УТВЕРЖДАЮ
директор МАДОУ "Детский сад № 26"
Н.П. Долгих
Приказ № 93 -ОД от "22" 06 2023г.

Цикличное десятидневное меню МАДОУ "Детский сад № 26"

Категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	150	6,87	9,66	24,45	212,25	254 П
	Чай с сахаром	180	0,16	0,05	9,62	42,4	502 Нов.
	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**353**	**8,69**	**12,47**	**34,35**	**316,09**	
ЗАВТРАК 2	Сок плодовый	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 моркови	30	0,26	3,02	2,33	37,32	19 П
	Рассольник ленинградский	150	1,23	3,15	9,75	72,75	139 П
	Кнели из говядины	50	8,20	6,50	2,80	106	384 П
	Макаронные изделия отварные	110	4,15	0,49	21,30	106,26	297 П
	Соус томатный	10	0,11	0,37	0,69	6,56	462 П
	кисель из концентрата плодового	160	1,12	0,00	23,20	97,6	516 Л
	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		**552**	**17,91**	**13,93**	**76,59**	**508,29**	
ПОЛДНИК	Ватрушки с повидлом	40	2,44	1,12	27,28	129,2	559 П
	Какао с молоком	160	3,52	3,02	10,59	84,42	508 Нов.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**200**	**5,96**	**4,14**	**37,87**	**213,62**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1255**	**33,31**	**30,69**	**163,96**	**1107**	**105%**
День 2							
ЗАВТРАК	Каша манная жидкая	150	4,65	5,60	23,10	161,55	268 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 с молоком	180	2,77	2,30	11,11	74,27	514 Нов
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**362**	**12,13**	**11,31**	**34,47**	**315,98**	
ЗАВТРАК 2	Сок плодовый	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	26,7	51 П
	Суп картофельный с клецками	150	0,72	1,56	5,26	37,95	151 П.
	Рыба запеченная в омлете	50	7,80	7,16	1,07	108,46	343 П
	Картофель отварной	110	2,09	5,39	13,97	112,2	431 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**	**14,28**	**16,16**	**59,59**	**449,61**	
ПОЛДНИК	Сырники из творога запеченные	40	6,40	4,92	8,28	102,8	327 П
	Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,8	490 П
	Напиток из плодов шиповника	160	0,56	0,24	18,24	77,6	538 П
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**210**	**7,68**	**6,01**	**32,07**	**213,2**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1254**	**34,84**	**33,63**	**141,28**	**1047,79**	**98%**
День 3							
ЗАВТРАК	Каша пшенная 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
	Кофейный напиток с молоком	180	2,77	2,30	11,11	74,27	514 Нов
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**353**	**10,28**	**12,16**	**38,24**	**348,41**	
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**	**0,90**	**11,08**	**68,3**	
ОБЕД	Салат картофельный	30	0,57	1,62	4,02	33	62 П.
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,35	3,21	5,57	87,51	149 П
	Голубцы ленивые	160	13,60	13,28	6,40	200	377 П
	Соус сметанный	10	0,15	1,06	0,34	11,53	451 П
	Компот из кураги	150	0,23	0,00	15,08	60,75	531 П/1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	879
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	878
	Соль	2	0,00	0,00	0,00	0	1 П
ИТОГО ЗА ОБЕД		**542**	**20,74**	**19,57**	**47,93**	**474,59**	
ПОЛДНИК	Булка(заказ)	40	4,44	4,92	17,48	127,68	117П
	Напиток кисломолочный	160	4,48	5,12	6,40	91,2	535П.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**200**	**8,92**	**10,04**	**23,88**	**218,88**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1200**	**40,71**	**42,67**	**121,13**	**1110,18**	**10;%**

		День 4					
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
	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**	**0,90**	**11,08**	**68,3**	
ОБЕД	Цветная капуста отварная	30	2,85	0,21	5,58	35,7	425/1 П.
	Свекольник	150	1,22	3,10	8,20	65,55	136 П
	Котлеты из куры	50	7,50	5,35	4,60	94,3	417 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 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**	**19,40**	**10,76**	**79,87**	**486,95**	
ПОЛДНИК	Булка(заказ)	40	4,44	4,92	17,48	127,68	117П
	Чай с сахаром	160	0,16	0,05	9,62	37,9	502 Нов.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**200**	**4,60**	**4,97**	**27,10**	**165,58**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1200**	**33,35**	**28,15**	**153,74**	**1028,59**	**98%**
		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
	Чай с сахаром	180	0,16	0,05	9,62	42,4	502 Нов.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**353**	**5,77**	**11,55**	**28,69**	**273,34**	
ЗАВТРАК 2	Сок плодовый	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 белокочанной капусты с морковью	30	0,39	3,00	2,75	39,12	2 П
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	1,62	1,71	11,30	66,75	152 П
	Сердце в соусе	50	12,14	7,64	0,27	118,74	408 П
	Картофельное пюре с морковью	110	1,98	4,73	9,35	90,2	435 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		**532**	**19,66**	**17,63**	**63,52**	**488,42**	
ПОЛДНИК	Булка(заказ)	40	4,44	4,92	17,48	127,68	117П
	Йогурт	160	4,48	5,12	6,40	91,2	536П.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**200**	**8,92**	**10,04**	**23,88**	**218,88**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1235**	**35,1**	**39,37**	**131,24**	**1049,64**	**100%**
		День 6					
ЗАВТРАК	Каша кукурузная жидкая	150	4,60	4,71	6,93	173,4	271 П.
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	878
	Чай с сахаром	180	0,16	0,05	9,62	42,4	502 Нов.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**350**	**6,28**	**4,92**	**26,39**	**262,8**	
ЗАВТРАК 2	Напиток кисломолочный	160	4,48	5,12	6,40	91,2	535П.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**160**	**4,48**	**5,12**	**6,40**	**91,2**	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	30	0,63	3,03	2,79	40,8	1 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**	**16,41**	**16,07**	**48,40**	**528,18**	
ПОЛДНИК	Булка(заказ)	40	4,44	4,92	17,48	127,68	117П
	кисель из концентрата плодового	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:		**1242**	**32,73**	**31,03**	**121,87**	**1107,46**	**105%**
		День 7					
ЗАВТРАК	Каша пшеничная жидкая	150	5,55	5,61	27,30	182,25	270 П
	Яйца вареные	20	2,55	2,30	0,15	31,5	306 П
	Хлеб пшеничный(завтрак)	20	1,64	0,28	0,26	39	978/1
	Чай с сахаром	180	0,16	0,05	9,62	42,4	502 Нов.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**370**	**9,9**	**8,24**	**37,33**	**295,15**	
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**	**0,90**	**11,08**	**68,3**	
ОБЕД	Салат из свеклы и моркови	30	0,39	3,09	2,13	38,1	52 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
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	878
	Соль	2	0,00	0,00	0,00	0	1 П
ИТОГО ЗА ОБЕД		**542**	**16,07**	**10,00**	**74,70**	**448,65**	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные с печенью	40	2,33	2,44	14,00	87,2	562 П.

	Какао с молоком	160	3,52	3,02	10,59	84,42	508 Нов.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**200**	**5,85**	**5,46**	**24,59**	**171,62**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1197**	**32,59**	**24,60**	**147,70**	**983,72**	**94%**
		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
	Кофейный напиток с молоком	180	2,77	2,30	11,11	74,27	514 Нов
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**350**	**9,78**	**9,63**	**32,97**	**284,57**	
ЗАВТРАК 2	Сок плодовый	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 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
	Гуляш из говядины	50	8,58	9,15	1,75	123,75	373 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		**532**	**16,99**	**20,67**	**42,67**	**523,03**	
ПОЛДНИК	Ватрушки с творогом	40	2,40	1,12	13,48	78,8	560 П
	Чай с молоком	160	1,20	1,04	13,92	69,6	507 П
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**200**	**3,60**	**2,16**	**27,40**	**148,4**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1232**	**31,12**	**32,61**	**118,19**	**1025**	**98%**
день 9-11							
ЗАВТРАК	Каша пшенная 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
	Кофейный напиток с молоком	180	2,77	2,30	11,11	74,27	514 Нов
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**353**	**10,28**	**12,16**	**38,24**	**348,41**	
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**	**0,90**	**11,08**	**68,3**	
ОБЕД	Салат картофельный с кукурузой и морковью	30	0,93	2,07	6,57	48,6	69 П
	Суп с рыбными фрикадельками	150	1,32	1,67	8,82	56,55	155
	Котлеты из куры	50	7,50	5,35	4,60	94,3	417 П.
	Капуста тушеная	110	4,07	3,96	4,29	69,3	428 П
	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	150	0,23	0,00	15,08	60,75	531 П/1
	Соль	2	0,00	0,00	0,00	0	1 П
ИТОГО ЗА ОБЕД		**532**	**16,89**	**13,45**	**55,88**	**411,3**	
ПОЛДНИК	Сырники из творога запеченные	40	6,40	4,92	8,28	102,8	327 П
	Соус плодово-ягодный	20	0,00	0,00	1,51	5,82	476 П.
	Какао с молоком	160	3,52	3,02	10,59	84,42	508 Нов.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**220**	**9,92**	**7,94**	**20,38**	**193,04**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1210**	**37,86**	**34,45**	**125,58**	**1021,05**	**97%**
		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.
	Чай без сахара	180	0,20	0,06	0,16	5,04	501 П/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**362**	**9,06**	**9,93**	**24,72**	**257,25**	
ЗАВТРАК 2	Сок плодовый	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 моркови и яблок	30	0,27	3,06	2,16	37,2	21 П
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,10	3,00	6,39	57	133 П
	Рыба с картофелем по-русски	160	10,56	5,92	15,04	156,8	346 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**	**15,15**	**12,38**	**60,36**	**415,3**	
ПОЛДНИК	Булка(заказ)	40	4,44	4,92	17,48	127,68	117П
	Напиток из плодов шиповника	160	0,56	0,24	18,24	77,6	538 П
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**200**	**5,00**	**5,16**	**35,72**	**205,28**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1224**	**29,92**	**27,61**	**135,92**	**946,83**	**90%**