

Утверждаю: _____

Заведующая д/садом Цепкало В.А.

Цикличное меню (десятидневное)
на 2024-2025 год
МДОУ «Октябрьский детский сад»
(зимний вариант)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углев.		Ккал		Витамин С	
1 день	Завтрак	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
№ 172	Каша пшеничная вязкая	150	180	6,87	7,6	8,77	10,36	22,06	26,11	187,1	227,4	0	0
№ 29	Кофейный напиток на молоке	150	200	4,2	5,32	5,1	6,08	19,0	23,83	130,0	166,45	1,12	1,22
№ 22	Бутерброд с сыром	8/25	10/35	4,33	6,33	9,46	11,46	14,62	15,62	161,27	172,27	0,1	0,2
11 ч	Яблоко	95	100	0,2	0,3	0	0	10,2	11,4	46	48	4,1	6,2
	Всего :			15,6	19,55	23,33	27,9	65,88	76,96	524,37	614,12	5,32	7,62
	Обед												
№ 20	Салат из белокач . капусты	50	60	0,704	0,844	2,54	3,04	4,5	5,49	43,7	52,44	16,22	19,46
№ 10	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	150	200	6,21	7,3	3,5	6,4	7,51	15,85	94,85	133,8	5,33	8,78
№285	Макаронник с мясом	150	180	13,9	18,5	13,7	18,3	21,8	29,0	267,8	357,0	0,05	0,06
№ 31	Компот из сухофруктов	150	200	0,19	0,25	0,16	0,21	19,01	25,35	78,23	104,20	2,02	2,70
№ 147/148	Хлеб пшеничный/ржаной	35/40	45/50	2,45	23,06	7,55	9,43	14,62	18,28	136	137	0	0
	Всего:			23,46	49,95	27,45	37,38	67,44	93,97	620,6	784,44	23,62	31,0
	Полдник												
№ 35	Сдоба «Венская»	60	90	0,76	0,88	5,01	6,01	4,51	6,06	58,38	70,06	3,8	4,6
№ 44	Чай	150	200	4,2	5,32	4,8	6,08	19,07	23,83	127,0	166,7	1,00	1,23
	Всего:			4,96	6,2	9,81	12,09	23,58	29,89	185,38	236,76	4,8	5,83
	Итого:			44,02	75,70	60,59	77,37	156,90	200,82	1330,3	1635,32	33,74	44,45

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углев.		Ккал		Витамин С	
2 день	Завтрак	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
№ 49	Каша пшенная вязкая	150	180	6,87	7,6	8,77	10,36	22,06	26,11	187,1	227,4	1,03	1,36
№ 44	Чай	150	200	2,82	3,77	2,94	3,9	19,32	25,78	11,54	148,72	0	0
№ 1	Бутерброд с маслом	5/25	5/35	2,52	4,19	3,59	4,65	14,47	24,1	98,1	151,0	0	0
11 ч	Яблоко	95	100	0,2	0,3	0	0	10,2	11,4	46	48	4,1	6,2
	Всего :			12,41	15,86	15,30	18,91	66,05	87,39	342,74	575,12	5,13	7,56
	Обед												
№ 45	Винегрет овощной	50	60	1,55	1,86	2,7	3,24	3,2	3,8	43,52	52,2	5,6	6,7
№ 5	Суп картофельный на м/к бульоне	150	200	1,47	1,88	1,69	2,26	9,98	13,3	60,75	81	7,2	9,6
№ 17	Голубцы любительские	180	200	8,3	10,17	7,9	10,07	25,24	34,92	170,8	217,4	6,20	7,20
№ 528	Компот с лимонами	150	200	0,14	0,18	0,02	0,02	20,3	27,46	70,94	94,58	19,13	25,5
№147/148	Хлеб пшеничный/ржаной	35/40	45/50	2,45	3,06	7,55	9,43	14,62	18,28	136	137	0	0
	Всего:			13,01	16,04	22,28	27,90	73,53	98,35	504,66	606,15	32,78	42,68
	Полдник												
№ 399,1	Блины с маслом слив. и сахаром	80	100	4,54	5,67	7,04	8,8	1,94	2,43	173,41	216,76	0	0
№ 30	Молоко	200	150	4,2	4,9	4,8	5,2	7,05	8,12	87,0	89,0	2,36	3,10
	Всего:			8,74	10,57	11,84	14,0	8,99	10,55	260,41	305,76	2,36	3,10
	Итого:			34,16	42,47	49,42	60,81	148,57	196,29	1107,8	1487,0	40,27	53,34

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углев.		Ккал		Витамин С	
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
3 день	Завтрак												
№ 168	Каша манная молочная с маслом	150	180	5,76	7,34	8,1	10,26	17,73	23,17	169,02	207,9	1,03	2,01
№ 29	Кофейный напиток на молоке	150	200	4,2	5,32	5,1	6,08	19,0	23,83	130,0	166,45	1,12	1,22
№ 22	Бутерброд с сыром	8/25	10/35	4,33	6,33	9,46	11,46	14,62	15,62	161,27	172,27	0,1	0,2
11 ч	Банан	95	100	1,0	1,4	0	0	8,5	10,5	45	46	0	0
	Всего :			15,29	20,39	22,66	27,8	59,85	73,12	505,29	592,62	2,25	3,43
	Обед												
№ 33	Салат из свеклы	50	60	0,65	0,75	5,12	6,12	3,39	4,39	66,17	76,17	0,25	0,38
№ 8	Рассольник (ленингр.) на м/к бульоне со сметаной	150	200	6,46	7,61	4,2	6,47	16,28	20,42	106,25	110,26	5,78	6,29
№ 168	Гречка отварная рассыпчатая	120	150	6,19	6,63	6,07	6,72	43,12	46,2	254,04	272,19	0	0
№ 277	Гуляш из отварного мяса	60	80	13,3	21,91	7,64	12,74	2,63	4,4	124,72	208,1	0,07	0,09
№ 31	Компот из сухофруктов	150	200	0,19	0,25	0,16	0,21	19,01	25,35	78,23	104,20	2,02	2,70
№ 147/148	Хлеб пшеничный/ ржаной	35/40	45/50	2,45	3,06	7,55	9,43	14,62	18,28	136	137	0	0
	Всего:			30,14	41,32	28,32	38,81	98,86	118,45	742,76	883,95	13,47	15,78
	Полдник												
№ 555	Пирожки с творогом	90	100	13,4	15,2	15,2	17,5	23,4	36,7	210,5	355,9	0,28	0,48
№ 44	Чай	150	200	4,2	5,32	4,8	6,08	19,07	23,83	127,0	166,7	1,0	1,23
	Всего:			17,6	20,54	20,0	33,58	42,47	60,90	337,5	522,6	1,28	1,71
	Итого:			62,58	81,86	71,18	84,11	198,29	247,46	1585,5	1999,17	17,0	20,92

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углев.		Ккал		Витамин С	
4 день	Завтрак	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
№ 56	Суп молочный с макаронными изделиями	150	180	5,58	6,68	8,42	9,91	19,08	24,79	171,0	210,4	0,4	0,8
№ 45	Какао на молоке	150	200	0,05	0,08	0,01	0,04	8,46	9,80	36,89	38,89	0,01	0,04
№ 1	Бутерброд с маслом	5/25	5/35	2,52	4,19	3,59	4,65	14,47	24,1	98,1	151,0	0	0
11 ч	Яблоко	95	100	0,2	0,3	0	0	10,2	11,4	46	48	4,1	6,2
	Всего :			8,35	11,25	12,02	14,6	52,21	70,09	351,99	448,29	4,51	7,04
	Обед												
№ 20	Салат из белокач капусты	50	60	0,704	0,844	2,54	3,04	4,5	5,49	43,7	52,44	16,22	19,46
№ 6	Суп с клецками на м/к бульоне	150	200	8,72	11,62	4,81	6,42	16,03	21,38	141,67	188,89	15,36	20,48
№ 21	Гороховое пюре	120	150	8,08	14,49	3,9	7,74	21,04	32,01	113,1	258,51	1,4	2,4
№ 282	Котлета мясная	60	80	10,89	12,44	6,93	9,24	9,42	12,56	137,3	183,0	0,09	0,12
№ 31	Компот из сухофруктов	150	200	0,19	0,25	0,16	0,21	19,01	25,35	78,23	104,20	2,02	2,70
№147/148	Хлеб пшеничный/ржаной	35/40	45/50	2,45	3,06	7,55	9,43	14,62	18,28	136	137	0	0
	Всего:			31,03	42,71	25,89	36,08	84,62	115,07	650,0	924,04	35,09	45,16
	Полдник												
№ 459	Пирог открытый	60	90	6,62	7,9	10,35	12,44	70,04	87,4	357,08	440,03	0,01	0,01
№ 44	Чай	200	150	4,48	5,48	3,88	4,88	8,07	11,2	99,0	102,0	1,46	3,01
	Всего:			11,1	13,38	14,23	17,32	78,11	98,6	456,0	542,03	1,47	3,02
	Итого:			50,48	67,34	52,14	68,0	214,94	283,76	1457,9 9	1914,36	41,07	55,22

№ рецептуры	Наименование блюد	Выход		Белки		Жиры		Углев.		Ккал		Витамин С	
5 день	Завтрак	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
№ 134	Каша молочная «Дружба»	150	180	6,79	9,05	10,59	14,12	30,33	40,33	242,91	323,87	0,03	0,04
№ 44	Чай	150	200	2,82	3,77	2,94	3,9	19,32	25,78	11,54	148,72	0	0
№ 22	Бутерброд с сыром	8/25	10/35	4,33	6,33	9,46	11,46	14,62	15,62	161,27	172,27	0,1	0,2
11 ч	Яблоко	95	100	0,2	0,3	0	0	10,2	11,4	46	48	4,1	6,2
	Всего :			14,14	19,45	22,99	29,48	72,77	92,23	460,72	690,86	4,23	6,44
	Обед												
№ 10	Салат из горошка зелен.консервированного	50	60	0,96	1,15	4,99	5,99	5,82	6,98	71,19	85,43	5,12	6,14
№ 46	Щи из св. капусты на м/к бульоне со сметаной	150	200	4,99	6,66	11,90	15,86	42,61	56,81	297,6	396,8	35,01	46,68
№ 14	Картофельное пюре	120	150	2,41	2,98	3,84	4,96	19,18	22,46	117,13	142,05	3,29	5,4
№ 248	Котлета рыбная	60	80	7,98	10,59	4,72	9,70	3,12	4,17	87,0	117,0	4,04	5,46
№ 528	Компот с лимоном	150	200	0,14	0,18	0,02	0,02	20,3	27,46	70,94	94,58	19,13	25,5
№147/148	Хлеб пшеничный/ ржаной	35/40	45/50	2,45	3,06	7,55	9,43	14,62	18,28	136	137	0	0
	Всего:			18,93	24,62	33,02	46,96	105,65	136,16	779,86	972,86	66,59	89,18
	Полдник												
№ 458	Ватрушка	90	100	9,43	10,48	9,81	10,9	29,79	33,11	258,57	287,3	0,045	0,053
№ 399	Сок ягодный	150	200	0,70	0,95	0	0	16,18	19,19	68,0	81,0	2,85	3,85
	Всего:			10,42	11,82	10,1	11,29	48,01	55,02	338,6	384,3	2,9	3,9
	Итого:			43,33	56,09	66,11	86,73	226,43	283,41	1573,2	2043,02	71,12	96,82

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углев.		Ккал		Витамин С	
6 день	Завтрак	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
№ 49	Каша пшенная вязкая	150	180	2,45	3,26	0,36	0,48	0,36	0,48	99,59	132,78	0	0
№ 29	Кофейный напиток на молоке	150	200	4,2	5,32	5,1	6,08	19,0	23,83	130,0	166,45	1,12	1,22
№ 1	Бутерброд с маслом	5/25	5/3 5	2,52	4,19	3,59	4,65	14,47	24,1	98,1	151,0	0	0
11 ч	Яблоко	95	100	1,0	1,4	0	0	8,5	10,5	45	46	0	0
	Всего :			10,17	14,17	9,05	11,21	42,33	58,91	372,69	496,23	1,12	1,22
	Обед												
№ 2	Салат витаминный	50	60	1,55	1,86	2,7	3,24	3,2	3,8	43,52	52,2	5,6	6,7
№ 4	Суп гороховый на м/к бульоне	150	200	7,97	10,31	2,7	2,62	19,51	23,33	108,85	141,2	0	0
№285	Макаронник с мясом	150	180	13,9	18,5	13,7	18,3	21,8	29,0	267,8	357,0	0,05	0,06
№ 31	Компот из сухофруктов	150	200	0,19	0,25	0,16	0,21	19,01	25,35	78,23	104,20	2,02	2,70
№ 147/148	Хлеб пшеничный/ржаной	35/40	45/ 50	2,45	3,06	7,55	9,43	14,62	18,28	136	137	0	0
	Всего:			26,3	34,98	26,81	33,8	78,14	99,76	634,4	791,6	7,67	9,46
	Полдник												
№ 35	Сдоба «Венская»	60	90	0,76	0,88	5,01	6,01	4,51	6,06	58,38	70,06	3,8	4,6
№ 44	Чай	150	200	4,2	5,32	4,8	6,08	19,07	23,83	127,	166,7	1.0	1,23
	Всего:			4,96	6,2	9,81	12,09	23,58	29,89	185,38	236,76	4,8	5,83
	Итого:			41,43	55,35	45,67	57,10	144,05	188,56	1192,5	1524,6	13,59	16,51

№ рецептуры	Наименование блюдов	Выход		Белки		Жиры		Углев.		Ккал		Витамин С	
7 день	Завтрак	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
№ 172	Каша овсяная вязкая с маслом сливочным	150	180	6,46	7,68	9,22	10,96	22,06	27,51	191,8	232,65	5,28	7,16
№ 44	Чай	150	200	4,2	5,32	5,1	6,08	19,0	23,83	130,0	166,45	1,12	1,22
№ 22	Бутерброд с сыром	8/25	10/35	4,33	6,33	9,46	11,46	14,62	15,62	161,27	172,27	0,1	0,2
11 ч	Яблоко	95	100	0,2	0,3	0	0	10,2	11,4	46	48	4,1	6,2
	Всего :			15,19	19,63	23,78	28,5	65,88	78,36	529,07	619,37	10,6	14,78
	Обед												
№ 33	Салат из свеклы	50	60	0,96	1,15	4,99	5,99	5,82	6,98	71,19	85,43	5,12	6,14
№ 39	Суп крестьянский на м/к бульоне	150	200	1,68	2,24	3,48	4,64	8,34	11,12	72	96	0,48	0,64
№ 336	Капуста тушеная	120	150	2,28	3,8	2,28	3,8	7,08	11,8	55,5	92,6	48,3	80,64
№ 400	Ёжики мясные с рисом	60	80	15,16	20,16	8,93	11,93	10,06	13,46	173,73	231,73	сл	сл
№ 31	Компот из сухофруктов	150	200	0,19	0,25	0,16	0,21	19,01	25,35	78,23	104,20	2,02	2,70
№ 147/148	Хлеб пшеничный/ржаной	35/40	45/50	2,45	3,06	7,55	9,43	14,62	18,28	136	137	0	0
	Всего:			22,72	30,66	27,39	36,0	64,93	86,99	586,65	746,96	55,92	90,12
	Полдник												
№ 404,2	Оладьи со сметанным соусом	70	90	5,54	4,12	6,5	8,4	3,5	4,6	173,41	22,97	0,48	0,61
№ 399	Сок ягодный	150	200	4,2	5,32	4,8	6,08	19,07	23,83	127,0	166,7	1,00	1,23
	Всего:			9,74	9,44	11,3	14,48	22,57	28,43	300,41	189,67	1,48	1,84
	Итого:			47,65	59,73	62,47	78,98	153,38	193,78	1416,1	1556,0	68,0	106,74

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углев.		Ккал		Витамин С	
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
8 день	Завтрак												
№ 182	Каша жидкая молочная рисовая	150	180	5,47	7,29	4,91	6,55	29,67	39,56	184,61	246,15	0,03	0,04
№ 45	Какао на молоке	150	200	2,82	3,77	2,94	3,9	19,32	25,78	11,54	148,72	0	0
№ 1	Бутерброд с маслом	5/25	5/35	2,52	4,19	3,59	4,65	14,47	24,1	98,1	151,0	0	0
11 ч	Банан	95	100	1,0	1,4	0	0	8,5	10,5	45	46	0	0
	Всего :			11,81	16,65	11,44	15,1	71,96	99,94	339,25	591,87	0,03	0,04
	Обед												
№10	Салат из горошка зелен. консервированного	50	60	0,704	0,844	2,54	3,04	4,5	5,49	43,7	52,44	16,22	19,46
№ 7	Борщ из свеж. капусты на м/к бульоне со сметаной	150	200	6,25	7,41	4,1	6,4	11,99	14,3	91,45	121,3	4,1	5,1
№14	Картофельное пюре	120	150	2,41	2,98	3,84	4,96	19,18	22,46	117,13	142,05	3,29	5,4
№ 248	Котлета рыбная	60	80	10,89	12,44	6,93	9,24	9,42	12,56	137,3	183,0	0,09	0,12
№ 528	Компот с лимоном	150	200	0,14	0,18	0,02	0,02	20,3	27,46	70,94	94,58	19,13	25,5
№ 147/148	Хлеб пшеничный/ржаной	35/40	45/50	2,45	3,06	7,55	9,43	14,62	18,28	136	137	0	0
	Всего:			22,8	26,91	24,98	33,09	80,01	100,55	596,5	730,37	42,83	55,58
	Полдник												
№ 458	Ватрушка	90	100	5,59	6,15	3,0	3,3	35,16	38,68	189,77	208,75	0	0
№ 44	Чай	150	200	4,48	5,48	3,88	4,88	8,07	11,2	99,0	102,0	1,46	3,01
	Всего:			10,07	11,63	6,88	8,18	43,23	49,88	288,8	310,8	1,46	3,01
	Итого:			43,72	54,29	43,3	56,37	195,2	250,37	1218,7	1628,04	45,82	62,13

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углев.		Ккал		Витамин С	
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
9 день	Завтрак												
№ 66	Каша гречневая с молочной жидкая	150	180	7,03	8,23	8,84	10,4	25,56	31,01	203,8	243,15	0	0
№ 44	Чай	150	200	4,2	5,32	5,1	6,08	19,0	23,83	130,0	166,45	1,12	1,22
№ 22	Бутерброд с сыром	8/25	10/35	4,33	6,33	9,46	11,46	14,62	15,62	161,27	172,27	0,1	0,2
11 ч	Яблоко	95	100	0,2	0,3	0	0	10,2	11,4	46	48	4,1	6,2
	Всего :			15,76	20,18	23,4	27,94	69,38	81,86	541,07	629,87	5,32	7,62
	Обед												
№ 33	Салат из свеклы	50	60	0,96	1,15	4,99	5,99	5,82	6,98	71,19	85,43	5,12	6,14
№ 64	Суп с гренками на м/к бульоне	150	200	3,19	4,26	4,6	6,14	16,8	22,4	123	164	3,65	4,86
№ 23	Овощное рагу с мясом	180	200	15,64	17,38	16,97	18,86	13,48	14,98	269,48	299,42	8,77	9,74
№ 31	Компот из сухофруктов	150	200	0,19	0,25	0,16	0,21	19,01	25,35	78,23	104,20	2,02	2,70
№ 147/148	Хлеб пшеничный/ржаной	35/40	45/50	2,45	3,06	7,55	9,43	14,62	18,28	136	137	0	0
	Всего:			22,4	26,1	34,27	40,63	69,73	87,99	677,9	790,1	19,56	23,44
	Полдник												
№ 79	Омлет натуральный	60	90	4,71	7,07	5,44	8,15	1,93	2,89	74,96	112,44	0,11	0,16
№ 30	Молоко	150	200	0,05	0,08	0,01	0,04	8,46	9,80	36,89	38,89	0,01	0,04
	Печенье	30	40	0,29	0,39	0,29	0,39	2,04	2,72	12	16	0	0
	Всего:			5,05	7,54	5,74	8,58	12,43	15,41	123,85	167,33	0,12	0,20
	Итого:			43,21	53,82	63,41	77,15	151,54	185,26	1342,8	1587,3	25,0	31,26

№ рецептуры	Наименование блюد	Выход		Белки		Жиры		Углев.		Ккал		Витамин С	
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
10 день	Завтрак												
№ 176	Каша ячневая молочная вязкая	150	180	5,28	6,34	5,7	6,84	27,6	33,12	184,2	221,04	0,38	0,45
№ 29	Кофейный напиток на молоке	150	200	4,2	5,32	4,8	6,08	19,07	23,83	127,0	166,7	1,00	1,23
№ 1	Бутерброд с маслом	5/25	5/35	2,52	4,19	3,59	4,65	14,47	24,1	98,1	151,0	0	0
11 ч	Яблоко	95	100	0,2	0,3	0	0	10,2	11,4	46	48	4,1	6,2
	Всего :			12,2	16,15	14,09	17,57	71,34	92,45	455,3	586,7	5,48	7,88
	Обед												
№ 30	Салат луковый	50	60	0,67	0,79	4,5	5,4	3,5	4,2	56,67	67,99	1,87	2,24
№ 9	Суп вермишелевый на м/к бульоне	150	200	6,14	7,43	3,65	4,55	13,73	19,01	77,51	118,3	0,29	0,38
№ 90	Плов из говядины	180	200	14,58	16,3	14,67	16,3	30,78	34,2	315,9	351	0,68	0,76
№ 31	Компот из сухофруктов	150	200	0,19	0,25	0,16	0,21	19,01	25,35	78,23	104,20	2,02	2,70
№ 147/148	Хлеб пшеничный/ ржаной	35/40	45/50	2,45	3,06	7,55	9,43	14,62	18,28	136	137	0	0
	Всего:			24,03	27,83	30,56	35,89	81,64	101,04	664,36	778,49	4,86	6,08
	Полдник												
№ 555	Пирожки с творогом	90	100	9,7	12,29	9,3	11,78	20,4	25,95	198,8	253,07	0,6	0,74
№ 30	Молоко	150	200	4,48	5,48	3,88	4,88	8,07	11,2	99,0	102,0	1,46	3,01
	Всего:			14,18	17,77	13,18	16,66	20,47	37,15	297,8	355,07	2,06	3,77
	Итого:			50,41	61,75	57,83	70,12	173,45	230,6	1417,5	1720,26	12,4	17,73

