

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)*  
**САД**

2023 г.  
ст. Павловская

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	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	9
Икра кабачковая	130	2	9	8,54	122	16	
Кофейный напиток	200	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	253
Хлеб пшеничный	40	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0,3	24
<b>ИТОГО</b>	<b>465</b>	<b>11,54</b>	<b>21,35</b>	<b>37,11</b>	<b>386,95</b>	<b>17,47</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Кисломолочный напиток	180	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
<b>ИТОГО</b>	<b>180</b>	<b>5,6</b>	<b>5</b>	<b>8,4</b>	<b>103,8</b>	<b>0,6</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы	60	1,34	5,98	2,18	64,06	3,02	
Суп гороховый с гречками	200/25	1,87	3,11	10,89	79,03	8,41	36
Биточек	60	11,04	10,72	5,27	161,64	0	167
Каша ячневая	130	9,27	5,32	36,87	231,78	0	188
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	
<b>ИТОГО</b>	<b>712,5</b>	<b>28,59</b>	<b>25,77</b>	<b>101,91</b>	<b>741,24</b>	<b>33,03</b>	
<b>Полдник</b>							
Ленивые вареники со сгущ.молоком	120/15	4,08	7,32	39,24	239,04	0	116
Молоко кипяченое	200	1,22	0	26,11	104,5	0	255
<b>ИТОГО</b>	<b>300</b>	<b>5,3</b>	<b>7,32</b>	<b>65,35</b>	<b>343,54</b>	<b>0</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1657,5</b>	<b>51,03</b>	<b>59,44</b>	<b>212,77</b>	<b>1575,53</b>	<b>51,1</b>	
<b>2 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный с клецками	200	4,94	6,06	18,62	148,54	1,14	43
Сыр	15	4,05	4,05	0	51,75	0,45	
Хлеб пшеничный	30	1,52	0,48	9,94	48	0	
Чай	200	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	253
<b>ИТОГО</b>	<b>245</b>	<b>8,08</b>	<b>7,4</b>	<b>27,67</b>	<b>206,55</b>	<b>1,62</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	60	0,56	0,07	0,11	9,1	3,5	
Рассольник с мясом	200/20	1,54	5,07	8,04	83,33	11,38	34
Запеканка из печени с рисом со смет	90/15	7,98	2,38	4,08	69,64	0,9	468
Картофельное пюре	130	3,19	6,06	23,29	160,45	5,38	206
Компот из сухофруктов	200	0,72	0	20,34	77,4	21,6	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	
<b>ИТОГО</b>	<b>725,5</b>	<b>18,34</b>	<b>14,22</b>	<b>82,22</b>	<b>527,25</b>	<b>42,76</b>	
<b>Полдник</b>							
Кулебяка	80	8,7	3,2	51,45	269,6	1,03	289
Чай	200	1,22	0	26,11	104,5	0	233
<b>ИТОГО</b>	<b>280</b>	<b>9,92</b>	<b>3,2</b>	<b>77,56</b>	<b>374,1</b>	<b>1,03</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1350,5</b>	<b>36,74</b>	<b>24,82</b>	<b>197,25</b>	<b>1152,9</b>	<b>210,4</b>	

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Б	Ж	У	Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
<b>3 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Огурей соленый	30	0,56	0,07	0,11	9,1	3,5	
Рыба в сметанном соусе	140	15,4	13,45	5,6	205	0,7	143
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	9
Кофейный напиток	200	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	253
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
<b><u>ИТОГО</u></b>	<b>440</b>	<b>25,47</b>	<b>21,74</b>	<b>34,24</b>	<b>441,65</b>	<b>5,37</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
<b><u>ИТОГО</u></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	30	1,05	3	2,89	44,1	15,38	
Суп полевой	200	1	2,63	41,81	219,07	0,84	289
Мясо тушенное	50	12,2	4,7	3,1	106	0,1	9
Макаронные изделия отварные	115	3,49	3,35	22,37	133,69	0	194
Сок фруктовый/овощной	200	0,5	0	25,07	102,4	1,09	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
<b><u>ИТОГО</u></b>	<b>727,5</b>	<b>22,59</b>	<b>14,32</b>	<b>121,6</b>	<b>732,59</b>	<b>17,41</b>	
<b>Полдник</b>							
Творожное печенье	100	19,48	8,07	19,4	228,1	0,46	117
Молоко кипяченое	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
<b><u>ИТОГО</u></b>	<b>300</b>	<b>25,08</b>	<b>13,07</b>	<b>27,8</b>	<b>331,9</b>	<b>1,06</b>	
<b><u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u></b>	<b>1567,5</b>	<b>73,54</b>	<b>49,13</b>	<b>193,44</b>	<b>1551,14</b>	<b>188,8</b>	
<b>4 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Сыр	15	4,05	4,05	0	51,75	0,45	
Каша манная молочная	200	4,94	6,06	18,62	148,54	1,14	43
Чай	200	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	253
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
<b><u>ИТОГО</u></b>	<b>445</b>	<b>13,4</b>	<b>13,73</b>	<b>46,85</b>	<b>364,84</b>	<b>2,76</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Кисломолочный напиток	180	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
<b><u>ИТОГО</u></b>	<b>180</b>	<b>5,6</b>	<b>5</b>	<b>8,4</b>	<b>103,8</b>	<b>0,6</b>	
<b>Обед</b>							
Огурей соленый	30	0,56	0,07	0,11	9,1	3,5	
Борщ с мясом со сметаной	200/20/8	3	2,63	13,7	89,55	4,25	289
Сердце говяжье в соусе	75	12,2	4,7	3,1	106	0,1	406
Пюре картофельное	130	3,93	4,84	20,17	130,74	3,12	206
Кисель фруктовый	200	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	
<b><u>ИТОГО</u></b>	<b>472,5</b>	<b>23,58</b>	<b>12,81</b>	<b>76,83</b>	<b>508,97</b>	<b>7,47</b>	
<b>Полдник</b>							
Икра свекольная	130	2,64	3,4	28,96	170,4	0,09	78
Хлеб пшеничный	20	2,28	0,27	14,91	72	0	
Кофейный напиток	200	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	233
<b><u>ИТОГО</u></b>	<b>350</b>	<b>7,43</b>	<b>6,54</b>	<b>61,6</b>	<b>349,2</b>	<b>1,26</b>	
<b><u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u></b>	<b>1447,5</b>	<b>50,01</b>	<b>38,08</b>	<b>193,68</b>	<b>1326,81</b>	<b>12,09</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	35	6	6	7,8	102	0,2	87
Каша пшеничная	140	5,3	5,1	31,3	193	0	189
Повидло	20	0,03	4,13	0,04	37,4	0,45	
Хлеб пшеничный	40	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
Кофейный напиток	200	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	253
<b><u>ИТОГО</u></b>	<b>435</b>	<b>15,74</b>	<b>18,85</b>	<b>67,37</b>	<b>496,95</b>	<b>1,82</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
<b><u>ИТОГО</u></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	30	0,64	0,08	0,12	10,4	4	
Суп-лапша по-домашнему	200	1,87	3,11	10,89	79,03	8,41	47
Котлета из мяса птицы	60	8,4	3,25	0,22	63,8	0	499
Рагу овощное	150	3,51	13,41	19,32	208,9	20,19	77
Сок фруктовый/овощной	180	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
Хлеб пшеничный	20	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
<b><u>ИТОГО</u></b>	<b>687,5</b>	<b>18,85</b>	<b>20,41</b>	<b>77,13</b>	<b>556,46</b>	<b>50,2</b>	
<b>Полдник</b>							
Бисквит	65	7,02	4,5	37,74	223,5	0	808
Молоко кипяченое	200	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	253
<b><u>ИТОГО</u></b>	<b>265</b>	<b>9,53</b>	<b>7,37</b>	<b>55,47</b>	<b>330,3</b>	<b>1,17</b>	<b>1061</b>
<b><u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u></b>	<b>1487,5</b>	<b>44,52</b>	<b>46,63</b>	<b>209,77</b>	<b>1428,71</b>	<b>218,2</b>	<b>1061</b>
<b>6 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Суп геркулесовый молочный	200	5,1	4,6	0,3	63	0	43
Масло сливочное	5	2,52	7,68	22,2	145,2	3,88	216
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
Чай	200	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	253
<b><u>ИТОГО</u></b>	<b>435</b>	<b>12,03</b>	<b>15,9</b>	<b>50,73</b>	<b>372,75</b>	<b>5,05</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,56	93,42	0,54	
<b><u>ИТОГО</u></b>	<b>180</b>	<b>5,04</b>	<b>4,5</b>	<b>7,56</b>	<b>93,42</b>	<b>0,54</b>	
<b>Обед</b>							
Огурец соленый	30	0,64	0,08	0,12	10,4	4	
Борщ со сметаной	200/8	10,57	3,27	5,36	92,99	12,1	289
Плов из говядины	170	18,36	10	32,13	298	2	443
Компот из сухофруктов	200	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	
<b><u>ИТОГО</u></b>	<b>747,5</b>	<b>33,78</b>	<b>13,91</b>	<b>88,92</b>	<b>620,72</b>	<b>15,19</b>	
<b>Полдник</b>							
Булочка	80	4,87	8,58	39,58	256,1	0	769
Кисель молочный	200	5,2	0	33	156	1,69	651
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
<b><u>ИТОГО</u></b>	<b>380</b>	<b>10,07</b>	<b>8,58</b>	<b>72,58</b>	<b>412,1</b>	<b>1,69</b>	
<b><u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u></b>	<b>1742,5</b>	<b>60,92</b>	<b>42,89</b>	<b>219,79</b>	<b>1498,99</b>	<b>22,47</b>	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
<b>7 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Макароны отв.с сыром	150	4,94	6,06	18,62	148,54	1,14	43
Повидло	20	0,03	4,13	0,04	37,4	0,45	
Кофейный напиток	200	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	253
Хлеб пшеничный	20	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
<b><u>ИТОГО</u></b>	<b>390</b>	<b>9,38</b>	<b>13,81</b>	<b>46,89</b>	<b>350,49</b>	<b>2,76</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
<b><u>ИТОГО</u></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	30	1,05	3	2,89	44,1	15,3	17
Суп картофельный с птицей	200/20	1	2,63	41,81	219,07	0,84	133
Котлета рыбная	70	11,22	11,44	8,42	181,2	20,2	135
Икра свекольная	130	2,64	3,4	28,96	170,4	0,09	78
Сок фруктовый/овощной	180	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
Хлеб пшеничный	20	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
<b><u>ИТОГО</u></b>	<b>706,5</b>	<b>20,98</b>	<b>21,11</b>	<b>128,78</b>	<b>819,5</b>	<b>58,03</b>	
<b>Полдник</b>							
Сочник	80	7,08	2,63	41,81	219,07	0	804
Молоко кипяченое	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
<b><u>ИТОГО</u></b>	<b>280</b>	<b>12,68</b>	<b>7,63</b>	<b>50,21</b>	<b>322,87</b>	<b>0,6</b>	
<b><u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u></b>	<b>1476,5</b>	<b>43,44</b>	<b>42,55</b>	<b>235,68</b>	<b>1537,86</b>	<b>226,4</b>	
<b>8 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша рисовая молочная	200	3,77	6,3	32,77	202,5	61,8	97
Какао	200	5,64	5	9,73	104	2,6	255
Кондитерское изделие	40	0,32	0,04	31,92	130,4	0	
<b><u>ИТОГО</u></b>	<b>440</b>	<b>9,73</b>	<b>11,34</b>	<b>74,42</b>	<b>436,9</b>	<b>64,4</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
<b><u>ИТОГО</u></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	30	0,32	0,04	0,06	5,2	2	
Борщ с фасолью со сметаной	200/8	1,54	4,69	10,07	92,19	14,91	116
Тефтеля мясная	70/30	7,83	11,56	8,07	167,64	21,6	174
Каша гречневая	130	3,19	6,06	23,29	160,45	5,38	206
Сок фруктовый/овощной	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	
<b><u>ИТОГО</u></b>	<b>697,5</b>	<b>17,01</b>	<b>22,95</b>	<b>81,29</b>	<b>602,96</b>	<b>41,89</b>	
<b>Полдник</b>							
Пирожки сдобные	60	14,61	6,55	14,55	171,11	0,35	294
Молоко	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
<b><u>ИТОГО</u></b>	<b>260</b>	<b>20,21</b>	<b>11,55</b>	<b>22,95</b>	<b>274,91</b>	<b>0,95</b>	
<b><u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u></b>	<b>1497,5</b>	<b>47,35</b>	<b>45,84</b>	<b>188,46</b>	<b>1359,77</b>	<b>272,2</b>	

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	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	80	2,4	7,6	13	132	13,6	45
Сыр	15	4,05	4,05	0	51,75	0,45	
Кофейный напиток	200	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
Хлеб пшеничный	40	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>425</b>	<b>14,17</b>	<b>17</b>	<b>44,14</b>	<b>381,9</b>	<b>35,65</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,56	93,42	0,54	
<b>ИТОГО</b>	<b>180</b>	<b>5,04</b>	<b>4,5</b>	<b>7,56</b>	<b>93,42</b>	<b>0,54</b>	
<b>Обед</b>							
Огурец соленый	30	66	0,06	0,96	9,6	6	
Суп с клецками с птицей	200/25/20	2,25	1,97	10,27	97,16	3,18	37
Котлета из говяжьего сердца	60	6,18	3,8	2,3	68	0	451
Каша пшеничная	130	2,4	7,6	13	132	13,6	190
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	25,07	102,4	1,09	241
Хлеб пшеничный	20	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>702,5</b>	<b>81,68</b>	<b>14,07</b>	<b>77,96</b>	<b>536,49</b>	<b>23,87</b>	
<b>Полдник</b>							
Запеканка творожная со сметаной	120/15	14,61	6,55	14,55	171,11	0,35	117
Молоко кипяченое	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
<b>ИТОГО</b>	<b>200</b>	<b>20,21</b>	<b>11,55</b>	<b>22,95</b>	<b>274,91</b>	<b>0,95</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1487,5</b>	<b>130,28</b>	<b>41,72</b>	<b>144,42</b>	<b>1250,62</b>	<b>32,83</b>	
<b>10 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Огурец соленый	30	0,66	0,06	0,96	9,6	6	
Суфле рыбное	80	12,8	3,8	2,05	94,4	0,3	19
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	9
Кофейный напиток	200	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	253
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>380</b>	<b>23,35</b>	<b>11,6</b>	<b>35,95</b>	<b>345,8</b>	<b>7,47</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	30	0,66	0,06	0,96	9,6	6	
Щи со сметаной	200/8	0,57	5,04	5,19	68,4	2,2	38
Жаркое по-домашнему с говядиной	190	21,16	17,1	24,65	333,2	10,2	153
Кисель фруктовый	200	1,22	0	26,11	104,5	0	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	
<b>ИТОГО</b>	<b>695,5</b>	<b>27,96</b>	<b>22,84</b>	<b>83,27</b>	<b>643,03</b>	<b>18,4</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>1640,5</b>	<b>58,85</b>	<b>50,27</b>	<b>205,09</b>	<b>1503,65</b>	<b>220,9</b>	