

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАДОУ "Детский сад № 26"

Н.П. Долгих

Приказ от 20.09.2022

Циклическое десятидневное меню МАДОУ "Детский сад № 26"

Категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	180	8,24	11,59	29,34	254,7	254 П
	Хлеб пшеничный(завтрак)	20	1,64	0,28	0,26	39	978/1
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	12,02	47,38	502 Нов
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	10,08	11,93	41,62	341,08	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,8	537 П
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,9	0,18	18,18	82,8	
ОБЕД	Салат картофельный с кукурузой и морковью	50	1,55	3,45	10,95	81	69 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
	Капуста тушеная	130	4,81	4,68	5,07	81,9	428 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	23,32	21,51	76,59	599,85	
ПОЛДНИК	Ватрушки с повидлом	50	3,05	1,40	34,10	161,5	559 П
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144	508 П
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	6,65	4,7	59,1	305,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1494	40,95	38,32	195,49	1329,23	99%
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	21,20	31,01	13,16	400,2	319 Нов
	Соус фруктово-ягодный	30	0,00	0,00	2,03	6,08	476 П.
	Хлеб пшеничный(завтрак)	20	1,64	0,28	0,26	39	978/1
	Чай без сахара	200	0,20	0,06	0,16	5,6	501 П/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	23,04	31,35	15,61	450,88	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118 П
	Печенье(завтрак)	10	0,74	1,00	2,56	42,6	609П/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		110	1,14	1,4	12,36	89,6	

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	5,6	6,4	8	104	
ОБЕД	Салат картофельный с зеленым горошком	50	1,55	5,70	4,90	77	66 П
	Суп-пюре из разных овощей	180	2,11	3,62	9,58	79,38	167 П.
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,69	0,17	10,46	50,13	176 П
	Голубцы ленивые	200	17,00	16,60	8,00	250	377 П
	Соус сметанный	30	0,46	3,19	1,01	34,59	451 П
	Компот из апельсинов с яблоками	180	0,45	0,18	19,98	83,7	529 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		684	24,91	29,76	62,28	618,3	
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
	кисель из концентрата плодового	200	1,40	0,00	29,00	122	516 Л
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		265	10,48	7,42	47,67	299,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1564	55,25	57,19	161,83	1385,31	103%
День 4							
ЗАВТРАК	Каша пшенная жидкая	180	7,02	8,51	32,22	245,24	273 П
	Хлеб пшеничный(завтрак)	20	1,64	0,28	0,26	39	978/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	514 П
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	11,86	11,49	48,38	363,24	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118 П
	Печенье(завтрак)	10	0,74	1,00	2,56	39,6	609П/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		110	1,14	1,4	12,36	86,6	
ОБЕД	Фасоль отварная	50	10,45	2,03	1,60	145,2	425 П.
	Свекольник	180	1,46	3,73	9,85	78,66	136 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	29,11	13,66	75,2	621,11	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	150	12,90	20,10	3,45	196	307 П
	Напиток витаминный	180	0,00	0,00	16,56	66,6	636 П
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	13,6	20,4	42,81	359,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1504	55,71	46,95	178,75	1430,55	105%

	Плов из отварной птицы	200	16,00	15,20	36,00	342	411 П
	Компот из изюма	180	0,27	0,00	18,09	72,09	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	22,26	24,48	86,52	651,66	
ПОЛДНИК	Шанежки наливные с яйцами	50	4,46	1,82	23,75	130	571 П
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144	508 П
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	8,06	5,12	48,75	274	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1494	43,85	43,47	203,81	1391,06	103%

День 7							
ЗАВТРАК	Каша кукурузная жидкая	200	6,20	7,46	37,00	240	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	200	0,20	0,06	12,02	47,38	502 Нов
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	10,59	10,1	49,43	357,88	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118 П
	Печенье(завтрак)	10	0,74	1,00	2,56	42,6	609П/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		110	1,14	1,4	12,36	89,6	
ОБЕД	Салат из свеклы и моркови	50	0,65	5,15	3,55	63,5	52 П.
	Сыр (порциями)	15	3,84	3,92	0,00	51,45	106 П.
	Солянка из птицы	180	5,38	7,97	2,20	102,42	141 П
	Рыба запеченная в сметанном соусе	70	6,79	3,64	2,03	67,9	348 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		679	23,13	27,55	69,24	619,12	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные с печенью	50	2,91	3,05	17,50	109	562 П.
	Напиток кисломолочный	200	5,60	6,40	8,00	114	535П.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	8,51	9,45	25,5	223	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1479	43,37	48,5	156,53		

	Котлеты или биточки, шницели	70	12,46	12,25	10,01	200,2	386 П
	Рагу из овощей	130	2,60	7,28	11,05	125,58	205 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	23,14	24,11	77,88	631,17	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	150	12,90	20,10	3,45	244,5	307 П
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	12,02	47,38	502 Нов
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	13,1	20,16	15,47	291,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1528	47,23	59,71	151,06	1367,03	101%
День 10							
ЗАВТРАК	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
	Сыр (порциями)	15	3,84	3,92	0,00	51,45	106 П.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	514 П
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	15,12	15,36	42,08	375,01	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	82,8	537 П
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,9	0,18	18,18	82,8	
ОБЕД	Салат из моркови с зеленым горошком	50	1,23	5,07	3,39	64,17	27П
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,31	3,60	7,67	68,4	133 П
	Суфле из кур	70	10,15	12,39	2,52	162,4	413 П.
	пюре картофельное с маслом	130	2,73	5,72	14,17	119,6	434 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	19,42	27,46	69,21	603,22	
ПОЛДНИК	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,5	609 П
	Кисель с витаминами	200	0,02	0,00	18,40	74	633 П.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	3,77	4,9	55,6	282,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1509	39,21	47,9	185,07	1343,53	100%