

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



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МКДОУ детский сад № с18

И.В.Зайцева

Приказ 14.05 № 55 о/д

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ  
НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД 2023-2024г.г.**

ГРУППЫ РАННЕГО ВОЗРАСТА

ОТ 1 ГОДА до 3 лет

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
<b>1 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Омлет	130	11,64	18,04	3,04	221,08	0,66	110
Салат из св.огурц. и помидор	50	0,7	2,05	1,65	28,5	9,65	20
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	
<b>ИТОГО</b>		<b>16,8</b>	<b>22,59</b>	<b>23,04</b>	<b>361,18</b>	<b>10,89</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Фрукты свежие	70	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
<b>ИТОГО</b>		<b>4,2</b>	<b>3,75</b>	<b>6,15</b>	<b>77,25</b>	<b>1,05</b>	
<b>Обед</b>							
Огурец свежий	40	0,32	0,04	0,06	5,2	2	
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	80	2,94	2,82	18,84	112,58	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	
<b>ИТОГО</b>		<b>16,86</b>	<b>19,12</b>	<b>67,95</b>	<b>505,11</b>	<b>50,12</b>	
<b>Полдник</b>							
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
<b>ИТОГО</b>		<b>11,1</b>	<b>7,94</b>	<b>34,64</b>	<b>257,28</b>	<b>1,39</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>48,96</b>	<b>53,4</b>	<b>131,78</b>	<b>1200,82</b>	<b>63,45</b>	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
<b>2 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
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	
<b>ИТОГО</b>		<b>10,65</b>	<b>9,99</b>	<b>35,65</b>	<b>272,2</b>	<b>2,02</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
<b>ИТОГО</b>		<b>0,28</b>	<b>0</b>	<b>6,86</b>	<b>31,5</b>	<b>115,5</b>	
<b>Обед</b>							
Свежий помидор	40	0,32	0,04	0,06	5,2	2	
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	
<b>ИТОГО</b>		<b>19,11</b>	<b>20,85</b>	<b>73,25</b>	<b>455,31</b>	<b>54,4</b>	
<b>Полдник</b>							
Машный тортик	80	8,48	5,84	19,52	172,31	1,88	320
Компот из свежих яблок	150	0,48	0	23,68	96,72	1,02	
<b>ИТОГО</b>		<b>8,96</b>	<b>5,84</b>	<b>43,2</b>	<b>269,03</b>	<b>2,9</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>39</b>	<b>36,68</b>	<b>158,96</b>	<b>1028,04</b>	<b>174,82</b>	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-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 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	
<b>ИТОГО</b>		<b>13,98</b>	<b>16,06</b>	<b>33,83</b>	<b>333,54</b>	<b>1,76</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Фрукты свежие	70	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
<b>ИТОГО</b>		<b>0,28</b>	<b>0</b>	<b>6,86</b>	<b>31,5</b>	<b>115,5</b>	
<b>Обед</b>							
Свежий огурец	40	0,32	0,04	0,06	5,2	2	
Борщ со сметаной	150/7	0,75	1,97	31,3	164,3	0,63	289
Котлета по хлыновски	60	11,04	10,72	5,27	161,64	0	451
Каша гречневая	80	4,66	2,9	24	140,7	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	
<b>ИТОГО</b>		<b>21,2</b>	<b>16,53</b>	<b>99,52</b>	<b>649,87</b>	<b>3,53</b>	
<b>Полдник</b>							
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	
<b>ИТОГО</b>		<b>9,07</b>	<b>12,33</b>	<b>45,73</b>	<b>333,35</b>	<b>1,05</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>44,53</b>	<b>44,92</b>	<b>185,94</b>	<b>1348,26</b>	<b>121,84</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	10	2,7	2,7	0	34,5	0,3	
Суп молочный манный	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	
<b>ИТОГО</b>		<b>10,86</b>	<b>10,23</b>	<b>37,13</b>	<b>281,1</b>	<b>2,12</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Фрукты свежие	70	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
<b>ИТОГО</b>		<b>0,28</b>	<b>0</b>	<b>6,86</b>	<b>31,5</b>	<b>115,5</b>	
<b>Обед</b>							
Суп с фрикадельками	150	7,93	2,47	4,02	69,74	9,08	41
Салат из огурцов и помидоров	50	0,7	2,05	1,65	28,5	9,65	20
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	
<b>ИТОГО</b>		<b>37,21</b>	<b>27,58</b>	<b>33,19</b>	<b>620,17</b>	<b>56,73</b>	
<b>Полдник</b>							
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	
		<b>19,78</b>	<b>10,2</b>	<b>21,67</b>	<b>259,73</b>	<b>1,41</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>68,13</b>	<b>48,01</b>	<b>98,85</b>	<b>1192,5</b>	<b>175,76</b>	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
<b>5 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Рыба с овощами в томате	120	12,49	6,9	6,46	137,85	2,15	144
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	
<b><u>ИТОГО</u></b>		<b>15,33</b>	<b>22,45</b>	<b>31,08</b>	<b>387,26</b>	<b>11,97</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Фрукты свежие	70	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
<b><u>ИТОГО</u></b>		<b>0,28</b>	<b>0</b>	<b>6,86</b>	<b>31,5</b>	<b>115,5</b>	
<b>Обед</b>							
Суп перловый с томатом	150	3,02	6,78	19,43	89,76	7,36	33
Свежий помидор	40	0,32	0,04	0,06	5,2	2	
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	
<b><u>ИТОГО</u></b>		<b>25,84</b>	<b>22,12</b>	<b>76,35</b>	<b>540,75</b>	<b>20,95</b>	
<b>Полдник</b>							
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
<b><u>ИТОГО</u></b>		<b>3,96</b>	<b>4,78</b>	<b>34,03</b>	<b>202,65</b>	<b>1,17</b>	
<b><u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u></b>		<b>45,41</b>	<b>49,35</b>	<b>148,32</b>	<b>1162,16</b>	<b>149,59</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)	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
<b>ИТОГО</b>		<b>20,55</b>	<b>11,64</b>	<b>43,41</b>	<b>358,48</b>	<b>2,73</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Фрукты свежие	70	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
<b>ИТОГО</b>		<b>4,2</b>	<b>3,75</b>	<b>6,15</b>	<b>77,25</b>	<b>1,05</b>	
<b>Обед</b>							
Лапша по-домашнему	150	1,47	2,93	8,34	65,63	0	47
Мясо тушенное	50	15,3	5,9	3,9	132	1,2	433
Капуста тушеная	120	3,14	3,88	16,14	104,6	2,5	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	
<b>ИТОГО</b>		<b>24,53</b>	<b>13,61</b>	<b>63,33</b>	<b>459,43</b>	<b>21,7</b>	
<b>Полдник</b>							
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	
<b>ИТОГО</b>		<b>9,07</b>	<b>12,33</b>	<b>45,73</b>	<b>333,35</b>	<b>1,05</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>58,35</b>	<b>41,33</b>	<b>158,62</b>	<b>1228,51</b>	<b>26,53</b>	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
<b>7 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
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
Кофейный напиток	150	2,09	2,39	14,77	89	0,97	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
<b>ИТОГО</b>		<b>13,98</b>	<b>16,55</b>	<b>38,65</b>	<b>357,14</b>	<b>2,15</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
<b>ИТОГО</b>		<b>0,28</b>	<b>0</b>	<b>6,86</b>	<b>31,5</b>	<b>115,5</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из огурцов и помидоро	50	0,7	2,05	1,65	28,5	9,65	20
Борщ со сметаной	150/7	0,75	1,97	31,3	164,3	0,63	289
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	
<b>ИТОГО</b>		<b>27,65</b>	<b>17,17</b>	<b>95,18</b>	<b>654,3</b>	<b>42,28</b>	
<b>Полдник</b>							
Пирожок с повидлом	60	4,64	3,89	28,9	169,3	4,5	4,5
Компот из св.яблок	150	0,12	0	11,24	45,48	7,5	240
<b>ИТОГО</b>		<b>4,76</b>	<b>3,89</b>	<b>40,14</b>	<b>214,78</b>	<b>12</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>46,67</b>	<b>37,61</b>	<b>180,83</b>	<b>1257,72</b>	<b>171,93</b>	



Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
<b>8 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
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	
<b><u>ИТОГО</u></b>		<b>9,08</b>	<b>8,55</b>	<b>36,39</b>	<b>258,45</b>	<b>42,25</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Фрукты свежие	70	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
<b><u>ИТОГО</u></b>		<b>0,28</b>	<b>0</b>	<b>6,86</b>	<b>31,5</b>	<b>115,5</b>	
<b>Обед</b>							
Свежий огурец	40	0,32	0,04	0,06	5,2	2	
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	
<b><u>ИТОГО</u></b>		<b>23,01</b>	<b>22,82</b>	<b>58,2</b>	<b>532,23</b>	<b>14,16</b>	
<b>Полдник</b>							
Запеканка 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	
<b><u>ИТОГО</u></b>		<b>18,81</b>	<b>10,3</b>	<b>20,7</b>	<b>248,36</b>	<b>1,4</b>	
<b><u>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</u></b>		<b>51,18</b>	<b>41,67</b>	<b>122,15</b>	<b>1070,54</b>	<b>173,31</b>	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Кккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
<b>9 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
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	
<b>ИТОГО</b>		<b>11,34</b>	<b>10,28</b>	<b>37,96</b>	<b>286,76</b>	<b>2,12</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Фрукты свежие	70	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
<b>ИТОГО</b>		<b>0,28</b>	<b>0</b>	<b>6,86</b>	<b>31,5</b>	<b>115,5</b>	
<b>Обед</b>							
Свежий помидор	40	0,32	0,04	0,06	5,2	2	17
Суп овощной	150	2,25	1,97	10,27	97,16	3,18	37
Рагу из овощей с кабачками	130	11,78	12,94	37,67	323,2	1,45	286
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	
<b>ИТОГО</b>		<b>29,82</b>	<b>26,57</b>	<b>92,16</b>	<b>765,2</b>	<b>7,53</b>	
<b>Полдник</b>							
Кулебяка	65		2,63	41,81	219,07	0	289
Кисломолоч. Напиток	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
<b>ИТОГО</b>		<b>4,2</b>	<b>6,38</b>	<b>47,96</b>	<b>296,32</b>	<b>1,05</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>45,64</b>	<b>43,23</b>	<b>184,94</b>	<b>1379,78</b>	<b>126,2</b>	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
<b>10 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
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	
<b>ИТОГО</b>		<b>15,98</b>	<b>12,13</b>	<b>34,09</b>	<b>307,25</b>	<b>1,5</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
фрукты свежие	70	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
<b>ИТОГО</b>		<b>0,28</b>	<b>0</b>	<b>6,86</b>	<b>31,5</b>	<b>115,5</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из огурцов о помидоро	50	0,7	2,05	1,65	28,5	9,65	20
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	
<b>ИТОГО</b>		<b>14,1</b>	<b>13,28</b>	<b>45,56</b>	<b>447,88</b>	<b>14,26</b>	
<b>Полдник</b>							
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	
<b>ИТОГО</b>		<b>5,65</b>	<b>5,66</b>	<b>22,45</b>	<b>173,1</b>	<b>1,05</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>36,01</b>	<b>31,07</b>	<b>108,96</b>	<b>959,73</b>	<b>132,31</b>	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 337396642673316130395918289135989875618693781174

Владелец Зайцева Ирина Васильевна

Действителен с 23.01.2024 по 22.01.2025