

Принят № 10.09.2022



Циклическое десятидневное меню МАДОУ "Детский сад № 26"

Категория: 1-3 года

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
	Хлеб пшеничный(завтрак)	20	1,64	0,28	0,26	39	978/1
	Чай с сахаром	180	0,18	0,05	10,82	42,64	502 Нов.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	8,69	9,99	35,53	293,89	
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 картофельный с кукурузой и морковью	30	0,93	2,07	6,57	48,6	69 П
	Рассольник ленинградский	150	1,23	3,15	9,75	72,75	139 П
	Кнели из говядины	60	9,84	7,80	3,36	127,2	384 П
	Капуста тушеная	110	4,07	3,96	4,29	69,3	428 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		542	19,29	17,38	60,74	482,15	
ПОЛДНИК	Ватрушки с повидлом	40	2,44	1,12	27,28	129,2	559 П
	Какао с молоком	160	2,88	2,64	20,00	115,2	508 П
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	5,32	3,76	47,28	244,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1242	34,05	31,28	158,7	1089,44	104,00%
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	130	18,37	26,87	11,40	355,1	319 Нов.
	Соус плодово-ягодный	20	0,00	0,00	1,35	4,2	476 П.
	Хлеб пшеничный(завтрак)	20	1,64	0,28	0,26	39	978/1
	Чай без сахара	180	0,18	0,05	0,14	4,9	501 П/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	20,19	27,2	13,15	403,2	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118 П
	Печенье(завтрак)	5	0,37	0,50	1,28	19,2	609П/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		105	0,77	0,9	11,08	66,2	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	30	0,45	1,65	2,52	26,7	51 П
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,45	2,70	6,57	87,27	149 П
	Рыба запеченная в омлете	50	7,80	7,16	1,07	108,46	343 П
	Макаронные изделия отварные	100	3,77	0,45	19,36	96,6	297 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		522	18,69	12,51	63,38	472,83	
ПОЛДНИК	Булочка российская	40	2,86	3,32	23,52	112	586 П
	Молоко кипяченое	160	4,64	4,00	7,68	84	534 П
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	7,5	7,32	31,2	196	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1177	47,15	47,93	118,81	1138,23	106%
День 3							
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
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	514 П
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	9,17	8,31	37,67	271,65	
ЗАВТРАК 2	Напиток кисломолочный	180	5,04	5,76	7,20	102,6	535П.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	5,04	5,76	7,2	102,6	

ОБЕД	Салат картофельный с зеленым горошком	30	0,93	3,42	2,94	46,2	66 П
	Суп-пюре из разных овощей	150	1,75	3,01	7,98	66,15	167 П.
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,12	0,11	6,97	33,42	176 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 апельсинов с яблоками	150	0,38	0,15	16,65	69,75	529 П.
	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	19,25	21,27	47,96	461,85	
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
	кисель из концентрата плодового	160	1,12	0,00	23,20	97,6	516 Л
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	8,24	5,77	37,03	233,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1272	41,7	41,11	129,86	1069,3	102,00%
День 4							
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
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	8,46	49	506 П/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	8,93	8,55	35,57	300,7	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118 П
	Печенье(завтрак)	5	0,37	0,50	1,28	21,3	609П/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		105	0,77	0,9	11,08	68,3	
ОБЕД	Фасоль отварная	30	6,27	1,22	0,96	92,77	425 П.
	Свекольник	150	1,22	3,10	8,20	65,55	136 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	21,27	10,64	60,97	479,42	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	130	10,00	15,50	2,60	156	307 П
	Напиток из плодов шиповника	160	0,56	0,24	18,24	77,6	538 П
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		290	10,56	15,74	20,84	233,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1277	41,53	35,83	128,46	1082,02	103,00%
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
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	514 П
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	8,47	11,45	33,36	279,6	
ЗАВТРАК 2	Сок плодовой	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 капусты и свеклы	40	0,92	2,84	3,72	44	7 П
	Суп с рыбными консервами	150	5,54	4,34	9,63	99,75	159 П
	Сердце в соусе	50	12,15	6,70	2,05	117	408 П
	Картофельное пюре с морковью	110	1,98	4,73	9,35	90,2	435 П.
	Компот из свежих плодов	150	0,38	0,15	17,34	72	526 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	23,81	19,16	58,61	504,75	
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:		1242	41,95	40,80	131,00	1072,23	102,00%
День 6							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая	150	6,49	8,92	28,50	220,5	262 П
	Хлеб пшеничный(завтрак)	20	1,64	0,28	0,26	39	978/1
	Кофейный напиток	180	0,23	0,05	7,74	30,87	358/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	8,36	9,25	36,5	290,37	
ЗАВТРАК 2	Сок плодовой	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	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 птицы	160	12,80	12,16	28,80	273,6	411 П
	Компот из изюма	150	0,23	0,00	15,08	60,07	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	17,65	18,69	69,13	512,37	
ПОЛДНИК	Шанежки наливные с яйцами	40	3,57	1,46	19,00	104	571 П
	Какао с молоком	160	2,88	2,64	20,00	115,2	508 П
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	6,45	4,1	39	219,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1232	33,21	32,19	159,78	1090,94	104,00%

День 7							
ЗАВТРАК	Каша кукурузная жидкая	150	4,65	5,60	27,75	180	271 П.
	Хлеб пшеничный(завтрак)	20	1,64	0,28	0,26	39	978/1
	Яйца вареные	20	2,55	2,30	0,15	31,5	306 П
	Чай с сахаром	180	0,18	0,05	10,82	42,64	502 Нов.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		370	9,02	8,23	38,98	293,14	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118 П
	Печенье(завтрак)	5	0,37	0,50	1,28	21,3	609П/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		105	0,77	0,9	11,08	68,3	
ОБЕД	Салат из свеклы и моркови	40	0,52	4,12	2,84	50,8	52 П.
	Сыр (порциями)	12	3,07	3,13	0,00	41,16	106 П.
	Солянка из птицы	150	4,49	6,64	1,83	85,35	141 П
	Рыба запеченная в сметанном соусе	50	4,85	2,60	1,45	48,5	348 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		554	18,24	22,28	56,86	502,31	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные с печенью	50	2,91	3,05	17,50	109	562 П.
	Напиток кисломолочный	160	4,48	5,12	6,40	91,2	535П.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	7,39	8,17	23,9	200,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1239	35,42	39,58	130,82	1063,95	101,00%

День 8							
ЗАВТРАК	Макаронная запеканка	130	7,08	5,00	34,32	206	298 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 без сахара	180	0,18	0,05	0,14	5,04	501 П/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		333	8,92	7,81	34,74	272,48	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118 П
	Печенье(завтрак)	5	0,37	0,50	1,28	21,3	609П/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		105	0,77	0,9	11,08	68,3	
ОБЕД	Салат витаминный	30	0,33	3,03	3,18	41,4	5 П
	Суп картофельный с клецками	150	0,72	1,56	5,26	37,95	151 П.
	Картофельная запеканка с мясом	160	19,18	21,90	10,53	315,2	382 П
	Соус сметанный	10	0,15	1,06	0,34	11,53	451 П
	Компот из изюма	150	0,23	0,00	15,08	60,07	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	23,45	27,95	50,91	547,95	
ПОЛДНИК	Ватрушки с творогом	40	2,40	1,12	13,48	78,8	560 П
	Какао с молоком	160	2,88	2,64	20,00	115,2	508 П
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	5,28	3,76	33,48	194	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1180	38,42	40,42	130,21	1082,73	103%

День 9							
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
	Масло сливочное	3	0,02	2,48	0,02	22,44	111 П
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	514 П
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		353	8,69	11,65	38,89	304,59	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118 П
	Печенье(завтрак)	5	0,37	0,50	1,28	21,3	609П/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		105	0,77	0,9	11,08	68,3	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые	30	0,33	0,03	0,51	6	113 П.
	Суп картофельный с фасолью	150	2,94	3,21	12,09	88,95	150 П.
	Котлеты или биточки, шницели	50	8,90	8,75	7,15	143	386 П
	Рагу из овощей	110	2,20	6,16	9,35	106,26	205 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	17,59	18,7	62,96	498,01	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	130	10,00	15,50	2,60	156	307 П
	Чай с сахаром	160	0,16	0,04	9,60	37,9	502 Нов.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		290	10,16	15,54	12,2	193,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	37,21	46,79	125,13	1064,8	101,00%
День 10							
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	2,88	2,43	14,31	71,1	514 П
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	9,89	9,76	36,17	281,4	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	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
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,10	3,00	6,39	57	133 П
	Суфле из кур	60	8,70	10,62	2,16	139,2	413 П.
	пюре картофельное с маслом	100	2,10	4,40	10,90	92	434 П
	Компот из свежих фруктов	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	15,86	21,61	55,34	480,5	
ПОЛДНИК	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,8	609 П
	Молоко кипяченое	160	4,64	4,00	7,68	84,8	534 П
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	7,64	7,92	37,44	251,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1232	34,14	39,44	144,1	1082,5	103,00%