

Циклограмма 10 – дневного меню, дети с 3-7 лет (летний-осенний период)

6 день			7 день			8 день			9 день			10-день		
Наименование блюд	выход	сумма	Наименование блюд	выход	сумма	Наименование блюд	выход	сумма	Наименование блюд	выход	сумма	Наименование блюд	выход	сумма
Макароны отварные с маслом и сыром	200	16,75	Каша вязкая молочная с пшенной крупой	200	12,87	Каша вязкая молочная с манной крупой	200	12,99	Макароны отварные с маслом сыром	180	16,75	Суп молочный с гречневой крупой	200	12,87
			Бутерброд с маслом	30/5	5,55	Бутерброд с маслом с сыром	30/5	15,9				Бутерброд с маслом с сыром	30/5	15,9
Чай с сахаром	180	1,13	Чай	180	1,13	Чай	180	1,13	Молоко кипяченое	180	12,6	Чай	180	1,13
Всего на завтрак:	380	17,88	Всего на завтрак:	415	19,55	Всего на завтрак:	415	30,82	Всего на завтрак:	360	29,35	Всего на завтрак:	415	29,99
обед			Обед			обед			обед			обед		
Салат из свежей капусты	40	1,79							Салат из свежей капусты	40	1,79			
Рассольник с мясом	220	15,34	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	220	20,27	суп картофельный с вермишелью	220	14,07	Суп картофельный с пшенной крупой и мясом	220	14,65	Свекольник со сметаной	220	17,11
Жаркое по домашнему	220	39,55	Голубцы с мясом рисом	150	29,16	Гороховое пюре	150	7,0	Плов с мясом (пшеница)	220	35,87	Каша перловая	150	5,4
						Бедрa куриные тушеные	100	24,44				Котлеты рыбные	80	25,87
						Соус сметанный с томатом	30	2,74				Соус томатный	30	2,74
Хлеб пшеничный	15	0,8	Хлеб пшеничный	15	0,8	Хлеб пшеничный	15	0,8	Хлеб пшеничный	15	0,8	Хлеб пшеничный	15	0,8
Хлеб ржаной	40	1,96	Хлеб ржаной	45	1,96	Хлеб ржаной	40	1,96	Хлеб ржаной	40	1,96	Хлеб ржаной	40	1,96
Компот из фруктов (сухофруктов)	180	4,01	Компот из сухофруктов	180	4,01	Компот из фруктов яблок	180	3,95	Компот из фруктов (КИСЕЛЬ)	180	4,44	Компот из фруктов	180	3,95
Всего за обед:	715	63,45	Всего за обед:	755	56,2	Всего за обед:	675	54,97	Всего за обед:	675	59,51	Всего за обед:	755	57,84
полдник			полдник			полдник			полдник			полдник		
печенье	30	3,0	запеканка из творога и макарон	120	28,05	Неразбеленная яично-отварная	30	7,8	салат из яблок и морковки	120	10,4	Булочки с повидлом	80	7,41
йогурт	180	24,3	чай с сахаром	180	0,89	чай с сахаром	180	1,13	чай с сахаром	180	1,13	Кофейный напиток с молоком	180	8,2
Всего за полдник:	300	27,3	Всего за полдник:	300	28,94	Всего за полдник:	230	15,43	Всего за полдник:	300	11,53	Всего за полдник:	370	15,61
Итого на день:	1455	108,63	Итого на день:	1470	104,69	Итого на день:	1370	100,42	Итого на день:	1335	100,39	Итого на день:	1540	103,44
Итого на день (ккал) %			Итого на день (ккал) %			Итого на день (ккал) %			Итого на день (ккал) %			Итого на день (ккал) %		

Заведующая МБДОУ №9 «Солнышко»

С.И.Пчельникова

медсестра _____ С.Н.Медведева

итого: 1031/103,1 руб

С 109.22

Циклограмма 10 – дневного меню, дети с 3-7 лет (летний – осенний период)

1-день			2-день			3-день			4 – день			5 - день		
Наименование блюд	выход	сумма	Наименование	выход	сумма	Наименование блюд	выход	сумма	Наименование блюд	выход	сумма	Наименование блюд	выход	сумма
Суп молочный с макаронными изделиями	200	12,56	Каша вязкая молочная с манной крупой	200	12,99	Каша вязкая молочная с пшенной крупой	200	12,87	Макароны отварные с маслом и сыром	220	16,75	Суп молочный с рисовой крупой	220	13,74
Бутерброд с маслом	30/5	5,55	Бутерброд с маслом	30/5	5,55	Бутерброд с маслом	30/5	5,55				Бутерброд с маслом с сыром	30/5	15,9
Чай с сахаром	180	0,84	Чай с сахаром	180	1,13	Чай с сахаром	180	1,13	Чай с сахаром	180	1,13	Чай	180	1,13
Всего на завтрак:	380	18,95	Всего на завтрак:	415	19,67	Всего на завтрак:	415	19,55	Всего на завтрак:	435	17,88	Всего на завтрак:	435	30,77
обед			обед			обед			обед			обед		
Салат из зеленого горошка (консервированной)	40	6,79				Салат из свежей капусты и морковки	40	1,72				салат из кукурузы консервированной	40	7,5
Суп картофельный с мясом (фасолью)	220	17,65	Суп пшеничный	220	15,01	суп картофельный с рисовой крупой, мясом	220	15,17	Суп картофельный с горохом, гречками	220	15,2	Борщ с капустой и картофелем	220	17,09
Каша пшеничная (ячневая)	150	5,58	Кнели тушеные с мясом	200	29,16	Картофельные пюре	150	9,9	Каша перловая	150	5,4	Макароны отварные	150	6,16
Котлеты рыбные	80	25,87				Бедр куриные тушеные	100	24,44	Котлеты рыбные	80	25,87	Биточки куриные	80	23,6
Соус томатный с луком	30	2,74				Соус сметанный с томатом	30	2,4	Соус сметанный с луком	30	2,74	Соус сметанный с томатом	30	2,4
Хлеб пшеничный	15	0,8	Хлеб пшеничный	15	0,8	Хлеб пшеничный	15	0,8	Хлеб пшеничный	15	0,8	Хлеб пшеничный	15	0,8
Хлеб ржаной	40	1,96	Хлеб ржаной	40	1,96	Хлеб ржаной	40	1,96	Хлеб ржаной	40	1,96	Хлеб ржаной	40	1,96
Компот из сухофруктов	180	4,01	Компот из сухофруктов (фруктов)	180	3,95	Компот из фруктов (КИСЕЛЬ)	180	4,44	Компот из сухофруктов	180	4,01	Компот из сухофруктов (фруктов)	180	3,95
Всего за обед:	715	65,4	Всего за обед:	725	50,89	Всего за обед:	755	60,83	Всего за обед:	755	55,98	Всего за обед:	755	63,47
полдник			полдник			полдник			полдник			полдник		
булочка домашняя	120	5,46	овладья с повидлом	120/15	14,9	омлет	40	11,66	Сырники из творога со сгущенкой	120	27,1	печенье	35	3,0
						Икра кабачковая	80	7,8						
						хлеб	30	1,6						
ряженка	180	19,8	какао с молоком	180	9,7	чай с сахаром	180	1,13	чай с сахаром	180	0,84	сок фруктовый	180	8,64
Всего за полдник:	390	25,26	Всего за полдник:	300	24,6	Всего за полдник:	330	20,59	Всего за полдник:	300	27,94	Всего за полдник:	315	11,64
Итого на день:	1305	109,51	Итого на день:	1440	95,16	Итого на день:	1500	100,97	Итого на день:	1490	101,3	Итого на день:	1505	105,88
Итого на день (ккал)%			Итого на день (ккал) %			Итого на день (ккал) %			Итого на день (ккал) %			Итого на день (ккал) %		

Запекующая МБ/ОУ №9 «Солнышко» С.И.Пчельникова

медсестра С.Н.Меджитова