

МАДОУ д/с комбинированного вида

"Серебряное копытце"

Утверждаю: _____

Заведующий Зайцева Т.В.

**Перспективное цикличное меню ДОУ "Серебряное копытце" с 15.09.2022 по 28.09.2022
(ОСЕННИЙ -ЗИМНИЙ СЕЗОН)**

№ рецептуры	Наименование блюда	дети с 1,5-3 лет					дети с 3-7 лет				
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
15.09.2022											
завтрак											
168	Каша пшеничная	150	4,08	4,08	25,05	153	180	4,89	3,81	30,04	173,7
2	Багет со сливочным маслом и джемом	42	2,17	6,79	13,15	136,92	44	2,26	6,98	13,52	142,74
410	Чай полусладкий	150	0,045	0	4,51	18,24	200	0,06	0	6,02	24,32
итого:		342	6,295	10,87	42,71	308,16	424	7,21	10,79	49,58	340,76

обед											
73	Щи из свежей капусты	150	1,94	5,87	6,84	85,76	200	2,59	7,83	9,12	114,34
332	Рисовый гарнир	120	2,92	4,29	29,34	167,76	130	3,37	4,34	34,92	195,15
271	Котлета рыбная	80	10,69	3,76	7,9	108	90	12,03	4,23	8,9	121,5
385	Соус сметанный	30	0,5	4,02	1,5	44,04	30	0,5	4,02	1,5	44,04
394	Компот из сухофруктов	150	0,42	0	20,92	85,34	200	0,56	0	27,89	113,79
оизвод	Хлеб ржаной	40	2,8	0,28	19,96	96	50	3,5	0,35	24,95	120
итого:		570	19,27	18,22	86,46	586,9	700	22,55	20,77	107,28	708,82

полдник											
оизвод	Молоко Семенишна 3,2	200	6	6,4	9,4	116	200	6	6,4	9,4	116
итого:		200	6	6,4	9,4	116	200	6	6,4	9,4	116

итого:		330	9,855	14,89	25,7	378,69	430	12,41	18,35	27,52	460,92
итого за день:		1426				1412,2	1747				1669,89

19.09.2022

завтрак

168	Каша пшеничная	150	7,35	10,46	31,3	248,69	180	8,82	12,56	37,56	298,43
3	Багет со сливочным маслом и сыром	42	4,41	6,42	13,58	129,7	44	4,73	6,88	14,56	139
410	Чай с сахаром	150	0,09	0	9,03	36,48	200	0,12	0	12,04	48,64
итого:		342	11,85	16,88	53,91	414,87	424	13,67	19,44	64,16	486,07

обед

80	Рассольник	150	3,02	6,78	19,43	89,76	200	4,03	9,04	25,91	119,68
315	Ленивые голубцы	200	17,68	11,32	19,75	273,33	220	19,45	12,42	21,73	300,66
366	Соус красный основной	30	0,16	1,1	1,57	16,85	30	0,16	1,1	1,57	16,85
394	Компот из шиповника	150	0,42	0	20,92	85,34	200	0,56	0	27,89	113,79
оизвод	Хлеб ржаной	40	2,8	0,28	19,96	96	50	3,5	0,35	24,95	120
итого:		570	24,08	19,48	81,63	561,28	700	27,7	22,91	102,05	670,98

полдник

оизвод	Молоко Любимая чашка 3,2	200	6	6,4	9,4	116	200	6	6,4	9,4	116
итого:		200	6	6,4	9,4	116	200	6	6,4	9,4	116

ужин

217	Кулеш рисовый	150	6,3	5,25	18,6	147,9	200	8,4	7	24,8	197,2
294 П	Пирожок с капустой	40	3,09	2,59	19,26	112,86	60	4,64	3,89	28,9	169,3
410	Чай полусладкий	150	0,045	0	4,51	18,24	200	0,06	0	6,02	24,32
итого:		340	9,435	7,84	42,37	279	460	13,1	10,89	59,72	390,82

итого за день:		1452				1371,15	1784				1663,87
-----------------------	--	-------------	--	--	--	----------------	-------------	--	--	--	----------------

20.09.2022

завтрак

100	Суп молочн. с вермешелью	150	4,19	4,59	14,8	117,06	200	5,59	6,12	19,73	156,1
1	Багет со сливочным маслом	36	2,17	6,79	13,15	122,4	37	2,26	6,98	13,52	125,8

410	Чай полусладкий	150	0,045	0	4,51	18,24	200	0,06	0	6,02	24,32
итого:		336	6,405	11,38	32,46	257,7	437	7,91	13,1	39,27	306,22

обед											
62	Борщ	150	1,16	3,8	6,03	62,5	200	1,55	5,07	8,04	83,33
332	Гречневый гарнир	120	6,99	4,34	36	211,05	130	7,57	4,7	39	228,64
293	Гуляш мясной	80	14,85	16,58	4,62	227,03	90	16,7	18,65	5,19	255,4
396	Кисель	150	0,1	0	15,86	63,8	200	0,13	0	21,15	85,1
оизвод	Хлеб ржаной	40	2,8	0,28	19,96	96	50	3,5	0,35	24,95	120
итого:		540	25,9	25	82,47	660,38	670	29,45	28,77	98,33	772,47

полдник											
оизвод	Сок фруктовый Любимый	200	0	0	22	90	200	0	0	22	90
итого:			0	0	22	90	200	0	0	22	90

ужин											
217	Кулеш пшеничный	150	19,07	7,62	19,34	222,15	200	25,43	10,16	25,79	296,2
289 П	Хачапури с сыром	40	5,32	1,98	31,44	164,71	60	7,08	2,63	41,81	219,07
410	Чай полусладкий	150	0,045	0	4,51	18,24	200	0,06	0	6,02	24,32
итого:		340	24,435	9,6	55,29	405,1	460	32,57	12,79	73,62	539,59

итого за день: 1416 1413,18 1767 1708,28

21.09.2022											
завтрак											
168	Каша Дружба	150	4,79	6,1	25,68	176,42	180	5,75	7,32	25,68	211,71
2	Багет со сливочным маслом и джемом	42	2,17	6,79	13,15	136,92	44	2,26	6,98	13,52	142,74
413	Чай с молоком	150	1,05	1,2	13,01	66,99	200	1,4	1,6	17,35	89,32
итого:		342	8,01	14,09	51,84	380,33	424	9,41	15,9	56,55	443,77

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

108 П	Гороховое пюре	120	13,8	1,33	30,48	185,76	130	14,95	1,44	33,02	201,24
304	Тефтели мясные	60	5,67	13,74	1,34	154,05	70	6,61	16,03	1,56	179,92
396	Кисель	150	0,1	0	15,86	63,8	200	0,13	0	21,15	85,1
производи	Хлеб ржаной	40	2,8	0,28	19,96	96	50	2,8	0,28	19,96	120
итого:		520	25,39	22,13	87,07	589,37	650	28,52	26,79	101,6	705,94

ПОЛДНИК											
производи	Яблоко	120	0,4	0	11,3	48,3	120	0,4	0	11,3	48,3
итого:		120	0,4	0	11,3	48,3	120	0,4	0	11,3	48,3

ужин											
217	Кулеш пшеничный	150	19,07	7,62	19,34	222,15	200	25,43	10,16	25,79	296,2
294 П	Пирожок с картошкой	40	3,09	2,59	19,26	112,86	60	4,64	3,89	28,9	169,3
410	Чай с сахаром	150	0,09	0	9,03	36,48	200	0,12	0	12,04	48,64
итого:		340	22,25	10,21	47,63	371,49	460	30,19	14,05	66,73	514,14

итого за день: 1316 1403,52 1647 1732,4

26.09.2022											
завтрак											
177	Каша Три злака	150	3,86	8,29	30,1	224,6	180	4,75	10,21	37,13	276,3
1	Багет со сливочным маслом	36	2,17	6,79	13,15	122,4	37	2,26	6,98	13,52	125,8
413	Чай с молоком	150	1,05	1,2	13,01	66,99	200	1,4	1,6	17,35	89,32
итого:		336	7,08	16,28	56,26	413,99	417	8,41	18,79	68	491,42

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

обед											
87	Суп с фасолью	150	1,8	2,85	2,95	59,27	200	2,4	3,8	3,93	79
354, 339	Сложный гарнир	120	2,48	4,56	25,44.	104,8	130	2,69	4,94	27,56	113,53
299	Котлета мясная	60	5,67	13,74	1,34	154,05	70	6,61	16,03	1,56	179,92
394	Компот из сухофруктов	150	0,42	0	20,92	85,34	200	0,56	0	27,89	113,79

производ	Хлеб ржаной	40	2,8	0,28	19,96	96	50	3,5	0,35	24,95	120
итого:		520	13,17	21,43	45,17	499,46	650	15,76	25,12	85,89	606,24

ПОЛДНИК											
417	Напиток из шиповника	200	0,68	0	21	46,87	200	0,68	0	21	46,87
итого:		200	0,68	0	21	46,87	200	0,68	0	21	46,87

ужин											
338	Овощное рагу	180	3,78	8,28	19,03	185,4	200	4,2	9,2	21,4	206
492	Коржик молочный	40	2,72	4,68	27,06	161,4	60	4,09	7,02	40,59	242,1
410	Чай полусладкий	150	0,045	0	4,51	18,24	200	0,06	0	6,02	18,24
итого:		370	6,545	12,96	50,6	365,04	460	8,35	16,22	68,01	466,34

итого за день: 1426 1325,36 1727 1610,87

27.09.2022											
завтрак											
168	Каша пшеничная	150	7,35	10,46	31,3	248,69	180	8,82	12,56	37,56	298,43
1	Багет со сливочным маслом	36	2,17	6,79	13,15	122,4	37	2,26	6,98	13,52	125,8
410	Чай с сахаром	150	0,09	0	9,03	36,48	200	0,12	0	12,04	48,64
итого:		336	9,61	17,25	53,48	407,57	417	11,2	19,54	63,12	472,87

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

обед											
	Суп Кудрявчик	150	5,93	6,08	6,85	84,98	200	6,28	7,11	9,66	126,79
332	Перловый гарнир	120	2,92	4,29	29,34	167,76	130	3,16	4,65	31,79	181,74
299	Щицель мясной	60	5,67	13,74	1,34	154,05	70	6,61	16,03	1,56	179,92
	Огурчик свежий	40	0	0	1,12	6	50	0	0	1,4	7,5
394	Компот из сухофруктов	150	0,42	0	20,92	85,34	200	0,56	0	27,89	113,79
производи	Хлеб ржаной	40	2,8	0,28	19,96	96	50	2,8	0,28	19,96	120

итого:	560	17,74	24,39	79,53	594,13	700	19,41	28,07	92,26	729,74
--------	-----	-------	-------	-------	--------	-----	-------	-------	-------	--------

ПОЛДНИК

417	Напиток из яблок	200	0,68	0	21	46,87	200	0,68	0	21	46,87
итого:		200	0,68	0	21	46,87	200	0,68	0	21	46,87

ужин

252	Запеканка творожная с изюмом	150	21,92	9,08	21,83	256,68	180	25,57	10,59	25,47	299,46
производ	Молоко сгущенное 8,5%	20	1,36	1,7	11,4	61,4	20	1,36	1,7	11,4	61,4
410	Чай полусладкий	150	0,045	0	4,51	18,24	200	0,06	0	6,02	18,24
итого:		320	23,325	10,78	37,74	336,32	400	26,99	12,29	42,89	379,1

итого за день: 1416 1384,89 1717 1628,58

28.09.2022

завтрак

168	Каша манная	150	4,78	5,14	28,38	176,21	180	5,73	6,17	34,06	211,5
1	Багет со сливочным маслом	36	2,17	6,79	13,15	122,4	37	2,26	6,98	13,52	122,4
414	Кофейный напиток	150	2,09	2,39	14,78	89,02	200	2,79	3,19	19,71	118,69
итого:		336	9,04	14,32	56,31	387,63	417	10,78	16,34	67,29	452,59

обед

88	Суп Вермешелевый	150	1,61	1,7	10,2	62,8	200	2,68	2,83	17,14	104,7
637	Азу по-Татарски	200	10,32	13,84	26,21	318,88	200	11,35	15,22	28,83	350,77
394	напиток лимонный	150	0,42	0	20,92	85,34	200	0,56	0	27,89	113,79
производи	Хлеб ржаной	40	2,8	0,28	19,96	96	50	2,8	0,28	19,96	120
итого:		540	15,15	15,82	77,29	563,02	650	17,39	18,33	93,82	689,26

ПОЛДНИК											
394	Компот из вишни	200	0,16	0	14,99	60,64	200	0,16	0	14,99	60,64
Итого:		200	0,16	0	14,99	60,64	200	0,16	0	14,99	60,64

ужин											
233	Омлет с кукурузой	180	13,8	17,1	20,12	252	200	15,33	19	22,36	280
оизвод	Печенье сдобное	30	2,25	4,5	20,4	132	30	2,25	4,5	20,4	132
410	Чай с сахаром	150	0,09	0	9,03	36,48	200	0,12	0	12,04	48,64
Итого:		360	16,14	21,6	49,55	420,48	430	17,7	23,5	54,8	460,64

итого за день: **1436** **1431,77** **1697** **1663,13**
средняя энергетическая ценность (кк) за 10 дней: **1363,592** **1630,893**

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организаций РАМН 2015г. Ред. Могильный М.П.
Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений. Пермская государственная медицинская академия. 2001г.

исполнитель Дружкова Л.П.

ужин											
244	Ленивые вареники	150	20,16	10,11	33,85	306,8	200	26,89	13,49	45,14	409,1
413	Чай с молоком	150	1,05	1,2	13,01	66,99	200	1,4	1,6	17,35	89,32
оизвод	Мармелад фруктовый	30	0,15	0	22,83	91,2	30	0,15	0	22,83	91,2
Итого:		330	21,36	11,31	69,69	464,99	430	28,44	15,09	85,32	589,62

итого за день: **360** **3513,632** **460** **721,62**
средняя энергетическая ценность (кк) за 10 дней: **449,31** **189,152**

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организаций РАМН 2015г. Ред. Могильный М.П.
Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений. Пермская государственная медицинская академия. 2001г.

исполнитель Дружкова Л.П.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575940

Владелец Зайцева Татьяна Васильевна

Действителен с 14.06.2022 по 14.06.2023