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

Цикличное десятидневное меню МАДОУ "Детский сад № 26" Школьники

Категория: Дети 7-10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ОБЕД	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
	кисель из концентрата плодового	180	1,40	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		**614**	**22,81**	**13,96**	**87,54**	**573,33**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**614**	**22,81**	**13,96**	**87,54**	**573,33**	**42%**
День 2							
ОБЕД	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		**614**	**18,24**	**18,77**	**69,27**	**531,23**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**614**	**18,24**	**18,77**	**69,27**	**531,23**	**39%**
День 3							
ОБЕД	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	0,27	0,00	18,09	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		**634**	**25,14**	**23,08**	**54,10**	**553,22**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**634**	**25,14**	**23,08**	**54,10**	**553,22**	**40%**
День 4							
ОБЕД	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		**634**	**21,55**	**14,61**	**90,78**	**571,75**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**634**	**21,55**	**14,61**	**90,78**	**571,75**	**42%**
День 5							
ОБЕД	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		**614**	**25,65**	**19,02**	**73,62**	**565,37**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**614**	**25,65**	**19,02**	**73,62**	**565,37**	**42%**
День 6							
ОБЕД	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		**614**	**19,65**	**16,15**	**55,70**	**602,29**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**614**	**19,65**	**16,15**	**55,70**	**602,29**	**45%**
День 7							
ОБЕД	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

	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		**624**	**20,03**	**9,50**	**86,57**	**506,03**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**624**	**20,03**	**9,50**	**86,57**	**506,03**	**37%**
День 8							
ОБЕД	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		**614**	**21,29**	**22,91**	**49,95**	**607,42**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**614**	**21,29**	**22,91**	**49,95**	**607,42**	**45%**
День 9							
ОБЕД	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180	3,37	2,75	11,59	84,19	155П
	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
	Компот из кураги	180	0,27	0,00	18,09	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		**614**	**22,50**	**15,42**	**61,84**	**473,26**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**614**	**22,50**	**15,42**	**61,84**	**473,26**	**35%**
День 10							
ОБЕД	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		**614**	**18,51**	**11,50**	**71,42**	**465,65**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**614**	**18,51**	**11,50**	**71,42**	**465,65**	**34%**