

Утверждаю:

Заведующий МКДОУ
детский сад № 21

х. Упорный

Л. Н. Гредчина

08.11 2021г.

приказ № 08.11 от 08.11 2021г.



ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

(сад)

МКДОУ детский сад № 21
х. Упорный
осенне-зимний период

2021-2022 г.

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
1 день							
Завтрак							
Икра овощная	100	2,6	5	8,7	92,83	6,12	77
Омлет натуральный	110	11,64	18,04	3,04	244	32	9
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	415	18,65	26,08	34,18	473,1	38,82	
2-й завтрак							
Кисломолочный напиток	200/10	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
ИТОГО	210	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
Обед							
Салат из сол.овощей	60	1,34	5,98	2,18	63,15	21,6	7
Свекольник со сметаной	200/10	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	
ИТОГО	712,5	19,27	26,6	87,36	652,54	76,18	
Полдник							
Печенье творожное	150	23,2	7,01	23,7	250,8	0,28	116
Молоко кипяченое	200	5,64	5	9,73	104	2,6	255
ИТОГО	350	28,84	12,01	33,43	354,8	2,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1687,5	72,36	69,69	163,37	1584,24	118,48	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
2 день							
Завтрак							
Сыр	15	4,05	4,05	0	51,75	0,45	
Суп молочный с мак. изд.	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	20	1,52	0,48	9,94	48	0	
Печенье	30	1,98	2,55	21,7	127,8	0,07	
ИТОГО	445	15	16,01	67,99	482,89	2,83	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Овощи солен.	70	0,56	0,07	0,11	9,1	3,5	
Суп гороховый с мясом	200	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	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	752,5	18,67	12,26	85,07	522,95	39,79	
Полдник							
Маннй тортик	100	10,6	7,3	24,4	215,39	2,35	320
Молоко кипяченое	200	5,64	5	9,46	104	2,4	
ИТОГО	300	16,24	12,3	33,86	319,39	4,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1597,5	50,31	40,57	196,72	1370,23	212,37	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
3 день							
Завтрак							
Картофельное пюре	100	2,09	4,5	18,14	121,64	4,16	204
Рыба тушеная с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29	2,5	144
Кисель из сухих фруктов	180	0,24	0	0,73	111,75	0,21	236
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
ИТОГО	445	18,75	13,28	36,88	451,43	6,87	
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 солн. овощей	60	1,34	5,98	2,18	63,15	21,6	7
Борщ с мясом	200	1	2,63	41,81	219,07	0,84	289
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	9
Запеканка из печени	160	30,08	27,36	11,04	415	27,04	482
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	667,5	36,59	30,69	105,24	873,4	34,97	
Полдник							
Печенье	40	2,64	3,4	28,96	170,4	0,09	
Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
ИТОГО	240	8,24	8,4	37,36	274,2	0,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1452,5	65,84	57,79	212,75	1681,49	205,52	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
4 день							
Завтрак							
Сыр	15	4,05	4,05	0	51,75	0,45	
Суп молочный с пшеном	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	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							
Овощи солен.	60	0,66	0,06	0,96	9,6	6	
Суп лапша дом с птицей	200/20	1,96	3,91	11,13	87,5	0	47
Тефтели	100	7,83	11,56	8,07	167,64	21,6	174
Картофель тушеный с луком	100	2,1	9,3	10,4	136	4,86	215
Чай	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	
ИТОГО	657,5	16,34	25,41	69,46	573,82	26,46	
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	1477,5	55,22	52,21	153,91	1315,56	195,28	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
5 день							
Завтрак							
Суп молочный с рисом	200	4,94	6,06	18,62	148,54	1,14	43
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
Чай	180	0,1	0	13,5	55,35	0	263
ИТОГО	405	6,94	6,81	42,62	261,64	1,14	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Овощи солен	70	0,56	0,07	1,75	9,8	7	
Суп картофельный с пшеном с мясом	200	1,8	3,2	17	108	4,25	150
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	216
Жаркое по-домашнему	190	21,16	17,1	24,65	333,2	10,2	153
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	677,5	33,13	25,54	88,65	708,93	36,05	
Полдник							
Кулибяка	65	7,08	2,63	41,81	219,07	0,84	289
Кофейный напиток	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	253
ИТОГО	245	9,59	5,5	59,54	325,87	2,01	542
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1427,5	50,06	37,85	200,61	1341,44	204,2	542

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
6 день							
Завтрак							
Омлет натуральный	110	11,64	18,04	3,04	244	32	110
Икра овощная	100	2,2	5,8	9,4	102	10,04	76
Чай	180	0,1	0	13,5	55,35	0	263
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
Повидло	20	0,08	0	13,06	20	0,4	
ИТОГО	435	15,92	24,59	49,5	479,1	42,44	
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							
Овощи солен.	60	0,66	0,06	0,96	9,6	6	
Суп с рисом и томатом	200	2	1,84	14,64	84,75	8,28	138
Рыба тушеная с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29	2,5	144
Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97	3,59	206
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	
ИТОГО	707,5	23,5	14,55	89,11	581,74	15,46	
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	1587,5	54,97	57,22	195,48	1514,36	61,04	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
7 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							
овощи солен.	70	0,56	0,07	1,75	9,8	7	
Борщ со сметаной с мясом	200/7	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 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	764,5	31,05	18,9	140,15	866,66	45,97	
Полдник							
Запеканка творожная	75/7,5	14,61	6,55	14,55	171,11	0,35	117
Кисломолочный напиток	200/10	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
Повидло	20	0,08	0	13,06	20	0,4	
ИТОГО	20	20,29	11,55	36,01	294,91	1,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		61,09	40,13	232,81	1519,66	214,63	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.				Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У	У			
8 день								
Завтрак								
Каша рисовая с яблоками	150	3,77	6,3	32,77	202,5	61,8	97	
Какао	200	3,77	3,93	25,95	153,92	1,3	248	
Печенье	40	2,96	4	30,48	170,4			
ИТОГО	390	10,5	14,23	89,2	526,82	63,1		
2-й завтрак								
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165		
ИТОГО	100	0,4	0	9,8	45	165		
Обед								
Овощи солен.	70	0,56	0,07	1,75	9,8	7		
Суп овощной	200/20	1,54	4,69	10,07	92,19	14,91	35	
Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97	3,59	206	
Голубцы ленивые	130	11,22	11,44	8,42	181,2	20,2	150	
Чай	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		
ИТОГО	547,5	19,9	20,88	75,63	572,84	45,7		
Полдник								
Рагу овощное	150	3,52	13,42	15,87	208,96	20,19	77	
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	9	
Кисель из сушеных яблок	180	0,1	0	13,5	55,35	0	263	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0		
ИТОГО	292,5	11	18,29	44,58	399,31	20,19		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1330	41,8	53,4	219,21	1543,97	293,99		

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
9 день							
Завтрак							
Сыр	15	4,05	4,05	0	51,75	0,45	
Суп молочный манный	200	5,58	6,12	19,73	156,08	1,14	43
Кофейный напиток	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	253
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
ИТОГО	425	14,42	13,31	52,37	386,63	2,76	
2-й завтрак							
Сок фрукты/овощные	180	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
ИТОГО	180	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
Обед							
Салат из солен.овощей	50	0,7	2,05	1,65	28,5	9,65	
Суп с клецками с мясом	200/20	3	2,63	13,7	89,55	4,25	37
Биточек	60	11,04	10,72	5,27	161,64	0	451
Каша пшеничная	100	6,18	3,55	24,58	154,52	0	188
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	
ИТОГО	747,5	25,77	19,59	96,63	663,94	14,99	
Полдник							
Сочники	65	7,08	2,63	41,81	219,07	0	289
Молоко кипяченое	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
ИТОГО	265	12,68	7,63	50,21	322,87	0,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1617,5	53,59	40,53	219,55	1450,84	39,95	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
10 день							
Завтрак							
Сельдь	50	6	6	7,8	102	0,2	87
Картофельное пюре	150	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	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
ИТОГО	4522,5	137,21	173,01	719,56	5029,51	909,15	
2-й завтрак							
фрукты свежие	110	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	110	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Салат из солен. овощей	60	1,05	3	2,89	44,1	15,3	17
Суп с макарон. Изделиями с мясом	200/20	0,57	5,04	5,19	68,4	2,2	38
Плов из птицы	190	11,1	8,3	27,15	231	3,76	492
Кисель	180	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	
ИТОГО	497,5	18,29	16,98	87,7	575,33	21,26	
Полдник							
Булочка	70	5,25	9,24	42,63	275,8	0	769
Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,56	93,42	0,54	
ИТОГО	250	10,29	13,74	50,19	369,22	0,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	5380	166,19	203,73	867,25	6019,06	1095,95	
среднесуточная норма		46,1	46,08	189,9	1433,92	170,6	

среднесуточная норма

Технолог

О.С. Помазан

