

МАДОУ д/с комбинированного вида

"Серебряное копытце"

Утверждено:

Заведующий

Зайцева Т.В.



Перспективное циклическое меню ДОУ "Серебряное копытце" с 02.05.2023 по 17.05.2023

весенне-летний период

дети с 1,5-3 лет

дети с 3-7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	дети с 1,5-3 лет					дети с 3-7 лет				
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>02.05.2023</b>											
<b>завтрак</b>											
168	Каша рисовая	150	3,84	4,97	24,46	157,6	180	4,61	5,97	29,35	189,12
1	Багет со сливочным маслом	36	2,17	6,79	13,15	122,4	37	2,26	6,98	13,52	125,8
416	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	200	4,2	3,62	17,28	118,66
итого:		336	9,16	14,48	50,57	369	417	11,07	16,57	60,15	433,58
<b>обед</b>											
91	Суп с клецками	150	1,23	1,86	7,54	51,9	200	1,64	2,48	10,06	69,2
332	Перловый гарнир	120	2,92	4,29	29,34	167,76	130	3,16	4,65	31,79	181,74
293	Гуляш из говядины	80	14,85	16,58	4,62	227,03	90	16,7	18,65	5,19	255,4
394	Компот из кураги	150	0,25	0	17	68,99	200	0,33	0	22,67	91,99
производит	Хлеб ржаной	40	2,8	0,28	19,96	96	50	3,5	0,35	24,95	120
итого:		540	22,05	23,01	78,46	611,68	670	25,33	26,13	94,66	718,33
<b>полдник</b>											

производит	Бюлакт "Тема"	208	5,82	6,66	17,47	153,9	208	5,82	6,66	17,47	153,9
итого:		208	5,82	6,66	17,47	153,9	208	5,82	6,66	17,47	153,9

<b>ужин</b>											
217	Кулеш пшеничный	150	19,07	7,62	19,34	222,15	200	25,43	10,16	25,79	296,2
294 П	Растягай с сайрой и рисом	40	3,1	2,6	19,32	113,15	60	3,88	3,25	24,15	141,44
410	Чай полусладкий	150	0,045	0	4,51	18,24	200	0,06	0	6,02	24,32
производит	Яблоко	120	0,4	0	11,3	48,3	120	0,4	0	11,3	48,3
итого:		340	22,215	10,22	43,17	353,54	460	29,37	13,41	55,96	461,96
<b>итого за день:</b>		<b>1424</b>				<b>1536,42</b>	<b>1755</b>				<b>1816,07</b>

<b>03.05.2023</b>											
<b>завтрак</b>											
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
410	Чай полусладкий	150	0,045	0	4,51	18,24	200	0,06	0	6,02	24,32
итого:		342	7,005	12,89	43,34	331,58	424	8,07	14,3	45,22	378,77

<b>обед</b>											
	Суп крестьянский	150	1,39	4,64	9,26	84,35	200	1,85	6,19	12,35	112,47
219	Макарены отварные	120	4,41	4,25	28,27	168,87	130	4,78	4,6	30,63	182,94
293	Гуляш из печени	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
производит	Хлеб ржаной	40	2,8	0,28	19,96	96	50	3,5	0,35	24,95	120
итого:		540	23,55	25,75	77,97	640,05	670	26,96	29,79	94,27	755,91

<b>полдник</b>											
производит	Банан	200	1	3	42	192	200	1	3	42	192
итого:		200	1	3	42	192	200	1	3	42	192

<b>ужин</b>													
136	Картофель отварной	120	2,5	5,62	21,76	145,96	130	2,71	6,09	23,57	158,12		
производит	Икра кабачковая	40	0	2,8	2,8	36	50	0	3,5	3,5	45		
410	Чай полуладкий	150	0,045	0	4,51	18,24	200	0,06	0	6,02	24,32		
472	Булочка	40	2,71	5,58	20,85	144,8	60	4,06	8,37	31,28	217,2		
итого:		350	5,255	14	49,92	345	440	6,83	17,96	64,37	444,64		
<b>итого за день:</b>		<b>1432</b>				<b>1508,63</b>	<b>1734</b>				<b>1771,32</b>		

<b>04.05.2023</b>													
<b>завтрак</b>													
168	Каша ячневая	150	5,3	4,88	28,93	180,64	180	6,39	5,86	34,72	216,77		
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		
414	Кофейный напиток	150	2,09	2,39	14,78	89,02	200	2,79	3,19	19,71	118,69		
итого:		342	9,56	14,06	56,86	406,58	424	11,44	16,03	67,95	478,2		
<b>обед</b>													
89	Суп с мясн. фрикадельками	150	3,98	3,11	9,26	81	200	6,64	5,18	15,44	139		
332	Рисовый гарнир	120	2,92	4,29	29,34	167,76	130	3,37	4,34	34,92	195,15		
261	Рыба тушеная с овощами	80	8,29	4,58	4,27	171,51	90	9,32	5,12	4,83	192,94		
394	Компот из сухофруктов	150	0,42	0	20,92	85,34	200	0,56	0	27,89	113,79		
производит	Хлеб ржаной	40	2,8	0,28	19,96	96	50	3,5	0,35	24,95	120		
итого:		540	18,41	12,26	83,75	601,61	670	23,39	14,99	108,03	760,88		

<b>полдник</b>													
производит	Сок фруктовый Любимый	200	0	0	22	90	200	0	0	22	90		
производит	Печенье сладное	30	2,25	4,5	20,4	132	30	2,25	4,5	20,4	132		
итого:		200	0	0	22	90	200	0	0	22	90		

<b>ужин</b>													
114	Суп овощной	150	3,52	6,91	18,24	117,3	200	4,69	9,2	13,65	156,4		

410	Чай полусладкий	150	0,045	0	4,51	18,24	200	0,06	0	6,02	24,32
437	Пирожок с печенью	40	3,1	2,6	19,32	113,15	60	3,88	3,25	24,15	169,3
итого:		340	6,665	9,51	42,07	248,69	460	8,63	12,45	43,82	350,02
итого за день:		1422				1478,88	1754				1811,1

<b>05.05.2023</b>											
завтрак											
	Каша пшениная	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 полусладкий	150	0,045	0	4,51	18,24	200	0,06	0	6,02	24,32
итого:		336	9,565	17,25	48,96	389,33	417	11,14	19,54	57,1	448,55

обед											
	Суп Кудрявич	150	5,93	6,08	6,85	84,98	200	6,28	7,11	9,66	126,79
332	Гречневый гарнир	120	6,99	4,34	36	211,05	130	7,57	4,7	39	228,64
299	Котлета мясная	80	5,67	13,74	1,34	154,05	90	6,61	16,03	1,56	179,92
366	Соус красный основной	30	0,16	1,1	1,57	16,85	30	0,16	1,1	1,57	16,85
417	Напиток из шиповника	150	0,51	0	15,76	35,15	200	0,68	0	21	46,87
производит	Хлеб ржаной	40	2,8	0,28	19,96	96	50	3,5	0,35	24,95	120
итого:		570	22,06	25,54	81,48	598,08	700	24,8	29,29	97,74	719,07

полдник											
производит	Биолакт "Тёма"	208	5,82	6,66	17,47	153,9	208	5,82	6,66	17,47	153,9
итого:			5,82	6,66	17,47	153,9	208	5,82	6,66	17,47	153,9

ужин											
338	Овощное рагу	180	3,78	8,28	19,03	185,4	200	4,2	9,2	21,4	206
	творожные бантики	40	1,4	7,5	20,8	157,46	60	2,1	11,34	31,32	236,4
413	Чай с молоком	150	1,05	1,2	13,01	66,99	200	1,4	1,6	17,35	89,32

итого:	370	6,23	16,98	52,84	409,85	460	7,7	22,14	70,07	531,72
итого за день:	1484				1551,16	1785				1853,24

<b>10.05.2023</b>											
<b>завтрак</b>											
168	Каша рисовая	150	3,84	4,97	24,46	157,6	180	4,61	5,97	29,35	189,12
1	Багет со сливочным маслом	36	2,17	6,79	13,15	122,4	37	2,26	6,98	13,52	125,8
416	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	200	4,2	3,62	17,28	118,66
итого:		336	9,16	14,48	50,57	369	417	11,07	16,57	60,15	433,58

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

<b>обед</b>											
332	Суп Кудрячич	150	5,93	6,08	6,85	84,98	200	6,28	7,11	9,66	126,79
312	Перловый гарнир	120	2,92	4,29	29,34	167,76	130	3,16	4,65	31,79	181,74
366	Рулет мясной с яйцом	60	8,3	5,6	3,36	97,04	70	9,68	6,53	3,92	113,21
396	Соус красный основной	30	0,16	1,1	1,57	16,85	30	0,16	1,1	1,57	16,85
	Кисель	150	0,1	0	15,86	63,8	200	0,13	0	21,15	85,1
	Производит Хлеб ржаной	40	2,8	0,28	19,96	96	50	3,5	0,35	24,95	120
итого:		550	20,21	17,35	76,94	526,43	680	22,91	19,74	93,04	643,69

<b>полдник</b>											
394	напиток лимонный	200	0,56	0	27,89	85,34	200	0,56	0	27,89	85,34
итого:		200	0,56	0	27,89	85,34	200	0,56	0	27,89	85,34

<b>ужин</b>											
220	Макаронны с сыром	150	7,56	10,39	0,79	228,45	200	10,1	13,85	1,1	304,6
472	Булочка	40	2,71	5,58	20,85	144,8	60	4,06	8,37	31,28	217,2
412	Чай с лимоном	150	0,05	0,01	11,48	46,22	200	0,1	0,01	15,31	61,63

Итого:	340	10,32	15,98	33,12	419,47	460	14,26	22,23	47,69	583,43
Итого за день:	1426				1400,24	1757				1746,04

11.05.2023

завтрак

168	Каша пшеничная	150	4,08	4,08	25,05	153	180	4,89	3,81	30,04	173,7
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	6,295	10,87	42,71	293,64	417	7,21	10,79	49,58	323,82

обед

	Суп Полевой	150	6	8,85	9,24	155,24	200	8	11,8	12,32	206,99
332	Рисовый гарнир	120	2,92	4,29	29,34	167,76	130	3,37	4,34	34,92	195,15
263	Рыба запеченная в омете	80	13,73	4,74	3,42	112	90	15,45	5,34	3,85	126
385	Соус сметанный	30	0,5	4,02	1,5	44,04	30	0,5	4,02	1,5	44,04
394	Компот из вишни	150	0,12	0	11,24	45,48	200	0,16	0	14,99	60,64
производит.	Хлеб ржаной	40	2,8	0,28	19,96	96	50	2,8	0,28	19,96	120
Итого:		570	26,07	22,18	74,7	620,52	700	30,28	25,78	87,54	752,82

ВОЗДУШ

производит	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

209	Пудинг маннй	185	9,8	12,24	62,92	402	200	10,69	13,23	68,01	435,57
производит	Молоко сгущенное 8,5%	25	1,7	2,13	14,25	76,75	30	2,04	2,55	17,1	92,1
410	Чай полусладкий	150	0,045	0	4,51	18,24	200	0,06	0	6,02	24,32
Итого:		360	11,545	14,37	81,68	496,99	430	12,79	15,78	91,13	551,99

Итого за день:

1466

1527,15

1747

1744,63

12.05.2023

завтрак

168	Каша манная	150	4,78	5,14	28,38	176,21	180	5,73	6,17	34,06	211,5
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
412	Чай с лимоном	150	0,05	0,01	11,48	46,22	200	0,1	0,01	15,31	61,63
Итого:		342	7	11,94	53,01	359,35	424	8,09	13,16	62,89	415,87

обед

219	Суп крестьянский	150	1,39	4,64	9,26	84,35	200	1,85	6,19	12,35	112,47
293	Макароны отварные	120	4,41	4,25	28,27	168,87	130	4,78	4,6	30,63	182,94
394	Гуляш из говядины	80	14,85	16,58	4,62	227,03	90	16,7	18,65	5,19	255,4
	Компот из сухофруктов	150	0,42	0	20,92	85,34	200	0,56	0	27,89	113,79
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,28	19,96	96	50	2,8	0,28	19,96	120
Итого:		540	23,87	25,75	83,03	661,59	670	26,69	29,72	96,02	784,6

полдник

Производит	Молоко Семенниша 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

244	Ленивые вареники	150	20,16	10,11	33,85	306,8	200	26,89	13,49	45,14	409,1
410	Чай полусладкий	150	0,045	0	4,51	18,24	200	0,06	0	6,02	24,32
Производит	Вафли	30	1,26	6,36	19,2	137,1	30	1,26	6,36	19,2	137,1
Итого:		330	21,465	16,47	57,56	462,14	430	28,21	19,85	70,36	570,52
Итого за день:		1412			1599,08		1724				1886,99

15.05.2023

завтрак

100	Суп молочн вермишелевый	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
414	Кофейный напиток	150	2,09	2,39	14,78	89,02	200	2,79	3,19	19,71	118,69
Итого:		336	8,45	13,77	42,73	328,48	437	10,64	16,29	52,96	400,59
<b>обед</b>											
94	Суп лапша Домашняя	150	6	8,85	9,24	155,24	200	8	11,8	12,32	206,99
332	Гречневый гарнир	120	6,99	4,34	36	211,05	130	7,57	4,7	39	228,64
299	Котлета мясная	60	5,67	13,74	1,34	154,05	70	6,61	16,03	1,56	179,92
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 сухофруктов	150	0,42	0	20,92	85,34	200	0,56	0	27,89	113,79
производит	Хлеб ржаной	40	2,8	0,28	19,96	96	50	3,5	0,35	24,95	120
Итого:		550	22,04	28,31	89,03	718,53	680	26,4	33,98	107,29	866,19

<b>ПОЛДНИК</b>											
394	напиток лимонный	200	0,56	0	27,89	85,34	200	0,56	0	27,89	85,34
Итого:		200	0,56	0	27,89	85,34	200	0,56	0	27,89	85,34

<b>УЖИН</b>											
233	Омлет с кукурузой	180	13,8	17,1	20,12	252	200	15,33	19	22,36	280
производит	Печенье сладкое	30	2,25	4,5	20,4	132	30	2,25	4,5	20,4	132
410	Чай полусладкий	150	0,045	0	4,51	18,24	200	0,06	0	6,02	18,24
Итого:		360	16,095	21,6	45,03	402,24	430	17,64	23,5	48,78	430,24
<b>Итого за день:</b>							<b>1446</b>	<b>1534,59</b>	<b>1747</b>	<b>1782,36</b>	

<b>16.05.2023</b>											
<b>завтрак</b>											
168	Каша пшеница	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
416	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	200	4,2	3,62	17,28	118,66



Итого:	342	14,91	19,6	57,84	467,39	424	17,75	23,06	69,4	556,09
--------	-----	-------	------	-------	--------	-----	-------	-------	------	--------

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

<b>обед</b>											
70	Суп Свекольник на м/б	150	1,16	3,8	6,03	62,5	200	1,55	5,1	8,04	83,33
339	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	109,8	130	2,65	4,16	17,71	118,95
293	Гуляш из печени	80	14,85	16,58	4,62	227,03	90	16,7	18,65	5,19	255,4
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	2,8	0,28	19,96	120
Итого:		540	21,68	24,5	67,88	580,67	670	24,26	28,19	78,79	691,47

<b>ПОЛДНИК</b>											
производит	Сок фруктовый Любимый	200	0	0	22	90	200	0	0	22	90
Итого:		200	0	0	22	90	200	0	0	22	90

<b>ужин</b>											
244	Ленивые вареники	150	20,16	10,11	33,85	306,8	200	26,89	13,49	45,14	409,1
410	Чай полуладкий	150	0,045	0	4,51	18,24	200	0,06	0	6,02	18,24
производит	Печенье сдобное	30	2,25	4,5	20,4	132	30	2,25	4,5	20,4	132
Итого:		330	22,455	14,61	58,76	457,04	430	29,2	17,99	71,56	559,34
Итого за день:		<b>1412</b>			<b>1595,1</b>	<b>1724</b>				<b>1896,9</b>	

<b>17.05.2023</b>											
<b>завтрак</b>											
168	Каша Гречневая	150	5,96	6,16	26,36	184,63	180	7,16	7,39	28,94	221,54
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	9,18	14,15	52,52	374,02	417	10,82	15,97	59,81	436,66









ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575940

Владелец Зайцева Татьяна Васильевна

Действителен с 14.06.2022 по 14.06.2023