

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МКДОУ  
детский сад № 5  
\_\_\_\_\_Е.В.Кияшко  
Приказ № 95 от 07.11.2023 г.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ  
ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**  
МКДОУ детский сад №5  
*(осенне-зимний период)*  
**ЯСЛИ**

2023 г.  
ст. Павловская

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
<b>1 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Омлет	90	5,1	4,6	0,3	63	0	110
Икра кабачковая	100	1,5	6,75	6,4	91,5	12	
Кофейный напиток	150	2,09	2,39	14,77	89	0,97	253
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	4	
<b>ИТОГО</b>	<b>365</b>	<b>11,09</b>	<b>18,47</b>	<b>29,91</b>	<b>327,1</b>	<b>16,97</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
<b>ИТОГО</b>	<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>3,75</b>	<b>6,15</b>	<b>77,25</b>	<b>1,05</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы	40	1,34	5,98	2,18	64,06	3,02	
Суп с гороховый с гречками	150/20	1,4	2,33	8,16	59,27	6,3	36
Биточек	60	11,04	10,72	5,27	161,64	0	167
Каша ячневая	120	6,18	3,54	24,58	154,52	0	188
Сок фруктовый/овощной	150	0,6	0	16,95	64,5	18	
Хлеб пшеничный	25	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>565</b>	<b>24,58</b>	<b>23,47</b>	<b>75,14</b>	<b>596,69</b>	<b>27,32</b>	
<b>Полдник</b>							
Ленивые вареники со сгущ.мол	90/10	7,08	2,63	41,81	219,07	0,84	116
Молоко кипяченое	150	1,22	0	26,11	104,5	0	255
<b>ИТОГО</b>	<b>240</b>	<b>8,3</b>	<b>2,63</b>	<b>67,92</b>	<b>323,57</b>	<b>0,84</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1320</b>	<b>48,17</b>	<b>48,32</b>	<b>179,12</b>	<b>1324,61</b>	<b>46,18</b>	
<b>2 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный с клецками	150	3,7	4,54	13,96	111,4	0,85	43
Сыр	10	2,7	2,7	0	34,5	0,3	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Чай	150	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	263
<b>ИТОГО</b>	<b>330</b>	<b>11,28</b>	<b>10,71</b>	<b>40,09</b>	<b>298,9</b>	<b>2,32</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>9,8</b>	<b>45</b>	<b>165</b>	
<b>Обед</b>							
Салат № 155	50	0,56	0,07	0,11	9,1	3,5	155
Рассольник с мясом	150/15	1,15	3,8	6,03	62,49	8,52	34
Запеканка из печени с рисом со смет	90/10	7,98	2,38	4,08	69,64	0,9	468
Картофельное пюре	120	2,76	5,25	20,18	139,05	4,66	206
Компот из сухофруктов	150	0,6	0	16,95	64,5	18	
Хлеб пшеничный	25	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>585</b>	<b>17,07</b>	<b>12,4</b>	<b>65,35</b>	<b>437,48</b>	<b>35,58</b>	
<b>Полдник</b>							
Кулебяка	65	7,02	4,5	37,74	223,5	0	289
Чай	150	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	263
<b>ИТОГО</b>	<b>215</b>	<b>9,53</b>	<b>7,37</b>	<b>55,47</b>	<b>330,3</b>	<b>1,17</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1230</b>	<b>38,28</b>	<b>30,48</b>	<b>170,71</b>	<b>1111,68</b>	<b>204,1</b>	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
<b>3 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Огурец соленый	20	0,32	0,04	0,06	5,2	2	
Рыба в сметанном соусе	120	11	9,6	4	146,4	0,5	143
Яйцо отварное	40	6,18	3,54	24,58	154,52	0	9
Кофейный напиток	150	2,09	2,39	14,77	89	0,97	253
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>21,96</b>	<b>16,17</b>	<b>51,81</b>	<b>441,32</b>	<b>3,47</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>9,8</b>	<b>45</b>	<b>165</b>	
<b>Обед</b>							
Помидор соленый	20	1,02	3	2,89	44,1	15,38	
Суп полевой	150	0,75	1,97	31,3	164,3	0,63	468
Мясо тушенное	40	6,18	3,8	2,3	68	0	9
Макарон.изделия отварные	110	2,2	2,11	14,12	84,43	0	194
Сок фруктовый/овощной	150	0,41	0	20,89	85,33	0,9	241
Хлеб пшеничный	25	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>560</b>	<b>14,58</b>	<b>11,78</b>	<b>89,5</b>	<b>538,86</b>	<b>16,91</b>	
<b>Полдник</b>							
Творожное печенье	80	15,58	6,45	15,52	182,48	0,36	117
Молоко кипяченое	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
<b>ИТОГО</b>	<b>230</b>	<b>19,78</b>	<b>10,2</b>	<b>21,67</b>	<b>259,73</b>	<b>1,41</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1240</b>	<b>56,72</b>	<b>38,15</b>	<b>172,78</b>	<b>1284,91</b>	<b>186,8</b>	
<b>4 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Сыр	10	2,7	2,7	0	34,5	0,3	
Каша манная молочная	150	3,7	4,54	13,96	111,4	0,85	43
Чай	150	2,09	2,39	14,77	89	0,97	263
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>330</b>	<b>10,86</b>	<b>10,23</b>	<b>37,13</b>	<b>281,1</b>	<b>2,12</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
<b>ИТОГО</b>	<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>3,75</b>	<b>6,15</b>	<b>77,25</b>	<b>1,05</b>	
<b>Обед</b>							
Огурец соленый	20	0,32	0,04	0,06	5,2	2	
Борщ с мясом со сметаной	150/15/6	2,25	2	10,2	67,2	3,1	289
Сердце говяжье в соусе	50	12,2	4,7	3,1	106	0,1	406
Пюре картофельное	120	3,27	4,03	16,8	108,95	2,6	206
Кисель фруктовый	150	2,09	1,9	9,95	65,4	0,58	262
Хлеб пшеничный	25	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>375</b>	<b>23,83</b>	<b>13,53</b>	<b>58,05</b>	<b>440,25</b>	<b>6,38</b>	
<b>Полдник</b>							
Икра свекольная	110	4,64	3,89	28,9	369,3	4,5	294
Хлеб пшеничный	15	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Кофейный напиток	150	2,09	2,39	14,77	89	0,97	253
<b>ИТОГО</b>	<b>275</b>	<b>9,1</b>	<b>6,88</b>	<b>52,07</b>	<b>504,5</b>	<b>5,47</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1130</b>	<b>47,99</b>	<b>34,39</b>	<b>153,4</b>	<b>1303,1</b>	<b>15,02</b>	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
<b>5 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Сельдь	25	0,56	0,07	0,11	9,1	3,5	87
Каша пшеничная	120	5,3	5,1	31,3	193	0	189
Повидло	10	0,03	4,13	0,04	37,4	0,45	
Хлеб пшеничный	25	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Кофейный напиток	150	2,09	2,39	14,77	89	0,97	253
<b>ИТОГО</b>	<b>330</b>	<b>10,35</b>	<b>12,29</b>	<b>54,62</b>	<b>374,7</b>	<b>4,92</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>9,8</b>	<b>45</b>	<b>165</b>	
<b>Обед</b>							
Огурец соленый	20	0,32	0,04	0,06	5,2	2	
Суп - лапша по - домашнему	150	1,87	3,11	10,89	79,03	8,41	47
Котлета из мяса птицы	60	8,3	3,22	0,2	60,9	0	499
Рагу овощное	130	2,8	10,72	15,45	167,12	16,15	77
Сок фруктовый/овощной	150	0,6	0	16,95	64,5	18	
Хлеб пшеничный	15	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>555</b>	<b>17,59</b>	<b>17,95</b>	<b>61,49</b>	<b>464,25</b>	<b>42,56</b>	
<b>Полдник</b>							
Бисквит	65	2,37	0,6	8,4	46,2	0	88
Молоко кипяченое	150	2,09	2,39	14,77	89	0,97	
<b>ИТОГО</b>	<b>215</b>	<b>4,46</b>	<b>2,99</b>	<b>23,17</b>	<b>135,2</b>	<b>0,97</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1200</b>	<b>32,8</b>	<b>33,23</b>	<b>149,08</b>	<b>1019,15</b>	<b>213,5</b>	
<b>6 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Суп геркулесовый молочный	150	5,1	4,6	0,3	63	0	43
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	4	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Чай	150	2,09	2,39	14,77	89	0,97	263
<b>ИТОГО</b>	<b>325</b>	<b>9,59</b>	<b>11,72</b>	<b>23,51</b>	<b>235,6</b>	<b>4</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
<b>ИТОГО</b>	<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>3,75</b>	<b>6,15</b>	<b>77,25</b>	<b>1,05</b>	
<b>Обед</b>							
Огурец соленый	20	0,32	0,04	0,06	5,2	2	
Борщ со сметаной	150/6	1,5	1,38	10,98	63,5	6,21	289
Плов из говядины	150	18,36	10	32,13	298	2	443
Компот из сухофруктов	150	0,41	0	20,89	85,3	0,9	241
Хлеб пшеничный	25	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>590</b>	<b>24,29</b>	<b>12,28</b>	<b>82</b>	<b>539,5</b>	<b>9,11</b>	
<b>Полдник</b>							
Булочка домашняя	60	4,87	8,58	39,58	256,1	0	769
Кисель молочный	150	3,9	0	24,8	117	1,3	651
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
<b>ИТОГО</b>	<b>310</b>	<b>8,77</b>	<b>8,58</b>	<b>64,38</b>	<b>373,1</b>	<b>1,3</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1225</b>	<b>39,84</b>	<b>44,18</b>	<b>149,99</b>	<b>1159,75</b>	<b>16,39</b>	

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Б	Ж	У	Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
<b>7 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Макароны отв.с сыром	120	3,7	4,54	13,96	111,4	0,85	43
Повидло	10	0,03	4,13	0,04	37,4	4	
Кофейный напиток	150	2,09	2,39	14,77	89	0,97	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>300</b>	<b>8,19</b>	<b>11,66</b>	<b>37,17</b>	<b>284</b>	<b>5,82</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>9,8</b>	<b>45</b>	<b>165</b>	
<b>Обед</b>							
Огурец соленый	20	0,7	2	1,92	29,4	10,2	17
Суп картофельный с птицей	150/15	1	2,63	41,81	219,07	0,84	133
Котлета рыбная	60	7,83	11,56	8,07	167,64	21,6	135
Икра свекольная	110	3,19	6,06	23,29	160,45	5,38	78
Сок фруктовый/овощной	150	0,6	0	16,95	64,5	18	
Хлеб пшеничный	15	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>547</b>	<b>17,34</b>	<b>23,15</b>	<b>110,04</b>	<b>733,76</b>	<b>56,02</b>	
<b>Полдник</b>							
Сочник	80	1,9	0,22	12,42	60	0	804
Молоко кипяченое	150	0,2	0	0,6	93,12	0,17	236
<b>ИТОГО</b>	<b>310</b>	<b>2,1</b>	<b>0,22</b>	<b>13,02</b>	<b>153,12</b>	<b>0,17</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1255</b>	<b>28,03</b>	<b>35,03</b>	<b>170,03</b>	<b>1215,88</b>	<b>227</b>	
<b>8 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша рисовая молочная	150	3,77	6,3	32,77	202,5	61,8	88
Какао	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
Кондитерское изделие	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>320</b>	<b>10,34</b>	<b>10,65</b>	<b>47,32</b>	<b>325,95</b>	<b>62,85</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>9,8</b>	<b>45</b>	<b>165</b>	
<b>Обед</b>							
Огурец соленый	20	0,32	0,04	0,06	5,2	2	
Борщ с фасолью со сметаной	150/8	1,15	3,51	7,55	69,14	11,18	289
Тефтеля мясная	70/30	11,22	11,44	8,42	181,2	20,2	174
Каша гречневая	100	2,4	7,6	13	132	13,6	206
Сок фруктовый/овощной	150	2,09	1,9	9,95	65,4	0,58	262
Хлеб пшеничный	25	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>20,88</b>	<b>25,35</b>	<b>56,92</b>	<b>540,44</b>	<b>45,56</b>	
<b>Полдник</b>							
Пирожки сдобные	60	14,61	6,55	14,55	171,11	0,35	294
Молоко кипяченое	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
<b>ИТОГО</b>	<b>250</b>	<b>18,81</b>	<b>10,3</b>	<b>20,7</b>	<b>248,36</b>	<b>1,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1270</b>	<b>55,99</b>	<b>43,18</b>	<b>133,3</b>	<b>1144,53</b>	<b>202,6</b>	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
<b>9 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Омлет	90	5,1	4,6	0,3	63	0	110
Салат из квашенной капусты с кукурузой	60	1,44	4,56	7,8	79,2	7,9	45
Масло сливочное	5	2,7	2,7	0	34,5	0,3	
Кофейный напиток	150	0,6	0	16,95	64,5	18	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>335</b>	<b>12,21</b>	<b>12,46</b>	<b>33,45</b>	<b>287,4</b>	<b>26,2</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Кисломолочный напиток	150	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
<b>ИТОГО</b>	<b>150</b>	<b>0,28</b>	<b>0</b>	<b>6,86</b>	<b>31,5</b>	<b>115,5</b>	
<b>Обед</b>							
Огурец соленый	20	66	0,06	0,96	9,6	6	
Суп с клецками с птицей	150/20/15	2,25	1,97	10,27	97,16	3,18	37
Котлета из говяжьего сердца	60	11,04	10,72	5,27	161,64	0	406
Каша пшеничная	110	2,4	7,6	13	132	13,6	190
Компот из сухофруктов	150	0,41	0	20,89	85,3	0,9	241
Хлеб пшеничный	15	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>535</b>	<b>86,12</b>	<b>21,25</b>	<b>68,39</b>	<b>578,4</b>	<b>23,68</b>	
<b>Полдник</b>							
Творожная запеканка со сметан.	90/10	7,08	2,63	41,81	219,07	0	117
Молоко кипяченое	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
<b>ИТОГО</b>	<b>210</b>	<b>11,28</b>	<b>6,38</b>	<b>47,96</b>	<b>296,32</b>	<b>1,05</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1130,00</b>	<b>35,26</b>	<b>36,72</b>	<b>176,35</b>	<b>1281,94</b>	<b>170,30</b>	
<b>10 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Огурец соленый	20	0,32	0,04	0,06	5,2	2	
Суфле рыбное	60	14,52	8,03	7,51	160,29	2,5	144
Яйцо отварное	40	6,18	3,55	24,58	154,52	0	9
Кофейный напиток	150	2,09	2,39	14,77	89	0,97	253
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>325</b>	<b>25,16</b>	<b>14,57</b>	<b>55,26</b>	<b>450,01</b>	<b>3,47</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>9,8</b>	<b>45</b>	<b>165</b>	
<b>Обед</b>							
Огурец соленый	20	0,44	0,04	0,64	6,4	4	
Щи со сметаной	150/6	0,42	3,78	3,89	51,3	1,65	38
Жаркое по-домашнему с говяд	150	21,16	17,1	24,65	333,2	10,2	153
Кисель фруктовый	150	1,2	0	21,8	98,69	0	233
Хлеб пшеничный	15	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>521</b>	<b>27,24</b>	<b>21,82</b>	<b>68,98</b>	<b>582,29</b>	<b>15,85</b>	
<b>Полдник</b>							
Кондитерское изделие	40	12,55	6,5	41,93	279,8	0,5	110
Молоко кипяченое	150	3,77	3,93	25,95	153,92	1,3	248
<b>ИТОГО</b>	<b>170</b>	<b>16,32</b>	<b>10,43</b>	<b>67,88</b>	<b>433,72</b>	<b>1,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1306</b>	<b>56,17</b>	<b>44,71</b>	<b>180,11</b>	<b>1348,41</b>	<b>208,9</b>	