



УТВЕРЖДАЮ
 директор МАДОУ "Детский сад № 26"
 Н.П. Долгих
 Приказ № 37-ОД от "12" 03 2024г.

Цикличное 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 пшеничная 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
	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 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	180	2,77	2,30	11,11	74,27	514 Нов
	Масло сливочное	3	0,02	2,48	0,02	22,44	111 П
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		353	8,58	11,52	35,69	307,76	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118 П
	Крекер	5	0,37	0,50	1,28	21,3	609П/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		105	0,77	0,9	11,08	68,3	
ОБЕД	Цветная капуста отварная	30	2,85	0,20	5,58	35,7	425/1 П
	Свекольник	150	1,22	3,10	8,20	65,55	136 П
	Котлеты из кури	50	7,50	5,35	4,60	94,3	417 П.
	Греча рассыпчатая	110	6,27	5,75	27,20	185,60	243 П
	Соус томатный	10	0,11	0,37	0,69	6,56	462 П
	Компот из изюма	150	0,69	0,15	23,33	91,81	531 П
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	878
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	879
	Соль	2	0,00	0,00	0,00	0	1 П
ИТОГО ЗА ОБЕД		542	21,48	15,32	86,12	561,32	
	Ватрушки с творогом	40	2,40	1,20	13,48	78,8	560 П
	Чай с сахаром	160	0,16	0,05	9,62	37,9	502 Нов.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	2,56	1,25	23,1	116,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	34,66	30,49	153,45	1054,08	100%
День 5							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	150	3,95	8,74	18,79	169,5	266 П
	Хлеб пшеничный(завтрак)	20	1,64	0,28	0,26	39	978/1
	Масло сливочное	3	0,02	2,48	0,02	22,44	111 П
	Какао с молоком	180	3,96	3,40	11,90	94,97	508 Нов.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		353	9,57	14,9	30,97	325,91	
ЗАВТРАК 2	Сок плодový	150	0,75	0,15	15,15	69	537 П
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,75	0,15	15,15	69	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	30	0,45	1,65	2,52	26,70	51 П
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	1,62	1,71	11,30	66,75	152 П
	Рыба тушеная в томате с овощами	50	4,75	2,55	2,25	51	349 П
	Пюре картофельное с маслом	110	1,79	2,21	9,40	81,18	572.1
	Компот из изюма	150	0,69	0,15	23,33	91,81	531 П
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	878
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	879
	Соль	2	0,00	0,00	0,00	0	1 П
ИТОГО ЗА ОБЕД		532,00	12,14	8,67	65,32	399,24	
ПОЛДНИК	Булка(заказ)	40	4,44	4,92	17,48	127,68	117П
	Сыр (порциями)	12	3,07	3,13	0,00	41,16	106 П.
	Напиток из плодов шиповника	160	0,56	0,24	18,24	77,6	538 П
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		212	8,07	8,29	35,72	246,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1247,00	30,53	32,01	147,16	1040,59	99%
День 6							
ЗАВТРАК	Каша кукурузная жидкая	150	4,65	5,60	27,75	180,00	271 П.
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	878
	Чай без сахара	180	14,00	0,05	0,11	5,04	501 П/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350,00	20,17	5,81	37,70	232,04	
ЗАВТРАК 2	Сок плодový	150	0,75	0,15	15,15	69	537 П
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,75	0,15	15,15	69	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые	30	0,33	0,03	0,51	6,00	113 П
	Суп из овощей	150	1,15	3,10	5,94	56,1	148 П
	Плов из отварной говядины	160	11,41	9,54	2,90	266,98	375 П
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,00	20,25	82,5	527 П
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	878
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	879
	Соль	2	0,00	0,00	0,00	0	1 П
ИТОГО ЗА ОБЕД		532,00	16,11	13,07	46,12	493,38	
ПОЛДНИК	Булка(заказ)	40	4,44	4,92	17,48	127,68	117П
	кисель из концентрата плодového	160	1,12	0,00	23,20	97,6	516 Л
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	5,56	4,92	40,68	225,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1392	31,39	31,35	143,15	1019,70	97%
День 7							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая	150	6,49	8,92	28,50	220,50	262 П
	Хлеб пшеничный(завтрак)	20	1,64	0,28	0,26	39	978/1
	Масло сливочное	3	0,02	2,48	0,02	22,44	111 П
	Чай с сахаром	180	0,18	0,06	10,82	42,64	502 Нов.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		353,00	8,33	11,74	39,60	324,58	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118 П
	Крекер	5	0,37	0,50	1,28	21,3	609П/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		105	0,77	0,9	11,08	68,3	
ОБЕД	Фасоль отварная	30	6,27	1,22	0,96	92,77	425 П
	Суп-пюре из разных овощей	150	1,75	3,01	7,98	66,15	167 П.
	Котлеты рыбные любительские	50	6,10	1,80	3,10	53	352 П.
	Макаронные изделия отварные	110	4,15	0,49	21,30	106,26	297 П
	Соус сметанный	10	0,15	1,06	0,34	11,53	451 П
	Компот из изюма	150	0,69	0,15	23,33	91,81	531 П
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	879
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,12	0,11	6,97	33,42	176 П
	Соль	2	0,00	0,00	0,00	0	1 П
ИТОГО ЗА ОБЕД		502,00	21,55	8,08	70,66	489,74	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные с печенью	40	2,33	2,44	14,00	87,20	562 П.
	Какао с молоком	160	3,52	3,02	10,59	84,42	508 Нов.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200,00	5,85	5,46	24,59	171,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1207	35,04	25,09	144,55	1054,24	100%
День 8							

ЗАВТРАК	Каша овсяная жидкая	150	5,37	7,05	21,60	171,3	272 П
	Хлеб пшеничный(завтрак)	20	1,64	0,28	0,26	39	978/1
	Масло сливочное	3	0,02	2,48	0,02	22,44	111 П
	Кофейный напиток с молоком	180	2,77	2,30	11,11	74,27	514 Нов
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		353	9,8	12,11	32,99	307,01	
ЗАВТРАК 2	Напиток кисломолочный	150	4,20	4,80	6,00	85,5	535П.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	4,2	4,8	6	85,5	
ОБЕД	Салат из моркови с зеленым горошком	30	0,74	3,04	2,03	38,5	27П
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,99	4,66	49,8	147 П
	Каша перловая рассыпчатая	110	3,40	4,94	0,37	157,18	248 1
	Котлеты из курицы	50	7,50	5,35	4,60	94,3	417 П.
	Соус сметанный	10	0,15	1,06	0,34	11,53	451 П
	Компот из свежих плодов	150	0,38	0,15	17,34	72	526 П.
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	878
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	879
	Соль	2	0,00	0,00	0,00	0	1 П
ИТОГО ЗА ОБЕД		542	16,06	17,93	45,86	505,11	
ПОЛДНИК	Ватрушки с творогом	40	2,40	1,12	13,48	78,8	560 П
	Напиток из плодов шиповника	160	0,56	0,24	18,24	77,6	538 П
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	2,96	1,36	31,72	156,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1245	41,29	45,99	128,88	1054,02	100%
День 9							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная жидкая	150	5,85	7,10	26,85	212,7	273 П
	Хлеб пшеничный(завтрак)	20	1,64	0,28	0,26	39	978/1
	Масло сливочное	3	0,02	2,48	0,02	22,44	111 П
	Какао с молоком	180	3,96	3,40	11,90	94,97	508 Нов.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		353	11,47	13,26	39,03	369,11	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118 П
	Крекер	5	0,37	0,50	1,28	21,3	609П/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		105	0,77	0,90	11,08	68,3	
ОБЕД	Салат картофельный	30	0,57	1,62	4,02	33	62 П.
	Суп с рыбными фрикадельками	150	1,32	1,67	8,82	56,55	155
	Капуста тушёная с мясом птицы	160	7,81	11,81	7,28	169,94	54-32м
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	879
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	878
	Компот из кураги	180	0,27	0,00	18,09	72,9	531 П/1
	Соль	2	0,00	0,00	0,00	0	1 П
ИТОГО ЗА ОБЕД		562	12,81	15,5	54,73	414,19	
ПОЛДНИК	Булочка "Алтайская"	40	3,44	2,00	21,12	116	577 П
	Кисель из концентрата плодового	160	1,12	0,00	23,20	97,60	516 Л
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	4,56	2	44,32	213,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	32,84	32,19	111,95	1065,2	101%
День 10							
ЗАВТРАК	Каша рисовая жидкая	150	4,15	6,46	24,30	172,05	274 П
	Хлеб пшеничный(завтрак)	20	1,64	0,28	0,26	39	978/1
	Сыр (порциями)	12	3,07	3,13	0,00	41,16	106 П.
	Кофейный напиток	180	0,23	0,05	7,74	30,87	358/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		362	9,09	9,92	32,3	283,08	
ЗАВТРАК 2	Сок плодовой	150	0,75	0,15	15,15	69	537 П
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,75	0,15	15,15	69	
ОБЕД	Овощи натуральные	30	0,33	0,06	1,14	7,20	112 П
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,10	3,00	6,39	57	133 П
	Котлеты или биточки, шницели	50	8,90	8,75	7,15	143	386 П
	Пюре картофельное с маслом	110	1,63	2,01	9,40	81,18	572.1
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,00	20,25	82,5	527 П
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	878
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	879
	Соль	2	0,00	0,00	0,00	0	1 П
ИТОГО ЗА ОБЕД		532,00	15,18	14,22	60,85	452,68	
ПОЛДНИК	Пряник	40	2,36	1,88	30,00	146,4	608П
	Напиток из плодов шиповника	160	0,56	0,24	18,24	77,6	538 П
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	2,92	2,12	48,24	224	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1244	27,94	26,41	156,54	1028,76	98%