

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МКДОУ
«Детский сад «Аист»»
Халидова П.Х.
Приказ № 3 от 20 25 г.



Примерное цикличное меню на 12 дней по МКДОУ «Детский сад «Аист» весенне – летний период

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Первая неделя- понедельник. весна

№ 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 пшеничная 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	7,5	18	67	463	-
	Обед						
№ 1	Хлеб пшеничный	70г	5,81	0,91	33,67	158,9	-
№ 22	Соус куриный						
№ 32	Гречка отварная с маслом.	200г	1,85	6,19	12,34	112,47	-
№ 6	Салат капустный со свежими огурцами.	200	20,30	17,00	1,98	377	1,01
№ 33	Компот из сухофруктов	50г	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.	200г	5,58	6,12	19,73	156,08	-
№ 7	Чай сладкий.	200г	0,12	-	12,04	48,64	-
Итого		1630	56,22	64,66	258,93	1965,93	29,6

первая 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	
№ 26	Каша манная молочная с маслом.	200г	8,01	8,69	30,72	232,8	1,5
№ 7	Чай сладкий	200г	0,12	—	12,04	46,84	—
	Обед						
№ 1	Хлеб пшеничный	70г	5,81	0,91	33,67	158,9	
№ 4	Суп фасолевый на к/бульоне.	200г	3,00	2,63	13,47	89,55	8,79
№ 23	Голубцы	80г	14,3	38,13	12,66	450,63	30,85
№ 10	Компот из сухофруктов.	200г	0,12	—	17,5	65,05	—
	Полдник						
№ 13	Блинчики со сгущенкой.	75,5	4,67	4,31	40,69	220,31	
№ 7	Чай сладкий	180г	4,4	4,8	22,1	157,0	1,4
Итого		1475,5	35,83	58,02	246,39	1593,7	39,43

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	-
№ 17	Каша кукурузная						
	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	
№ 2	Суп с фрикадельками.	200г	7,0	6,06	8,94	116,43	-
№ 18	Перловка с маслом.	200г	3,04	4,5	27,44	163,0	-
№ 16	Компот из сухофрукт.	200г	0,12	-	17,5	67,05	-
-							
	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	-
№ 7	Чай сладкий	200г	0,12	-	12,04	46,84	-
Итого		1550	38,39	45,47	231,23	1471,94	22,39

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	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	
№ 22	Суп куриный	200г	1,85	6,19	12,34	112,47	-
№ 33	Плов с курицей.						
№ 6	Компот из сухофруктов	175/25г	4,79	4,59	30,62	182,95	-
	Салат овощной со свежими помидорами.	200г	2,05	0,33	0	22,65	22,1
		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 пшеничная молочная с маслом.	200г	7,44	8,07	35,28	243,92	1,5
№ 7	Чай сладкий.	200г	0,12	-	12,04	48,64	-
		Обед					
№ 1	Хлеб пшеничный.	70г	5,81	0,91	33,67	158,9	-
№ 19	Борщ на мясном бульоне	200г	3	2,63	13,47	89,55	-
№ 23/34	Макароны с мясом.	75/100г	5,5	10,5	18,0	188	-
№ 16	Компот из сухофруктов.	200г	0,12	-	17,5	67,5	-
		Полдник					
№ 37	Пирожки с картошкой	70г	5	6,4	46,4	222	-
№ 7	Чай сладкий.	200г	0,12	-	12,04	48,64	-
Итого		1415	30,89	40,83	212,67	1286,25	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	200г	8,01	8,69	30,72	232,8	1,5
№ 7	молочная с маслом. Чай сладкий	200г	0,12	-	12,04	46,84	
	Обед						
№ 1	Хлеб пшеничный	70г	5,81	0,91	33,67	158,9	-
№ 4	Суп чечевичный	200г	3,00	2,63	13,47	89,55	8,79
№ 35	вермишелевый.	70г	10,36	1,93	6,79	85,93	
№ 23	Рыба жаренная.	130г	4,79	4,59	30,62	182,95	
№ 16	Макаронны с маслом Компот из сухофруктов.	200г	2,05	0,33	0	22,65	0,055
	Полдник						
№ 13	Блинчики со сгущенкой.	40г	12,7	7,3	33,2	250	-
№ 7	Чай сладкий	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 капустный с морковью	50г	0,66	4,03	4,25	53,97	—
№ 33	Компот из сухофруктов	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	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	3,12	8,29	20,02	165,2	
№ 26	Каша кукурузная 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	
№ 8	Суп гороховый на костном бульоне.	200г	3,00	2,63	13,47	89,55	8,79
№ 25	Котлета	100г	14,3	38,13	12,66	450,63	30,85
№ 23	Макароны с маслом	200г	2,05	0,33	0	22,65	0,055
№ 16	Компот из сухофруктов.						
		Полдник					
№ 13	Блинчики со стуженкой.	75,5	4,67	4,31	40,69	220,31	
№ 5	Чай сладкий	180г	4,4	4,8	22,1	157,0	1,4
Итого		13755,5	46,47	77,45	211,54	1750,92	54,107

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 60г	0,12 0,5	0,91 —	33,67 1,5	158,9 8,0	12,0 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	—
№ 7	Чай сладкий	200г	0,12	—	12,04	48,64	—
Итого		1570г	50,5	36,89	214,04	1386,65	55,91

Вторая 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	-
№ 27	Суп молочный рисовый	200г	5,58	6,12	19,73	156,08	-
№ 7	Чай сладкий.	200г	0,12	-	12,0	48,64	-
		Обед					
№ 1	Хлеб пшеничный.	70г	5,81	0,91	33,67	158,9	-
№ 19	Суп куриный	200г	2,58	7,82	9,12	114,35	29,14
№ 23/34	Перловка с курицей.	130г	4,79	4,59	30,62	182,95	-
№ 16	Компот из сухофруктов.	200г	2,05	0,33	0	22,65	0,055
		60 г	0,5	0	2,0	9,5	1
		Полдник					
№ 1	Хлеб пшеничный.	40г	3,32	0,52	19,24	90,8	-
№ 17	Каша гречневая 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	47,0	10,0
Итого		1650г	34,63	29,26	205,08	1217,03	53,195

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		7,52	11,37	39,9	298,2	-
№ 7	молочная с маслом. Чай сладкий.	200г 200г	0,12	-	12,04	48,64	-
		Обед					
№ 1	Хлеб пшеничный	70г	5,81	0,91	33,67	158,9	-
№ 9	Соус на мясном бульоне.	200г 140г	9,8 3,04	13,8 4,5	17,4 27,44	186,6 163,0	17,6
№ 6	Макароны отварные с маслом.	50г	0,66	4,03	4,25	53,97	-
№ 16	Компот из сухофруктов.	200г	0,12	-	17,5	67,5	12,0
		Полдник					
№ 37	Пирожки с картошкой	40г	3,32	0,52	19,27	90,8	-
№ 7	Чай сладкий.	200г 200г	5,58 0,12	6,12	19,73 12,04	156,08 48,64	-
Итого		1550г	39,45	41,47	229,01	1387,83	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	200г	7,44	8,07	35,28	243,92	1,5
№ 7	молочная с маслом.	200г	0,12	-	12,04	46,84	-
№ 14	Чай сладкий.	100 г	0,4	0,4	9,8	42,0	10,0
		Обед					
№ 1	Хлеб пшеничный	70г	5,81	0,91	33,67	158,9	-
№ 21	Суп гороховый на костном бульоне.	200г	3,00	2,63	13,47	89,55	-
№ 35	Рыба жаренная.	70г	10,36	1,93	6,79	85,93	-
№ 24	Макароны с маслом.	130г	2,77	5,25	20,19	193,06	11,25
№ 40	Огурец маринованный.	60г	-	-	1,8	8,0	0,012
№ 33	Сок фруктовый.	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.	180г	4,4	4,8	22,1	157,0	1,4
Итого		1500г	52,41	39,91	208,36	1413,35	24,217