

СОГЛАСОВАНО:

СОГЛАСОВАНО:

И.о. Заведующего МБДОУ Патова М.М.

Директор ООО "Дарий"

Сипатов Б.Л.

Циклическое меню для детских садов 1-3 на летний период

День первый ИЮНЬ 2023 год Возрастная категория 1-3 года									
Наименование блюда	диета	Выход блюда, г	Вес блюда, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энергетическая ценность, ккал	Вита- мин С	Технологическа я документация
Завтрак									
Масло сливочн порц	ДС	4	4	0.04	3.6	0.13	33	0	№14 сб. 2017
Сыр порц "Российский"	ДС	8	8	4.64	5.9	0	54	0.21	№15 сб. 2017
Хлеб пшеничный	ДС	30	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0	
Каша вязкая овсяная с сахаром	ДС	170\5	175	4.65	7.5	20.1	93	0.2	№173 сб. 2017
Какао с молоком	ДС	150	150	3.15	2.73	12.96	89	1.2	№382 сб. 2017
Итого за завтрак			367	7.8	10.23	33.06	182	1.4	
Второй завтрак									
Сок фруктовый	ДС	100	100	0.5	0	10.1	42.7	2	№389 сб. 2017
Обед									
Икра кабачковая пром производства для детского питания	ДС	30	30	0.36	1.41	2.31	23.4	2.88	
Суп картоф с вермишел	ДС	150	150	1.62	1.8	10.28	62.85	5.2	№103 сб. 2017
Котлеты рыбные	ДС	50	50	6.68	2.35	5	67.5	0.22	№234 сб. 2017
Картоф. Отвар. Картоф. Пюре	ДС	110	110	2.2	30.5	17.7	107	14.7	№125,128 сб 2017
Компот из сухофруктов	ДС	150	150	0.33	0.015	20.83	84.75	0.3	№349 сб. 2017
Хлеб пшеничный	ДС	20	20	1.9	0.2	12.3	58.75	0	
Хлеб ржано-пшеничный	ДС	30	30	1.98	0.36	12.9	60.6	0	
Итого за обед			540	15.07	36.635	81.32	464.85	23.3	
Полдник									
Кондит изд	ДС	50	50	3.4	7	24.6	180	0	
Кофейный напиток с молоком	ДС	150	150	2.4	2	12	75.8	0.91	№379 сб. 2017
Итого полдник			200	5.8	9	36.6	255.8	0.91	
Итого за первый день			1207	29.17	55.865	161.08	945.35	27.61	

День второй ЛЕТО 2023 год Возрастная категория 1-3 года									
Наименование блюда	диета	Выход блюда ,г	Выход блюда ,г	Белки,г	Жиры ,г	Углеводы ,г	Энергетическая ценность, ккал	Вита мин С	№ рецепт.
Завтрак									
Масло сливочное (порц)	ДС	10	10	0.08	7.25	0.13	66	0	№14 сб. 2017
Хлеб пшеничный	ДС	30	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0	
Запеканка из творога со сгущ	ДС	150/20	170	17.49	15.43	23.78	362.89	1.07	№223 сб. 2017
Чай с лимоном	ДС	150/5	155	0.15	0.08	7	28.5	2.6	№377 сб. 2017
Итого за завтрак			325	17.64	15.51	30.78	391.39	3.67	
Второй завтрак									
Фрукты по сезону	ДС	100	100	0.4	0.4	10	44	7.5	№338 сб. 2017
Обед									
Овощи свежие	ДС	30	30	0.33	0.06	1.14	6.6	5.25	№71 сб. 2017
Борщ из св. кап. С картоф	ДС	150/3	153	2.9	3.45	9.4	80.26	6.6	№82 сб. 2017
Котлеты рубл. (цыпл-бройл)	ДС	50	50	9.2	8.29	9.33	149	0.44	№295 сб. 2017
Макароны отварные с маслом	ДС	110	110	4.1	3.3	19.5	123.5	0	№309 сб. 2017
Напиток из плодов шиповника	ДС	150	150	0.51	0.21	14.23	61	75	№388 сб. 2017
Хлеб пшеничный	ДС	20	20	1.9	0.2	12.3	58.75	0	
Хлеб ржано-пшеничный	ДС	30	30	1.98	0.36	12.9	60.6	0	
Итого за обед			543	20.92	15.87	78.8	539.71	87.29	
Полдник									
Конд. Изд. Булочка Российская	ДС	50	50	3	11.4	26	206.8	0.01	
Молоко кипячёное	ДС	150	150	4.58	4.08	7.58	85	2.05	№385 сб. 2017
Итого полдник			200	7.58	15.48	33.58	291.8	2.06	
Итого за второй день			1168	46.54	47.26	153.16	1266.9	100.5	

День третий									
ЛЕТО 2023 год									
Возрастная категория 1-3 года									
Наименование блюда	диета	Выход блюда ,г	Выход блюда ,г	Белки,г	Жиры ,г	Углеводы ,г	Энергетическая ценность, ккал	Вита мин С	№ рецепт.
Завтрак									
Масло сливочное (порц) Крестьян	ДС	4	4	0.04	3.6	0.13	33	0	№14 с6. 2017
Сыр "Российский (порц)	ДС	8	8	4.64	5.9	0	54	0.21	№15 с6. 2017
Хлеб пшеничный	ДС	30	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0	
Каша молочная пшениная с сахаром	ДС	150\5	155	6	3.93	43.33	233	0.75	№173 с6. 2017
Чай с сахаром	ДС	150	150	0.15	0.08	7	28.5	0	№376 с6. 2017
Итого за завтрак			317	13.11	13.75	65.22	419	0.96	
Второй завтрак									
Сок фруктовый	ДС	100	100	0.5	0	10.1	42.7	0.1	№389 с6. 2017
Обед									
Овощи натуральные свежие(огурец)	ДС	30	30	0.33	0.06	1.14	6.6	5.25	№71 с6 2017
Суп картофельный с горохом лущенным	ДС	150	150	4.4	4.2	13	108	3.48	№102 с6 2017
Фрикадельки мясные	ДС	50	50	11.2	10.1	11.6	183.2	0.6	№297 с6 2017
Каша гречневая рассыпчатая	ДС	110	110	3.12	4	32.7	178.5	0	№302 с6 2017
Компот из свежих плодов	ДС	150	150	0.14	0.14	21.5	87.8	1.55	№342 с6 2017
Хлеб пшеничный	ДС	20	20	1.9	0.2	12.3	58.75	0	
Хлеб ржано-пшеничный	ДС	30	30	1.98	0.36	12.9	60.6	0	
Итого за обед			540	23.07	19.06	105.14	683.45	10.88	
Полдник									
Печенье	ДС	40	40	6.6	3.9	20.84	144	0.03	
Какао с молоком	ДС	150	150	3.2	2.7	13	172.3	1.2	№382 с6 2017
Итого полдник			190	9.8	6.6	33.84	316.3	1.23	
Итого за третий день			1147	46.48	39.41	214.3	1461.45	13.17	

День четвёртый ЛЕТО 2023 год Возрастная категория 1-3 года									
Наименование блюда	диета	Выход блюда ,г	Вес блюда , г	Белки,г	Жиры ,г	Углеводы ,	Энергетическая ценность, ккал	Вита мин С	№ рецепт.
Завтрак									
Масло слив. (порц) Крестьян.	ДС	10	10	0.08	7.25	0.13	66	0	№14 сб. 2017
Хлеб пшеничный	ДС	30	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0	
Омлет натуральный с маслом	ДС	150/5	155	17.44	23.25	2.81	292	0.38	№210 СБ 2017
Кофейный напиток с молоком	ДС	150	150	2.4	2	12	75.8	0.91	№379 СБ 2017
Итого за завтрак			305	19.84	25.25	14.81	367.8	1.29	
Второй завтрак									
Фрукты по сезону	ДС	100	100	0.4	0.4	10	44	7.5	№338 СБ 2017
Обед									
Икра свекольная	ДС	30	30	0.66	1.38	3.26	28.11	1.54	№75 сб. 2017
Суп картофель с клёцками	ДС	150	150	1.58	2.19	11.66	72.6	6.6	№ 108 сб. 2017
Котлеты рубленые из птицы	ДС	50	50	9.2	8.29	9.33	149	0.44	№295 сб 2017
Каша рассыпчатая	ДС	110	110	5.7	5	32.8	200	0	№302 сб 2017
Компот из сухофруктов	ДС	150	150	0.33	0.015	20.83	84.75	0.3	№349 сб 2017
Хлеб пшеничный	ДС	20	20	1.9	0.2	12.3	58.75	0	
Хлеб ржано-пшеничный	ДС	30	30	1.98	0.36	12.9	60.6	0	
Итого за обед			540	21.35	17.435	103.08	653.81	8.88	
Полдник									
Конд. Издел.	ДС	50	50	1.35	3.1	11.8	101	0	
Чай с молоком	ДС	150	150	2.67	2.34	14.31	89	1.2	№378 сб 2017
Итого полдник			200	4.02	5.44	26.11	190	1.2	
Итого за четвёртый день			1145	45.61	48.525	154	1255.61	18.87	

День пятый									
ЛЕТО 2023 год									
Возрастная категория 1-3 года									
Наименование блюда	диета	Выход блюда ,г	Выход блюда ,г	Белки,г	Жиры ,г	Углеводы ,г	Энергетическая ценность, ккал	Вита мин С	№ рецепт.
Завтрак									
Масло слив (порц) Крестьянское	ДС	4	4	0.04	3.6	0.13	33	0	№14 с6. 2017
Сыр "Российский" (порц)	ДС	8	8	4.64	5.9	0	54	0.21	№15 с6. 2017
Хлеб пшеничный	ДС	30	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0	
Каша молочная манная с сахаром	ДС	150\5	155	4.65	7.5	20.1	93	14.7	№181 с6 2017
Чай с лимоном	ДС	150\5	155	0.15	0.08	7	28.5	2.6	№377 с6. 2017
Итого за завтрак			310	4.8	7.58	27.1	121.5		
Второй завтрак									
Сок фруктовый	ДС	100	100	0.5	0	10.1	42.7	2	№389 с6 2017
Обед									
Овощи натуральные свежие(помидор)	ДС	30	30	0.33	0.06	1.14	6.6	5.25	№71 с6 2017
Щи из свежей капусты со сметаной	ДС	150\3	153	3.25	3.45	9.4	80.3	7.2	№88 с6 2017
Плов из птицы	ДС	50\110	160	14.8	15.6	24.8	130	10.5	№292 с6 2017
Напиток из плодов шиповника	ДС	150	150	0.51	0.21	14.23	61	75	№388 с6 2017
Хлеб пшеничный	ДС	20	20	1.9	0.2	12.3	58.75	0	
Хлеб ржано-пшеничный	ДС	30	30	1.98	0.36	12.9	60.6	0	
Итого за обед			543	22.77	19.88	74.77	397.25	97.95	
Полдник									
Конд. Изд	ДС	50	50	5.43	3.3	36.6	197	0	
Молоко кипячёное	ДС	150	150	4.58	4.08	7.58	85	2.05	№385 с6 2017
Итого полдник			200	10.01	7.38	44.18	282	2.05	
Итого за пятый день			1153	38.08	34.84	156.15	843.45	102	

День шестой ЛЕТО 2023 год Возрастная категория 1-3 года									
Наименование блюда	диета	Выход блюда ,г	Выход блюда ,г	Белки,г	Жиры ,г	Углеводы ,г	Энергетическая ценность, ккал	Вита мин С	№ рецепт.
Завтрак									
Масло слив (порц) Крестьянское	ДС	4	4	0.04	3.6	0.13	33	0	№14 сб. 2017
Сыр "Российский" (порц)	ДС	8	8	4.64	5.9	0	54	0.21	№15 сб. 2017
Хлеб пшеничный	ДС	30	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0	
Каша вязкая рисовая с сахаром	ДС	150\5	155	6	3.39	43.33	233	0	№173 сб. 2017
Чай с сахаром	ДС	150	150	0.15	0.08	7	28.5	0	№376 сб. 2017
Итого за завтрак			317	13.11	13.21	65.22	419	0.21	
Второй завтрак									
Фрукты по сезону	ДС	100	100	0.4	0.4	10	44	7.5	№338 СБ 2017
Обед									
Икра кабачковая пром производства для детского питания	ДС	30	30	0.36	1.41	2.31	23.4	2.88	
Суп картофельный с пшеничной крупой	ДС	150	150	4.4	4.2	13	108	6.25	№101 сб 2017
Биточки рыбные с соусом	ДС	50\20	70	9.81	8.82	10.02	170.6	0.34	№234 сб 2017
Картоф. Отвар. Картоф. Пюре	ДС	110	110	2.2	30.5	17.7	107	14.7	№125,128 сб 2017
Компот из свежих плодов	ДС	150	150	0.14	0.14	21.5	87.8	1.55	№342 сб 2017
Хлеб пшеничный	ДС	20	20	1.9	0.2	12.3	58.75	0	
Хлеб ржано-пшеничный	ДС	30	30	1.98	0.36	12.9	60.6	0	
Итого за обед			560	20.79	45.63	89.73	616.15	25.72	
Полдник									
Конд. Изд. Сдоба обыкн.	ДС	50	50	3.5	4	27.9	160	0.01	
Кофейный напиток с молоком	ДС	150	150	2.4	2	12	75.8	0.91	№379 СБ 2017
Итого полдник			200	5.9	6	39.9	235.8	0.92	
Итого за шестой день			1177	40.2	65.24	204.85	1314.95	34.35	

День седьмой									
ЛЕТО 2023									
Возрастная категория 1-3 года									
Наименование блюда	диета	Выход блюда, г	Выход блюда, г	Белки,г	Жиры ,г	Углеводы ,	Энергетическая ценность, ккал	Вита мин С	№ рецепт.
Завтрак									
Масло слив. (порц) Крестьян.	ДС	10	10	0.08	7.25	0.13	66	0	№14 сб. 2017
Хлеб пшеничный	ДС	30	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0	
Запеканка рисовая с творогом со сгущ.	ДС	150\20	170	9.8	7.6	56	334.3	0.34	№188 сб 2017
Чай с лимоном	ДС	150\5	155	0.15	0.08	7	28.5	2.6	№377 сб. 2017
Итого за завтрак			365	12.31	15.17	77.89	499.3	2.94	
Второй завтрак									
Сок яблочный	ДС	100	100	0.5	0	10.1	42.7	0	№389 сб. 2017
Обед									
Овощи натуральные свежие(помидор)	ДС	30	30	0.33	0.06	1.14	6.6	5.25	№71 сб 2017
Пци из свежей капусты со сметаной	ДС	150\3	153	3.25	3.45	9.4	80.3	7.2	№88 сб 2017
Котлеты рубленые из птицы	ДС	50	50	9.2	8.29	9.33	149	0.44	№295 сб 2017
Каша гречневая рассыпчатая	ДС	110	110	3.12	4	32.7	178.5	0	№302 сб 2017
Компот из сухофруктов	ДС	150	150	0.33	0.015	20.83	84.75	0.3	№349 сб 2017
Хлеб пшеничный	ДС	20	20	1.9	0.2	12.3	58.75	0	
Хлеб ржано-пшеничный	ДС	30	30	1.98	0.36	12.9	60.6	0	
Итого за обед			543	20.11	16.375	98.6	618.5	13.19	
Полдник									
Печенье	ДС	40	40	5.4	4.3	36.2	210	3.35	
Чай с молоком	ДС	150	150	2.2	1.95	12	74	1	№378 сб 2017
Итого полдник			190	7.6	6.25	48.2	284	4.35	
Итого за седьмой день			1198	40.52	37.795	234.79	1444.5	20.48	

День восьмой ЛЕТО 2023 Возрастная категория 1-3 года									
Наименование блюда	диета	Выход блюда, г	Вес блюда, г	Белки,г	Жиры ,г	Углеводы ,	Энергетическая ценность, ккал	Вита мин С	№ рецепт.
Завтрак									
Масло слив (порц) Крестьянское	ДС	4	4	0.04	3.6	0.13	33	0	№14 с6. 2017
Сыр "Российский" (порц)	ДС	8	8	4.64	5.9	0	54	0.21	№15 с6. 2017
Хлеб пшеничный	ДС	30	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0	
Каша вязкая овсяная с сахаром	ДС	150\5	155	4.65	7.5	20.1	93	0.2	№173 с6 2017
Какао с молоком	ДС	150	150	3.15	2.73	12.96	89	1.2	№382 с6 2017
Итого за завтрак			347	14.76	19.97	47.95	339.5	1.61	
Второй завтрак									
Фрукты по сезону	ДС	100	100	0.4	0.4	10	44	7.5	№338 СБ 2017
Обед									
Овощи натуральные свежие(помидор)	ДС	30	30	0.33	0.06	1.14	6.6	5.25	№71 с6 2017
Рассольник ленинградский с перловой крупой	ДС	150	150	2.64	3.44	11.04	85.6	0.6	№96 с6 2017
Рагу из птицы	ДС	50\110	160	17.4	13.2	0.27	237	5.2	№289 с6 2017
Напиток из плодов шиповника	ДС	150	150	0.51	0.21	14.23	61	75	№388 с6 2017
Хлеб пшеничный	ДС	20	20	1.9	0.2	12.3	58.75	0	
Хлеб ржано-пшеничный	ДС	30	30	1.98	0.36	12.9	60.6	0	
Итого за обед			540	24.76	17.47	51.88	509.55	86.05	
Полдник									
Кондитерское изд.	ДС	50	50	3.5	4	27.9	160	0.01	
Чай с сахаром	ДС	150	150	0.15	0.08	7	28.5	0	№376 с6 2017
Итого полдник			200	3.65	4.08	34.9	188.5	0.01	
Итого за восьмой день			1187	43.57	41.92	144.73	1081.55	95.17	

День девятый ЛЕТО 2023 Возрастная категория 1-3 года									
Наименование блюда	диета	Выход блюда ,г	Вес блюда ,г	Белки,г	Жиры ,г	Углеводы ,г	Энергетическая ценность, ккал	Вита мин С	№ рецепт.
Завтрак									
Масло слив. (порц) Крестьян.	ДС	10	10	0.08	7.25	0.13	66	0	№14 сб. 2017
Хлеб пшеничный	ДС	30	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0	
Каша молочная пшенная с сахаром	ДС	150\5	155	6	3.93	43.33	233	0.75	№173 сб. 2017
Чай с сахаром	ДС	150	150	0.15	0.08	7	28.5	0	№376 сб 2017
Итого за завтрак			345	8.51	11.5	65.22	398	0.75	
Второй завтрак									
Сок яблочный	ДС	100	100	0.5	0	10.1	42.7	2	№389 сб 2017
Обед									
Икра кабачковая пром производства для детского питания	ДС	30	30	0.36	1.41	2.31	23.4	2.88	
Суп картоф. С горохом	ДС	150	150	3.3	1.05	3.26	27	3.5	№102 сб 2017
Плов из птицы	ДС	50\110	160	14.8	15.6	24.8	130	10.5	№292 сб 2017
Компот из свежих плодов	ДС	150	150	0.14	0.14	21.5	87.8	1.3	№342 сб 2017
Хлеб пшеничный	ДС	20	20	1.9	0.2	12.3	58.75	0	
Хлеб ржано-пшеничный	ДС	30	30	1.98	0.36	12.9	60.6	0	
Итого за обед			540	22.48	18.76	77.07	387.55	18.18	
Полдник									
Кондитерское изд.	ДС	50	50	1.35	3.1	11.8	101	0	
Какао с молоком	ДС	150	150	3.2	2.7	13	172.3	1.2	№382 сб 2017
Итого полдник			200	4.55	5.8	24.8	273.3	1.2	
Итого за девятый день			1185	36.04	36.06	177.19	1101.55	22.13	

День десятый ЛЕТО 2023 Возрастная категория 1-3 года									
Наименование блюда	диета	Выход блюда ,г	Вес блюда ,г	Белки,г	Жиры ,г	Углеводы ,г	Энергетическая ценность, ккал	Вита мин С	№ рецепт.
Завтрак									
Масло слив (порц) Крестьянское	ДС	4	4	0.04	3.6	0.13	33	0	№14 с6. 2017
Сыр "Российский" (порц)	ДС	8	8	4.64	5.9	0	54	0.21	№15 с6. 2017
Хлеб пшеничный	ДС	30	30	2.28	0.24	14.76	70.5	0	
Омлет натуральный с маслом сливочным	ДС	150\5	155	12.95	23.18	2.9	292	0.22	№210 с6 2017
Кофейный напиток с молоком	ДС	150	150	2.4	2	12	75.8	0.91	№379 с6 2017
Итого за завтрак			317	22.31	34.92	29.79	525.3	1.34	
Второй завтрак									
Фрукты по сезону	ДС	100	100	0.4	0.4	10	44	7.5	№338 с6 2017
Обед									
Овощи натуральные свежие	ДС	30	30	0.33	0.06	1.14	6.6	5.25	№71 с6 2017
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	ДС	150\3	153	2.9	3.45	9.4	80.26	6.6	№82 с6 2017
Биточки рубленые из цыплят бройлера	ДС	50	50	9.2	8.29	9.33	149	0.44	№295 с6 2017
Каша пшеничная рассыпчатая	ДС	110	110	4.8	4.2	27.8	169.2	0	№302 с6 2017
Компот из сухофруктов	ДС	150	150	0.33	0.015	20.83	84.75	0.3	№349 с6 2017
Хлеб пшеничный	ДС	20	20	1.9	0.2	12.3	58.75	0	
Хлеб ржано-пшеничный	ДС	30	30	1.98	0.36	12.9	60.6	0	
Итого за обед			543	21.44	16.575	93.7	609.16	12.59	
Полдник									
Кондитерское изд	ДС	50	50	5.43	3.3	36.6	197	0	
Молоко кипячёное	ДС	150	150	4.6	4.01	7.6	85	2.1	№385 с6 2017
Итого полдник			200	10.03	7.31	44.2	282	2.1	
Итого за десятый день			1160	54.18	59.205	177.69	1460.46	23.53	
Итого за весь период			11727	420.39	466.12	1777.94	12175.8	457.8	
Среднее значение за период			1172.70	42.04	46.61	177.79	1217.58	45.78	