



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МКДОУ детский сад № 27

Л.А. Яценко

Приказ № 146 от 04.11 2023 г.

Перспективное цикличное
10- ти дневное меню в зимне - весенний 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	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	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 кабачковая	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 соленый	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	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
3 день							
Завтрак							
Каша молочная с геркулесом	150	5,96	6,16	26,34	184,63	1,3	4
Яйцо отварное	40	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	390	15,47	14,38	54,87	412,18	2,47	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	80	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	80	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Икра кабачковая	130	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	497,5	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 сол.	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	1385	66,09	66,18	157,41	1616,71	216,8	
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	425	13,82	13,61	52,37	388,88	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 лапша дом с птицей	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							
Сырники со сметаной	100\13,2	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
	200	23,49	9,84	37,66	333,171	1,73	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1382,5	52,35	44,23	160,13	1249,741	186,6	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
5 день							
Завтрак							
Сельдь	50	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	400	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 крупой и томатом 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 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	449	21,67	12,42	97,51	602,16	4,25	
Полдник							
Печенье	40	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	240	8,24	9,78	37,14	282,92	1,49	275
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1179	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
Икра кабачковая	130	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	434,5	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	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	632	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	1466,5	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
<u>ИТОГО</u>	380	11,26	13,43	52,65	377,56	64,53	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	60	0,4	0	9,8	45	165	
<u>ИТОГО</u>	60	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Квасуля квашенная	60	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
<u>ИТОГО</u>	764,5	29,4	35,35	82,47	765,118	32,08	
Полдник							
Печенье	40	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
<u>ИТОГО</u>	230	2,9	3,4	29,74	288,36	0,32	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>	1434,5	43,96	52,18	174,66	1476,038	261,9	
8 день							
Завтрак							
Ябло отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	9
Икра кабачковая	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	24,5	2,28	0,27	14,91	72	0	24
<u>ИТОГО</u>	374,5	12,49	19,44	44,042	400,4	1,17	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
<u>ИТОГО</u>	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Расоольник с мясом и сметаной	200\20\8	4,02	9,04	25,9	119,68	9,81	33
Булочек	60	11,04	10,72	5,27	161,64	0	451
Макаронны 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
<u>ИТОГО</u>	397	23,08	23,75	85,66	566,1	9,837	
Полдник							
Запеканка творожная с повидло	98\15	19,29	8	19,21	225,87	0,462	117
Кисломолочный напиток	200	5,6	6,38	8,18	112,52	1,4	251
<u>ИТОГО</u>	292,5	24,89	14,38	27,39	338,39	1,862	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>	1164	60,86	57,57	166,89	1349,89	177,9	

блюда,	Б	Ж	У	ккал	С	рец-ры
9 день						
Завтрак						
Сыр	15	3,45	4,35	0	54	0 24
Каша молочная с пшеном	225	8,93	9,23	39,52	276,94	1,95 4
Яйцо отварное	40	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	490	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 с клецками с мясом	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
Касель 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						
Ватрушка с творогом	60	7,08	2,63	41,81	219,07	0 289
Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	2,73 255
ИТОГО	260	12,67	9,01	51,19	336,38	2,73
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1637,5	73,56	61,77	197,3	1757,808	28,57
10 день						
Завтрак						
Икра кабачковая	130	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 фруктовый/овощной	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						
Огурец соленый	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						
Пирожок с повидлом	60\10	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	1539	48,86	44,1	200,98	1406,688	187,2

Составлено:

Смирнов *О.В. Лисовая*