

Утверждаю:  
Заведующий МКДОУ  
детский сад № 6



О.И. Компаниец

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ  
ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ  
МКДОУ детский сад № 6  
На осенний период  
(дошкольная группа)**

**ст. Новолеушковская**

**Понедельник 1 день**

№	Наименование блюдо	выход	белки	жиры	углев	калории	Вит.С	№ рец
<b>Завтрак</b>								
1	Огурец свежий	50	0,72	10.08	3.0	103.6	19.15	161
2	Яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	63	0	34
3	Масло сливочное	5	0.04	7.86	0.06	73.4	0	
4	Чай с сахаром	150	0.12	0	12.04	48.64	0	6
5	Хлеб пшеничный	20	2.28	0.27	14.91	72	0	
<b>Итого :</b>			<b>8.26</b>	<b>22.81</b>	<b>30.31</b>	<b>360.64</b>	<b>19.15</b>	
<b>Завтрак 2</b>								
1	Яблоко	100	0.4	0	65.3	250	0.5	
<b>Обед</b>								
1	Помидор свежий	50	0.9	5.0	3.9	65	21.3	161
2	Борщ на м/б	150	1.52	5.33	8.65	88.89	8.25	25
3	Жаркое по домашнему	130	21.16	34.25	24.65	491.49	10.2	44
4	Компот из св.фруктов	150	0.16	0	14.99	60.64	10	13
5	Хлеб пшеничный	25	3.42	0.4	21.55	108	0	
6	Хлеб ржаной	30	2.04	0.37	11.86	57.35	0	
<b>Итого:</b>			<b>29.36</b>	<b>45.35</b>	<b>85.6</b>	<b>871.37</b>	<b>39.75</b>	
<b>Полдник</b>								
1	Булочка домашняя	60	4.37	7.07	36.8	228.2	0	61
2	Кефир	150	5.6	6.38	8.18	112.5	1.4	10
<b>Итого :</b>			<b>9.97</b>	<b>13.45</b>	<b>44.98</b>	<b>340.7</b>	<b>1.4</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>47.99</b>	<b>81.61</b>	<b>226.19</b>	<b>1822.71</b>	<b>61.15</b>	
<b>ВТОРНИК 1</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	Мак. изделия отварные	150	6.8	9.32	40.12	271.56	2.73	21
2	Масло сливочное	50	0.09	8.25	0.08	74.8	0	
3	Сыр	5	2.43	2.43	0	31.05	3	
4	Чай с сахаром	150	0.12	0	12.04	48.64	0	6
5	Хлеб пшеничный	20	2.28	0.27	14.91	72	0	
<b>Итого:</b>			<b>11.99</b>	<b>20.54</b>	<b>67.15</b>	<b>501.5</b>	<b>2.73</b>	
<b>Завтрак 2</b>								
Фругурт		150	17.86	20.24	26.16	357.5	0.3	
<b>Обед</b>								
1	Суп гороховый	150	1.87	3.11	10.89	79.03	8.41	27
2	Рыба тушеная в сметане	120	5.82	9.02	1.52	110.54	0.6	43
3	Рагу овощное с кабачками	100	13.61	14.94	43.55	373.25	1.11	145
3	Сок	150	1.0	0	28.25	107.5	2.0	
4	Хлеб пшеничный	25	3.42	0.4	22.4	108	0	
5	Хлеб ржаной	30	2.04	0.37	11.9	57.35	0	
<b>Итого:</b>			<b>27.76</b>	<b>27.84</b>	<b>118.51</b>	<b>835.67</b>	<b>12.12</b>	
<b>Полдник</b>								
1	Запеканка творожная	120	1.98	2.55	21.72	127.8	0.7	37
2	сметана	15	0.56	3.0	0.64	32.0	0.3	
3	Кофейный нап.на молоке	150	4.2	4.78	6.13	84.39	0.65	9
<b>Итого:</b>			<b>6.74</b>	<b>10.33</b>	<b>28.49</b>	<b>244.19</b>	<b>1.65</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>64.35</b>	<b>78.95</b>	<b>240.31</b>	<b>1938.86</b>	<b>16.8</b>	

## СРЕДА 1

№	Наименование блюд	выход	белки	жиры	углев	калори	Вит.С	№ рец.
<b>Завтрак</b>								
1	Каша манная молочная	150	5.2	8.2	30.8	184	3.3	125
2	Масло сливочное	5	0.09	8.25	0.08	74.8	0	
3	Чай с сахаром	150	0.12	0	12.04	48.64	0	
4	Хлеб пшеничный	20	2.28	0.27	14.91	72	0	
<b>Итого:</b>			<b>7.69</b>	<b>16.72</b>	<b>57.83</b>	<b>379.44</b>	<b>3.3</b>	
<b>Завтрак 2</b>								
1	Ряженка	150	0.4	0	65.3	250	0.5	
<b>Обед</b>								
1	Салат из кв. капусты	50	0.3	2.55	1.5	31.05	8.1	161
2	Суп рыбный	150	1.14	3.99	6.48	66.66	12.03	152
3	Куры тушеные	50	11.04	10.72	5.27	161.6	2.6	85
4	Макароны Аппетитные	100	2.13	4.04	15.53	106.97	3.57	22
5	Компот	150	1.36	0	29.02	116.19	0	148
6	Хлеб пшеничный	25	2.05	0.3	12.93	64.8	0	
7	Хлеб ржаной	30	1.64	0.3	9.49	45.88	0	
<b>Итого:</b>			<b>19.66</b>	<b>21.9</b>	<b>80.22</b>	<b>593.93</b>	<b>26.3</b>	
<b>Полдник</b>								
1	Вафли	30	9.07	9.96	29.03	248.83	1.11	144
2	Кисель молочный	150	3.63	3.78	24.54	146.78	1.69	11
<b>Итого :</b>			<b>12.7</b>	<b>13.74</b>	<b>53.57</b>	<b>395.61</b>	<b>2.8</b>	
<b>Итого за день :</b>			<b>40.45</b>	<b>52.36</b>	<b>256.92</b>	<b>1618.98</b>	<b>32.9</b>	
<b>ЧЕТВЕРГ 1</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	Картофель тушеный	100	2.1	6.4	18.5	121	3.24	130
2	Масло сливочное	5	0.09	8.25	0.08	74.8	0	
3	Сыр	5	2.43	2.43	0	31.05	3.0	
4	Чай с молоком	150	2.79	2.55	13.27	87.25	0	7
5	Хлеб пшеничный	20	2.28	0.27	14.91	72	0	
<b>Итого :</b>			<b>9.98</b>	<b>20.17</b>	<b>46.76</b>	<b>389.55</b>	<b>6.24</b>	
<b>Завтрак 2</b>								
1	Ряженка	150	2.09	2.39	14.38	291.4	1.4	
<b>Обед</b>								
1	Рассольник	150	4.02	9.04	25.9	119.68	9.81	32
2	Птица тушенная	50	6.33	13.29	3.32	163.15	0	50
3	Капуста тушенная	150	3.93	4.85	20.18	130.74	2.08	54
4	Сок	150	1.0	0	28.25	107.5	2.0	
5	Хлеб пшеничный	25	2.05	0.3	12.93	64.8	0	
6	Хлеб ржаной	30	1.64	0.3	9.49	45.88	0	
<b>Итого :</b>			<b>18.97</b>	<b>27.78</b>	<b>100.07</b>	<b>631.75</b>	<b>13.89</b>	
<b>Полдник</b>								
1	Ленивые вареники	120	16.25	4.91	16.61	175.61	0.4	36
2	Сметана	15	0.56	3.0	0.64	32.0	0.3	
3	Кофейный нап на молоке	150	2.79	3.19	19.71	118.69	0.65	9
<b>Итого :</b>			<b>19.6</b>	<b>11.1</b>	<b>36.96</b>	<b>326.3</b>	<b>1.35</b>	
<b>Итого за день :</b>			<b>50.64</b>	<b>61.44</b>	<b>198.17</b>	<b>2330.4</b>	<b>22.88</b>	

ПЯТНИЦА 1								
№	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углев	калории	Вит.С	№ рец.
<b>Завтрак</b>								
1	Помидор свежий	50	0.88	2.55	2.41	35.92	42.42	161
2	Омлет	65	11.64	18.04	3.04	220.08	0.33	35
3	Масло сливочное	5	0.09	8.25	0.08	74.8	0	
4	Чай с сахаром	150	0.12	0	12.04	48.64	0	6
5	Хлеб пшеничный	20	2.28	0.27	14.91	72	0	
<b>Итого :</b>			<b>15.25</b>	<b>31.55</b>	<b>31.89</b>	<b>468.15</b>	<b>42.75</b>	
<b>Завтрак 2</b>								
1	Яблоко	100	0.4	0	65.3	250	0.5	
<b>Обед</b>								
1	Огурец свежий	50	0.84	2.46	1.98	34.2	16.3	161
2	Свекольник на м/б	150	1.54	5.07	8.04	83.33	11.38	26
3	Плов с мясом	130	19.46	16.55	26.97	334.74	1.2	47
4	Кисель из концентрата	150	1.36	0	29.02	116.19	0	12
5	Хлеб пшеничный	25	2.05	0.3	12.94	64.8	0	
6	Хлеб ржаной	30	1.64	0.3	9.49	45.88	0	
<b>Итого :</b>			<b>26.99</b>	<b>24.72</b>	<b>90.32</b>	<b>688.39</b>	<b>28.88</b>	
<b>Полдник</b>								
1	Каша пшеничная молочная	150	5.2	8.2	30.8	184	3.3	125
2	Печенье	100	6.6	8.5	72.4	426	0.04	
<b>Итого :</b>			<b>11.8</b>	<b>16.7</b>	<b>103.2</b>	<b>610</b>	<b>3.34</b>	
<b>Итого за день :</b>			<b>54.44</b>	<b>72.97</b>	<b>290.71</b>	<b>2016.54</b>	<b>75.47</b>	
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК 2</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	Макаронны с сыром	100	5.4	6.18	21.3	167.08	0.17	65
2	Масло сливочное	5	0.09	8.25	0.08	74.8	0	
3	Сыр	5	2.43	2.43	0	31.05	3.0	
4	Чай с сахаром	150	0.12	0	12.04	48.64	0	6
5	Хлеб пшеничный	20	2.28	0.27	14.91	72	0	
<b>Итого :</b>			<b>7.89</b>	<b>14.7</b>	<b>48.33</b>	<b>362.52</b>	<b>3.17</b>	
<b>Завтрак 2</b>								
	Яблоко	100	0.4	0	65.3	250	0.5	
<b>Обед</b>								
1	Помидор свежий	50	1.12	4.99	1.82	52.63	19.15	161
2	Борщ на м/б	150	1.52	5.33	8.65	88.89	8.25	25
3	Печень по строгоновски	100	20.31	12.75	8.3	223.83	10.0	46
4	Картофельное пюре	100	2.13	4.04	15.53	106.97	3.59	22
4	Компот из сухофруктов	150	0.56	0	27.86	113.79	1.22	14
5	Хлеб пшеничный	25	2.05	0.3	12.94	64.8	0	
6	Хлеб ржаной	30	1.64	0.3	9.49	45.88	0	
<b>Итого :</b>			<b>29.51</b>	<b>27.71</b>	<b>84.59</b>	<b>696.79</b>	<b>42.21</b>	
<b>Полдник</b>								
1	Коржик молочный	55	4.8	8.5	60.8	288	0.1	112
2	Кефир	150	5.6	6.38	8.18	112.5	1.4	10
<b>Итого :</b>			<b>10.4</b>	<b>14.88</b>	<b>68.98</b>	<b>400.5</b>	<b>1.5</b>	
<b>Итого за день :</b>			<b>48.2</b>	<b>57.29</b>	<b>267.2</b>	<b>1709.81</b>	<b>47.38</b>	

**ВТОРНИК 2**

№	Наименование блюда	выход	белки	жир	углев	калор	Вит.С	№ ред
<b>завтрак</b>								
1	Рыба тушенная с овощами	120	14.52	8.03	7.51	160.2	2.5	40
2	Масло сливочное	5	0.09	8.25	0.08	74.8	0	
3	Чай с сахаром	150	0.12	0	12.04	48.64	0	6
4	Хлеб пшеничный	20	2.28	0.27	14.91	72	0	
<b>Итого :</b>			<b>17.01</b>	<b>16.5</b>	<b>34.54</b>	<b>355.7</b>	<b>2.5</b>	
<b>Завтрак 2</b>								
1	Фругурт	150	17.86	20.3	26.16	357.5	0.3	
<b>Обед</b>								
1	Огурец свежий	50	0.9	3.6	3.2	48	4.5	161
2	Суп с мясными фрикадельк	150	7.44	5.85	14.33	139.7	10.67	29
3	Вареники с картошкой	100	3.58	4.55	21.15	320.7	0.13	121
4	Сок	150	1.0	0	28.25	107.5	2.0	
5	Хлеб пшеничный	25	2.05	0.3	12.94	64.8	0	
6	Хлеб ржаной	30	1.64	0.3	9.49	45.88	0	
<b>Итого :</b>			<b>16.61</b>	<b>14.6</b>	<b>89.36</b>	<b>726.6</b>	<b>17.3</b>	
<b>Полдник</b>								
1	Печенье творожное	70	13.8	8.33	25.3	236.4	0.7	64
2	Кисель молочный	150	5.2	0	33	202	1.69	124
<b>Итого :</b>			<b>19.0</b>	<b>8.33</b>	<b>58.3</b>	<b>438.4</b>	<b>2.39</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>70.48</b>	<b>59.8</b>	<b>208.3</b>	<b>1878.</b>	<b>22.49</b>	
<b>Среда 2</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	Каша манная молочная	150	5.2	8.2	30.8	184	3.3	125
2	Масло сливочное	5	0.09	8.25	0.08	74.8	0	
3	Сыр	5	2.43	2.43	0	31.0	3.0	
4	Чай с сахаром	150	0.12	0	12.04	48.6	0	6
5	Хлеб пшеничный	20	2.28	0.27	14.91	72	0	
<b>Итого :</b>			<b>7.69</b>	<b>16.7</b>	<b>57.83</b>	<b>379.</b>	<b>6.3</b>	
<b>Завтрак 2</b>								
1	яблоко	100	0.4	0	65.3	250	0.5	
<b>Обед</b>								
1	Суп картофельный на м/б	150	2.24	2.4	16.4	96.8	4.25	33
2	Икра из баклажан	100	2.2	5.8	9.4	102	10.8	104
3	Зразы с яйцом	50	2.39	4.34	13.75	103.6	0	95
4	Компот из свежих яблок	150	0.16	0	14.99	60.6	10	13
5	Хлеб пшеничный	25	2.05	0.3	12.94	64.8	0	
6	Хлеб ржаной	30	1.64	0.3	9.49	45.8	0	
<b>Итого :</b>			<b>10.68</b>	<b>13.1</b>	<b>76.97</b>	<b>473.</b>	<b>25.05</b>	
<b>Полдник</b>								
1	Каша рисовая с яблоками	130	7.4	9.5	41.87	287.3	82.5	59
2	Кофейный напиток на молоке	150	2.79	3.19	19.71	118.6	0.65	9
<b>Итого :</b>			<b>10.19</b>	<b>12.6</b>	<b>61.58</b>	<b>405.9</b>	<b>83.15</b>	
<b>Итого за день :</b>			<b>28.96</b>	<b>42.5</b>	<b>261.6</b>	<b>1509.</b>	<b>115</b>	

Четверг 2

№	Наименование блюд	выход	белки	жир	углев	калори	Вит.С	№ рец
<b>Завтрак</b>								
1.	Каша гречневая рассыпчатая	100	5.82	3.62	30	175.87	3.3	125
2.	св.помидор	50	0.45	2.5	1.95	32.5	21.3	161
3.	Масло сливочное	5	0.09	8.25	0.08	74.8	0	
4.	Чай с молоком	150	2.79	2.55	13.27	87.25	0	6
5.	Хлеб пшеничный	20	2.05	0.3	12.94	64.8	0	
<b>Итого :</b>			<b>10.75</b>	<b>14.7</b>	<b>56.29</b>	<b>402.72</b>	<b>24.6</b>	
<b>Завтрак 2</b>								
1	Ряженка	150	2.09	2.39	14.38	291.4	1.4	
<b>Обед</b>								
1	Суп рыбный	150	10.57	3.29	5.36	92.99	12.1	67
2	Птица тушенная	70	7.6	6.0	2.5	97.0	0	49
3	Рагу овощное	120	3.05	13.3	19.26	208.27	17.5	53
4	Сок	150	1.0	0	28.25	107.5	2.0	
5	Хлеб пшеничный	25	2.05	0.3	12.94	64.8	0	
6	Хлеб ржаной	30	1.64	0.3	9.49	45.88	0	
<b>Итого :</b>			<b>25.91</b>	<b>23.2</b>	<b>77.8</b>	<b>616.44</b>	<b>31.6</b>	
<b>Полдник</b>								
1	Рогалик творожный	60	12.55	21.9	41.93	275.8	0.5	110
2	Какао с молоком	150	4.85	5.04	32.73	195.71	1.69	11
<b>Итого :</b>			<b>17.4</b>	<b>27.0</b>	<b>74.66</b>	<b>471.51</b>	<b>2.19</b>	
<b>Итого за день :</b>			<b>56.15</b>	<b>67.4</b>	<b>223.1</b>	<b>1782.0</b>	<b>59.79</b>	
<b>ПЯТНИЦА 2</b>								
<b>Завтрак</b>								
1	Каша ячневая молочная	150	3.9	6.15	23.1	138	3.3	125
2	Масло сливочное	5	0.045	4.13	0.04	37.4	0	
3	чай	150	1.35	1.35	0	17.25	0	6
4	Хлеб пшеничный	20	1.9	0.23	12.43	60.0	0	
<b>Итого :</b>			<b>7.20</b>	<b>11.9</b>	<b>35.57</b>	<b>252.65</b>	<b>6.3</b>	
<b>Завтрак 2</b>								
1	Яблоко	100	0.4	0	62.3	250	0.5	
<b>Обед</b>								
1	Помидор свежий	50	0.88	2.5	2.41	71.83	36.75	161
2	Щи на м/б	150	8.18	3.77	5.58	59.52	12.03	152
3	Котлеты рыбные	50	7.98	2.38	4.08	69.64	0.9	39
4	запеканка картоф. с овощами	100	3.15	7.68	15.08	149.43	15.6	156
5	Кисель из концентрата	150	1.02	0	21.77	87.14	0	12
6	Хлеб пшеничный	25	2.09	0.23	13.67	64.8	0	
7	Хлеб ржаной	30	1.64	0.3	6.92	45.88	0	
<b>Итого :</b>			<b>26.6</b>	<b>18.1</b>	<b>80.43</b>	<b>562.05</b>	<b>70.95</b>	
<b>Полдник</b>								
1	Коржик молочный	75	4.8	8.5	60.8	288	0.1	112
2	Кофейный напиток с молоком	150	2.09	2.39	14.78	89.02	0.65	9
<b>Итого :</b>			<b>7.59</b>	<b>11.6</b>	<b>80.51</b>	<b>406.69</b>	<b>0.75</b>	
<b>Итого за день :</b>			<b>41.79</b>	<b>41.6</b>	<b>258.81</b>	<b>1469.39</b>	<b>78.5</b>	
<b>Итого за десять дней :</b>			<b>503.5</b>	<b>616</b>	<b>2431</b>	<b>18075</b>	<b>532.4</b>	
<b>Итого среднее за десять дней:</b>			<b>50.35</b>	<b>61.6</b>	<b>243.1</b>	<b>1808</b>	<b>53.24</b>	

Согласованно технологом МКУО ХЭК

О.С. Помазан