

Утверждаю:

Заведующий МКДОУ № 23


Е.И.Сухацкая

Приказ № _____ от _____ 2022г.

Перспективное цикличное меню
МКДОУ детский сад № 23 станицы Старолеушковской
на осенне-зимний период
дошкольный возраст

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
1 день							
Завтрак							
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	9
Икра кабачковая	100	2	9	8,54	122	16	
Чай	180	2,51	2,29	11,94	78,52	0,7	262
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
Повидло	20	0,08	0	13,06	20	0,4	
ИТОГО	365	11,59	16,64	44,34	341,27	17,1	
2-й завтрак							
Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,56	93,42	0,54	
ИТОГО	180	5,04	4,5	7,56	93,42	0,54	
Обед							
Рассольник ленинградский	200	4,02	9,04	25,9	119,68	9,81	32
Тефтели	100	7,83	11,56	8,07	167,64	21,6	174
Макаронные изделия	90	3,31	3,18	21,2	126,66	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	
ИТОГО	637,5	20,23	24,42	101,87	618,71	53,01	
Полдник							
Печенье творожное	100	13,8	8,33	25,3	236,4	0,7	128
Какао	200	3,77	3,93	25,95	153,92	1,3	248
ИТОГО	300	17,57	12,26	51,25	390,32	2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1482,5	54,43	33,4	205,1	1443,72	72,65	

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
2 день							
Завтрак							
Суп молочный манный	200	4,94	6,06	18,62	148,54	1,14	43
Кафейный напиток	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	253
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,48	9,94	48	0	
Печенье	30	1,98	2,55	21,7	127,8	0,07	
ИТОГО	430	10,95	11,96	67,99	431,14	2,38	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Огурец соленый	40	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	60	7,98	2,38	4,08	69,64	0,9	135
Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	5,38	206
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	
ИТОГО	717,5	18,67	12,26	85,07	522,95	39,79	
Полдник							
Макароны с сыром	90	10,6	7,3	24,4	215,4	2,35	135
Молоко кипяченое	200	5,64	5	9,73	104	2,6	255
ИТОГО	290	16,24	12,3	34,13	319,4	4,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1537,5	46,26	36,52	196,99	1318,5	212,12	

Наименование блюда	Выход блюда.	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
3 день							
Завтрак							
Сыр	15	4,05	4,05	0	51,75	0,45	
Сыр молочный пшеничный	200	4,94	6,06	18,62	148,54	1,14	43
Кефирный напиток	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	253
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
ИТОГО	420	13,4	13,73	46,85	364,84	2,76	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Суп супа дом с птицей	200/20	1,96	3,91	11,13	87,5	0	47
Сметаночный натуральный	130	8,96	13,89	2,34	170,23	0,51	110
Магуста тушеная	150	4,71	5,81	24,21	156,88	3,74	200
Чай	180	2,51	2,29	11,94	78,52	0,7	262
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
ИТОГО	717,5	22,49	26,54	75,98	620,46	4,95	
Полдник							
Сырники	100	19,48	8,07	19,4	228,1	0,46	117
Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
	300	25,08	13,07	27,8	331,9	1,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1537,5	61,37	53,34	160,43	1362,2	173,77	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
4 день							
Завтрак							
Каша рисовая с яблоками	150	3,77	6,3	32,77	202,5	61,87	97
Молоко кипяченое	200	5,64	5	9,73	104	2,6	255
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
ИТОГО	370	11,78	11,9	50,9	352,7	64,47	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Суп картофельный с рыбой	200	10,57	3,29	5,36	92,99	9,07	41
Птица отварная	44	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	
ИТОГО	641,5	27,55	20,59	71,6	570,42	50,86	
Полдник							
Вафли	40	2,64	3,4	28,96	170,4	0,09	
Кофейный напиток	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	253
ИТОГО	220	5,15	6,27	46,69	277,2	1,26	253
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1331,5	44,88	38,76	178,99	1245,32	281,6	253

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
5 день							
Завтрак							
Картофель тушеный	120	2,52	7,68	22,5	145,2	3,88	216
Огурец соленый	45	0,48	0,06	0,09	7,8	3	
Кисель из сухофруктов	200	0,24	0	0,73	111,75	0,21	236
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
ИТОГО	390	5,14	8,49	33,82	367,5	7,09	
Обед							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Борщ с мясом	200/20	1	2,63	41,81	219,07	0,84	289
Оладьи из печени	80	16,25	10,2	6,64	179,06	23,53	468
Каша пшеничная	150	9,27	5,32	36,87	231,78	0	188
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	
ИТОГО	697,5	31,77	18,79	146,55	859,64	25,46	
Полдник							
Кулебяка	65	7,08	2,63	41,81	219,07	0,84	289
Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
ИТОГО	265	12,68	7,63	50,21	322,87	1,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1452,5	49,99	34,91	240,43	1595	199	

Наименование блюда	Выход блюда.	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
6 день							
Завтрак							
Суп молочный "Геркулес"	200	4,94	6,06	18,62	148,54	1,14	43
Кофейный напиток	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	253
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
ИТОГО	405	9,35	9,68	46,85	313,09	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							
Салат из соленых помидор	40	0,7	2	1,92	29,4	10,2	17
Свекольник со сметаной	200	1,54	5,07	8,04	83,33	11,38	34
Гуляш	100	18,56	20,72	5,77	283,79	3,5	152
Каша гречневая	150	8,73	5,43	45	263,8	0	186
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	
ИТОГО	737,5	32,93	33,49	105,78	865,05	46,68	
Полдник							
Рагу овощное	150	3,51	13,41	19,32	208,9	20,19	77
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Кисель из сухофруктов	200	0,24	0	0,73	111,75	0,21	236
ИТОГО	380	6,03	13,68	34,96	392,65	20,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1622,5	48,95	57,35	199,31	1615,79	234,4	

Наименование блюда	Выход блюда.	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
7 день							
Завтрак							
Сельдь	70	8,4	8,4	10,92	142,8	0,28	87
Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	5,38	206
Чай	180	2,51	2,29	11,94	78,52	0,7	262
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
ИТОГО	485	15,13	17,5	56,65	439,57	5,66	
2-й завтрак							
Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,56	93,42	0,54	
ИТОГО	180	5,04	4,5	7,56	93,42	0,54	
Суп картофельный с пшеном	200	2	1,84	14,64	84,75	8,28	244
Жаркое по домашнему	150	16,71	27,05	19,47	388,28	8,06	44
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	
ИТОГО	597,5	23,56	29,53	85,54	702,78	17,43	
Полдник							
Булочка	65	4,87	8,58	39,58	256,1	0	769
Молоко кипяченое	200	5,64	5	9,73	104	2,6	255
ИТОГО	265	10,51	13,58	49,31	360,1	2,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1527,5	54,24	65,11	199,06	1595,9	26,23	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
8 день							
Завтрак							
Каша рисовая с яблоками	150	3,77	6,3	32,77	202,5	61,8	97
Молочный кисель	200	5,2	0	33	202	1,69	651
Вафли	40	0,32	0,04	31,92	130,4	0	
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	48	0	
ИТОГО	410	10,81	6,52	107,63	582,9	63,49	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Суп овощной	200	1,54	4,69	10,07	92,19	14,91	35
Печень по строгановски	90	19,93	24,74	4,02	316,37	10	162
Макаронные изделия отварн	90	3,31	3,18	21,2	123,66	0	21
Чай	180	2,51	2,29	11,94	78,52	0,7	262
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
ИТОГО	627,5	31,64	35,54	73,59	738,07	25,61	
Полдник							
Запеканка творожная	150/15	29,22	12,11	29,1	342,23	0,7	117
Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
ИТОГО	350/15	34,82	17,11	37,5	446,03	1,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1462,5	77,67	59,17	228,52	1812	255,4	

Наименование блюда	Выход блюда.	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
9 день							
Завтрак							
Сыр	15	4,05	4,05	0	51,75	0,45	
Суп молочный гречневый	200	4,94	6,06	18,62	148,54	7,76	23
Кофейный напиток	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	9
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
ИТОГО	425	13,78	13,25	51,26	379,09	9,38	
2-й завтрак							
Сок	180	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
ИТОГО	180	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
Обед							
Салат № 155	100	1,9	5	8	86	18,3	155
Суп с клецками с мясом	200/20	3	2,63	13,7	89,55	4,25	37
Рыба в сметанном соусе	140	15,44	13,49	5,62	205,63	0,7	143
Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	5,38	206
Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,86	113,79	1,22	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	
ИТОГО	877,5	28,44	27,82	104,83	782,75	29,85	
Полдник							
Ватрушка	60	7,08	2,63	41,81	219,07	0	62
Ряженка	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
ИТОГО	260	12,68	7,63	50,21	322,87	0,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1742,5	55,62	48,7	221,41	1177,22	61,43	

Наименование блюда	Выход блюда.	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
10 день							
Завтрак							
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	9
Икра кабачковая	100	2	9	8,54	122	16	
Чай	180	2,51	2,29	11,94	78,52	0,7	262
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
ИТОГО	345	11,51	16,64	31,28	321,27	16,7	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Икра свекольная	60	1,44	4,56	7,8	79,2	8,16	78
Щи из квашенной капусты	200/10	1,09	5,02	7,41	79,36	12,61	31
Плов из птицы	190	11,1	8,3	27,15	231	3,76	492
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	
ИТОГО	707,5	18,7	18,52	89,06	594,29	46,13	
Полдник							
Пирожок с повидлом	60	4,64	3,89	28,9	169,3	4,5	113
Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
ИТОГО	260	10,24	8,89	37,3	273,1	5,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1412,5	40,85	44,05	167,44	1233,7	232,93	

Сидорова

технолог ЛЭК Павлова О.С.

В документе прошито, пронумеровано и скреплено
печатью 10 листов

Заведующий МКДОУ № 23

Е.И. Сухацкая

