

«Утверждаю» \_\_\_\_\_  
 Заведующая МБДОУ ЦРР  
 Детский сад «Теремок»  
 Лебедь Елена Николаевна

**Перспективное цикличное меню на 10 дней**  
**МБДОУ ЦРР – д/с «Теремок» от 3 до 7 лет**  
**Осенне-зимний период**  
**1 день**

№ реп	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
	<b>Завтрак</b>					
88	Каша мол.манная	205	6.53	7.03	38.78	244.92
414	Коф.нап.с мол.	180	2.85	2.41	14.36	91
3	Багет.м.с. сыр	40\7\10	6.88	8.45	19.39	180
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>16.26</b>	<b>17.89</b>	<b>72.53</b>	<b>515.92</b>
	<b>Обед</b>					
86	Суп Полевой на м\б.	250	2.18	2.84	14.29	91.5
299	Котлета мясная	80	11.92	8.8	11.64	173
354	Капуста тушеная	150	3.10	4.85	14.13	112.59
390	К.т.из вишни	180	0.28	0.72	21.78	88.92
	Хлеб	50	3.3	0.5	17.1	90.5
	<b>Итого за обед</b>		<b>20.78</b>	<b>17.71</b>	<b>78.94</b>	<b>556.51</b>
	<b>Полдник</b>					
418	Сок	200	0.9	0	18.18	76
	<b>Итого за полдник</b>		<b>0.9</b>	<b>0</b>	<b>18.18</b>	<b>76</b>
	<b>Ужин</b>					
252	Запеканка из творога с морковью	150	17.49	15.4	35.67	351
396	Кисель из ком.смеси	180	0.12	0.03	24.72	99.72
	Банан	200	1	3	42	192
	<b>Итого за ужин</b>		<b>18.61</b>	<b>18.43</b>	<b>102.39</b>	<b>642.72</b>
	<b>Итого</b>		<b>51.94</b>	<b>54.03</b>	<b>272.04</b>	<b>1791.15</b>

## 2 день

№ реп	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
	<b>завтрак</b>					
84	Каша мол.пшенная	200	6.53	7.03	38.78	244.92
416	Какао. с мол.	180	3.77	3.93	25.95	107.0
	Багет м.с.	40\7	4.75	6.88	14.56	139
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>15.05</b>	<b>17.84</b>	<b>79.29</b>	<b>490.92</b>
	<b>Обед</b>					
69	Борщ с фасолью на м.б.	250	3.54	5.1	14.53	118.25
162	Бефстроганов из печени	110	23.32	28.95	4.7	370.15
339	Карт.пюре	150	3.07	4.8	20.43	137.19
394	Компот из с\ф	180	0.44	0.02	27.73	101.7
	Хлеб	50	3.3	0.5	17.1	90.5
	<b>Итого за обед</b>		<b>33.67</b>	<b>39.37</b>	<b>84.49</b>	<b>817.79</b>
	<b>Полдник</b>					
393	Нап.из ком.см.	180	0.3	0.12	22.15	90.8
	пеенье	20	2.08	1.04	15.36	75.2
	<b>Итого за полдник</b>		<b>2.38</b>	<b>1.16</b>	<b>37.51</b>	<b>166</b>
	<b>Ужин</b>					
437	Пирожок с капустой	150	16.29	6.78	56.04	351
413	Чай с мол.	180	2.67	2.34	14.31	89.0
	<b>Итого за ужин</b>		<b>18.96</b>	<b>9.12</b>	<b>70.35</b>	<b>440</b>
	<b>Итого</b>		<b>66.26</b>	<b>67.78</b>	<b>247.89</b>	<b>1818.56</b>

## 3 день

№ реп	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
	<b>Завтрак</b>					
91	Каша мол.пшеничная	200	7.44	8.07	35.28	243.92
414	Коф.нап. с мол.	180	2.85	2.41	14.36	91
	Багет м.с.повидло	40\7\10	5.19	7.56	22.44	166.32
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>15.48</b>	<b>18.04</b>	<b>72.08</b>	<b>501.24</b>
	<b>Обед</b>					
91	Суп с клецками на м.б.	250	2.09	3.36	12.14	87.25
312	Рулет мясной с яйцом	80	9.98	8.11	8.04	145
339 354	Сложный гарнир	150	3.05	4.68	16.82	124.55
390	К\т из вишни	180	0.28	0.72	21.78	88.92
	Хлеб	50	3.3	0.5	17.1	90.5
	<b>Итого за обед</b>		<b>18.7</b>	<b>17.37</b>	<b>75.88</b>	<b>536.22</b>
	<b>Полдник</b>					
413	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89
	конфета	20	2.08	1.04	15.36	75.2
	<b>Итого за полдник</b>		<b>4.75</b>	<b>3.38</b>	<b>29.67</b>	<b>164.2</b>
	<b>Ужин</b>					
250	Пудинг из творога с рисом	150	22.09	14.91	28.39	336
396	Кисель из ком смеси	180	0.12	0.03	24.72	99.72
	Яблоко	150	0.6	0	16.95	69
	<b>Итого за ужин</b>		<b>22.81</b>	<b>14.94</b>	<b>70.06</b>	<b>504.72</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>61.74</b>	<b>99.93</b>	<b>247.69</b>	<b>1706.38</b>

## 4 день

№ рец	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
	<b>Завтрак</b>					
84	Суп мол.Дружба	200	6.55	8.33	35.05	241.11
416	Какао с мол.	180	3.77	3.93	25.95	107
	Багет м.с.сыр	40\7\10	7.35	9.56	14.56	174.2
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>17.67</b>	<b>21.82</b>	<b>75.56</b>	<b>522.31</b>
	<b>Обед</b>					
73	Щи на м.б.	250	1.74	4.98	8.48	84.75
263	Рыба запечена в омлете	80	12.7	3.63	2.57	94
335	Макароньы отв.	150	5.51	4.51	26.43	168.37
394	Компот из с\ф.	180	0.44	0.02	27.73	101.7
	Хлеб	50	3.3	0.5	17.1	90.5
	<b>Итого за обед</b>		<b>23.69</b>	<b>13.64</b>	<b>82.31</b>	<b>539.32</b>
	<b>Полдник</b>					
393	Нап.из ком.смеси	180	0.3	0.12	22.15	90.8
	вафли	20	2.08	1.04	15.36	75.2
	<b>Итого за полдник</b>		<b>2.38</b>	<b>1.16</b>	<b>37.51</b>	<b>166</b>
	<b>Ужин</b>					
362	Овощное рагу	200	3.84	13.23	19.48	212.4
413	Чай с мол.	180	2.67	2.34	14.31	89
	Хлеб	40	2.8	0.28	19.96	96
	<b>Итого за ужин</b>		<b>9.31</b>	<b>15.85</b>	<b>53.75</b>	<b>397.4</b>
	<b>Итого</b>		<b>53.05</b>	<b>52.47</b>	<b>249.13</b>	<b>1625.03</b>

## 5 день

№ реп	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
	<b>Завтрак</b>					
101	Суп мол.гречнев.	200	5.97	5.47	17.08	142.40
414	Коф.нап.. с мол.	180	2.85	2.41	14.36	91
	Багет м.с. повидло	40\7\10	5.19	7.56	22.44	166.32
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>15.94</b>	<b>15.44</b>	<b>53.88</b>	<b>399.72</b>
	<b>Обед</b>					
86	Суп Харчо на м.б.	250	1.97	2.73	14.58	90.75
292	Жаркое по дом.	220	27.53	7.47	21.95	265
390	к\т из вишни	180	0.28	0.72	21.78	88.92
	Хлеб	50	3.3	0.5	17.1	90.5
	<b>Итого за обед</b>		<b>33.08</b>	<b>11.42</b>	<b>75.41</b>	<b>535.17</b>
	<b>Полдник</b>					
413	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89
	печенье	20	2.08	1.04	15.36	75.2
	<b>Итого за полдник</b>		<b>4.75</b>	<b>3.38</b>	<b>29.67</b>	<b>164.2</b>
	<b>Ужин</b>					
249	Пудинг из твор.с изюмом	150	22.71	16.14	36.51	381
235с	Кисель из вишни	180	0.12	0	21.15	85.07
	Мандарин	90	0.75	0.16	18.7	79.2
	<b>Итого за ужин</b>		<b>23.58</b>	<b>16.3</b>	<b>76.36</b>	<b>545.27</b>
	<b>Итого</b>		<b>77.35</b>	<b>46.54</b>	<b>235.32</b>	<b>1644.36</b>

## 6 день

№ реп	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
	<b>Завтрак</b>					
99	Каша мол.ячневая	200	7.23	6.67	39.54	246.87
416	Какао .с мол.	180	3.77	3.93	25.95	107
	Батон м.с.	40\7	4.75	6.88	14.56	139
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>15.75</b>	<b>17.48</b>	<b>80.05</b>	<b>492.87</b>
	<b>Обед</b>					
63	Борщ на м.б.	250	1.81	4.91	12.74	102.5
295	Суфле из печени	80	15.56	11.39	16.7	232
330	Гречневый гарнир	150	8.6	6.09	38.63	243.63
394	К\т из с\ф.	180	0.44	0.02	27.73	101.7
	Хлеб	50	3.3	0.5	17.1	90.5
	<b>Итого за обед</b>		<b>29.71</b>	<b>22.91</b>	<b>112.9</b>	<b>707.33</b>
	<b>Полдник</b>					
393	Нап.из ком.смеси	180	0.3	0.12	22.15	90.8
	печенье	20	2.08	1.04	15.36	75.2
	<b>Итого за полдник</b>		<b>2.11</b>	<b>1.16</b>	<b>37.51</b>	<b>166</b>
	<b>Ужин</b>					
89	Суп с мяс. фрикад	250	6.63	5.18	15.44	135
413	Чай с мол.	180	2.67	2.34	14.31	89
	Хлеб	40	2.8	0.28	19.96	96
	<b>Итого за ужин</b>		<b>12.1</b>	<b>7.8</b>	<b>49.71</b>	<b>320</b>
	<b>Итого</b>		<b>59.67</b>	<b>49.35</b>	<b>280.17</b>	<b>1686.62</b>

## 7 день

№ реп	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
	<b>Завтрак</b>					
91	Каша мол.кукур.	200	7.44	8.07	35.28	243.92
414	Коф.нап. с мол.	180	2.85	2.41	14.36	91
	Багет м.с.	40\7	4.75	6.88	14.56	139
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>15.04</b>	<b>17.36</b>	<b>64.2</b>	<b>473.92</b>
	<b>Обед</b>					
80	Рассольник на м\б	250	2.79	3.28	12.8	92
200	Капуста тушеная с мясом	220	6.55	8.08	33.63	217.9
390	К\т из вишни	180	0.28	0.72	21.78	88.92
	Хлеб	50	3.3	0.5	17.1	90.5
	<b>Итого за обед</b>		<b>12.92</b>	<b>12.58</b>	<b>85.31</b>	<b>489.32</b>
	<b>Полдник</b>					
	Молоко	200	6	6.4	9.4	120
	конфета	20	0.58	0.67	15.5	70.84
	<b>Итого за полдник</b>		<b>6.58</b>	<b>7.07</b>	<b>24.9</b>	<b>190.84</b>
	<b>Ужин</b>					
220	Макаронны отв. с сыром	150\30	11.17	10.28	31.78	264
412	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41
	Банан	200	1	3	42	192
	<b>Итого за ужин</b>		<b>12.29</b>	<b>13.3</b>	<b>83.98</b>	<b>497</b>
	<b>Итого</b>		<b>46.83</b>	<b>50.31</b>	<b>258.39</b>	<b>1651.08</b>

## 8 день

№ реп	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
	<b>Завтрак</b>					
100	Суп мол.вермиш.	200	5.75	0.25	18.83	145.20
416	Какао .с мол.	180	3.77	3.93	25.95	107
	Батон м.с.повидло	40.\7\10	5.19	7.56	22.44	166.32
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>14.71</b>	<b>11.74</b>	<b>67.22</b>	<b>418.52</b>
	<b>Обед</b>					
87	Суп гороховый на м.б.	250	5.49	5.27	16.32	134.75
282	Рулет рыбный	80	10.58	6.76	9.88	143
339	Карт.пюре	150	3.07	4.8	20.43	137.19
394	к\т из с\ф	180	0.44	0.02	27.73	101.7
	Хлеб	50	3.3	0.5	17.1	90.5
	<b>Итого за обед</b>		<b>22.88</b>	<b>17.35</b>	<b>91.46</b>	<b>607.14</b>
	<b>Полдник</b>					
418	Сок	200	0.75	0	15.15	76
	<b>Итого за полдник</b>		<b>0.75</b>	<b>0</b>	<b>15.15</b>	<b>76</b>
	<b>Ужин</b>					
254	Пудинг из творога с яблоком	150	20.41	16.	21.94	313.5
396	Кисель из вишни	180	0.13	0.1	27.02	109.4
	<b>Итого за ужин</b>		<b>20.54</b>	<b>16.01</b>	<b>48.96</b>	<b>422.9</b>
	<b>Итого</b>		<b>58.88</b>	<b>45.1</b>	<b>222.79</b>	<b>1524.56</b>

## 9 день

№ реп	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
	<b>Завтрак</b>					
98	Каша мол.рисовая	200	5.12	6.62	32.61	210.13
414	Коф.нап. с мол.	180	2.79	3.19	19.71	96
	Багет м.с.сыр	40\7\10	7.35	9.65	14.56	174.2
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>15.26</b>	<b>19.46</b>	<b>66.88</b>	<b>480.33</b>
	<b>Обед</b>					
88	Суп с мак.изд. на м.б.	250	2.68	2.83	17.14	104.75
293	Гуляш из мяса	110	20.63	16.3	5.24	250
330	Перловый гарнир	150	4.46	4.34	31.68	183.51
390	к\т из вишни	180	0.28	0.72	21.78	88.92
	Хлеб	50	3.3	0.5	17.1	90.5
	<b>Итого за обед</b>		<b>31.35</b>	<b>24.69</b>	<b>92.94</b>	<b>717.68</b>
	<b>Полдник</b>					
	Молоко	200	6	6.4	9.4	120
	Вафли	20	2.08	1.04	15.36	75.2
	<b>Итого за полдник</b>		<b>8.08</b>	<b>7.44</b>	<b>24.76</b>	<b>195.2</b>
	<b>Ужин</b>					
158	Котлета овощная	150	5.8	7.74	22.4	183
412	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41
	Хлеб	40	2.8	0.28	19.96	96
	Яблоко	150	0.6	0	16.75	69
	<b>Итого за ужин</b>		<b>9.32</b>	<b>8.04</b>	<b>69.31</b>	<b>389</b>
	<b>Итого</b>		<b>64.01</b>	<b>59.63</b>	<b>253.89</b>	<b>1782.21</b>

## 10 день

№ реп	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
	<b>Завтрак</b>					
93	Каша мол.геркул.	200	6.33	8.90	25.49	207.38
414	Коф.нап.с мол.	180	2.85	2.41	14.36	91
	Багет м.с.повидло	40\710	5.19	7.56	22.44	166.32
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>14.37</b>	<b>18.87</b>	<b>62.29</b>	<b>464.7</b>
	<b>Обед</b>					
	Суп овощной на м.б.	250	3.47	1.91	16.36	96.25
163	Плов с мясом	200	24.33	20.69	33.71	418.37
394	К\т из с\ф.	180	0.44	0.02	27.73	101.7
	Хлеб	50	3.3	0.5	17.1	90.5
	<b>Итого за обед</b>		<b>31.54</b>	<b>23.12</b>	<b>94.9</b>	<b>706.82</b>
	<b>Полдник</b>					
393	Нап.из ком.смеси	180	0.3	0.12	22.15	90.8
	печенье	20	0.58	0.67	15.5	70.84
	<b>Итого за полдник</b>		<b>3.58</b>	<b>0.79</b>	<b>37.65</b>	<b>161.64</b>
	<b>Ужин</b>					
251	Запеканка из творога	150	26.31	18.08	25.73	371
396	Кисель из вишни	180	0.12	0	21.15	85.07
	Банан	200	1	3	42	192
	<b>Итого за ужин</b>		<b>27.43</b>	<b>21.08</b>	<b>88.88</b>	<b>648.07</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>76.92</b>	<b>63.86</b>	<b>283.72</b>	<b>1981.23</b>
	<b>В среднем за 10 дней</b>		<b>61.66</b>	<b>58.9</b>	<b>255.103</b>	<b>1542.003</b>