



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МБДОУ детский сад № 44

С.А. Кабина

« 28 » 10 2021 г.

приказ № 60 от 28.10. 2021 года

**Цикличное
(десятидневное) меню
на зимне-весенний период**

п. Ахтырский

Прием	Наименование блюда	Брутто		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
						Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
завтрак:	Макароны отварные с маслом и сыром			95	120	7.13	9.95	8.14	12.72	25.31	40.16	219.86	247.48	415 сб. рец.
	макаронные изделия	30	40											
	масло сливочное	3	5											
	сыр	14	18											
	Икра кабачковая	40	60	40	60	0.72	1.08	3.56	5.34	3.12	4.68	48.00	72.00	119 сб. рец.
	Хлеб пшеничный с маслом			20/5	25/5	1.60	2.40	4.60	4.60	9.90	14.90	87.00	111.00	1 сб. рец.
	хлеб пшеничный	20	25											
	масло сливочное	5	5											
	Чай с сахаром			180	200	0.00	0.00	0.00	0.00	12.00	13.33	48.00	53.33	56 азб. пит.
	чай заварка	0.45	0.55											
сахар	6	7												
вода	180	200												
второй завтрак:	Сок фруктовый	110	110	110	110	0.50	0.50	0.10	0.10	10.10	10.10	60.00	60.00	437 кар. блюдо
итого за завтрак:						9.95	13.93	16.40	22.76	60.43	83.17	462.86	543.81	
обед:	Рассольник			150	200	1.80	2.60	4.70	6.00	13.80	17.00	128.10	154.00	58 алгоритм
	картофель:													
	01.09 - 31.10	70	80											
	31.10 - 31.12	76	86											
	31.12 - 28.02	80	90											
	29.02 - 01.09	90	100											
	крупа перловая	6	8											
	морковь	10	12											
	лук	10	12											
	огурцы соленые	12	15											
	томат-паста	5	6											
	зелень	2	3											
	масло сливочное	2	2											
	масло растительное	1	1											
	мясо	15	16											
	вода	130	150											
	Плов с мясом			160	180	13.08	18.40	19.17	26.58	27.43	39.70	185.00	302.35	88 алгоритм
	мясо	75	85											
	рис	30	40											
	морковь	12	15											
лук	10	12												
масло сливочное	2	3												
масло растительное	2	2												
вода	50	75												
Салат из квашеной капусты и зеленым горошком			40	60	1.11	1.48	2.32	2.47	4.30	5.70	41.00	48.00	152 орг.дет.пит.	
капуста квашеная	30	50												
зеленый горошек	15	20												
лук	5	6												
масло растительное	2	2												
Компот из сухофруктов			150	180	0.20	0.40	0.00	0.00	17.70	20.40	64.80	80.50	92 алгоритм	
сухофрукты	11	13												
сахар	5	6												
вода	150	180												
Хлеб пшеничный	20	27	20	27	1.52	2.05	0.16	0.22	9.80	13.30	47.00	63.00	120 алгоритм	
Хлеб ржаной	28	35	28	35	1.57	1.96	0.31	0.39	13.80	17.30	65.00	81.00	121 алгоритм	
итого за обед:						19.28	26.89	26.66	35.66	86.83	113.40	530.90	728.85	
полдник:	Булочка "Витьба"			60	70	6.00	7.00	5.20	7.82	29.12	32.60	174.00	202.00	134 азб. пит.
	мука пшеничная	41	48											
	молоко	15	20											
	яйцо	6	6											
	сахар	4	5											
	дрожжи	0.7	0.9											
	масло сливочное	2	2											
	масло растительное	1	1											
Молоко кипяченое	150	180	150	180	3.77	4.35	3.25	3.75	6.20	7.20	70.00	81.00	89 алгоритм	

итого за полдни:					9.77	11.35	8.45	11.57	35.32	39.80	244.00	283.00	
	Соль йодированная	2.25	3.75	2,25	3,75								
Итого за день:					39.00	52.17	51.51	69.99	182.58	236.37	1237.76	1555.66	

--	--	--

--	--	--	--	--

обед:	масло растительное	4	5												
	Картофельное пюре			120	150	3.86	3.95	4.20	4.43	22.32	24.80	144.00	147.00	694 сб. рец.	
	картофель:														
	01.09 - 31.10	140	180												
	31.10 - 31.12	145	185												
	31.12 - 28.02	160	200												
	29.02 - 01.09	170	210												
	молоко	20	30												
	масло сливочное	3	4												
	Овощи порционные			40	60	0.27	0.38	0.03	0.05	0.57	0.84	4.57	6.00	42 орг.дет.пит.	
	огурцы соленые или помидоры соленые	40	60												
	Компот из свежих фруктов			150	180	0.16	0.18	0.16	0.18	11.90	14.40	51.00	61.00	90 алгоритм	
	фрукты свежие	35	45												
	сахар	5	6												
	вода	150	180												
	Хлеб пшеничный	20	27	20	27	1.52	2.05	0.16	0.22	9.80	13.30	47.00	63.00	120 алгоритм	
Хлеб ржаной	28	35	28	35	1.57	1.96	0.31	0.39	13.80	17.30	65.00	81.00	121 алгоритм		
итого за обед:					23.50	31.92	15.49	19.20	68.67	81.68	530.37	642.40			
полдник:	Пудинг творожный со сметаной			110/20	130/20	16.00	20.90	13.02	16.00	21.10	26.40	184.00	215.60	59 рец.бл.	
	творог	75	95												
	рис	5	7												
	яйцо	10	10												
	молоко	10	20												
	сахар	4	5												
	масло сливочное	2	3												
	сметана	20	20												
Молочный продукт	150	180	150	180	3.77	4.35	3.25	3.75	6.20	7.20	70.00	81.00	89 алгоритм		
итого за полдник:					19.77	25.25	16.27	19.75	27.30	33.60	254.00	296.60			
	Соль йодированная	2.25	3.75	2,25	3,75										
Итого за день:					54.40	74.12	45.03	55.65	152.31	195.79	1196.97	1438.84			

обед:	Рагу из овощей			120	150	2.83	3.64	6.45	8.50	15.49	24.09	115.97	152.82	182 рец. бл.	
	картофель:														
	01.09 - 31.10	80	100												
	31.10 - 31.12	85	105												
	31.12 - 28.02	100	120												
	29.02 - 01.09	110	130												
	капуста свежая	50	60												
	морковь	10	12												
	лук	10	12												
	томат-паста	10	12												
	масло сливочное	2	2												
	масло растительное	3	4												
	Компот из свежих фруктов			150	180	0.16	0.18	0.16	0.18	11.90	14.40	51.00	61.00	90 алгоритм	
	фрукты свежие	35	45												
	сахар	5	6												
вода	150	180													
Хлеб пшеничный	20	27	20	27	1.52	2.05	0.16	0.22	9.80	13.30	47.00	63.00	120 алгоритм		
Хлеб ржаной	28	35	28	35	1.57	1.96	0.31	0.39	13.80	17.30	65.00	81.00	121 алгоритм		
итого за обед:					30.33	34.62	21.06	29.14	69.99	91.14	600.97	714.03			
полдник:	Каша гречневая молочная			150	200	5.30	6.40	2.80	2.90	26.70	37.20	152.10	203.42	679 сб. рец.	
	крупа гречневая	15	17												
	молоко	130	150												
	вода	20	50												
	сахар	4	5												
	масло сливочное	3	4												
	Хлеб пшеничный	15	20	15	20	1.14	1.52	0.12	0.16	7.35	9.80	35.25	47.00	120 алгоритм	
	Какао на молоке			180	200	3.36	3.41	2.84	3.01	14.88	16.00	99.60	101.11	89 алгоритм	
	какао-порошок	1.2	1.5												
	молоко	130	150												
вода	50	50													
сахар	5	6													
итого за полдник:					9.80	11.33	5.76	6.07	48.93	63.00	286.95	351.53			
	Соль йодированная	2.25	3.75	2,25	3,75										
Итого за день:					53.11	63.00	46.42	59.86	157.09	198.53	1293.92	1550.02			

	Рис отварной с овощами			110	130	2.32	2.78	6.68	8.60	28.10	34.21	125.00	150.00	684 сб. рец.
	рис	33	40											
	морковь	12	15											
	лук	12	15											
	масло сливочное	2	3											
	масло растительное	2	2											
	вода	50	70											
	Салат из квашеной капусты со свеклой			40	60	1.04	1.24	2.06	3.08	2.90	3.50	36.00	48.00	115 азб. пит.
	капуста квашеная	30	45											
	свекла	20	24											
	лук	5	6											
	масло растительное	2	3											
	Кисель из сухофруктов			150	180	0.31	0.35	0.01	0.02	18.20	21.40	75.00	88.00	885 сб. рец.
	сухофрукты	11	13											
	сахар	5	6											
	крахмал	8	12											
	вода	150	180											
	Хлеб пшеничный	15	20	15	20	1.14	1.52	0.12	0.16	7.35	9.80	35.25	47.00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	28	35	28	35	1.57	1.96	0.31	0.39	13.80	17.30	65.00	81.00	121 алгоритм
итого за обед:						21.58	28.51	27.80	39.72	93.25	112.61	569.25	699.00	
полдник:	Пирожок с повидлом			60	70	10.37	12.88	5.40	6.48	22.40	25.70	152.70	197.67	89 рец. бл.
	мука пшеничная	35	42											
	молоко	14	17											
	яйцо	7	7											
	сахар	2	3											
	дрожжи	0.8	0.9											
	масло сливочное	2	2											
	масло растительное	2	3											
	повидло	20	30											
	Кофейный напиток на молоке			180	200	4.52	4.83	3.91	4.18	17.04	19.11	122.40	134.44	57 азб. пит.
	кофейный напиток	1.8	2.25											
молоко	130	150												
сахар	5	6												
вода	50	50												
итого за полдник:					14.89	17.71	9.31	10.66	39.44	44.81	275.10	332.11		
	Соль йодированная	2.25	3.75	2,25	3,75									
Итого за день:						42.12	55.81	48.02	63.24	190.91	226.47	1210.81	1481.90	

	01.09 - 31.10	180	200											
	31.10 - 31.12	185	205											
	31.12 - 28.02	190	220											
	29.02 - 01.09	210	230											
	морковь	12	15											
	лук	12	15											
	масло сливочное	3	4											
	масло растительное	3	3											
обед:	Салат из соленых огурцов или соленых помидоров			40	60	0.40	0.60	2.00	2.10	1.00	1.60	25.00	28.00	116 алгоритм
	огурцы соленые или помидоры соленые	40	60											
	лук	7	10											
	масло растительное	2	3											
	Компот из свежих фруктов			150	180	0.16	0.18	0.16	0.18	11.90	14.40	51.00	61.00	90 алгоритм
	фрукты свежие	35	45											
	сахар	5	6											
	вода	150	180											
	Хлеб пшеничный	20	27	20	27	1.52	2.05	0.16	0.22	9.80	13.30	47.00	63.00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	28	35	28	35	1.57	1.96	0.31	0.39	13.80	17.30	65.00	81.00	121 алгоритм
итого за обед:						21.42	28.14	22.58	27.37	71.60	89.80	511.00	701.00	
полдник:	Запеканка творожная со сгущенным молоком			120/10	130/20	13.69	17.84	11.45	14.31	17.20	24.80	207.00	258.00	42 азб. пит.
	творог	75	95											
	крупа манная	5	7											
	яйцо	10	10											
	сахар	4	5											
	молоко	10	20											
	масло сливочное	1	2											
	сгущенное молоко	10	20											
	Какао на молоке			180	200	3.36	3.41	2.84	3.01	14.88	16.00	99.60	101.11	89 алгоритм
	какао-порошок	1.2	1.5											
	сахар	5	6											
молоко	130	150												
вода	50	50												
итого за полдник:						17.05	21.25	14.29	17.32	32.08	40.80	306.60	359.11	
	Соль йодированная	2.25	3.75	2,25	3,75									
Итого за день:						45.69	58.37	48.36	56.78	156.38	196.73	1155.60	1510.67	

обед:	мука пшеничная	2	2											
	морковь	13	17											
	лук	13	17											
	сметана	10	12											
	вода	30	40											
	масло растительное	3	3											
	Вермишель отварная с маслом			110	130	1.67	2.44	2.65	3.46	12.60	15.50	94.00	120.25	414 сб. рец.
	макаронные изделия	38	45											
	масло сливочное	3	4											
	Салат из квашеной капусты со свеклой и зеленым горошком			40	60	1.11	1.48	2.32	2.47	4.30	5.70	41.00	48.00	152 орг.дет.пит.
	капуста квашеная	20	30											
	свекла	12	18											
	лук	5	6											
	зеленый горошек	15	22											
	масло растительное	2	3											
	Компот из сухофруктов			150	180	0.20	0.40	0.00	0.00	17.70	20.40	64.80	80.50	92 алгоритм
	сухофрукты	11	13											
	сахар	5	6											
	вода	150	180											
	Хлеб пшеничный	20	27	20	27	1.52	2.05	0.16	0.22	9.80	13.30	47.00	63.00	120 алгоритм
Хлеб ржаной	28	35	28	35	1.57	1.96	0.31	0.39	13.80	17.30	65.00	81.00	121 алгоритм	
итого за обед:					16.59	22.86	15.03	18.71	103.80	131.90	553.90	689.16		
полдник:	Булочка с "посыпкой"			60	70	5.00	5.73	5.38	6.80	22.20	26.20	145.00	189.00	85 орг. дет. пит.
	мука пшеничная	41	48											
	молоко	15	20											
	яйцо	5	5											
	сахар	4	5											
	дрожжи	0.7	0.9											
	масло сливочное	2	2											
	масло растительное	1	1											
Молочный продукт	150	180	150	180	3.77	4.35	3.25	3.75	6.20	7.20	70.00	81.00	89 алгоритм	
итого за полдник:					8.77	10.08	8.63	10.55	28.40	33.40	215.00	270.00		
	Соль йодированная	2.25	3.75	2.25	3,75									
Итого за день:					38.36	50.04	39.44	48.33	169.54	207.84	1162.15	1410.07		

обед:	капуста свежая	180	200											
	лук	8	12											
	морковь	8	12											
	томат-паста	10	12											
	масло растительное	2	2											
	для соуса:													
	сметана	13	13											
	мука пшеничная	2	3											
	масло сливочное	2	2											
	вода	20	20											
	Овощи порционные			40	60	0.27	0.38	0.03	0.05	0.57	0.84	4.57	6.00	42 орг. дет. пит.
	огурцы соленые или помидоры соленые	40	60											
	Компот из свежих фруктов			150	180	0.16	0.18	0.16	0.18	11.90	14.40	51.00	61.00	90 алгоритм
	фрукты свежие	35	45											
	сахар	5	6											
	вода	150	180											
Хлеб пшеничный	20	27	20	27	1.52	2.05	0.16	0.22	9.80	13.30	47.00	63.00	120 алгоритм	
Хлеб ржаной	28	35	28	35	1.57	1.96	0.31	0.39	13.80	17.30	65.00	81.00	121 алгоритм	
итого за обед:					17.13	24.45	19.97	27.93	67.97	91.64	531.57	643.00		
полдник:	Сырники из творога со сгущенным молоком			110/20	120/30	18.66	23.65	10.93	13.48	18.30	23.35	182.10	239.20	463 сб. рец.
	творог	100	110											
	мука пшеничная	13	15											
	яйцо	5	5											
	сахар	4	5											
	масло растительное	2	2											
	сгущенное молоко	20	30											
Молоко кипяченое	150	180	150	180	3.77	4.35	3.25	3.75	6.20	7.20	70.00	81.00	89 алгоритм	
итого за полдник:					22.43	28.00	14.18	17.23	24.50	30.55	252.10	320.20		
	Соль йодированная	2.25	3.75	2.25	3,75									
Итого за день:					44.97	62.17	44.96	57.08	152.97	195.92	1141.67	1414.03		

обед:	масло растительное	3	4											
	Каша гречневая			110	130	2.40	3.57	2.98	3.71	20.00	22.00	113.70	117.63	113 рецептура
	крупa гречневая	30	40											
	вода	60	70											
	масло сливочное	2	3											
	Овощи порционные			40	60	0.27	0.38	0.03	0.05	0.57	0.84	4.57	6.00	42 орг. дет. пит
	огурцы соленые или помидоры соленые	40	60											
	Компот из сухофруктов			150	180	0.20	0.40	0.00	0.00	17.70	20.40	64.80	80.50	92 алгоритм
	сухофрукты	11	13											
	сахар	5	6											
	вода	150	180											
Хлеб пшеничный	20	27	20	27	1.52	2.05	0.16	0.22	9.80	13.30	47.00	63.00	120 алгоритм	
Хлеб ржаной	28	35	28	35	1.57	1.96	0.31	0.39	13.80	17.30	65.00	81.00	121 алгоритм	
итого за обед:					20.74	28.04	24.61	30.12	68.17	81.39	590.13	666.96		
полдник:	Яйцо отварное	40	40	40	40	2.08	2.08	2.60	2.60	0.21	0.21	43.00	43.00	77 рецептура
	Икра кабачковая	40	60	40	60	0.72	1.08	3.56	5.34	3.12	4.68	48.00	72.00	119 сб. рец.
	Хлеб ржаной	20	30	20	30	1.12	1.68	0.22	0.33	9.90	10.90	46.00	56.00	121 алгоритм
	Сок фруктовый	150	180	150	180	0.75	0.90	0.15	0.90	20.12	23.95	100.25	115.50	437 кар. блюд
	Кондитерское изделие	20	50	20	50	4.35	6.25	4.98	6.68	20.60	37.65	56.40	114.30	120 алгоритм
итого за полдник:					9.02	11.99	11.51	15.85	53.95	77.39	293.65	400.80		
	Соль йодированная	2.25	3.75	2.25	3,75									
Итого за день:					40.19	53.98	50.87	64.77	181.96	231.39	1268.18	1565.20		

обед:	Икра свекольная			110	130	0.89	1.21	3.50	4.82	4.90	6.60	50.00	54.00	380 карт. блюд
	свекла	130	160											
	лук	10	12											
	томат-паста	6	10											
	чеснок	1	2											
	масло сливочное	1	2											
	масло растительное	1	2											
	Компот из сухофруктов			150	180	0.20	0.40	0.00	0.00	17.70	20.40	64.80	80.50	92 алгоритм
	сухофрукты	11	13											
	сахар	5	6											
	вода	150	180											
Хлеб пшеничный	20	27	20	27	1.52	2.05	0.16	0.22	9.80	13.30	47.00	63.00	120 алгоритм	
Хлеб ржаной	28	35	28	35	1.57	1.96	0.31	0.39	13.80	17.30	65.00	81.00	121 алгоритм	
итого за обед:					25.61	33.60	16.00	22.51	64.30	80.50	490.50	648.50		
полдник:	Булочка молочная			60	70	7.20	7.50	5.52	6.78	31.33	36.55	168.40	185.80	84 рецептура
	мука пшеничная	41	48											
	молоко	15	20											
	яйцо	6	6											
	сахар	4	5											
	дрожжи	0.8	0.9											
	масло растительное	1	2											
	масло сливочное	2	2											
	Кофейный напиток на молоке			180	200	4.52	4.83	3.91	4.18	17.04	19.11	122.40	134.44	57 азб. пит.
	кофейный напиток	1.8	2.25											
	молоко	130	150											
сахар	5	6												
вода	50	50												
итого за полдник:					11.72	12.33	9.43	10.96	48.37	55.66	290.80	320.24		
	Соль йодированная	2.25	3.75	2,25	3,75									
Итого за день:					42.83	55.73	35.93	45.07	173.27	209.69	1151.30	1430.40		

	для соуса:													
	морковь	5	5											
	лук	8	9											
	томат-паста	4	5											
	масло растительное	1	1											
	Картофельное пюре			120	150	3.86	3.95	4.20	4.43	22.32	24.80	144.00	147.00	694 сб. рец.
	картофель:													
	01.09 - 31.10	140	180											
	31.10 - 31.12	145	185											
	31.12 - 28.02	160	200											
	29.02 - 01.09	170	210											
	молоко	20	30											
	масло сливочное	3	4											
	Салат из свеклы с зеленым горошком			40	60	0.60	0.80	2.10	2.12	3.80	5.10	37.00	53.00	152 орг.дет.п.
	свекла	30	50											
	лук	7	10											
	зеленый горошек	15	20											
	масло растительное	2	3											
	Компот из сухофруктов			150	180	0.20	0.40	0.00	0.00	17.70	20.40	64.80	80.50	92 алгоритм
	сухофрукты	11	13											
	сахар	5	6											
	вода	150	180											
	Хлеб пшеничный	20	27	20	27	1.52	2.05	0.16	0.22	9.80	13.30	47.00	63.00	120 алгоритм
	Хлеб ржаной	28	35	28	35	1.57	1.96	0.31	0.39	13.80	17.30	65.00	81.00	121 алгоритм
итого за обед:						30.96	34.07	22.14	29.41	90.92	106.40	662.80	767.50	
	Кондитерское изделие	50	70	50	70	6.25	7.98	6.68	9.01	37.65	40.99	114.30	167.80	120 алгоритм
	Чай с сахаром			180	200	0.00	0.00	0.00	0.00	12.00	13.33	48.00	53.33	56 азб. пит.
	чай заварка	0.45	0.55											
	сахар	6	7											
	вода	180	200											
	Фрукты свежие	102	105	102	105	0.41	0.42	0.41	0.42	10.00	10.30	48.00	49.00	847 сб. рец.
итого за полдник:						6.66	8.40	7.09	9.43	59.65	64.62	210.30	270.13	
	Соль йодированная	2.25	3.75	2,25	3,75									
Итого за день:						49.99	56.69	43.58	56.18	206.27	237.24	1315.16	1546.20	
Среднее значение за период:						45,066	58,208	45,412	57,695	172,328	213,597	1213,352	1490,299	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575840

Владелец Кабина Светлана Анатольевна

Действителен с 30.03.2022 по 30.03.2023