

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 о/д

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ  
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2023-2024 гг.  
ГРУППА ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
<b>1 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Омлет	100	8,95	13,87	2,33	170,06	0,51	110
Икра овощная (кабачковая)	100	2,6	5	8,7	92,83	6,12	
Чай	180	0,11	0	13,5	55,35	0	263
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
<b>ИТОГО</b>		<b>13,56</b>	<b>19,62</b>	<b>35,03</b>	<b>375,99</b>	<b>6,63</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
<b>ИТОГО</b>		<b>5,6</b>	<b>5</b>	<b>8,4</b>	<b>103,8</b>	<b>0,6</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из кв. капусты с зел. гор.	60	1,14	3	4,8	51,6	10,98	45
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	100	3,68	3,53	23,55	140,73	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>19,26</b>	<b>23,8</b>	<b>91,16</b>	<b>648,03</b>	<b>65,56</b>	
<b>Полдник</b>							
Печенье творожное	100	13,8	8,33	25,3	236,4	0,7	116
Молоко кипяченное	200	3,77	3,93	25,95	153,92	1,3	248
<b>ИТОГО</b>		<b>17,57</b>	<b>12,26</b>	<b>51,25</b>	<b>390,32</b>	<b>2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>55,99</b>	<b>60,68</b>	<b>185,84</b>	<b>1518,14</b>	<b>74,79</b>	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
<b>2 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Сыр	15	4,05	4,05	0	51,75	0,45	
Суп молочный геркулесовый	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	
<b>ИТОГО</b>		<b>13,02</b>	<b>13,46</b>	<b>46,29</b>	<b>355,09</b>	<b>2,76</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
<b>ИТОГО</b>		<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>9,8</b>	<b>45</b>	<b>165</b>	
<b>Обед</b>							
Сол.огурец	40	0,32	0,04	0,06	5,2	1,9	
Суп гороховый с мясом	200/20	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	2,77	5,25	20,19	139	4,67	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	
<b>ИТОГО</b>		<b>18,01</b>	<b>11,42</b>	<b>81,92</b>	<b>497,6</b>	<b>37,48</b>	
<b>Полдник</b>							
Маннйй тортик	100	10,6	7,3	24,4	215,39	2,35	320
Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,86	113,79	1,22	
<b>ИТОГО</b>		<b>11,16</b>	<b>7,3</b>	<b>52,26</b>	<b>329,18</b>	<b>3,57</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>42,59</b>	<b>32,18</b>	<b>190,27</b>	<b>1226,87</b>	<b>208,81</b>	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
<b>3 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Яйцо отварное	40	5,82	9,02	1,52	110,54	0,33	110
Суп молочный из мак.изд.	200	4,94	6,06	18,62	148,54	1,14	43
Чай	180	0,1	0	13,5	55,35	0	263
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
<b>ИТОГО</b>		<b>12,76</b>	<b>15,83</b>	<b>44,14</b>	<b>372,18</b>	<b>1,47</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
<b>ИТОГО</b>		<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>9,8</b>	<b>45</b>	<b>165</b>	
<b>Обед</b>							
Сол.огурец	40	0,32	0,04	0,06	5,2	1,9	
Борщ со сметаной	200/9	1	2,63	41,81	219,07	0,84	289
Котлета по хлыновски	60	11,04	10,72	5,27	161,64	0	451
Каша гречневая	130	7,57	4,71	39	228,64	0	186
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>24,78</b>	<b>18,74</b>	<b>137,57</b>	<b>844,28</b>	<b>3,83</b>	
<b>Полдник</b>							
булочка	60	4,37	7,07	36,8	228,3	0,72	274
Кисломолоч. напиток	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
<b>ИТОГО</b>		<b>9,97</b>	<b>12,07</b>	<b>45,2</b>	<b>332,1</b>	<b>1,32</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>47,91</b>	<b>46,64</b>	<b>236,71</b>	<b>1593,56</b>	<b>171,62</b>	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
<b>4 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Сыр	15	4,05	4,05	0	51,75	0,45	
Суп молочный маншый	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	
<b>ИТОГО</b>		<b>13,4</b>	<b>13,73</b>	<b>46,85</b>	<b>364,84</b>	<b>2,76</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
<b>ИТОГО</b>		<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>9,8</b>	<b>45</b>	<b>165</b>	
<b>Обед</b>							
Суп с фрикадельками	200/20	1,96	3,91	11,13	87,5	0	47
Винегрет	60	0,84	6	4,98	76,8	5,2	1
запеканка из печени с рисом	140	26,32	23,94	9,7	363,12	41,16	482
Кисель из сухофруктов	180	0,24	0	0,74	111,75	0	236
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>33,71</b>	<b>34,49</b>	<b>52,91</b>	<b>766,5</b>	<b>44,36</b>	
<b>Полдник</b>							
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	
		<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>72,59</b>	<b>61,29</b>	<b>137,36</b>	<b>1508,24</b>	<b>213,18</b>	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
<b>5 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Сельдь	50	3	3	3,9	51	0,1	87
картофельное пюре	100	4,8	15,2	26	164	27,2	78
Чай	180	0,1	0	13,5	55,35	0	263
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
<b>ИТОГО</b>		<b>14,14</b>	<b>20,68</b>	<b>49,62</b>	<b>443,61</b>	<b>5,89</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
<b>ИТОГО</b>		<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>9,8</b>	<b>45</b>	<b>165</b>	
<b>Обед</b>							
Суп рисовый с томатом	200	4,02	9,04	25,9	119,68	9,81	33
Сол.помидор	40	0,32	0,04	0,06	5,2	1,9	
Жаркое по домашнему	190	21,16	17,1	24,65	333,2	10,2	153
Кисель из св.яблок	180	0,08	0	21,75	87	3,6	
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>29,93</b>	<b>26,82</b>	<b>98,72</b>	<b>672,41</b>	<b>25,51</b>	
<b>Полдник</b>							
Кондитерское изделие	40	2,9	3,82	32,6	191,7	0	
Сок	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	253
<b>ИТОГО</b>		<b>2,51</b>	<b>2,87</b>	<b>17,73</b>	<b>106,8</b>	<b>1,17</b>	<b>253</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>46,98</b>	<b>50,37</b>	<b>175,87</b>	<b>1267,82</b>	<b>197,57</b>	<b>253</b>

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
<b>6 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
омлет	100	8,95	13,87	2,33	170,06	0,51	110
икра овощная (свекольная)	100	3,19	6,06	23,29	160,45	5,38	78
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
Чай	180	0,1	0	13,5	55,35	0	263
<b>ИТОГО</b>		<b>16,36</b>	<b>18,03</b>	<b>82,86</b>	<b>529,9</b>	<b>0,4</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
<b>ИТОГО</b>		<b>5,04</b>	<b>4,5</b>	<b>7,56</b>	<b>93,42</b>	<b>0,54</b>	
<b>Обед</b>							
Суп картоф. с рыбой	200	10,57	3,29	5,36	92,99	12,1	138
Мясо тушенное	60	18,36	7,08	4,68	158,4	1,44	433
Капуста тушеная	130	3,4	4,2	17,48	113,3	2,7	200
Сок	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	56,33	0	
<b>ИТОГО</b>		<b>37,4</b>	<b>15,21</b>	<b>74,22</b>	<b>569,42</b>	<b>37,84</b>	
<b>Полдник</b>							
Ватрушка	60	7,08	2,63	41,81	219,07	0	769
Молоко кипяченое	200	5,64	5	9,73	104	2,6	255
<b>ИТОГО</b>		<b>12,72</b>	<b>7,63</b>	<b>51,54</b>	<b>323,07</b>	<b>2,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>41,38</b>	<b>41,82</b>	<b>219,25</b>	<b>1385,06</b>	<b>14,99</b>	

Наименование блюда	Выход блюда.	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
<b>7 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
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	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
<b><u>ИТОГО</u></b>	<b>405</b>	<b>9,35</b>	<b>9,68</b>	<b>46,85</b>	<b>313,09</b>	<b>2,31</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,56	93,42	0,54	
<b><u>ИТОГО</u></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 капуста	50	1,12	4,99	1,82	52,63	18	7
Лапша по-домашнему	200	1,96	3,91	11,13	87,5	0	47
оладьи из печени	80	6,75	8,15	7,75	132,5	0	468
Картофельное пюре	100	9,4	4,6	22,3	170	14	123
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><u>ИТОГО</u></b>	<b>764,5</b>	<b>24,3</b>	<b>22,29</b>	<b>89,7</b>	<b>647,36</b>	<b>53,6</b>	
<b>Полдник</b>							
Пирожок с повидлом	60	4,64	3,89	28,9	169,3	4,5	
Компот из св.яблок	180	0,14	0	13,49	54,57	9	240
<b><u>ИТОГО</u></b>	<b>240</b>	<b>4,78</b>	<b>3,89</b>	<b>42,39</b>	<b>223,87</b>	<b>13,5</b>	
<b><u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u></b>		<b>38,83</b>	<b>35,86</b>	<b>188,74</b>	<b>1229,32</b>	<b>234,41</b>	



Наименование блюда	Выход блюда.	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
<b>8 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша рисовая с яблоками	150	3,77	6,3	32,77	202,5	61,8	97
Какао	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	48	0	
<b><u>ИТОГО</u></b>		<b>9,49</b>	<b>10,23</b>	<b>48,86</b>	<b>327,75</b>	<b>62,85</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
<b><u>ИТОГО</u></b>		<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>9,8</b>	<b>45</b>	<b>165</b>	
<b>Обед</b>							
Сол.огурец	40	0,32	0,04	0,06	5,2	1,9	
Суп полевой	200	1,54	4,69	10,07	92,19	14,91	35
Гуляш	80	14,84	16,57	4,61	227,03	2,8	152
Каша пшеничная	100	2,13	4,04	15,53	106,97	3,59	206
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	
<b><u>ИТОГО</u></b>		<b>23,28</b>	<b>25,98</b>	<b>70,13</b>	<b>614,07</b>	<b>23,2</b>	
<b>Полдник</b>							
Запеканка творожная	100	19,28	7,99	19,2	225,87	0,46	117
Кисломолоч. напиток	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
<b><u>ИТОГО</u></b>		<b>24,88</b>	<b>12,99</b>	<b>27,6</b>	<b>329,67</b>	<b>1,06</b>	
<b><u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u></b>		<b>58,05</b>	<b>49,2</b>	<b>156,39</b>	<b>1316,49</b>	<b>252,11</b>	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
<b>9 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Сыр	15	4,05	4,05	0	51,75	0,45	
Суп молочный гречневый	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	
<b>ИТОГО</b>		<b>14,42</b>	<b>13,31</b>	<b>52,37</b>	<b>386,63</b>	<b>2,76</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
<b>ИТОГО</b>		<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>9,8</b>	<b>45</b>	<b>165</b>	
<b>Обед</b>							
Сол.помидор	40	0,32	0,04	0,06	5,2	1,9	
Рассольник	200	4,02	9,04	25,9	119,68	9,81	37
Биточек	60	11,04	10,72	5,27	161,64	0	161
Картофель тушеный	120	2,52	7,68	22,2	145,2	3,88	216
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>22,75</b>	<b>28,12</b>	<b>104,86</b>	<b>661,45</b>	<b>16,68</b>	
<b>Полдник</b>							
Кулебяка	65	7,08	2,63	41,81	219,07	0	289
Кисломолоч.напиток	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
<b>ИТОГО</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>							

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
<b>10 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97	3,59	206
Рыба тушеная в сметане	140	15,31	13,37	5,56	203,87	0,69	143
Сок фруктовый/овощной	180	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
<b>ИТОГО</b>		<b>17,93</b>	<b>14,12</b>	<b>36,4</b>	<b>339,02</b>	<b>22,29</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
<b>ИТОГО</b>		<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>9,8</b>	<b>45</b>	<b>165</b>	
<b>Обед</b>							
Суп с макарон. изделиями	200	0,57	5,04	5,19	68,4	2,2	38
Плов	190	11,1	8,3	27,15	231	3,76	492
Салат из сол.огурцов	60	0,94	2,5	3,86	42,9	13,82	17
Кисель из сухофруктов	180	0,24	0	0,74	111,75	0	236
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>17,2</b>	<b>16,48</b>	<b>63,3</b>	<b>581,38</b>	<b>19,78</b>	
<b>Полдник</b>							
Кондитерское изделие	40	2,9	3,82	32,6	191,7	0	
Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,56	934,2	0,54	
<b>ИТОГО</b>		<b>7,94</b>	<b>8,32</b>	<b>40,16</b>	<b>1125,9</b>	<b>0,54</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>43,47</b>	<b>38,92</b>	<b>149,66</b>	<b>2091,3</b>	<b>207,61</b>	

среднесуточная норма

О. С. Помазан

Технолог

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 337396642673316130395918289135989875618693781174

Владелец Зайцева Ирина Васильевна

Действителен с 23.01.2024 по 22.01.2025