

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 18 СТАНИЦЫ ПАВЛОВСКОЙ

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МКДОУ детский сад № 18
И.В.Зайцева
Приказ № 188 от 30.10.2023 г.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2023-2024 гг.

ГРУППА РАННЕГО ВОЗРАСТА

ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
1 день							
Завтрак							
Омлет	100	8,95	13,87	2,33	170,06	0,51	110
Икра овощная (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	
ИТОГО		11,82	18,27	33,8	323,64	13,11	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	70	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
ИТОГО		4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
Обед							
Салат из кв. капусты с зел. гор	40	0,76	1,99	3,2	34,4	7,32	45
Свекольник со сметаной	150/7,5	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	70	2,57	2,47	16,48	98,51	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	
ИТОГО		16,93	20,72	68,73	520,24	55,44	
Полдник							
Печенье творожное	60	8,28	5	15,18	141,84	0,42	128
Молоко кипяченое	150	2,82	2,94	19,46	115,44	0,97	248
ИТОГО		11,1	7,94	34,64	257,28	1,39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		46,35	50,58	135,09	1147,23	77,78	

Наименование блюда	Выход блюда.	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
2 день							
Завтрак							
Сыр	10	2,7	2,7	0	34,5	0,3	
Суп молочный геркулесовый	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	
ИТОГО		10,65	9,99	35,65	272,2	2,02	
2-й завтрак							
Кисломолочный напиток	150/7,5	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
ИТОГО		0,28	0	6,86	31,5	115,5	
Обед							
Сол.огурец	30	0,24	0,03	0,045	3,9	1,43	
Суп гороховый с мясом	150/15	1,4	2,33	8,16	59,27	6,3	36
Котлета рыбн.любительская	65	7,98	2,38	4,08	69,64	0,9	135
Картофельное пюре	100	4,8	15,2	26	164	27,2	78
Сок фруктовый/овощной	150	0,59	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	
ИТОГО		19,03	20,84	73,235	454,01	53,83	
Полдник							
Маннйй тортик	80	8,48	5,84	19,52	172,31	1,88	320
Компот из сухофруктов	150	0,48	0	23,68	96,72	1,02	
ИТОГО		8,96	5,84	43,2	269,03	2,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		38,92	36,67	158,945	1026,74	174,25	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
3 день							
Завтрак							
Яйцо отварное	40	5,82	9,02	1,52	110,54	0,33	110
Суп молочный с мак. изд.	150	3,7	4,54	13,96	111,4	0,85	43
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	
<u>ИТОГО</u>		13,98	16,06	33,83	333,54	1,76	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	70	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
<u>ИТОГО</u>		0,28	0	6,86	31,5	115,5	
Обед							
Сол.огурец	30	0,24	0,03	0,045	3,9	1,43	
Борщ со сметаной	150/7	0,75	1,97	31,3	164,3	0,63	289
Котлета по хльшовски	60	11,04	10,72	5,27	161,64	0	451
Каша гречневая	100	5,82	3,62	30	175,87	0	186
Компот из сухофруктов	150	0,41	0	20,89	85,33	0,9	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	
<u>ИТОГО</u>		22,28	17,24	105,505	683,74	2,96	
Полдник							
булочка	60	4,87	8,58	39,58	256,1	0	769
Кисломолоч. напиток	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
<u>ИТОГО</u>		9,07	12,33	45,73	333,35	1,05	
<u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u>		45,61	45,63	191,925	1382,13	121,27	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
4 день							
Завтрак							
Сыр	10	2,7	2,7	0	34,5	0,3	
Суп молочный маншый	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	
ИТОГО		10,86	10,23	37,13	281,1	2,12	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	70	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
ИТОГО		0,28	0	6,86	31,5	115,5	
Обед							
Суп с фрикадельками	150	7,93	2,47	4,02	69,74	9,08	41
Винегрет	50	0,7	5	4,15	64	2,66	1
Запеканка из печени с рисом	130	24,36	22,16	8,9	336,15	38	482
Кисель из сухофруктов	150	0,2	0	0,62	93,08	0	236
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
ИТОГО		37,21	30,53	35,69	655,67	49,74	
Полдник							
Сырники	80	15,58	6,45	15,52	182,48	0,36	117
Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
		19,78	10,2	21,67	259,73	1,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		68,13	50,96	101,35	1228	168,77	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
5 день							
Завтрак							
Сельдь	35	2,1	2,1	2,73	35,7	0,07	87
Картофельное пюре	100	3,6	2,24	18,6	109,03	0	186
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	
ИТОГО		15,33	22,45	31,08	387,26	11,97	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	70	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
ИТОГО		0,28	0	6,86	31,5	115,5	
Обед							
Суп рисовый с томатом	150	3,02	6,78	19,43	89,76	7,36	33
Сол.помидор	30	0,24	0,03	0,045	3,9	1,43	
Жаркое по домашнему	160	17,82	14,4	20,76	280,59	8,59	153
Кисель из св.яблок	150	0,66	0	18,1	72,5	3	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
ИТОГО		25,76	22,11	76,335	539,45	20,38	
Полдник							
Кондитерское изделие	20	1,45	1,91	16,3	95,85	0	
Сок	150	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	253
ИТОГО		3,96	4,78	34,03	202,65	1,17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		45,33	49,34	148,305	1160,86	149,02	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
6 день							
Завтрак							
Омлет	100	8,95	13,87	2,33	170,06	0,51	110
икра овощная (свекольная)	80	1,92	6,08	10,4	105,6	10,88	78
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Чай	150	2,09	1,9	9,95	65,4	0,58	263
ИТОГО		10,16	6,84	39,68	256,33	0,65	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	70	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
ИТОГО		4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
Обед							
Суп картоф. с рыбой	150	7,93	2,47	4,02	69,7	9,07	138
Мясо тушенное	50	15,3	5,9	3,9	132	1,2	433
Капуста тушеная с мясом	100	2,62	3,23	13,45	87,16	2,08	200
Сок фруктовый/овощной	150	0,6	0	16,95	64,5	18	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	
ИТОГО		30,47	12,5	56,32	446,06	30,35	
Полдник							
Ватрушка	60	4,87	8,58	39,58	256,1	0	769
Молоко кипяченое	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
ИТОГО		9,07	12,33	45,73	333,35	1,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		53,9	35,42	147,88	1112,99	33,1	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
7 день							
Завтрак							
Суп молочный с мак. изд.	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	
ИТОГО		8,16	7,53	37,13	246,6	1,82	
2-й завтрак							
Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
ИТОГО		0,28	0	6,86	31,5	115,5	
Обед							
Салат из квашенной капусты	40	0,89	3,99	1,46	42,1	14,4	7
Лапша по-домашнему	150	1,47	2,93	8,34	65,63	0	47
оладьи из печени	60	12,18	7,65	4,98	134,3	0	468
Картофельное пюре	100	9,4	4,6	22,3	170	14	123
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	
ИТОГО		28,56	20,07	72,03	569,23	46,4	
Полдник							
Пирожок с повидлом	40	60	4,64	3,89	28,9	169,3	4,5
Компот из св.яблок	150	0,12	0	11,24	45,48	7,5	240
ИТОГО		60,12	4,64	15,13	74,38	176,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		97,12	32,24	131,15	921,71	340,52	

Наименование блюда	Выход блюда.	пищевые вещества. гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
8 день							
Завтрак							
Каша рисовая с яблоками	100	2,51	4,2	21,84	135	41,2	97
Какао	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
ИТОГО		9,08	8,55	36,39	258,45	42,25	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	70	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
ИТОГО		0,28	0	6,86	31,5	115,5	
Обед							
Сол.огурец	30	0,24	0,03	0,045	3,9	1,43	17
Суп полевой	150	1,88	2,25	13,73	84,75	6,26	137
Гуляш	70	13	14,5	4,04	198,6	2,45	152
Каша пшеничная	80	1,7	3,23	12,42	85,58	2,87	206
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	
ИТОГО		22,93	22,81	58,185	530,93	13,59	
Полдник							
Запекалка творожная	75	14,61	6,55	14,55	171,11	0,35	117
Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
ИТОГО		18,81	10,3	20,7	248,36	1,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		51,1	41,66	122,135	1069,24	172,74	

Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-и С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
9 день							
Завтрак							
Сыр	10	2,7	2,7	0	34,5	0,3	
Суп молочный гречневый	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	
ИТОГО		11,34	10,28	37,96	286,76	2,12	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	70	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
ИТОГО		0,28	0	6,86	31,5	115,5	
Обед							
Сол.помидор	30	0,24	0,03	0,045	3,9	1,43	17
Рассольник	150	3,02	6,78	19,43	89,8	7,36	33
Картофель тушеный	100	2,1	6,4	18,5	121	3,24	216
Биточек	60	11,04	10,72	5,27	161,64	0	161
Компот из сухофруктов	150	0,41	0	20,89	85,3	0,9	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	
ИТОГО		20,83	24,83	82,135	554,34	12,93	
Полдник							
Кулебяка	65		2,63	41,81	219,07	0	289
Кисломолоч. Напиток	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
ИТОГО		4,2	6,38	47,96	296,32	1,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		36,65	41,49	174,915	1168,92	131,6	

Наименование блюда	Выход блюда.	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
10 день							
Завтрак							
Картофельное пюре	100	3,6	2,24	18,6	109,03	0	186
Рыба тушеная в сметане	120	13,2	11,53	4,8	175,75	0,6	143
Сок	150	0,41	0	20,89	85,3	0,9	241
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
ИТОГО		15,98	12,13	34,09	307,25	1,5	
2-й завтрак							
фрукты свежие	70	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
ИТОГО		0,28	0	6,86	31,5	115,5	
Обед							
Салат из солюгурцов	60	0,94	2,5	3,86	42,9	13,82	17
Суп с макарон. изделиями	150	0,42	3,78	3,89	51,3	1,65	38
Плов	150	8,76	6,55	21,4	182,3	2,96	492
Кисель из сухофруктов	150	0,2	0	0,62	93,08	0	236
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
ИТОГО		14,34	13,73	47,77	462,28	18,43	
Полдник							
Кондитерское изделие	20	1,45	1,91	16,3	95,85	0	
Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
ИТОГО		5,65	5,66	22,45	173,1	1,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		36,25	31,52	111,17	974,13	136,48	

среднесуточная норма

41,51 38,89 155,54 1141,6 155,8

Технолог

О. С. Помазан

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 337396642673316130395918289135989875618693781174

Владелец Зайцева Ирина Васильевна

Действителен с 23.01.2024 по 22.01.2025