



Утверждаю

Заведующий МАДОУ

ясли-сад "Подснежник"

Зыкова Людмила Евгеньевна

09 2023 года

Перспективное цикличное меню на 10 дней  
ДОУ от 3 до 7 лет Осенне-зимний сезон

№ рец	Наименование бл	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн
<b>1 день</b>						
<b>завтрак</b>		г				
84	Каша "Дружба"	250	8.19	10.41	43.86	301.39
253	Кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.71	118.7
	Хлеб	40	2.8	0.28	19.96	96
	Сыр	15	3.9	4.02	0	52.8
	Масло сливочное	8	0.05	6.24	0.08	56.69
<b>обед</b>						
55	Щи из свежей капуст	250	3.23	9.78	11.4	142.94
206	Картофельное пюре	150	3.2	6.06	23.3	160.46
135	Котлета рыбная с ов	140	13.06	3.89	6.68	113.9
241	Компот из сухофрукт	200	0.56	0	27.89	113.79
	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.14	9.98	48
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.5	17.1	90.5
<b>полдник</b>						
	Снежок	200	5.4	5	21.6	158
<b>ужин</b>						
268	Запеканка творожная	150	16.95	14.85	22.8	300
385	Соус молочный слад	40	1.32	2.16	7.8	56
263	Чай с сахаром	200	0.12	0	12.04	48.64
	<b>итого</b>		<b>66.27</b>	<b>66.52</b>	<b>244.2</b>	<b>1857.81</b>
<b>2 день</b>						
<b>завтрак</b>						
44	Суп молочный с мака	250	6.98	7.65	24.66	195.1
248	Какао с молоком	200	3.77	3.93	25.95	153.92
	Хлеб	40	2.8	0.28	19.96	96
	Масло сливочное	8	0.05	6.24	0.08	56.69
<b>обед</b>						
33	Рассольник по - Лени	250	5.03	11.3	32.39	149.6
152	Гуляш из говядины	120	22.28	24.87	6.93	340.55
186	Каша гречневая	150	8.73	5.43	45	263.75
239	Компот из кураги и из	200	0.33	0	22.67	91.99
	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.14	9.98	48
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.5	17.1	90.5
<b>полдник</b>						
255	Молоко	200	5.59	6.38	9.38	117.31



	<b>ИТОГО</b>		<b>52.2</b>	<b>61.08</b>	<b>222.91</b>	<b>1657.27</b>
	<b>5 день</b>					
	<b>завтрак</b>					
85	Каша пшеничная молоч	200	9.8	13.94	41.73	331.58
248	Какао с молоком	200	3.77	3.93	25.95	153.92
	Масло сливочное	8	0.05	6.24	0.08	56.69
	Хлеб	40	2.8	0.28	19.96	96
	<b>обед</b>					
42	Суп крестьянский	250	2.31	7.74	15.43	140.59
408	Сердце в соусе	120	29.16	16.08	4.92	280.8
206	Картофельное пюре	150	1.6	6.06	23.3	160.46
70	Морковь тушеная с ч	40	1.28	1.48	15.36	93.3
241	Компот из с/ф	200	0.56	0	27.89	113.79
	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.14	9.98	48
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.5	17.1	90.5
	<b>полдник</b>					
	Снежок	200	5.4	5	21.6	158
	<b>ужин</b>					
106	Сладкий плов	200	5.78	12.26	81.65	460.14
233	Кисель	150	1.02	0	21.77	87.14
	<b>ИТОГО</b>		<b>68.23</b>	<b>73.65</b>	<b>326.72</b>	<b>2270.91</b>
	<b>6 день</b>					
	<b>завтрак</b>					
91	Каша кукурузная	200	7.44	8.07	35.28	243.92
261	Чай с молоком	200	1.4	1.6	17.35	89.32
	Хлеб	40	2.8	0.28	19.96	96
	Масло сливочное	8	0.05	6.24	0.08	56.69
	Сыр	15	3.9	4.02	0	52.8
	<b>обед</b>					
	Огурец соленый	40	0.32	0.04	0.68	5.2
34	Свекольник	250	1.93	6.34	10.05	104.16
542	Бестроганов из печени	90/40	10.05	7.45	0.66	182.8
194	Макаронаты отварные	120	4.42	4.24	28.26	168.88
	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.14	9.98	48
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.5	17.1	90.5
	<b>полдник</b>					
	Банан	200	1	3	42	192
	<b>ужин</b>					
175	Овощное рагу	250	5.25	11.5	26.75	257.5
263	Чай с сахаром	200	0.12	0	12.04	48.64
	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.14	9.98	48
	<b>ИТОГО</b>		<b>44.78</b>	<b>53.56</b>	<b>230.17</b>	<b>1684.41</b>
	<b>7 день</b>					

	<b>завтрак</b>					
91	Каша пшеничная мол	250	9.3	10.09	44.1	304.9
253	Кофейный напиток с	200	2.79	3.19	19.71	118.69
	Хлеб	40	2.8	0.28	19.96	96
	Масло сливочное	8	0.05	6.24	0.08	56.69
	<b>обед</b>					
	Помидор соленый	40	0.44	0.04	0.64	5.2
46	Суп " Харчо"	250	4.91	6.13	21.05	151.1
171	Суфле из отварной г	200	45.91	45.81	13.01	647.67
239	Компот из изюма	200	0.33	0	22.67	91.99
	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.14	9.98	48
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.5	17.1	90.5
	<b>полдник</b>					
	Сок фруктовый	200	0.71	0	12.2	53
	<b>ужин</b>					
128	Пудинг творожный за	150	18.2	6.24	29.81	248.11
224	Соус сладкий молочн	40	1.01	2.13	6.53	49.4
263	Чай с сахаром	200	0.12	0	12.04	48.64
	<b>итого</b>		<b>91.27</b>	<b>80.79</b>	<b>228.88</b>	<b>2009.89</b>
	<b>8 день</b>					
	<b>завтрак</b>					
93	Каша овсяная из "Гер	250	7.91	11.13	31.86	259.23
248	Какао с молоком	200	3.77	3.93	25.95	153.92
	Хлеб	40	2.8	0.28	19.96	96
	Масло сливочное	8	0.05	6.24	0.08	56.69
	Сыр	15	3.9	4.02	0	52.8
	<b>обед</b>					
	огурец соленый	40	0.32	0.04	0.68	5.2
25	Борщ	250	1.93	6.34	10.05	104.16
143	Рыба тушенная в сме	120	13.22	11.54	4.8	175.99
440	Сложный гарнир	150	3.1	5.7	31.8	131
241	Компот из с/ф	200	0.56	0	27.89	113.79
	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.14	9.98	48
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.5	17.1	90.5
	<b>полдник</b>					
256	Компот из вишни	200	0.16	0	14.99	60.64
	<b>ужин</b>					
111	Омлет с зеленым гор	140	9.56	11.67	4.67	161.89
261	Чай с молоком	200	1.4	1.6	17.35	89.32
	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.14	9.98	48
	<b>итого</b>		<b>54.78</b>	<b>63.27</b>	<b>227.14</b>	<b>1647.13</b>
	<b>9 день</b>					
86	Каша гречневая молс	250	9.93	10.26	43.91	307.71
263	Чай с сахаром	200	0.12	0	12.04	48.64
	Хлеб	40	2.8	0.28	19.96	96

	Масло сливочное	8	0.05	6.24	0.08	56.69
	<b>обед</b>					
172	Свекла тушеная с лу	40	0.76	1.32	4.12	31.6
36	Суп гороховый	250	2.34	3.89	13.61	98.79
174	Тефтели в томатном	200	18.32	27.07	18.88	392.28
240	Компот из кураги и ви	200	0.16	0	14.99	60
	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.14	9.98	48
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.5	17.1	90.5
	<b>полдник</b>					
	Яблоко	200	0.8	0	22.6	92
	<b>ужин</b>					
447	Кулебяка с капустой	70	9	5.7	1.8	100.74
263	Чай с сахаром	200	0.12	0	12.04	48.64
	<b>итого</b>		<b>49.1</b>	<b>55.4</b>	<b>191.11</b>	<b>1471.59</b>
	<b>10 день</b>					
98	Каша рисовая молоч	250	6.4	8.28	40.76	262.66
248	Какао с молоком	200	3.77	3.93	25.95	153.92
	Хлеб	40	2.8	0.28	19.96	96
	Масло сливочное	8	0.05	6.24	0.08	56.69
	Сыр	15	3.9	4.02	0	52.8
	<b>обед</b>					
35	Суп из овощей	250	1.93	5.86	12.59	115.24
529	Азу	200	10.31	10.67	17.36	212.31
241	Компот из с/ф	200	0.56	0	27.89	113.79
	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.14	9.98	48
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.5	17.1	90.5
	<b>полдник</b>					
255	Молоко	200	5.59	6.38	9.38	117.31
	<b>ужин</b>					
40	Суп с рыбными фрик	200	5.93	3.32	14.52	111.68
263	Чай с сахаром	200	0.12	0	12.04	48.64
	Хлеб пшеничный	20	1.4	0.14	9.98	48
	<b>итого</b>		<b>47.46</b>	<b>49.76</b>	<b>217.59</b>	<b>1527.54</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>	<b>#REF!</b>