

УТВЕРЖДАЮ
директор МАДОУ "Детский сад № 26"

Н.П. Долгих
Приказ № 07/2022 г.

Цикличное десятидневное меню МАДОУ "Детский сад № 26"



Категория: Дети 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 1						
ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	150	6,87	9,66	24,45	212,25
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39
	Масло сливочное	3	0,02	2,48	0,02	22,44
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	13,50	54
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		353	8,62	12,42	38,23	327,69
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	46
ОБЕД	Салат картофельный	40	0,76	2,16	5,36	44
	Рассольник ленинградский	150	1,23	3,15	9,75	72,75
	Кнели из говядины	60	9,84	7,80	3,36	127,2
	Капуста тушеная	90	3,33	3,24	3,51	56,7
	Напиток из плодов шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,3
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24	36,2
	Соль	2	0,00	0,00	0,00	0
ИТОГО ЗА ОБЕД		562	18,75	17,14	43,00	463,15
ПОЛДНИК	Ватрушки с повидлом	50	3,05	1,40	34,10	161,5
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	5,93	3,83	48,41	232,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1245	33,80	33,49	139,74	1069,04
День 2						
ЗАВТРАК	Каша рисовая жидкая	150	4,15	6,46	24,30	172,05
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39
	Сыр (порциями)	15	3,84	3,92	0,00	51,45
	Какао с молоком	180	3,24	2,97	22,50	129,6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	12,87	13,63	47,06	392,1
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	46
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	30	0,21	3,03	0,60	30,6
	Суп картофельный с бобовыми	150	1,38	2,55	9,08	64,8
	Рыба запеченная в омлете	60	9,35	8,60	1,28	130,15
	Макаронные изделия отварные	100	3,77	0,45	19,36	96,6
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	24,30	99
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24	36,2
	Соль	2	0,00	0,00	0,00	0
ИТОГО ЗА ОБЕД		562	18,12	15,15	55,12	496,35
ПОЛДНИК	Булочка российская	50	3,58	4,15	29,40	169
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	8,46	49
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	5,02	5,32	37,86	218
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1257	36,51	34,20	150,14	1152,45
День 3						
ЗАВТРАК	Каша манная жидкая	150	4,65	5,60	23,10	161,55
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	9,17	8,31	37,67	271,65
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47
ОБЕД	Суп-пюре из разных овощей	150	1,75	3,01	7,98	66,15
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,12	0,11	6,97	33,42

	Тефтели из говядины с рисом-ежики	140	13,30	21,42	15,96	309,4
	Кабачки, запеченные под соусом	60	1,44	5,70	4,38	74,4
	Компот из свежих плодов	180	0,45	0,18	20,81	86,4
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24	36,2
	Соль	2	0,00	0,00	0,00	0
ИТОГО ЗА ОБЕД		562	19,38	30,66	56,34	605,97
ПОЛДНИК	Сырники из творога запеченные	50	8,00	6,15	10,35	128,5
	Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,8
	Чай без сахара	180	0,18	0,05	0,14	5,04
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	8,90	7,05	16,04	166,34
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1252	37,85	46,42	119,85	1090,96
День 4						
ЗАВТРАК	Каша пшеничная жидкая	150	5,85	7,10	26,85	212,7
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39
	Какао с молоком	180	3,24	2,97	22,50	129,6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	10,73	10,35	49,61	381,3
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	46
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	30	0,63	3,03	2,79	40,8
	Свекольник	150	1,31	2,67	7,21	58,2
	Фрикадельки рыбные	60	8,82	1,26	4,56	64,8
	Рис отварной	100	2,46	4,05	22,54	136,4
	Соус томатный	20	0,22	0,75	1,39	13,12
	Компот из изюма	180	0,27	0,00	18,09	72,09
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24	36,2
	Соль	2	0,00	0,00	0,00	0
ИТОГО ЗА ОБЕД		582	16,67	12,28	57,08	460,61
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	50	4,30	6,70	1,15	81,5
	Салат из моркови	20	0,18	2,01	1,55	24,88
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	13,50	54
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		270	6,21	8,99	16,46	199,38
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1302	34,11	31,72	133,25	1087,29
День 5						
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	150	3,95	8,74	18,79	169,5
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39
	Сыр (порциями)	15	3,84	3,92	0,00	51,45
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	12,31	15,37	33,36	331,05
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	46
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	30	0,30	3,06	1,05	33
	Уха рыбацкая	150	3,69	1,47	6,40	54,45
	Сердце в соусе	50	12,15	6,70	2,05	117
	Картофельное пюре с морковью	110	1,98	4,73	9,35	90,2
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	24,30	99
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24	36,2
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39
	Соль	2	0,00	0,00	0,00	0
ИТОГО ЗА ОБЕД		562	21,53	16,48	43,65	468,85
ПОЛДНИК	Пряник	45	2,66	2,11	33,75	164,7
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	79,5
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		195	7,01	5,86	40,95	244,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1222	41,35	37,81	128,06	1090,1
День 6						
ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая	150	6,49	8,92	28,50	220,5
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	13,50	54
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	8,22	9,20	42,26	313,5
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	46
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	30	0,63	3,03	2,79	40,8
	Суп из овощей	150	2,21	2,64	9,17	69,3
	Птица отварная	60	14,10	9,78	0,34	145,8
	Греча рассыпчатая	90	5,13	4,71	22,25	151,83

	Компот из изюма	180	0,27	0,00	18,09	72,09
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24	36,2
	Соль	2	0,00	0,00	0,00	0
ИТОГО ЗА ОБЕД		552	25,30	20,68	53,14	555,02
ПОЛДНИК	Шанежки наливные с яйцами	50	4,46	1,83	23,75	130
	кисель из концентрата плодового	180	1,26	0,00	26,10	109,8
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	5,72	1,83	49,85	239,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1232	39,74	31,81	155,35	1154,32
День 7						
ЗАВТРАК	Каша пшенная жидкая	150	5,85	7,10	26,85	212,7
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39
	Сыр (порциями)	15	3,84	3,92	0,00	51,45
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	14,21	13,73	41,42	374,25
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	30	0,21	3,03	0,60	30,6
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,99	4,66	49,8
	Рыба запеченая в сметанном соусе	60	5,82	3,12	1,74	58,2
	Картофель отварной	110	2,09	5,39	13,97	112,2
	Компот из свежих плодов	180	0,45	0,18	20,81	86,4
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24	36,2
	Соль	2	0,00	0,00	0,00	0
ИТОГО ЗА ОБЕД		572	12,58	15,23	42,28	412,4
ПОЛДНИК	Пудинг из творога с рисом	50	6,90	6,80	9,50	129
	Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,8
	Чай без сахара	180	0,18	0,05	0,14	5,04
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	7,80	7,70	15,19	166,84
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1277	34,99	37,06	108,69	1000,49
День 8						
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	150	4,80	8,55	26,85	203,4
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39
	Масло сливочное	3	0,02	2,48	0,02	22,44
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		353	9,34	13,74	41,44	335,94
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	30	0,30	3,06	1,05	33
	Суп картофельный с клецками	150	0,72	1,56	5,26	37,95
	Котлеты из курицы	60	9,00	6,42	5,52	113,16
	Рагу из овощей с кабачками	100	1,85	5,35	8,40	89
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	24,30	99
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24	36,2
	Соль	2	0,00	0,00	0,00	0
ИТОГО ЗА ОБЕД		562	15,28	16,91	45,03	447,31
ПОЛДНИК	Булочка ванильная	40	3,12	3,20	22,60	132
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	79,5
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		190	7,47	6,95	29,80	211,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1205	32,49	38,00	126,07	1041,75
День 9						
ЗАВТРАК	Каша кукурузная жидкая	150	4,65	5,60	27,75	180
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39
	Масло сливочное	3	0,02	2,48	0,02	22,44
	Сыр (порциями)	15	3,84	3,92	0,00	51,45
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	13,50	54
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		368	10,24	12,28	41,53	346,89
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	30	0,21	3,03	0,60	30,6
	Суп картофельный с фасолью	150	2,94	3,21	12,09	88,95
	Котлеты рыбные любительские	50	6,10	1,80	3,10	53
	пюре картофельное с маслом	100	2,10	4,40	10,90	92
	Компот из изюма	180	0,27	0,00	18,09	72,09

	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24	36,2
	Соль	2	0,00	0,00	0,00	0
ИТОГО ЗА ОБЕД		552	14,58	12,96	45,28	411,84
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	50	4,30	6,70	1,15	81,5
	Горошек консервированный	20	0,94	0,05	1,82	11,6
	Бутерброды с джемом или повидлом	25	0,75	2,62	12,75	77,5
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		275	8,87	11,80	30,03	241,7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1295	34,09	37,44	126,64	1047,43
День 10						
ЗАВТРАК	Каша овсяная жидкая	150	5,37	7,05	21,60	171,3
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39
	Какао с молоком	180	3,24	2,97	22,50	129,6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	10,25	10,30	44,36	339,9
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	46
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	150	1,10	3,00	6,39	57
	Котлеты или биточки, шницели	60	10,68	10,50	8,58	171,6
	Рагу из овощей	110	2,20	6,16	9,35	106,26
	Овощи натуральные соленые	30	0,33	0,03	0,51	6
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	24,30	99
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	0,24	36,2
	Соль	2	0,00	0,00	0,00	0
ИТОГО ЗА ОБЕД		572	17,72	20,21	49,63	515,06
ПОЛДНИК	Печенье	45	3,38	4,41	33,48	187,65
	Чай с сахаром	180	0,09	0,00	13,50	54
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		225	3,47	4,41	46,98	241,65
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1247	31,94	35,02	151,07	1142,61