



Примерное циклическое меню на 12 дней
по МКДОУ «Детский сад «Аист»
весеннее – летний период
Возрастная категория от 3 до 7 лет

Первая неделя- понедельник.

№ тех. карты	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	КК	С
	Завтрак						
№ 1	Хлеб пшеничный.	40г	3,32г	0,52	19,24	90,8	-
№ 29	Каша рисовая на молоке с маслом.	200г	7,52	11,37	39,9	298,2	-
№ 7	Чай сладкий	200г	0,12	-	12,04	48,64	-
№ 38	Печенье	30г	2,25	3,54	22,32	125,1	-
	Обед						
№ 1	Хлеб пшеничный	70г	5,81	0,91	33,67	158,9	-
№ 22	Суп вермишелевый на курином бульоне.	200г	1,85	6,19	12,34	112,47	-
№ 32	Гречка с курицей.	0,250	20,30	17,00	1,98	377	1,01
№ 6	Салат капустный с морковью.	50г	0,66	4,03	4,25	53,9	6,49
№ 33	Сок фруктовый.	200г	0,12	-	17,5	67,5	22,1
	Полдник						
№ 1	Хлеб пшеничный.	40г	3,32	0,52	19,24	90,8	-
№ 27	Суп молочный вермишелевый.	200г	5,58	6,12	19,73	156,08	-
№ 7	Чай сладкий.	200г	0,12	-	12,04	48,64	-
Итого		1400,25	48,72	46,66	191,93	1502,93	29,6

Первая неделя - вторник

№ тех. карт	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	КК	С
		Завтрак					
№ 1	Хлеб пшеничный	50г	3,12	8,29	20,02	165,2	-
№ 26	Каша манная молоко с маслом.	200г	6,2	8,05	31,09	222,02	13
№ 7	Чай сладкий	200г	0,12	-	12,04	48,64	-
№ 39	Вафли	40 г	2,8	10	24	210	-
		Обед					
№ 1	Хлеб пшеничный	70г	5,81	0,91	33,67	158,9	-
№ 4	Суп фасолевый на костном бульоне.	200г	3,00	2,63	13,47	89,55	8,79
№ 10	Голубцы с мясом.	100г	14,3	38,13	12,66	450,63	30,85
№ 40	Маринованный огурец.	60	-	-	1,8	8,0	0,012
№ 16	Компот из сухофруктов.	200г	2,05	0,33	0	22,65	0,055
		Полдник					
№ 13	Оладьи со сгущенкой.	75,5	4,67	4,31	40,69	220,31	-
№ 5	Какао сладкое.	180г	4,4	4,8	22,1	157,0	1,4
Итого		1375,5	46,47	71,01	211,54	1749,9	54,107

Первая неделя-среда

.№ тех. карт	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	КК	С
	Завтрак						
№ 1	Хлеб пшеничный.	50г	3,36	0,52	25,77	115,5	-
№ 30	Каша пшеничная молочная с маслом.	200г	7,44	8,07	35,28	243,92	1,5
№ 7	Чай сладкий	200г	0,12	-	12,04	46,84	
№ 14	Яблоко	100 г	0,2	-	4,2	19,0	13,0
	Обед						
№ 1	Хлеб пшеничный	70г	5,81	0,91	33,67	158,9	-
№ 19	Борщ на мясном бульоне.	200г	2,58	7,82	9,12	114,35	22,14
№ 12	Плов с мясом.	200	3,11	8,5	32,43	216,5	5,04
№ 3	Винегрет	60г	0,85	5,15	4,1	65,05	9,35
№ 16	Компот из сухофрукт.	200г	2,05	0,33	1,8	8,0	0,012
				0		22,65	0,055
	Полдник						
№ 1	Хлеб с маслом.	50г	3,12	8,29	20,02	165,2	-
№ 11	Яйцо отварное.	50г	3,12	8,29	20,02	165,2	-
№ 5	Какао сладкое	180г	4,4	4,8	22,1	157,0	1,4
Итого		1560	36,16	52,68	220,55	1498,11	52,497

Первая неделя-четверг

.№ тех. карт	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	КК	С
	Завтрак						
№ 1	Хлеб пшеничный.	50г	3,36	0,52	25,77	115,5	-
№ 20	Суп молочный рисовый.	200г	7,52	11,37	39,9	298,2	-
№ 7	Чай сладкий.	200г	0,12	-	12,04	46,84	-
№ 15	Банан	100 г	1,5	0,1	21,8	89	8,7
	Обед						
№ 1	Хлеб пшеничный	70г	5,81	0,91	33,67	158,9	-
№ 21	Суп гороховый на мясном бульоне.	200г	1,85	6,19	12,34	112,47	-
№ 23/34	Макароны с мясом.	175/25г	4,79	4,59	30,62	182,95	-
№ 33	Сок фруктовый.	200г	2,05	0,33	0	22,65	22,1
№ 6	Салат овощной.	50г	0,66	4,03	4,25	53,9	6,49
	Полдник						
№ 1	Хлеб пшеничный.	40г	3,32	0,52	19,24	90,8	-
№ 31	Каша молочная гречневая с маслом.	200г	7,52	11,37	39,9	298,2	-
№ 7	Чай сладкий.	200г	0,12	-	12,04	48,64	-
Итого		1710	38,62	41,05	251,57	1403,19	37,29

Первая неделя-пятница

№ тех. карт	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	КК	С
		Завтрак					
№ 1	Хлеб пшеничный.	50г	3,12	8,29	20,02	165,2	-
№ 17	Каша кукурузная молочная с маслом. Чай сладкий.	200г 200г	7,44 0,12	8,07 -	35,28 12,04	243,92 48,64	1,5 -
		Обед					
№ 1	Хлеб пшеничный.	70г	5,81	0,91	33,67	158,9	-
№ 2	Суп с фрикадельками.	175/25г	7,0	6,06	8,94	116,43	-
№ 18	Перловка с маслом.	140г	3,04	4,5	27,44	163,0	-
№ 16	Компот из сухофруктов.	200г	0,12	-	17,5	67,5	-
№ 6	Салат овощной	50 г	0,66	4,03	4,25	53,9	6,49
		Полдник					
№ 1	Хлеб пшеничный.	40г	3,32	0,52	19,24	90,8	-
№ 27	Суп молочный вермишелевый. Чай сладкий.	200г 200г	5,58 0,12	6,12 -	19,73 12,04	156,08 48,64	- -
Итого		1550	36,33	38,5	210,15	1313,01	7,99

Первая неделя-суббота.

.№ тех. карт	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	КК	С
	Завтрак						
№ 1	Хлеб пшеничный.	50г	3,36	0,52	25,77	115,5	-
№ 28	Каша геркулесовая молочная с маслом.	200г	8,01	8,69	30,72	232,8	1,5
№ 7	Чай сладкий	200г	0,12	-	12,04	46,84	
№ 38	Печенье	30 г	2,25	3,54	22,32	125,1	
	Обед						
№ 1	Хлеб пшеничный	70г	5,81	0,91	33,67	158,9	-
№ 4	Суп фасолевый	200г	3,00	2,63	13,47	89,55	8,79
№ 35	Рыба жаренная.	70г	10,36	1,93	6,79	85,93	
№ 23	Макаронны отварные с маслом.	130г	4,79	4,59	30,62	182,95	
№ 16	Компот из сухофрукт.	200г	2,05	0,33	0	22,65	0,055
	Полдник						
№ 37	Пирожки с картошкой.	40г	12,7	7,3	33,2	250	-
№ 5	Какао сладкое.	200г	0,12	-	12,04	488,84	
Итого		1390	52,57	30,44	220,64	1359,06	10,345

Вторая неделя-понедельник.

№ тех. карт	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	КК	С
		Завтрак					
№ 1	Хлеб пшеничный.	50г	3,12	8,29	20,02	165,2	
№ 30	Каша пшеничная на молоке с маслом.	200г	7,44	8,07	35,28	243,92	1,5
№ 7	Чай сладкий.	200г	0,12	-	12,04	48,64	-
№ 38	Печенье.	30г	2,25	3,54	22,32	125,1	-
		Обед					
№ 1	Хлеб пшеничный.	70г	5,81	0,91	33,67	158	-
№ 22	Соус куриный.	200г	1,85	6,19	12,34	112,47	-
№ 32	Гречка отварная с маслом.	200г	8,01	8,69	30,72	232,8	1,5
№ 36	Салат морковно-бурачный.	50г	0,66	4,03	4,25	53,97	-
№ 33	Сок фруктовый.	200г	2,05	0,33	0	22,65	0,055
		Полдник					
№ 1	Хлеб пшеничный.	40г	3,32	0,52	19,24	90,8	-
№ 20	Суп молочный рисовый.	200г	5,58	6,12	19,73	156,8	0,14
№ 7	Чай сладкий.	200г	0,12	-	12,04	48,64	-
Итого		1640	40,33	46,69	221,65	1458,99	3,195

Вторая неделя-вторник.

№ тех.карт	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	КК	С
	Завтрак						
№ 1	Хлеб пшеничный.	50г	3,36	8,29	20,02	165,2	-
№ 31	Каша гречневая молочная с маслом. Чай сладкий	200г	8,01	8,69	30,72	232,8	1,5
№ 7	Вафли	200г	0,12	-	12,04	46,84	-
№ 39		40 г	2,8	10	24	210	-
	Обед						
№ 1	Хлеб пшеничный	70г	5,81	0,91	33,67	158,9	-
№ 8	Суп перловый.	200г	1,87	3,11	10,87	79,03	5,04
№ 25	Котлета мясная.	70г	10,68	11,72	5,74	176,75	-
№ 23	Макаронны отварные с маслом.	130г	4,79	4,59	30,62	182,95	-
№ 16	Компот из сухофрукт.	200г	0,12	-	17,5	6,75	-
	Полдник						
№ 13	Оладьи со сгущенкой.	75,5	4,67	4,31	40,69	220,31	-
№ 5	Какао сладкое.	180г	4,4	4,8	22,1	157,0	1,4
Итого		1215,5	52,19	62,82	257,37	1754,33	7,94

Вторая неделя-среда

№ тех. карт	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	КК	С
		Завтрак					
№ 1	Хлеб пшеничный.	50г	3,36	0,52	25,77	115,5	-
№ 26	Каша манная молочная с маслом.	200г	6,2	8,05	31,09	222,02	13,0
№ 7	Чай сладкий.	200г	0,12	-	12,04	48,64	
№ 14	Яблоко.	100г	0,4	0,4	9,8	42,0	10,0
		Обед					
№ 1	Хлеб пшеничный.	70г	5,81	0,91	33,67	158,9	-
№ 4	Суп фасолевый.	200г	3,00	2,63	13,47	89,55	8,79
№ 24/34	Гуляш с картофельным гарниром.	175/25г	21,2	17,2	21,4	325,2	12,0
№ 16	Компот из сухофруктов.	200г	0,12	0,91	33,67	158,9	12,0
№ 40	Маринованный огурец.	60г	0,5	-	1,5	8,0	0,12
		Полдник					
№ 1	Хлеб пшеничный с маслом.	40г	3,32	0,52	19,24	90,8	-
№ 11	Яйцо отварное.	50г	6,35	5,75	0,35	78,5	-
№ 5	Какао сладкое.	200г	0,12	-	12,04	48,64	-
Итого		1570г	50,5	36,89	214,04	1600,69	55,91

Первая неделя-четверг

№ тех. карт	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	КК	С
	Завтрак						
№ 1	Хлеб пшеничный.	50г	3,36	0,52	25,77	115,5	-
№ 20	Суп молочный рисовый.	200г	7,52	11,37	39,9	298,2	-
№ 7	Чай сладкий.	200г	0,12	-	12,04	46,84	-
№ 15	Банан	100 г	1,5	0,1	21,8	89	8,7
	Обед						
№ 1	Хлеб пшеничный	70г	5,81	0,91	33,67	158,9	-
№ 21	Суп гороховый на мясном бульоне.	200г	1,85	6,19	12,34	112,47	-
№ 23/34	Макаронны с мясом.	175/25г	4,79	4,59	30,62	182,95	-
№ 33	Сок фруктовый.	200г	2,05	0,33	0	22,65	22,1
№ 6	Салат овощной.	50г	0,66	4,03	4,25	53,9	6,49
	Полдник						
№ 1	Хлеб пшеничный.	40г	3,32	0,52	19,24	90,8	-
№ 31	Каша молочная гречневая с маслом.	200г	7,52	11,37	39,9	298,2	-
№ 7	Чай сладкий.	200г	0,12	-	12,04	48,64	-
Итого		1710	38,62	41,05	251,57	1403,19	37,29

Вторая неделя-пятница

№ тех. карт	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	КК	С
	Завтрак						
№ 1	Хлеб пшеничный.	50г	3,36	0,52	25,77	115,5	-
№ 29	Каша рисовая молочная с маслом. Чай сладкий.	200г 200г	7,52 0,12	11,37 -	39,9 12,04	298,2 48,64	- -
	Обед						
№ 1	Хлеб пшеничный	70г	5,81	0,91	33,67	158,9	-
№ 9	Суп Лагман	200г	9,8	13,8	17,4	186,6	17,6
№ 18	Перловка с маслом.	140г	3,04	4,5	27,44	163,0	-
№ 6	Салат овощной.	50г	0,66	4,03	4,25	53,97	-
№ 16	Компот из сухофрукт.	200г	0,12	-	17,5	67,5	12,0
	Полдник						
№ 1	Хлеб пшеничный.	40г	3,32	0,52	19,27	90,8	-
№ 27	Суп молочный.	200г	5,58	6,12	19,73	156,08	-
№ 7	Чай сладкий.	200г	0,12	-	12,04	48,64	-
Итого		1550г	31,5	34,16	223,95	1312,89	29,6

Вторая неделя-суббота.

№ тех. карт	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	КК	С
	Завтрак						
№ 1	Хлеб пшеничный.	50г	3,36	8,29	20,02	115,5	-
№ 30	Каша пшеничная молочная с маслом. Чай сладкий.	200г 200г 100 г	7,44 0,12 0,4	8,07 - 0,4	35,28 12,04 9,8	243,92 46,84 42,0	1,5 - 10,0
№ 14	Яблоко						
	Обед						
№ 1	Хлеб пшеничный	70г	5,81	0,91	33,67	158,9	-
№ 21	Суп гороховый на костном бульоне.	200г 70г	3,00 10,36	2,63 1,93	13,47 6,79	89,55 85,93	-
№ 35	Рыба жаренная.	130г	2,77	5,25	20,19	193,06	11,25
№ 24	Пюре картофельное с маслом.	60г	-	-	1,8	8,0	0,012
№ 40	Огурец маринованный.	200г	2,05	0,33	0	22,65	0,055
№ 33	Сок фруктовый.						
	Полдник						
№ 37	Пирожки с картошкой.	40г	12,7	7,3	33,2	250	-
№ 5	Какао сладкое.	180г	4,4	4,8	22,1	157,0	1,4
Итого		1500г	52,41	39,91	208,36	1413,35	24,217

Первая неделя- понедельник.

№ тех. карты	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	КК	С
	Завтрак						
№ 1	Хлеб пшеничный.	40г	3,32г	0,52	19,24	90,8	-
№ 29	Каша рисовая на молоке с маслом.	200г	7,52	11,37	39,9	298,2	-
№ 7	Чай сладкий	200г	0,12	-	12,04	48,64	-
№ 38	Печенье	30г	2,25	3,54	22,32	125,1	-
	Обед						
№ 1	Хлеб пшеничный	70г	5,81	0,91	33,67	158,9	-
№ 22	Суп вермишелевый на курином бульоне.	200г	1,85	6,19	12,34	112,47	-
№ 32	Гречка с курицей.	0,250	20,30	17,00	1,98	377	1,01
№ 6	Салат капустный с морковью.	50г	0,66	4,03	4,25	53,9	6,49
№ 33	Сок фруктовый.	200г	0,12	-	17,5	67,5	22,1
	Полдник						
№ 1	Хлеб пшеничный.	40г	3,32	0,52	19,24	90,8	-
№ 27	Суп молочный вермишелевый.	200г	5,58	6,12	19,73	156,08	-
№ 7	Чай сладкий.	200г	0,12	-	12,04	48,64	-
Итого		1400,25	48,72	46,66	191,93	1502,93	29,6

Первая неделя - вторник

№ тех. карт	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	КК	С
		Завтрак					
№ 1	Хлеб пшеничный	50г	3,12	8,29	20,02	165,2	
№ 26	Каша манная молоке с маслом.	200г	6,2	8,05	31,09	222,02	13
№ 7	Чай сладкий	200г	0,12	-	12,04	48,64	-
№ 39	Вафли	40 г	2,8	10	24	210	-
		Обед					
№ 1	Хлеб пшеничный	70г	5,81	0,91	33,67	158,9	
№ 4	Суп фасолевый на костном бульоне.	200г	3,00	2,63	13,47	89,55	8,79
№ 10	Голубцы с мясом.	100г	14,3	38,13	12,66	450,63	30,85
№ 40	Маринованный огурец.	60	-	-	1,8	8,0	0,012
№ 16	Компот из сухофруктов.	200г	2,05	0,33	0	22,65	0,055
		Полдник					
№ 13	Оладьи со сгущенкой.	75,5	4,67	4,31	40,69	220,31	
№ 5	Какао сладкое.	180г	4,4	4,8	22,1	157,0	1,4
Итого		1375,5	46,47	71,01	211,54	1749,9	54,107

Первая неделя-среда

№ тех. карт	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	КК	С
	Завтрак						
№ 1	Хлеб пшеничный.	50г	3,36	0,52	25,77	115,5	-
№ 30	Каша пшеничная молочная с маслом.	200г	7,44	8,07	35,28	243,92	1,5
№ 7	Чай сладкий	200г	0,12	-	12,04	46,84	
№ 14	Яблоко	100 г	0,2	-	4,2	19,0	13,0
	Обед						
№ 1	Хлеб пшеничный	70г	5,81	0,91	33,67	158,9	-
№ 19	Борщ на мясном бульоне.	200г	2,58	7,82	9,12	114,35	22,14
№ 12	Плов с мясом.	200	3,11	8,5	32,43	216,5	5,04
№ 3	Винегрет	60г	0,85	5,15	4,1	65,05	9,35
№ 16	Компот из сухофрукт.	200г	2,05	0,33	1,8	8,0	0,012
					0	22,65	0,055
	Полдник						
№ 1	Хлеб с маслом.	50г	3,12	8,29	20,02	165,2	-
№ 11	Яйцо отварное.	50г	3,12	8,29	20,02	165,2	-
№ 5	Какао сладкое	180г	4,4	4,8	22,1	157,0	1,4
Итого		1560	36,16	52,68	220,55	1498,11	52,497

Первая неделя-четверг

№ тех. карт	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	КК	С
	Завтрак						
№ 1	Хлеб пшеничный.	50г	3,36	0,52	25,77	115,5	-
№ 20	Суп молочный рисовый.	200г	7,52	11,37	39,9	298,2	-
№ 7	Чай сладкий.	200г	0,12	-	12,04	46,84	-
№ 15	Банан	100 г	1,5	0,1	21,8	89	8,7
	Обед						
№ 1	Хлеб пшеничный	70г	5,81	0,91	33,67	158,9	-
№ 21	Суп гороховый на мясном бульоне.	200г	1,85	6,19	12,34	112,47	-
№ 23/34	Макароны с мясом.	175/25г	4,79	4,59	30,62	182,95	-
№ 33	Сок фруктовый.	200г	2,05	0,33	0	22,65	22,1
№ 6	Салат овощной.	50г	0,66	4,03	4,25	53,9	6,49
	Полдник						
№ 1	Хлеб пшеничный.	40г	3,32	0,52	19,24	90,8	-
№ 31	Каша молочная гречневая с маслом.	200г	7,52	11,37	39,9	298,2	-
№ 7	Чай сладкий.	200г	0,12	-	12,04	48,64	-
Итого		1710	38,62	41,05	251,57	1403,19	37,29

Первая неделя-пятница

№ тех. карт	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	КК	С
		Завтрак					
№ 1	Хлеб пшеничный.	50г	3,12	8,29	20,02	165,2	-
№ 17	Каша кукурузная молочная с маслом. Чай сладкий.	200г 200г	7,44 0,12	8,07 -	35,28 12,04	243,92 48,64	1,5 -
		Обед					
№ 1	Хлеб пшеничный.	70г	5,81	0,91	33,67	158,9	-
№ 2	Суп с фрикадельками.	175/25г	7,0	6,06	8,94	116,43	-
№ 18	Перловка с маслом.	140г	3,04	4,5	27,44	163,0	-
№ 16	Компот из сухофруктов.	200г	0,12	-	17,5	67,5	-
№ 6	Салат овощной	50 г	0,66	4,03	4,25	53,9	6,49
		Полдник					
№ 1	Хлеб пшеничный .	40г	3,32	0,52	19,24	90,8	-
№ 27	Суп молочный вермишелевый. Чай сладкий.	200г 200г	5,58 0,12	6,12 -	19,73 12,04	156,08 48,64	- -
Итого		1550	36,33	38,5	210,15	1313,01	7,99

Первая неделя-суббота.

.№ тех. карт	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	КК	С
	Завтрак						
№ 1	Хлеб пшеничный.	50г	3,36	0,52	25,77	115,5	-
№ 28	Каша геркулесовая молочная с маслом.	200г	8,01	8,69	30,72	232,8	1,5
№ 7	Чай сладкий	200г	0,12	-	12,04	46,84	
№ 38	Печенье	30 г	2,25	3,54	22,32	125,1	
	Обед						
№ 1	Хлеб пшеничный	70г	5,81	0,91	33,67	158,9	-
№ 4	Суп фасолевый вермишелевый.	200г	3,00	2,63	13,47	89,55	8,79
№ 35	Рыба жаренная.	70г	10,36	1,93	6,79	85,93	
№ 23	Макаронны отварные с маслом.	130г	4,79	4,59	30,62	182,95	
№ 16	Компот из сухофрукт.	200г	2,05	0,33	0	22,65	0,055
	Полдник						
№ 37	Пирожки с картошкой.	40г	12,7	7,3	33,2	250	-
№ 5	Какао сладкое.	200г	0,12	-	12,04	488,84	
Итого		1390	52,57	30,44	220,64	1359,06	10,345

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575870

Владелец Халидова Патимат Халидовна

Действителен с 04.04.2022 по 04.04.2023