5,742	8,442	105,58	2,457	255
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	24
ИТОГО	300	9,921	10,542	38,692	286,78	43,71	
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	60	0,32	0,04	0,06	5,2	2	
Борщ со сметаной и мясом	150\6\15	1,14	4	6,5	66,66	6,19	27
Гуляш	75	13,92	15,54	4,32	212,84	2,62	152
Картофельное пюре	110	2,34	4,44	17,08	117,667	3,95	206
Сок фруктовый/овощной	150	0,75	0	13,65	57	0	24
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	24
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	24
ИТОГО	591	22,49	24,92	59,61	552,067	14,76	
Полдник							
Сырники со сметаной	60-9	1,85	2,5	19,05	106,5	0	24
Кисломолочный напиток	180	5	5,7	7,4	101,27	1,26	251
ИТОГО	180	6,85	8,2	26,45	207,77	1,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1131	39,661	43,662	134,55	1091,62	224,7	
8 день							
Завтрак							
Яйцо отварное	1	5,1	4,6	0,3	63	0	9
Помидор свежий	80	3	13,5	12,81	183	0	24
Хлеб пшеничный	20	0,16	0,02	15,96	65,2	0	24
Кофейный напиток на мол.	150	4,19	4,79	29,57	178,035	2,05	253
ИТОГО	251	12,45	22,91	58,64	489,235	2,05	
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 картофельный с крупой	150\15	3,02	6,78	19,43	89,76	7,358	33
Биточек	60	11,04	10,72	5,27	161,64	0	451
Макаронные изделия отварн	62	2,28	2,19	14,6	87,25	0	194
Чай	160	0,16	0	5,12	21,12	0,024	54-2гн
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,6	8,4	46,2	0	24
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	24
ИТОГО	352	20,52	20,59	62,42	452,47	7,382	
Полдник							
Печенье	50	14,61	6,55	14,55	171,11	0,35	117
Кисломолочный напиток	180	5	5,7	7,4	101,27	1,26	251
ИТОГО	240	19,61	12,25	21,95	272,38	1,61	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	913	52,86	55,75	149,87	1245,59	126,5	

Наименование блюда	Выход	пищевые вещества, гр.	ккал	Вит-н	№
--------------------	-------	-----------------------	------	-------	---

наименование блюда	блюда,	Б	Ж	У	ккал	С	реп-ры
9 день							
Завтрак							
Сыр	10	2,3	2,9	0	36	0	24
Каша молочная с пшеном	120	4,76	4,93	21,08	147,7	1,04	4
Яйцо отварное	1	5,1	4,6	0,3	63	0	9
Кофейный напиток на молоке	150	4,19	4,79	29,57	178,035	2,05	253
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	24
ИТОГО	301	18,72	17,82	59,35	470,935	3,09	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
ИТОГО	100	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
Обед							
Суп лапша с птицей	150/15	2,25	1,97	10,27	97,16	3,18	37
Печень по строгановски	77	16,9	12,53	3,42	197,51	8,5	162
Картофель отварной	100	2,09	4,5	18,14	121,64	4,16	204
Кисель из сухофруктов	140	0,189	0	0,574	86,92	0,168	236
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	24
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	24
ИТОГО	530	25,449	19,9	50,404	595,93	16,01	
Полдник							
Пирожок с повидлом	60-10	7,08	2,63	41,81	219,07	0	289
Кисломолочный напиток	158	5	5,7	7,4	101,27	1,26	251
ИТОГО	217,5	12,08	8,33	49,21	320,34	1,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1148,5	56,529	46,05	165,82	1418,71	135,9	
10 день							
Завтрак							
Рыба тушеная с овощами	130	13,36	7,38	6,9	147,47	2,3	144
Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97	3,59	206
Сок фруктовый/овощной	150	0,75	0	13,65	57	0	24
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	24
ИТОГО	400	18,61	12,02	44,48	357,64	5,89	
2-й завтрак							
фрукты свежие	65,5	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
ИТОГО	65,5	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
Обед							
Помидор свежий	60	0,32	0,04	0,06	5,2	2	
Суп с макарон. изделиями	150	0,42	3,78	3,89	51,3	1,65	38
Плов из птицы	150	11,1	8,3	27,15	231	3,76	492
Компот из сухофруктов	150	0,45	0	17,03	69,9	0	54-7хн
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	24
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	24
ИТОГО	560	16,31	13,02	66,13	450,1	7,41	
Полдник							
Ватрушка с творогом	60	5,25	9,24	42,63	275,8	0	769
Молоко кипяченое	180	5,031	5,742	8,442	105,58	2,457	255
ИТОГО	225	10,281	14,982	51,072	381,38	2,457	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1250,5	45,481	40,022	168,54	1220,62	131,3	

Составлено:

Смирнов

О.А. Ломоносова

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью

шесть (6) листов

Заведующий МКДОУ детский сад № 27

Яценко Л. А.

