

Утверждаю *12.04.2018*  
заведующий МКДОУ д/с № 15  
Ризель О.А.

*приказ № 557/п*  
*от 12.04.2018*

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

МКДОУ детский сад № 15

весенний период

ранний возраст

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>							
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	9
Икра кабачковая	75	1,5	6,75	6,4	91,5	12	
Чай	150	2,09	1,9	9,95	65,4	0,58	262
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>285</b>	<b>11,06</b>	<b>13,85</b>	<b>25,05</b>	<b>266,1</b>	<b>12,58</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Кисломолочный напиток	150/7,5	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
<b>ИТОГО</b>	<b>157,5</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 квашенной капусты	40	0,89	3,98	1,45	42,1	14,4	7
Свекольник со сметаной	150/7,50	1,15	3,8	6,03	62,49	8,52	34
Тефтели	100	7,83	11,56	8,07	167,64	21,6	174
Макаронные изделия отварн	60	2,2	2,11	14,12	84,43	0	194
Сок фруктовый/овощной	150	0,6	0	16,95	64,5	18	
Хлеб пшеничный	20	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>557,5</b>	<b>16,69</b>	<b>22,35</b>	<b>64,62</b>	<b>513,86</b>	<b>62,52</b>	
<b>Полдник</b>							
Вареники ленивые	70	10,82	3,27	11,06	117,04	0,13	116
Какао	150	2,82	2,94	19,46	115,44	0,97	248
<b>ИТОГО</b>	<b>220</b>	<b>13,64</b>	<b>6,21</b>	<b>30,52</b>	<b>232,48</b>	<b>1,1</b>	
<b>2 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Сыр	10	2,7	2,7	0	34,5	0,3	
Суп молочный манный	150	3,7	4,54	13,96	111,4	0,85	43
Кофейный напиток	150	1,88	2,15	13,29	80,1	0,87	253
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>330</b>	<b>10,65</b>	<b>9,99</b>	<b>35,65</b>	<b>272,2</b>	<b>2,02</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	40	0,32	0,04	0,06	5,2	2	
Суп гороховый с мясом	150/15	1,4	2,33	8,16	59,27	6,3	36
Котлета рыбы.любительская	65	7,98	2,38	4,08	69,64	0,9	135
Картофельное пюре	130	2,76	5,25	20,18	139,05	4,66	206
Сок фруктовый/овощной	140	0,6	0	16,95	64,5	18	
Хлеб пшеничный	20	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>17,08</b>	<b>10,9</b>	<b>67,43</b>	<b>430,36</b>	<b>31,86</b>	
<b>Полдник</b>							
Маннйй тортик	80	8,48	5,84	19,52	172,31	1,88	320
Молоко кипяченое	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
<b>ИТОГО</b>	<b>230</b>	<b>12,68</b>	<b>9,59</b>	<b>25,67</b>	<b>249,56</b>	<b>2,93</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1250</b>	<b>40,81</b>	<b>30,48</b>	<b>138,55</b>	<b>997,12</b>	<b>201,8</b>	
Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			

3 день							
Завтрак							
Икра свекольная	60	1,44	4,56	7,8	79,2	7,9	78
Рыба в сметанном соусе	100	11	9,6	4	146,4	0,5	143
Кисель	170	1,15	0	24,65	98,69	0	233
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>15,96</b>	<b>14,76</b>	<b>44,85</b>	<b>370,49</b>	<b>8,4</b>	
2-й завтрак							
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>	
Обед							
Салат из сол помидор	60	1,02	3	2,89	44,1	15,38	17
Борщ с мясом	150/15	0,75	1,97	31,3	164,3	0,63	289
Печень по строгановски	80	1,35	4,73	7,68	79,01	7,3	27
Каша пшеничная	100	6,18	3,54	24,58	154,52	0	188
Компот из сухофруктов	180	0,5	0	25,07	102,4	1,09	241
Хлеб пшеничный	20	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>605</b>	<b>13,82</b>	<b>14,14</b>	<b>109,52</b>	<b>637,03</b>	<b>24,4</b>	
Полдник							
Кулибяка	65	7,08	2,63	41,81	219,07	0,84	289
Ряженка	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
<b>ИТОГО</b>	<b>215</b>	<b>11,28</b>	<b>6,38</b>	<b>47,96</b>	<b>296,32</b>	<b>1,89</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1270</b>	<b>41,46</b>	<b>35,28</b>	<b>212,13</b>	<b>1348,84</b>	<b>199,7</b>	
4 день							
Завтрак							
Сыр	10	2,7	2,7	0	34,5	0,3	
Суп молочный пшеничный	150	3,7	4,54	13,96	111,4	0,85	43
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>330</b>	<b>10,86</b>	<b>10,23</b>	<b>37,13</b>	<b>281,1</b>	<b>2,12</b>	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	70	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
<b>ИТОГО</b>	<b>70</b>	<b>0,28</b>	<b>0</b>	<b>6,86</b>	<b>31,5</b>	<b>115,5</b>	
Обед							
Суп лапша дом с птицей,	150/15	1,47	2,93	8,34	65,6	0	47
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	9
Капуста тушенная	125	3,27	4,03	16,8	108,95	2,6	
Чай	150	2,09	1,9	9,95	65,4	0,58	262
Хлеб пшеничный	20	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>657,5</b>	<b>15,95</b>	<b>14,36</b>	<b>53,39</b>	<b>395,65</b>	<b>3,18</b>	
Полдник							
Сырники	80	15,58	6,45	15,52	182,48	0,36	117
Йогурт	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
	<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>1287,5</b>	<b>46,87</b>	<b>34,79</b>	<b>119,05</b>	<b>967,98</b>	<b>122,2</b>	

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

5 день							
Завтрак							
Огурец соленый	40	0,32	0,04	0,06	5,2	2	
Картофельное пюре	120	2,55	4,84	18,63	128,36	4,3	206
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Чай	150	2,09	1,9	9,95	65,4	0,58	262
<b>ИТОГО</b>	<b>330</b>	<b>7,33</b>	<b>7,38</b>	<b>37,04</b>	<b>245,16</b>	<b>6,88</b>	
2-й завтрак							
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>	
Обед							
Суп рисовый с томатом	150	1,35	2,4	12,75	81	3,18	150
Птица отварная	42	8,3	3,22	0,2	60,9	0	487
Рагу овощное	120	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	20	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>512</b>	<b>17,07</b>	<b>17,24</b>	<b>63,35</b>	<b>466,22</b>	<b>37,33</b>	
Полдник							
Печенье	22,5	1,48	1,91	16,29	95,85	0	
Кофейный напиток	150	2,09	2,39	14,77	89	0,97	
<b>ИТОГО</b>	<b>172,5</b>	<b>3,57</b>	<b>4,3</b>	<b>31,06</b>	<b>184,85</b>	<b>0,97</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1114,5</b>	<b>28,37</b>	<b>28,92</b>	<b>141,25</b>	<b>941,23</b>	<b>210,2</b>	
6 день							
Завтрак							
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	9
Макароны отварные	65	2,39	2,29	15,3	91,4	0	194
Чай	150	2,09	1,9	9,95	65,4	0,58	262
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>275</b>	<b>11,95</b>	<b>9,39</b>	<b>33,95</b>	<b>266</b>	<b>0,58</b>	
2-й завтрак							
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>	
Обед							
Суп картофельный с пшеном	150	1,5	1,38	10,98	63,5	6,21	138
Биточек	60	11,04	10,72	5,27	161,64	0	451
Соус томатный	50	0,27	1,83	2,62	28,07	0,97	228
Картофель тушеный	140	2,94	8,96	25,9	169,4	4,52	219
Компот из сухофруктов	180	0,5	0	25,07	102,4	1,09	241
Хлеб пшеничный	20	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>630</b>	<b>20,27</b>	<b>23,79</b>	<b>87,84</b>	<b>617,71</b>	<b>12,79</b>	
Полдник							
Булочка	60	4,87	8,58	39,58	256,1	0	769
Молоко кипяченое	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
<b>ИТОГО</b>	<b>210</b>	<b>9,07</b>	<b>12,33</b>	<b>45,73</b>	<b>333,35</b>	<b>1,05</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1265</b>	<b>45,49</b>	<b>49,26</b>	<b>173,67</b>	<b>1294,31</b>	<b>15,47</b>	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
<b>7 день</b>							

Завтрак							
Суп молочный "Геркулес"	150	3,7	4,54	13,96	111,4	0,85	43
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>320</b>	<b>8,16</b>	<b>7,53</b>	<b>37,13</b>	<b>246,6</b>	<b>1,82</b>	
2-й завтрак							
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>	
Обед							
Салат из сол помидор	40	0,7	2	1,92	29,4	10,2	17
Борщ со сметаной	150/6	0,75	1,97	31,3	164,3	0,63	289
Гуляш	75	13,92	15,54	4,32	212,84	2,62	152
Картофельное пюре	120	2,55	4,84	18,63	128,36	4,3	206
Сок фруктовый/овощной	150	0,6	0	16,95	64,5	18	
Хлеб пшеничный	20	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>591</b>	<b>22,54</b>	<b>25,25</b>	<b>91,12</b>	<b>692,1</b>	<b>35,75</b>	
Полдник							
Рагу овощное	120	2,8	10,72	15,45	167,12	16,15	77
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	12,42	60	0	
Кисель из сушеных яблок	150	0,2	0	0,6	93,12	0,17	236
<b>ИТОГО</b>	<b>295</b>	<b>4,9</b>	<b>10,94</b>	<b>28,47</b>	<b>320,24</b>	<b>16,32</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1306</b>	<b>36</b>	<b>43,72</b>	<b>166,52</b>	<b>1303,94</b>	<b>218,9</b>	
8 день							
Завтрак							
Каша рисовая с яблоками	100	2,51	4,2	21,84	135	41,2	97
Молоко кипяченое	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
Печенье	20	0,16	0,02	15,96	65,2	0	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>290</b>	<b>9,24</b>	<b>8,57</b>	<b>52,35</b>	<b>323,65</b>	<b>42,25</b>	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	70	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
<b>ИТОГО</b>	<b>70</b>	<b>0,28</b>	<b>0</b>	<b>6,86</b>	<b>31,5</b>	<b>115,5</b>	
Обед							
Помидор соленый	40	0,32	0,04	0,06	5,2	2	
Суп овощной	150	1,15	3,51	7,55	69,14	11,18	35
Голубцы ленивые	130	11,22	11,44	8,42	181,2	20,2	150
Чай	150	2,09	1,9	9,95	65,4	0,58	262
Хлеб пшеничный	20	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>520</b>	<b>18,8</b>	<b>17,79</b>	<b>43,98</b>	<b>413,64</b>	<b>33,96</b>	
Полдник							
Запеканка творожная	75/7,5	14,61	6,55	14,55	171,11	0,35	117
Ряженка	150/7,5	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
<b>ИТОГО</b>	<b>240</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>1120</b>	<b>47,13</b>	<b>36,66</b>	<b>123,89</b>	<b>1017,15</b>	<b>193,1</b>	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
<b>9 день</b>							

Завтрак							
Сыр	10	2,7	2,7	0	34,5	0,3	
Суп молоч с мак. изделиями	150	4,18	4,59	14,79	117,06	0,85	43
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>330</b>	<b>11,34</b>	<b>10,28</b>	<b>37,96</b>	<b>286,76</b>	<b>2,12</b>	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	70	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
<b>ИТОГО</b>	<b>70</b>	<b>0,28</b>	<b>0</b>	<b>6,86</b>	<b>31,5</b>	<b>115,5</b>	
Обед							
Салат 155	40	0,76	2	3,2	34,4	7,32	45
Суп с клецками с мясом	150/15	2,25	1,97	10,27	97,16	3,18	37
Плов из птицы	150	8,76	6,55	21,4	182,3	2,96	492
Компот из сухофруктов	180	0,5	0	25,07	102,4	1,09	241
Хлеб пшеничный	20	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>530</b>	<b>16,29</b>	<b>11,42</b>	<b>77,94</b>	<b>508,96</b>	<b>14,55</b>	
Полдник							
Вагрушка	60		2,63	41,81	219,07	0	289
Ряженка	150/7,5	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
<b>ИТОГО</b>	<b>217,5</b>	<b>4,2</b>	<b>6,38</b>	<b>47,96</b>	<b>296,32</b>	<b>1,05</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1147,5</b>	<b>32,11</b>	<b>28,08</b>	<b>170,72</b>	<b>1123,54</b>	<b>133,2</b>	
10 день							
Завтрак							
Огурец соленый	40	0,44	0,04	0,64	6,4	4	
Рыба тушеная с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29	2,5	144
Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	5,38	206
Сок фруктовый/овощной	140	0,6	0	16,95	64,5	18	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>490</b>	<b>21,12</b>	<b>14,73</b>	<b>56,79</b>	<b>437,84</b>	<b>29,88</b>	
2-й завтрак							
фрукты свежие	73	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
<b>ИТОГО</b>	<b>73</b>	<b>0,28</b>	<b>0</b>	<b>6,86</b>	<b>31,5</b>	<b>115,5</b>	
Обед							
Икра свекольная	60	1,44	4,56	7,8	79,2	8,16	78
Суп с макарон. изделиями	150	0,42	3,78	3,89	51,3	1,65	38
Котлета по - хльновски в т/с	50/50	6,4	11,7	5,55	155	2,6	454
Каша гречневая	80	4,65	2,89	24			
Кисель	170	1,2	0	21,8	98,69	0	233
Хлеб пшеничный	20	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>510</b>	<b>18,13</b>	<b>23,83</b>	<b>81,04</b>	<b>476,89</b>	<b>12,41</b>	
Полдник							
Пирожок с повидлом	60/10	5,25	9,24	42,63	275,8	0	769
Йогурт	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
<b>ИТОГО</b>	<b>225</b>	<b>9,45</b>	<b>12,99</b>	<b>48,78</b>	<b>353,05</b>	<b>1,05</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1298</b>	<b>48,98</b>	<b>51,55</b>	<b>193,47</b>	<b>1299,28</b>	<b>158,8</b>	

*Филипп*

*В.Р. Толмазан*