

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МКДОУ  
детский сад № 23  
Е. И. Сухацкая



**Перспективное цикличное меню  
МКДОУ детский сад № 23  
станции Старолеушковской  
на осеннее - зимний период  
(с 15.10.2019 г по 29.02.2020 г)**

**Дошкольный возраст.**

ст. Старолеушковская  
Павловского района  
Краснодарского края  
2019 г.

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реци-ры
		Б	Ж	У			
<b>1 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный манный	200	4,94	6,06	18,62	148,54	1,14	43
Чай с сахаром	180	2,51	2,29	11,94	78,52	0,7	262
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
Сыр	15	4,05	4,05	0	51,75	0,45	
<b>ИТОГО</b>	<b>425</b>	<b>13,4</b>	<b>13,15</b>	<b>41,06</b>	<b>336,56</b>	<b>2,29</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 из квашенной капусты	60	1,34	5,98	2,18	63,15	21,6	7
Свекольник	200	1,54	5,07	8,04	83,33	11,38	34
Тефтели	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	
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>19,27</b>	<b>26,6</b>	<b>87,36</b>	<b>652,54</b>	<b>76,18</b>	
<b>Полдник</b>							
Кулибяка	65	5,43	9,61	42,9	276,5	0	769
Какао с молоком	180	3,77	3,93	25,95	153,92	1,3	248
<b>ИТОГО</b>	<b>245</b>	<b>9,2</b>	<b>13,54</b>	<b>68,85</b>	<b>430,42</b>	<b>1,3</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1482,5</b>	<b>42,27</b>	<b>53,29</b>	<b>207,07</b>	<b>1464,52</b>	<b>244,8</b>	
<b>2 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	9
Икра свекольная	100	2,4	7,6	13	132	13,6	78
Кофейный напиток с молок.	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	253
Хлеб пшеничный	30	1,52	0,48	9,94	48	0	
Печенье\вафли	30	1,98	2,55	21,7	127,8	0,07	
<b>ИТОГО</b>	<b>380</b>	<b>13,51</b>	<b>18,1</b>	<b>62,67</b>	<b>477,6</b>	<b>14,84</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	70	0,56	0,07	0,11	9,1	3,5	
Суп картоф.с горох. с мяс.	200/15	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	130	3,19	6,06	23,29	160,45	5,38	206
Компот из сухофруктов	180	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>ИТОГО</b>	<b>752,5</b>	<b>18,45</b>	<b>12,26</b>	<b>89,8</b>	<b>547,95</b>	<b>19,28</b>	
<b>Полдник</b>							
Вареники ленивые	150	23,2	7,01	23,7	250,8	0,28	116
Киломолочный продукт	190	5,64	5	9,46	104	2,4	
<b>ИТОГО</b>	<b>4537,5</b>	<b>154,23</b>	<b>153,1</b>	<b>702,47</b>	<b>4821,26</b>	<b>648,3</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>5770</b>	<b>186,59</b>	<b>183,46</b>	<b>864,74</b>	<b>5891,81</b>	<b>847,4</b>	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
<b>3 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Огурец соленый	60	0,64	0,08	0,12	10,4	4	
Рыба запеч. в молочн. соусе	140	15,4	13,45	5,6	205	0,7	143
Чай с сахар.	180	2,51	2,29	11,94	78,52	0,7	262
Сыр	15	4,05	4,05	0	51,75	0,45	
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>17735</b>	<b>585,69</b>	<b>589,78</b>	<b>2574,3</b>	<b>18005,95</b>	<b>2637</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>							
Соленый помидор	60	1,05	3	2,89	44,1	15,38	17
Борщ с карт.с капуст.с говяд.	200/15	1	2,63	41,81	219,07	0,84	289
Оладьи из печени	90	1,52	5,33	8,65	88,89	8,25	27
Сметанный соус	30	0,9	3,1	1,2	33	0,03	
Каша перловая рассыпч.	150	9,27	5,32	36,87	231,78	0	188
Сок фруктовый/овощной	180	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>577,5</b>	<b>18,81</b>	<b>20,02</b>	<b>138,12</b>	<b>821,57</b>	<b>46,1</b>	
<b>Полдник</b>							
Печенье творожное	130	19,48	8,07	19,4	228,1	0,46	117
Молоко кипяченое	180	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
<b>ИТОГО</b>	<b>310</b>	<b>25,08</b>	<b>13,07</b>	<b>27,8</b>	<b>331,9</b>	<b>1,06</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>18722,5</b>	<b>629,98</b>	<b>622,87</b>	<b>2750</b>	<b>19204,42</b>	<b>2849</b>	
<b>4 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Повидло	20	0,08	0	13,06	20	0,4	
Каша гречневая рассыпч.	140	8,73	5,43	45	263,8	0	186
Икра кабачковая консерв.	60	2	9	8,54	122	16	43
Кофейный напиток с молок.	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	253
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>430</b>	<b>15,22</b>	<b>18,05</b>	<b>94,83</b>	<b>570,35</b>	<b>17,57</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>							
Суп картофельный с макарон	200	1,96	3,91	11,13	87,5	0	47
Птица отварная	50	5,1	4,6	0,3	63	0	9
Капуста тушеная	150	3,93	4,84	20,17	130,74	3,12	200
Кисель из концентратов	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>ИТОГО</b>	<b>657,5</b>	<b>15,44</b>	<b>13,99</b>	<b>71,46</b>	<b>463,92</b>	<b>3,12</b>	
<b>Полдник</b>							
Булочка домашняя	80	7,08	2,63	41,81	219,07	0,84	289
Кисломолочный напиток	180	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
<b>ИТОГО</b>	<b>21967,5</b>	<b>754,94</b>	<b>720,72</b>	<b>3208</b>	<b>22349,63</b>	<b>3224</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>23155</b>	<b>786</b>	<b>752,76</b>	<b>3384,1</b>	<b>23428,9</b>	<b>3410</b>	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
<b>5 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Сельдь	55	6	6	7,8	102	0,2	87
Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	5,38	206
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
Чай с сахар.	180	0,1	0	13,5	55,35	0	263
<b>ИТОГО</b>	<b>415</b>	<b>11,19</b>	<b>12,81</b>	<b>55,09</b>	<b>375,55</b>	<b>5,58</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Кисломолочный прод.с сах.	200\10	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
<b>ИТОГО</b>	<b>0</b>	<b>5,6</b>	<b>5</b>	<b>8,4</b>	<b>103,8</b>	<b>0,6</b>	
<b>Обед</b>							
Суп с перлов. с томат.с птиц	200\15	1,8	3,2	17	108	4,25	150
Яйцо отварное	40	8,4	3,25	0,22	63,8	0	487
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	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>437,5</b>	<b>18,78</b>	<b>20,5</b>	<b>83,24</b>	<b>585,43</b>	<b>46,04</b>	
<b>Полдник</b>							
Каша молоч. жидкая пшенич	200	4,94	6,06	18,62	148,54	1,14	43
Печенье\пряник	40	2,64	3,4	28,96	170,4	0,09	
Кофейный напиток с молок.	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	253
<b>ИТОГО</b>	<b>220</b>	<b>5,15</b>	<b>6,27</b>	<b>46,69</b>	<b>277,2</b>	<b>1,26</b>	<b>253</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1072,5</b>	<b>40,72</b>	<b>44,58</b>	<b>193,42</b>	<b>1341,98</b>	<b>53,48</b>	<b>253</b>
<b>6 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Омлет натуральный	80	5,1	4,6	0,3	63	0	9
Икра кабачковая консервир.	100	0,27	1,83	2,62	28,07	0,97	228
Чай с сахаром	180	0,1	0	13,5	55,35	0	263
Сыр	15	4,05	4,05	0	51,75	0,45	
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>405</b>	<b>11,42</b>	<b>11,23</b>	<b>26,92</b>	<b>255,92</b>	<b>1,42</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Сок фруктовый	180	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
<b>ИТОГО</b>	<b>180</b>	<b>0,72</b>	<b>0</b>	<b>20,34</b>	<b>77,4</b>	<b>21,6</b>	
<b>Обед</b>							
Капуста квашеная	60	0,66	0,06	0,96	9,6	6	
Суп картофельный с пшеном	200	2	1,84	14,64	84,75	8,28	138
Жаркое по домашнему	220	18,56	20,72	5,77	283,79	3,5	152
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>ИТОГО</b>	<b>687,5</b>	<b>25,41</b>	<b>23,2</b>	<b>71,84</b>	<b>598,27</b>	<b>12,87</b>	
<b>Полдник</b>							
Оладьи	80	4,87	8,58	39,58	256,1	0	769
Молоко кипяченое	200	5,64	5	9,73	104	2,6	255
<b>ИТОГО</b>	<b>280</b>	<b>10,51</b>	<b>13,58</b>	<b>49,31</b>	<b>360,1</b>	<b>2,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1552,5</b>	<b>48,06</b>	<b>48,01</b>	<b>168,41</b>	<b>1291,69</b>	<b>38,49</b>	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
<b>7 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный "Геркулес"	200	4,94	6,06	18,62	148,54	1,14	43
Кофейный напиток с молок.	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	253
Повидло	20	0,08	0	13,06	20	0,4	
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>430</b>	<b>9,43</b>	<b>9,68</b>	<b>59,91</b>	<b>333,09</b>	<b>2,71</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Фрукты свежие	110	0,4	0	9,8	45	165	
<b>ИТОГО</b>	<b>110</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>9,8</b>	<b>45</b>	<b>165</b>	
<b>Обед</b>							
Помидор соленый	60	1,05	3	2,89	44,1	15,3	17
Щи из свежей капусты с гов./	200/13	1,54	4,69	10,07	92,19	14,91	35
Биточек	60	11,04	10,72	5,27	161,64	0	451
Картофельное пюре	130	3,19	6,06	23,29	160,45	5,38	206
Сок фруктовый/овощной	200	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>764,5</b>	<b>21,89</b>	<b>25,11</b>	<b>88,22</b>	<b>663,11</b>	<b>57,19</b>	
<b>Полдник</b>							
Ватрушка с творогом	60	7,08	2,63	41,81	219,07	0	289
Кисломолочный напиток	180	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
<b>ИТОГО</b>	<b>240</b>	<b>12,68</b>	<b>7,63</b>	<b>50,21</b>	<b>322,87</b>	<b>0,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1544,5</b>	<b>44,4</b>	<b>42,42</b>	<b>208,14</b>	<b>1364,07</b>	<b>225,5</b>	
<b>8 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Огурец соленый	60	0,66	0,06	0,96	9,6	6	
Рыба тушенная с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29	2,5	144
Чай с сахаром	180	0,1	0	13,5	55,35	0	263
Хлеб пшеничный	30	1,52	0,18	9,94	48	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>410</b>	<b>16,8</b>	<b>8,27</b>	<b>31,91</b>	<b>273,24</b>	<b>8,5</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 из отварной свеклы	60	3,68	3,53	23,55	140,73	0	194
Рассольник ленингр. с говяд	200/15	3	2,63	13,7	89,55	4,25	37
Голубцы ленивые	130	11,1	8,3	27,15	231	3,76	492
Макаронные изделия отварн	95	3,49	3,35	22,37	133,69	0	194
Кисель из сухофруктов	200	0,72	0	20,34	77,4	21,6	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>ИТОГО</b>	<b>552,5</b>	<b>26,34</b>	<b>18,45</b>	<b>133,47</b>	<b>799,7</b>	<b>29,61</b>	
<b>Полдник</b>							
Запеканка творожная со сгущ	75/7	14,61	6,55	14,55	171,11	0,35	117
Кисломолочн. напиток.с сахар	200/10	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
<b>ИТОГО</b>	<b>292,5</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>1355</b>	<b>63,75</b>	<b>38,27</b>	<b>198,13</b>	<b>1392,85</b>	<b>204,1</b>	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реци-пы
		Б	Ж	У			
<b>9 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша рисовая с яблоками	150	3,77	6,3	32,77	202,5	61,8	97
Кофейный напиток с молок.	180	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>360</b>	<b>8,56</b>	<b>9,44</b>	<b>65,41</b>	<b>381,3</b>	<b>62,97</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Кисломолочный напиток с сах	180/8	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
<b>ИТОГО</b>	<b>0</b>	<b>5,6</b>	<b>5</b>	<b>8,4</b>	<b>103,8</b>	<b>0,6</b>	
<b>Обед</b>							
Зеленый горошек консервир	60	1,9	5	8	86	18,3	45
Борщ с карт.с капуст. с говяд.	200/15	1	2,63	41,81	219,07	0,84	289
Сосиска в соусе	80	5,55	11,85	0,8	133	0	413
Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	5,38	206
Компот из сухофруктов	190	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>ИТОГО</b>	<b>747,5</b>	<b>16,49</b>	<b>26,18</b>	<b>125,33</b>	<b>828,25</b>	<b>25,61</b>	
<b>Полдник</b>							
Маннй тортик	100	10,6	7,3	24,4	215,39	2,35	320
Кисель из сушеных яблок	180	0,24	0	0,73	111,75	0,21	236
<b>ИТОГО</b>	<b>280</b>	<b>10,84</b>	<b>7,3</b>	<b>25,13</b>	<b>327,14</b>	<b>2,56</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1387,5</b>	<b>41,49</b>	<b>47,92</b>	<b>224,27</b>	<b>1640,49</b>	<b>91,74</b>	
<b>10 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Суп молочн.с макарон.издел.	200	5,58	6,12	19,73	156,08	1,14	
Молоко кипяченое	200	5,64	5	9,73	104	2,6	255
Зефир/мармелад	40	0,32	0,04	31,92	130,4	0	
Хлеб пшеничный	20	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>20</b>	<b>1,9</b>	<b>0,75</b>	<b>10,5</b>	<b>57,75</b>	<b>0</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	50	1,44	4,56	7,8	79,2	8,16	78
Суп овощной .	200	0,57	5,04	5,19	68,4	2,2	38
Плов из птицы	190	11,22	11,44	8,42	181,2	20,2	150
Сок фруктовый	180	1,22	0	26,11	104,5	0	233
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>677,5</b>	<b>18,8</b>	<b>21,68</b>	<b>73,88</b>	<b>560,63</b>	<b>30,56</b>	
<b>Полдник</b>							
Рагу овощное	150	3,51	13,41	19,32	208,9	20,19	77
Хлеб пшеничный	20	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,56	934,2	0,54	
<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>10,45</b>	<b>18,66</b>	<b>37,38</b>	<b>1200,85</b>	<b>20,73</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1147,5</b>	<b>31,55</b>	<b>41,09</b>	<b>131,56</b>	<b>1864,23</b>	<b>216,3</b>	