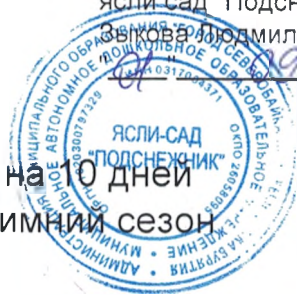


"Утверждаю"
 Заведующий МАДОУ
 ясли сад "Подснежник"
 Выхов Людмила Евгеньевна
 2023 года



Перспективное цикличное меню на 30 дней
 ДОУ от 1.5 до 3 лет Осенне-зимний сезон

№ рец	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн
1 день						
завтрак		г				
84	Каша "Дружба"	200	6.55	8.33	35.09	241.11
253	Кофейный напиток	150	2.09	2.39	14.78	89.02
	Хлеб	20	1.4	0.14	9.98	48
	Сыр	10	2.6	2.68	0	35.2
	Масло сливочное	5	0.03	3.9	0.05	35.43
обед						
55	Щи из свежей капусты	200	2.58	7.82	9.12	114.35
206	Картофельное пюре	100	2.13	4.04	15.53	106.97
135	Котлета рыбная с овощами	100	9.33	2.78	4.77	81.36
241	Компот из сухофруктов	150	0.42	0	20.92	85.34
	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.14	9.98	48
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.4	13.68	72.4
полдник						
	Снежок	200	5.4	5	21.6	158
ужин						
268	Запеканка творожная с яблоками	120	13.56	11.88	18.24	240
385	Соус молочный сладкий	40	1.32	2.16	7.8	56
263	Чай с сахаром	150	0.09	0	9.03	36.48
	<i>итого</i>		51.54	51.66	190.57	1447.66
2 день						
завтрак						
44	Суп молочный с макаронными из	200	5.58	6.12	19.73	156.08
248	Какао с молоком	150	2.83	2.95	19.46	115.44
	Хлеб	20	1.4	0.14	9.98	48
	Масло сливочное	5	0.03	3.9	0.05	35.43
обед						
33	Рассольник по - Ленинградски	200	4.02	9.04	25.91	119.68
152	Гуляш из говядины	110	20.42	22.8	6.35	312.17
186	Каша гречневая	100	5.82	3.62	30	175.83
239	Компот из кураги и изюма	150	0.25	0	17	68.99
	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.14	9.98	48

	Хлеб ржаной	40	2.64	0.4	13.68	72.4
	полдник					
255	Молоко	200	5.59	6.38	9.38	117.31
	ужин					
47	Суп - лапша домашняя	180	1.76	3.52	10.02	78.75
	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.14	9.98	48
263	Чай с сахаром	150	0.09	0	9.03	36.48
	итого		11.48	10.44	52.09	352.94
	3 день					
	завтрак					
99	Каша ячневая	200	7.23	6.67	39.54	246.87
261	Чай с молоком	150	1.05	1.2	13.01	66.99
	Хлеб	20	1.4	0.14	9.98	48
	Масло сливочное	5	0.03	3.9	0.05	35.43
	обед					
37	Суп с клецками	200	3	2.63	13.47	89.55
153	Жаркое по - домашнему	150	16.88	13.62	19.28	267.29
172	Свекла тушеная с луком	40	0.76	1.32	4.12	31.6
240	Компот из яблок и вишни	150	0.12	0	11.24	45.48
	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.14	9.98	48
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.4	13.68	72.4
	полдник					
	Яблоко	200	0.8	0	22.6	92
	ужин					
144	Рыба тушеная с овощами	200	20.74	11.47	10.73	228.99
263	Чай с сахаром	150	0.09	0	9.03	36.48
	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.14	9.98	48
	итого		57.54	41.63	186.69	1357.08
	4 день					
	завтрак					
87	Каша манная	200	7.24	7.21	40.74	256.81
253	Кофейный напиток	150	2.09	2.39	14.78	89.02
	Хлеб	20	1.4	0.14	9.98	48
	Масло сливочное	5	0.03	3.9	0.05	35.43
	обед					
110	Суп с фасолью	200	2.4	3.8	6.6	70
161	Биточки из говядины	70	9.1	8.83	4.34	133.12
200	Капуста тушеная	100	2.62	3.23	13.45	87.16
355	Соус сметанно-томатный	40	0.7	2	2.81	32.04
241	Компот из с/ф	150	0.42	0	20.92	85.34
	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.14	9.98	48
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.4	13.68	72.4
	полдник					
255	Молоко	150	4.19	4.79	7.04	87.98

	ужин					
21	Макароны с сыром	110	5.54	7.62	0.58	167.53
256	Напиток из шиповника	150	0.51	0	15.76	35.15
	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.14	9.98	48
	итого		41.68	44.59	170.69	1295.98
	5 день					
	завтрак					
85	Каша пшеничная молочная	200	9.8	13.94	41.73	331.58
248	Какао с молоком	150	2.83	2.95	19.46	115.44
	Масло сливочное	5	0.03	3.9	0.05	35.43
	Хлеб	20	1.4	0.14	9.98	48
	обед					
42	Суп крестьянский	200	1.85	6.19	12.34	112.47
408	Сердце в соусе	110	26.73	14.74	4.51	257.4
206	Картофельное пюре	100	2.13	4.04	15.53	106.97
70	Морковь тушеная с чесноком	40	1.28	1.48	15.36	93.3
241	Компот из с/ф	150	0.42	0	20.92	85.34
	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.14	9.98	48
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.4	13.68	72.4
	полдник					
	Снежок	200	5.4	5	21.6	158
	ужин					
106	Сладкий плов	200	5.78	12.26	81.65	460.14
233	Кисель	150	1.02	0	21.77	87.14
	итого		62.71	65.18	288.56	2011.61
	6 день					
	завтрак					
91	Каша кукурузная	200	7.44	8.07	35.28	243.92
261	Чай с молоком	150	1.05	1.2	13.01	66.99
	Хлеб	20	1.4	0.14	9.98	48
	Масло сливочное	5	0.03	3.9	0.05	35.43
	Сыр	10	2.6	2.68	0	35.2
	обед					
	Огурец соленый	40	0.32	0.04	0.68	5.2
34	Свекольник	200	1.54	5.07	8.04	83.33
542	Бестроганов из печени	80/30	8.93	6.62	0.59	162.49
194	Макароны отварные	100	3.68	3.53	23.55	140.73
	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.14	9.98	48
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.4	13.68	72.4
	полдник					
	Банан	200	1	3	42	192
	ужин					
175	Овощное рагу	200	4.2	9.2	21.4	206
263	Чай с сахаром	150	0.09	0	9.03	36.48

	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.14	9.98	48
	<i>итого</i>		37.72	44.13	197.25	1424.17
	7 день					
	завтрак					
91	Каша пшеничная молочная	200	7.44	8.07	35.28	243.92
253	Кофейный напиток с молоком	150	2.09	2.39	14.78	89.02
	Хлеб	20	1.4	0.14	9.98	48
	Масло сливочное	5	0.03	3.9	0.05	35.43
	обед					
	Помидор соленый	40	0.44	0.04	0.64	5.2
46	Суп " Харчо"	200	3.93	4.9	16.84	120.88
171	Суфле из отварной говядины	150	34.43	34.36	9.76	485.75
239	Компот из изюма	150	0.25	0	17	68.99
	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.14	9.98	48
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.4	13.68	72.4
	полдник					
	Сок фруктовый	150	0.53	0	9.15	39.75
	ужин					
128	Пудинг творожный запеченый	120	14.56	4.99	23.85	198.49
224	Соус сладкий молочный	40	1.01	2.13	6.53	49.4
263	Чай с сахаром	150	0.09	0	9.03	36.48
	<i>итого</i>		70.24	61.46	176.55	1541.71
	8 день					
	завтрак					
93	Каша овсяная из "Геркулеса"	200	6.33	8.9	25.49	207.38
248	Какао с молоком	150	2.83	2.95	19.46	115.44
	Хлеб	20	1.4	0.14	9.98	48
	Масло сливочное	5	0.03	3.9	0.05	35.43
	Сыр	10	2.6	2.68	0	35.2
	обед					
	огурец соленый	40	0.32	0.04	0.68	5.2
25	Борщ	200	1.54	5.07	8.04	83.33
143	Рыба тушенная в сметанном соу	110	12.12	10.58	4.4	161.32
440	Сложный гарнир	120	2.48	4.56	25.44	104.8
241	Компот из с/ф	150	0.42	0	20.92	85.34
	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.14	9.98	48
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.4	13.68	72.4
	полдник					
256	Компот из вишни	150	0.12	0	11.24	45.48
	ужин					
111	Омлет с зеленым горошком	110	7.51	9.17	3.67	127.2
261	Чай с молоком	150	1.05	1.2	13.01	66.99
	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.14	9.98	48
	<i>итого</i>		44.19	49.87	176.02	1289.51

	9 день					
86	Каша гречневая молочная	200	7.94	8.21	35.13	246.17
263	Чай с сахаром	150	0.09	0	9.03	36.48
	Хлеб	20	1.4	0.14	9.98	48
	Масло сливочное	5	0.03	3.9	0.05	35.43
	обед					
172	Свекла тушеная с луком	40	0.76	1.32	4.12	31.6
36	Суп гороховый	200	1.87	3.11	10.89	79.03
174	Тефтели в томатном соусе	150	13.74	20.3	14.16	294.21
240	Компот из кураги и вишни	150	0.12	0	11.24	45
	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.14	9.98	48
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.4	13.68	72.4
	полдник					
	Яблоко	200	0.8	0	22.6	92
	ужин					
447	Кулебяка с капустой	70	9	5.7	1.8	100.74
263	Чай с сахаром	150	0.09	0	9.03	36.48
	ИТОГО		39.88	43.22	151.69	1165.54
	10 день					
98	Каша рисовая молочная	200	5.12	6.62	32.61	210.13
248	Какао с молоком	150	2.83	2.95	19.46	115.44
	Хлеб	20	1.4	0.14	9.98	48
	Масло сливочное	5	0.03	3.9	0.05	35.43
	Сыр	10	2.6	2.68	0	35.2
	обед					
35	Суп из овощей	200	1.54	4.69	10.07	92.19
529	Азу	150	7.73	8	13.02	159.23
241	Компот из с/ф	150	0.42	0	20.92	85.34
	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.14	9.98	48
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.4	13.68	72.4
	полдник					
255	Молоко	200	5.59	6.38	9.38	117.31
	ужин					
40	Суп с рыбными фрикадельками	200	5.93	3.32	14.52	111.68
263	Чай с сахаром	150	0.09	0	9.03	36.48
	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.14	9.98	48
	ИТОГО		38.72	39.36	172.68	1214.83
	ВСЕГО:		#REF!	#REF!	#REF!	#REF!