УТВЕРЖДАЮ
директор МАДОУ "Детский сад № 26"
Н.П. Долгих
Приказ № 93-ОД от "10" 09 2023г.

Цикличное десятидневное (диетическое) меню МАДОУ "Детский сад № 26" Ужин

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Ужин 1 день							
УЖИН	Суп-пюре из картофеля	180	3,49	4,64	17,82	126,9	165 П
	Напиток из плодов шиповника	180	0,70	0,30	22,80	87,3	538 П
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	878
ИТОГО ЗА УЖИН		**385**	**6,09**	**5,14**	**52,92**	**272,95**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**385**	**6,09**	**5,14**	**52,92**	**272,95**	**20%**
Ужин 2 день							
УЖИН	Суп молочный с крупой	180	3,20	4,33	5,90	121,65	782
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	878
	кисель из концентрата плодового	180	1,26	0,00	26,10	109,8	516 Л
ИТОГО ЗА УЖИН		**385**	**6,36**	**4,53**	**44,3**	**290,2**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**385**	**6,36**	**4,53**	**44,3**	**290,2**	**21%**
Ужин 3 день							
УЖИН	Омлет с цветной капустой	150	11,19	11,70	4,51	167,56	317
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	878
	Чай с сахаром	180	0,45	0,00	24,30	42,64	502 Нов.
ИТОГО ЗА УЖИН		**355**	**13,54**	**11,9**	**41,11**	**268,95**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**355**	**13,54**	**11,9**	**41,11**	**268,95**	**20%**
Ужин 4 день							
УЖИН	Винегрет овощной	150	1,23	15,03	8,04	171,93	665
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	878
	Напиток из плодов шиповника	180	0,70	0,30	22,80	87,3	538 П
	Яйца вареные	20	2,55	2,30	0,15	31,5	306 П
ИТОГО ЗА УЖИН		**375**	**6,38**	**17,83**	**43,29**	**349,48**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**375**	**6,38**	**17,83**	**43,29**	**349,48**	**26%**
Ужин 5 день							
УЖИН	Запеканка пшённая с творогом	150	14,22	18,45	9,36	447,2	321
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	878
	Кофейный напиток	180	0,26	0,06	8,60	30,87	358/1
ИТОГО ЗА УЖИН		**355**	**16,38**	**18,71**	**30,26**	**536,82**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**355**	**16,38**	**18,71**	**30,26**	**536,82**	**40%**
Ужин 6 день							
УЖИН	Морковная запеканка	150	7,50	13,70	23,44	307,5	217
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,6	490 П
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	878
	Кофейный напиток с молоком	180	2,77	2,30	11,11	74,27	514 Нов
ИТОГО ЗА УЖИН		**375**	**13,61**	**17,9**	**57,95**	**506,12**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**375**	**13,61**	**17,9**	**57,95**	**506,12**	**37%**
Ужин 7 день							
ЗАВТРАК	Плов бухарский	200	4,90	19,64	17,20	409,62	276П
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	878
	Чай без сахара	180	0,20	0,06	0,16	5,04	501 П/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**405**	**7**	**19,9**	**29,66**	**473,41**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**405**	**7**	**19,9**	**29,66**	**473,41**	**35%**
Ужин 8 день							
УЖИН	Пудинг манный	130	7,71	10,27	16,26	305,14	290
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	878
	Чай без сахара	160	0,16	0,05	0,13	4,48	501 П/1
	Повидло	10	0,04	0,00	6,50	25	155
ИТОГО ЗА УЖИН		**325**	**9,81**	**10,52**	**35,19**	**393,37**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**325**	**9,81**	**10,52**	**35,19**	**393,37**	**29%**
Ужин 9 день							
УЖИН	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,90	4,69	7,40	130,3	171 П
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	878
	Чай с сахаром	180	0,45	0,00	24,30	42,64	502 Нов.
ИТОГО ЗА УЖИН		**385**	**7,25**	**4,89**	**44**	**231,69**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**385**	**7,25**	**4,89**	**44**	**231,69**	**17%**
Ужин 10 день							
УЖИН	Макаронная запеканка	150	5,99	4,23	29,04	243	298 П.
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	878
	Чай с сахаром	180	0,45	0,00	24,30	99	502 Нов.
ИТОГО ЗА УЖИН		**355**	**8,34**	**4,43**	**65,64**	**400,75**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**355**	**8,34**	**4,43**	**65,64**	**400,75**	**267%**