



УТВЕРЖДАЮ
 директор МАДОУ "Детский сад № 26"
 Н.П. Долгих
 Приказ № 37-ОД от 12.03.2024г.

Циклическое десятидневное меню МАДОУ "Детский сад № 26"

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша манная жидкая	180	5,58	6,71	27,72	193,86	268 П
	Напиток из плодов шиповника	200	0,02	0,27	20,52	97	538 П
	Хлеб пшеничный(завтрак)	20	1,64	0,28	0,26	39	978/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	7,239	7,26	48,5	329,86	
ЗАВТРАК 2	Сок плодовой	200	1,00	0,20	20,20	92	537 П
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,00	0,20	20,20	92	
ОБЕД	Салат картофельный с фасолью и морковью	50	4,25	0,45	19,75	94,5	69/1 П
	Рассольник ленинградский	180	1,48	3,78	11,70	87,3	139 П
	Кнели из говядины	70	11,48	9,10	3,92	148,4	384 П
	Макаронные изделия отварные	130	4,90	0,58	25,17	125,58	297 П
	Соус томатный	20	0,22	0,75	1,39	13,12	462 П
	кисель из концентрата плодового	180	1,40	0,00	29,00	109,8	516 Л
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	878
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	879
	Соль	4	0,00	0,00	0,00	0	1 П
ИТОГО ЗА ОБЕД		684	27,28	15,16	111,58	680,95	
ПОЛДНИК	Ватрушки с повидлом	50	3,05	1,40	34,10	161,5	559 П
	Какао с молоком	200	4,40	3,78	13,24	105,52	508 Нов.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	7,45	5,18	47,34	267,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1534	42,02	40,35	204,90	1369,83	101%
День 2							
ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	180	8,24	11,59	29,34	254,7	254 П
	Хлеб пшеничный(завтрак)	20	1,64	0,28	0,26	39	978/1
	Масло сливочное	4	0,02	3,30	0,03	29,92	111 П
	Кофейный напиток	200	0,26	0,06	8,60	34,3	358/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		404	10,16	15,23	38,23	357,92	
ЗАВТРАК 2	Сок плодовой	200	1,00	0,20	20,20	92	537 П
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,00	0,20	20,20	92	
ОБЕД	Овощи натуральные	50	0,55	0,10	1,90	12,00	112 П
	Суп картофельный с бобовыми	180	4,01	3,85	6,68	105,01	149 П
	Котлеты или биточки рыбные	70	9,73	1,47	6,72	79,1	351 П
	Рис отварной	130	3,20	5,27	29,30	177,32	419 П.
	Соус сметанный	20	0,31	2,13	0,68	23,06	451 П
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	24,30	99	527 П
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	878
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	879
	Соль	4	0,00	0,00	0,00	0	1 П
ИТОГО ЗА ОБЕД		684,00	21,80	13,32	90,23	597,74	
ПОЛДНИК	Булочка российская	50	3,58	4,15	29,40	169	586 П
	Напиток витаминный	200	0,00	0,00	18,40	74	636 П
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	9,78	7,72	47,80	243	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1538	42,74	36,47	196,46	1290,66	96%
День 3							
ЗАВТРАК	Каша пшенная жидкая	180	7,02	8,51	32,22	255,24	273 П
	Хлеб пшеничный(завтрак)	20	1,64	0,28	0,26	39	978/1
	Масло сливочное	4	0,02	3,30	0,03	29,92	111 П
	Напиток из плодов шиповника	200	0,02	0,27	20,52	97	538 П
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		404	8,699	12,36	53,03	421,16	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118 П
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		10	0,74	1,00	2,56	42,6	609П/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		110	1,14	1,40	12,36	89,6	
ОБЕД	Салат картофельный с кукурузой и морковью	50	1,55	3,45	10,95	81	69 П
	Суп картофельный с клецками	180	0,86	1,87	6,32	45,54	151 П.
	Голубцы ленивые	200	17,00	16,60	8,00	250	377 П
	Соус сметанный	20	0,31	2,13	0,68	23,06	451 П
	Компот из кураги	180	0,30	0,00	20,10	72,9	531 П/1
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	879
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	878
Соль	4	0,00	0,00	0,00	0	1 П	
ИТОГО ЗА ОБЕД		684	23,57	24,55	66,7	574,75	
ПОЛДНИК	Булка(заказ)	50	5,55	6,15	21,85	159,6	117П
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	12,02	47,38	502 Нов.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	8,51	9,45	25,50	206,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1448	41,919	47,76	157,59	1292,49	96%
День 4							
ЗАВТРАК	Каша рисовая жидкая	180	4,99	7,76	29,16	206,46	274 П
	Хлеб пшеничный(завтрак)	20	1,64	0,28	0,26	39	978/1

	Кофейный напиток с молоком	200	3,08	2,56	12,34	82,52	514 Нов
	Масло сливочное	4	0,02	3,30	0,03	29,92	111 П
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		404	9,73	13,9	41,79	357,9	
ЗАВТРАК 2	Флоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118 П
	Крекер	10	0,74	1,00	2,56	42,6	609П/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		110	1,14	1,40	12,36	89,6	
ОБЕД	Цветная капуста отварная	50	4,75	0,35	9,30	59,5	425/1 П.
	Свекольник	180	1,46	3,73	9,85	78,66	136 П
	Котлеты из кури	70	10,50	7,49	6,44	132,02	417 П.
	Греча рассыпчатая	130	7,41	6,80	32,14	219,31	243 П
	Соус томатный	20	0,22	0,75	1,39	13,12	462 П
	Компот из изюма	180	0,83	0,18	27,99	110,18	531 П
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	878
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	879
	Соль	4	0,00	0,00	0,00	0	1 П
ИТОГО ЗА ОБЕД		634,00	28,72	19,80	107,76	715,04	
ПОЛДНИК	Ватрушки с творогом	50	3,00	1,40	16,85	98,5	560 П
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	12,02	47,38	502 Нов.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	9,48	11,22	36,94	145,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1503	45,17	40,22	188,23	1308,42	97%
День 5							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	180	4,73	10,49	22,55	203,4	266 П
	Хлеб пшеничный(завтрак)	20	1,64	0,28	0,26	39	978/1
	Масло сливочное	4	0,02	3,30	0,03	29,92	111 П
	Какао с молоком	200	4,40	3,78	13,24	105,52	508 Нов.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		404	10,79	17,85	36,08	377,84	
ЗАВТРАК 2	Сок плодовой	200	1,00	0,20	20,20	92	537 П
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,00	0,20	20,20	92	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	50	0,75	2,75	4,20	44,50	51 П
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	1,94	2,05	13,55	80,1	152 П
	Рыба тушеная в томате с овощами	70	6,65	3,57	3,15	71,4	349 П
	Пюре картофельное с маслом	130	2,12	2,61	12,22	95,94	572.1
	Компот из изюма	180	0,83	0,18	27,99	110,18	531 П
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	878
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	879
		Соль	4	0,00	0,00	0,00	0
ИТОГО ЗА ОБЕД		664,00	15,84	11,66	81,76	504,37	
ПОЛДНИК	Булка(заказ)	50	5,55	6,15	21,85	159,6	117П
	Сыр (порциями)	15	3,84	3,92	0,00	51,45	106 П.
	Напиток из плодов шиповника	200	0,02	0,27	20,52	97	538 П
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		265	9,409	10,34	42,37	308,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1533	45,04	50,90	180,41	1282,26	95%
День 6							
	Каша кукурузная жидкая	180	5,53	5,65	8,32	208,08	271 П.
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	878
	Масло сливочное	4	0,02	3,30	0,03	29,92	111 П
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	12,02	47,38	502 Нов.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		409	7,65	9,21	32,67	344,13	
ЗАВТРАК 2	Сок плодовой	200	1,00	0,20	20,20	92	537 П
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1	0,2	20,2	92	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые	50	0,55	0,05	0,85	10,00	113 П.
	Суп из овощей	180	1,39	3,73	7,13	67,32	148 П
	Плов из отварной говядины	200	14,26	11,92	3,62	333,72	375 П
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	24,30	99	527 П
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	878
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	879
		Соль	4	0,00	0,00	0,00	0
ИТОГО ЗА ОБЕД		664,00	20,20	16,20	56,55	612,29	
ПОЛДНИК	Булка(заказ)	50	5,55	6,15	21,85	159,6	117П
	Кисель с витаминами	200	0,02	0,00	18,40	74	633 П.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250,00	2,77	0,83	49,63	233,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1523	31,62	26,44	159,05	1282,02	95%
День 7							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая	180	7,79	10,71	34,20	264,6	262 П
	Масло сливочное	4	0,02	3,30	0,03	29,92	111 П
	Хлеб пшеничный(завтрак)	20	1,64	0,28	0,26	39	978/1
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	12,02	47,38	502 Нов.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		404	9,65	14,35	46,51	380,9	
ЗАВТРАК 2	Флоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118 П
	Крекер	10	0,74	1,00	2,56	42,6	609П/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		110	1,14	1,40	12,36	89,6	
ОБЕД	Фасоль отварная	50	10,45	2,03	1,60	154,62	425 П.
	Суп-пюре из разных овощей	180	2,11	3,62	9,58	79,38	167 П.
	Котлеты рыбные любительские	70	8,54	2,52	4,34	74,2	352 П.
	Макаронные изделия отварные	130	4,90	0,58	25,17	125,58	297 П
	Соус сметанный	20	0,31	2,13	0,68	23,06	451 П
	Компот из изюма	180	0,83	0,18	27,99	110,18	531 П
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	879
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,69	0,17	10,46	50,13	176 П
		Соль	4	0,00	0,00	0,00	0
ИТОГО ЗА ОБЕД		674,00	30,48	11,53	88,17	660,65	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные с печенью	50	2,91	3,05	17,50	109	562 П.
	Какао с молоком	200	4,40	3,78	13,24	105,52	508 Нов.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	7,31	6,83	30,74	214,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1438	48,58	34,11	177,78	1345,67	97%

День 8							
	Каша овсяная жидкая	180	6,44	8,46	25,92	205,56	272 П
	Хлеб пшеничный(завтрак)	20	1,64	0,28	0,26	39	978/1
	Масло сливочное	4	0,02	3,30	0,03	29,92	111 П
	Кофейный напиток с молоком	200	3,08	2,56	12,34	82,52	514 Нов
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		404	11,18	14,6	38,55	357	
ЗАВТРАК 2	Напиток кисломолочный	200	5,60	6,40	8,00	114	535П.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	5,6	6,4	8	114	
ОБЕД	Салат из моркови с зеленым горошком	50	1,23	5,07	3,39	64,17	27П
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,26	3,58	5,60	59,76	147 П
	Каша перловая рассыпчатая	130	4,02	5,84	0,44	185,76	248 1
	Котлеты из курицы	70	10,50	7,49	6,44	132,02	417 П.
	Соус сметанный	20	0,31	2,13	0,68	23,06	451 П
	Компот из свежих плодов	180	0,45	0,18	20,81	86,4	526 П.
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	878
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	879
	Соль	4	0,00	0,00	0,00	0	1 П
ИТОГО ЗА ОБЕД		684	21,32	24,79	58,01	653,42	
ПОЛДНИК	Ватрушки с творогом	50	3,00	1,40	16,85	98,5	560 П
	Напиток из плодов шиповника	200	0,02	0,27	20,52	97	538 П
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	3,019	1,67	37,37	195,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1538	41,12	47,46	141,93	1319,92	98%
День 9							
ЗАВТРАК	Каша пшенная жидкая	180	7,02	8,51	32,22	255,24	273 П
	Хлеб пшеничный(завтрак)	20	1,64	0,28	0,26	39	978/1
	Масло сливочное	4	0,02	3,30	0,03	29,92	111 П
	Какао с молоком	200	4,40	3,78	13,24	105,52	508 Нов.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		404	13,08	15,87	45,75	429,68	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118 П
	Крекер	10	0,74	1,00	2,56	42,6	609П/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		110	1,14	1,40	12,36	89,6	
ОБЕД	Салат картофельный	50	0,95	2,70	6,70	55	62 П.
	Суп с рыбными фрикадельками	180	1,58	2,00	10,58	67,86	155
	Капуста тушёная с мясом птицы	200	9,76	14,76	9,10	212,42	54-32м
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	879
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	878
	Компот из кураги	180	0,30	0,00	20,10	72,9	531 П/1
	Соль	4	0,00	0,00	0,00	0	1 П
ИТОГО ЗА ОБЕД		614	16,14	19,96	67,13	510,43	
	Булочка "Алтайская"	50	4,30	2,50	26,40	145	577 П
	Кисель из концентрата плодового	200	1,60	0,00	32,00	122	516 Л
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	5,9	2,5	58,4	267	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1378	41,36	41,88	134,67	1296,71	96%
День 10							
ЗАВТРАК	Каша рисовая жидкая	180	4,99	7,76	29,16	206,46	274 П
	Хлеб пшеничный(завтрак)	20	1,64	0,28	0,26	39	978/1
	Сыр (порциями)	15	3,84	3,92	0,00	51,45	
	Кофейный напиток	200	0,26	0,06	8,60	34,3	358/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	10,73	12,02	38,02	331,21	
ЗАВТРАК 2	Сок плодовой	200	1,00	0,20	20,20	92	537 П
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,00	0,20	20,20	92	
ОБЕД	Овощи натуральные	50	0,55	0,10	1,90	12,00	112 П
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,31	3,60	7,67	68,4	133 П
	Котлеты или биточки, шницели	70	12,46	12,25	10,01	200,2	386 П
	Пюре картофельное с маслом	130	2,12	2,61	12,22	95,94	572.1
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	24,30	99	527 П
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	878
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	879
	Соль	4	0,00	0,00	0,00	0	1 П
ИТОГО ЗА ОБЕД		664	18,96	16,60	75,02	577,79	
ПОЛДНИК	Пряник	50	2,95	2,35	37,50	183	608П
	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	538 П
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	3,65	2,65	60,30	280	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1529	38,61	34,67	194,04	1281	95%