УТВЕРЖДАЮ
директор МАДОУ "Детский сад № 26"
Н.П. Долгих
Приказ № 93-ОД от "28" 09 2023г.

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 1-11							
ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	180	8,24	11,59	29,34	254,7	254 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**	**10,10**	**15,23**	**41,65**	**371**	
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	1,40	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**	**23,47**	**19,74**	**95,71**	**648,64**	
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:		**1538**	**42,02**	**40,35**	**204,90**	**1378,66**	**102%**
День 2-11							
ЗАВТРАК	Каша манная жидкая	180	5,58	6,71	27,72	193,86	268 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	106 П.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,08	2,56	12,34	82,52	514 Нов
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**415**	**15,58**	**15,27**	**44,82**	**366,83**	
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.
	Рыба запеченная в омлете	70	10,91	10,03	1,49	151,84	343 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**	**18,99**	**21,52**	**73,47**	**575,73**	
ПОЛДНИК	Сырники из творога запеченные	50	8,00	6,15	10,35	128,5	327 П
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,27	8,32	49,2	490 П
	Напиток витаминный	200	0,00	0,00	18,40	74	636 П
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**265**	**9,78**	**7,72**	**37,07**	**251,7**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1544**	**45,35**	**44,71**	**196,52**	**1286,26**	**95%**
День 3-11							
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 с молоком	200	3,08	2,56	12,34	82,52	514 Нов
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**404**	**10,32**	**12,85**	**40,35**	**406,68**	
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
	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**	**26,12**	**25,78**	**62,81**	**608,22**	
ПОЛДНИК	Булка(заказ)	50	5,55	6,15	21,85	159,6	117П
	Напиток кисломолочный	200	5,60	6,40	8,00	114	535П.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**250**	**8,51**	**9,45**	**25,50**	**273,6**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1448**	**43,59**	**51,60**	**138,22**	**1378,1**	**102%**
День 4-11							
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	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 из куры	70	10,50	7,49	6,44	132,02	417 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 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**	**26,30**	**14,96**	**100,08**	**631,25**	
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**	**9,48**	**11,22**	**36,94**	**206,98**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1503**	**45,17**	**40,22**	**188,23**	**1285,73**	**95%**
День 5-11							
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 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**	**26,30**	**24,02**	**78,21**	**630,56**	
ПОЛДНИК	Булка(заказ)	50	5,55	6,15	21,85	159,6	117П
	Йогурт	200	5,60	6,40	8,00	114	536П.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**250**	**11,15**	**12,55**	**29,85**	**273,6**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1518**	**45,04**	**50,90**	**163,12**	**1315,86**	**97%**
День 6-11							
	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	Напиток кисломолочный	200	5,60	6,40	8,00	114	535П.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**200**	**5,60**	**6,40**	**8,00**	**114**	
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**	**20,92**	**21,95**	**61,74**	**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		**250,00**	**2,77**	**0,83**	**49,63**	**233,6**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1519**	**36,92**	**35,09**	**152,01**	**1332,1**	**99%**
День 7-11							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая	180	7,79	10,71	34,20	264,6	262 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
	Какао с молоком	200	4,40	3,78	13,24	105,52	502 Нов.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**420**	**16,38**	**17,07**	**47,85**	**440,62**	
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 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	1 П
ИТОГО ЗА ОБЕД		**684**	**22,79**	**14,91**	**89,06**	**569,53**	
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**	**9,40**	**7,03**	**54,39**	**143,3**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1464**	**49,71**	**40,41**	**203,66**	**1243,05**	**92%**
День 8-11							

	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	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	Ватрушки с творогом	50	3,00	1,40	16,85	98,5	560 П
	Чай с молоком	200	1,60	1,30	9,40	54,44	506 П/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**250**	**7,40**	**5,18**	**30,09**	**152,94**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1518**	**42,10**	**47,96**	**142,18**	**1273,53**	**95%**
день 9-11							
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 с молоком	200	3,08	2,56	12,34	82,52	514 Нов
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**404**	**9,73**	**13,90**	**41,79**	**406,68**	
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 с рыбными фрикадельками	180	1,58	2,00	10,58	67,86	155
	Котлеты из куры	70	10,50	7,49	6,44	132,02	417 П.
	Капуста тушеная	130	4,81	4,68	5,07	81,9	428 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
	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		**664**	**22,29**	**18,12**	**73,79**	**537,93**	
ПОЛДНИК	Сырники из творога запеченные	50	8,00	6,15	10,35	128,5	327 П
	Соус плодово-ягодный	30	0,00	0,00	2,27	8,73	476 П.
	Какао с молоком	200	4,40	3,78	13,24	105,52	508 Нов.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**280**	**8,20**	**6,21**	**12,78**	**242,75**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1458**	**41,36**	**41,88**	**134,67**	**1276,96**	**95%**
день 10-11							
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	106 П.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,08	2,56	12,34	82,52	514 Нов
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**415**	**15,00**	**15,22**	**38,52**	**378,53**	
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
	Рыба с картофелем по-русски	200	13,20	7,40	18,80	196	346 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**	**18,96**	**16,60**	**75,02**	**527,65**	
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**	**1278,18**	**95%**