УТВЕРЖДАЮ
директор МАДОУ "Детский сад № 26"
Н.П. Долгих
Приказ № 93-ОД от "20" 09. 2023г.

Цикличное десятидневное (диетическое) 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 11							
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
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	12,02	47,38	502 Нов.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**400**	**10,08**	**11,93**	**41,62**	**341,08**	
ЗАВТРАК 2	Сок плодовый	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 моркови	50	0,44	5,03	3,88	62,19	19 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	1,26	0,00	26,10	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**	**23,33**	**19,74**	**92,81**	**648,64**	
ПОЛДНИК	Ватрушки с повидлом	50	3,05	1,40	34,10	161,5	559 П
	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	538 П
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**250**	**3,75**	**1,70**	**56,90**	**258,5**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1534**	**38,16**	**33,57**	**211,53**	**1340,22**	**99%**
День 12							
ЗАВТРАК	Каша манная жидкая	180	5,58	6,71	27,72	193,86	268 П
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	878
	Сыр (порциями)	15	3,84	3,92	0,00	51,45	106 П.
	Кофейный напиток	200	0,26	0,06	8,60	34,3	358/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**420**	**11,58**	**10,89**	**48,62**	**338,36**	
ЗАВТРАК 2	Сок плодовый	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	44,5	51 П
	Суп картофельный с клецками	180	0,86	1,87	6,32	45,54	151 П.
	Мясо тушеное	70	10,64	12,18	1,54	158,9	369 П
	Картофель отварной	130	2,47	6,37	16,51	132,6	431 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		**664**	**18,72**	**23,67**	**73,52**	**582,79**	
ПОЛДНИК	Салат из моркови и яблок	50	0,45	5,10	3,60	62	21 П
	Напиток витаминный	180	0,00	0,00	16,56	66,6	636 П
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**230**	**1,15**	**5,40**	**42,96**	**128,6**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1514**	**32,45**	**40,16**	**185,3**	**1141,75**	**86%**
День 13							
ЗАВТРАК	Каша пшенная жидкая	180	7,02	8,51	32,22	255,24	273 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**	**9,14**	**12,07**	**56,57**	**391,29**	
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	50	0,95	2,70	6,70	55	62 П.
	Суп картофельный с бобовыми	180	4,01	3,85	6,68	105,01	149 П
	Голубцы ленивые	200	17,00	16,60	8,00	250	377 П
	Компот из кураги	180	0,27	0,00	18,09	72,9	531 П/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	878
	Соус томатный	20	0,22	0,75	1,39	13,12	462 П
	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**	**26,00**	**24,40**	**61,51**	**598,28**	
ПОЛДНИК	Булка(заказ)	50	5,55	6,15	21,85	159,6	117П
	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	538 П
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**250**	**6,25**	**6,45**	**44,65**	**256,6**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1453**	**42,53**	**44,32**	**175,09**	**1335,77**	**99%**
День 14							
ЗАВТРАК	Каша рисовая жидкая	180	4,99	7,76	29,16	206,46	274 П

	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	12,02	47,38	502 Нов.
	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**404**	**6,85**	**11,40**	**41,47**	**322,76**	
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	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 или биточки, шницели	70	12,46	12,25	10,01	200,2	386 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
	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		**684**	**28,17**	**18,34**	**104,36**	**689,49**	
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**	**5,75**	**6,21**	**33,87**	**206,98**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1448**	**41,91**	**37,35**	**192,06**	**1308,83**	**97%**
День 15							
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
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	12,02	47,38	502 Нов.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**404**	**6,59**	**14,13**	**34,86**	**319,7**	
ЗАВТРАК 2	Сок плодовый	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 белокочанной капусты с морковью	50	0,65	5,00	4,59	65,19	2 П
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	1,94	2,05	13,55	80,1	152 П
	Сердце в соусе	70	16,99	10,70	0,38	166,24	408 П
	Картофельное пюре с морковью	130	2,34	5,59	11,05	106,6	435 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
	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		**664**	**26,30**	**24,02**	**78,21**	**630,56**	
ПОЛДНИК	Булка(заказ)	50	5,55	6,15	21,85	159,6	117П
	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	538 П
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**250**	**6,25**	**6,45**	**44,65**	**256,6**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1518**	**40,14**	**44,80**	**177,92**	**1298,86**	**96%**
День 16							
ЗАВТРАК	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
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	12,02	47,38	502 Нов.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**405**	**7,63**	**5,91**	**32,64**	**314,21**	
ЗАВТРАК 2	Сок плодовый	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 белокочанной капусты	50	1,05	5,05	4,65	68	1 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	1 П
ИТОГО ЗА ОБЕД		**664**	**20,70**	**21,20**	**60,35**	**670,29**	
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**	**5,57**	**6,15**	**40,25**	**233,6**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1699**	**36,16**	**33,46**	**179,54**	**1310,1**	**97%**
День 17							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная жидкая	180	6,66	6,73	32,76	218,7	270 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**	**8,78**	**10,29**	**57,11**	**354,75**	
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 из свеклы и моркови	50	0,65	5,15	3,55	63,5	52 П.
	Суп-пюре из разных овощей	180	2,11	3,62	9,58	79,38	167 П.
	Котлеты или биточки, шницели	70	12,46	12,25	10,01	200,2	386 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
	Компот из изюма	180	0,83	0,18	27,99	110,18	531 П
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,69	0,17	10,46	50,13	176 П
	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		**674**	**24,51**	**23,00**	**96,50**	**685,59**	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные с печенью	50	2,91	3,05	17,50	109	562 П.
	Кофейный напиток	200	0,26	0,06	8,60	34,3	358/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**250**	**3,17**	**3,11**	**26,10**	**143,3**	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1443**	**37,60**	**37,80**	**192,07**	**1273,24**	**94%**
День 18							
ЗАВТРАК	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
	Кофейный напиток	200	0,26	0,06	8,60	34,3	358/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**400**	**8,34**	**8,8**	**34,78**	**278,86**	
ЗАВТРАК 2	Сок плодовый	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 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
	Гуляш из говядины	70	12,01	12,81	2,45	173,25	373 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		**664**	**22,52**	**27,98**	**53,34**	**671,59**	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	12,02	47,38	502 Нов.
	Булочка "Алтайская"	50	4,30	2,50	26,40	145	577 П
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**250**	**4,50**	**2,56**	**38,42**	**192,38**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1514**	**36,62**	**34,78**	**121,37**	**1234,83**	**91%**
День 19							
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
	Кофейный напиток	200	0,26	0,06	8,60	34,3	358/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**404**	**8,94**	**12,15**	**41,11**	**358,46**	
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 мясными фрикадельками	180	9,49	4,72	13,55	127,33	776
	Капуста тушеная	130	4,81	4,68	5,07	81,9	428 П
	Котлеты или биточки, шницели	70	12,46	12,25	10,01	200,2	386 П
	Компот из кураги	180	0,27	0,00	18,09	72,9	531 П/1
	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**	**32,13**	**25,60**	**78,32**	**665,58**	
ПОЛДНИК	Булка(заказ)	50	5,55	6,15	21,85	159,6	117П
	Чай без сахара	200	0,20	0,06	0,16	5,6	501 П/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**250**	**5,75**	**6,21**	**22,01**	**165,2**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1428**	**47,96**	**45,36**	**153,80**	**1278,84**	**95%**
День 20							
ЗАВТРАК	Каша рисовая жидкая	180	4,99	7,76	29,16	206,46	274 П
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	878
	Сыр (порциями)	15	3,84	3,92	0,00	51,45	106 П.
	Кофейный напиток	200	0,26	0,06	8,60	34,3	358/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**420**	**10,99**	**11,94**	**50,06**	**350,96**	
ЗАВТРАК 2	Сок плодовый	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 моркови и яблок	50	0,45	5,10	3,60	62	21 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
	Картофель отварной	130	2,47	6,37	16,51	132,6	431 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		**664**	**20,69**	**27,82**	**82,74**	**664,45**	
ПОЛДНИК	Булка(заказ)	50	5,55	6,15	21,85	159,6	117П
	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	538 П
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**250**	**6,25**	**6,45**	**44,65**	**256,6**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1714**	**44,46**	**52,06**	**205,97**	**1364,01**	**101%**