

УТВЕРЖДАЮ
 директор МАДОУ "Детский сад № 26"
 Н.П. Долгих
 Приказ № 112-ОД от "13" 05 2024г.



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

Категория: Дети 1-3 лет

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
	Кофейный напиток	180	0,23	0,05	7,74	30,87	358/1
	Хлеб пшеничный(завтрак)	20	1,64	0,28	0,26	39	978/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	8,74	9,99	32,45	282,12	
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 картофельный с зеленым горошком	30	0,93	3,42	2,94	46,20	66 П
	Рассольник ленинградский	150	1,23	3,15	9,75	72,75	139 П
	Кнели из мяса	50	8,20	6,50	2,80	106	384 П
	Макаронные изделия отварные	110	4,15	0,49	21,30	106,26	297 П
	Соус томатный	10	0,11	0,37	0,69	6,56	462 П
	кисель из концентрата фруктового	160	1,12	0,00	23,20	97,6	516 Л
	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		550,00	18,58	14,33	77,20	517,17
ПОЛДНИК	Булочка российская	40	2,86	3,32	23,52	135,2	586 П
	Напиток из плодов шиповника	160	0,56	0,24	18,24	77,6	538 П
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200,00	3,42	3,56	41,76	212,80	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250,00	31,49	28,03	166,56	1081,09	103%
День 2							
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
	Масло сливочное	3	0,02	2,48	0,02	22,44	111 П
	Кофейный напиток	180	0,23	0,05	7,74	30,87	358/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		353	6,54	8,41	31,12	253,86	
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	Овощи натуральные (св.огурец)	30	0,33	0,06	1,14	7,20	112 П
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,35	3,21	5,57	87,51	149 П
	Котлеты мясные	50	6,95	1,05	4,80	56,5	343 П
	Рис отварной	110	2,71	4,46	24,79	150,04	419 П.
	Соус томатный	10	0,11	0,37	0,69	6,56	462 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		542,00	16,67	9,55	73,76	472,11
ПОЛДНИК	Булочка российская	40	2,86	3,32	23,52	135,2	586 П
	Напиток витаминный	160	0,00	0,00	16,56	59,2	538 П
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	2,86	3,32	40,08	194,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1404	36,04	35,13	158,83	989,37	95%
День 3							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная 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 сахаром	180	0,18	0,06	10,82	42,64	502 Нов.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	7,67	7,436	37,93	294,34	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118 П
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		105	0,77	0,9	11,08	68,3	
ОБЕД	Салат из свежих овощей (помидоры или огурцы)	30	0,30	3,06	1,05	33,00	30 П
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	7,90	3,93	11,30	106,11	776
	Биточки мясные	50	8,90	8,75	7,15	143	386 П
	Пюре картофельное с маслом	110	1,79	2,21	9,40	81,18	572.1
	Компот из кураги	180	0,27	0,00	18,09	72,9	531 П/1
	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		562	22	18,35	63,51	517,99	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные с сердцем	40	2,33	2,44	14,00	87,20	562 П.
	Напиток из плодов шиповника	160	0,56	0,24	18,24	77,6	538 П
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	2,89	2,68	32,24	164,80	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1230	35,48	39,90	115,90	1045,43	100%
День 4							
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
	Чай без сахара	200	0,20	0,06	0,16	5,6	501 П/1
	Масло сливочное	3	0,02	2,48	0,02	22,44	111 П
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		373	6,01	9,28	24,74	239,09	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118 П

	Крекер	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 белокочанной капусты	30	0,63	3,03	2,79	40,80	1 П
	Свекольник	150	1,22	3,10	8,20	65,55	136 П
	Гуляш из мяса	50	8,58	9,15	1,75	123,75	373 П
	Греча рассыпчатая	110	6,27	5,75	27,20	185,60	243 П
	Компот из изюма	150	0,69	0,15	23,33	91,81	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	20,23	21,58	79,79	589,31	
	Ватрушки с яблоками	40	2,40	1,20	13,48	78,8	560 П
	Чай с сахаром	160	0,16	0,05	9,62	37,9	502 Нов.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	2,56	1,25	23,1	116,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	34,66	30,49	153,45	1013,40	97%
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
	Сыр (порциями)	12	3,07	3,13	0,00	41,16	106 П.
	Кофейный напиток	180	0,23	0,05	7,74	30,87	358/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		362	8,89	12,2	26,79	280,53	
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 из свеклы отварной	30	0,45	1,65	2,52	26,70	51 П
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	1,62	1,71	11,30	66,75	152 П
	Котлеты мясные	50	8,90	8,75	7,15	143	386 П
	Картофель отварной	110	2,09	5,39	13,97	112,20	431 П.
	Компот из изюма	150	0,69	0,15	23,33	91,81	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		530,00	16,59	18,05	74,79	522,26	
ПОЛДНИК	Пряник	40	2,36	1,88	30,00	146,4	608П
	Напиток из плодов шиповника	160	0,56	0,24	18,24	77,6	538 П
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	2,92	2,12	48,24	224	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1092,00	28,40	32,37	149,82	1026,79	98%
День 6							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая	150	6,49	8,92	28,50	220,50	262 П
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	878
	Масло сливочное	3	0,02	2,48	0,02	22,44	111 П
	Чай с сахаром	180	0,18	0,06	10,82	42,64	502 Нов.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		353,00	8,21	11,62	49,18	332,58	
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	Овощи натуральные соленые (кукуруза конс.)	30	0,33	0,03	0,51	6,00	113 П
	Суп из овощей	150	1,15	3,10	5,94	56,1	148 П
	Шницель мясной	50	8,90	8,75	7,15	143,00	386 П
	Рис отварной	110	2,71	4,46	24,79	150,04	419 П.
	Соус томатный	10	0,11	0,37	0,69	6,56	462 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		542,00	16,42	17,11	75,85	526,00	
ПОЛДНИК	Булка(заказ)	40	4,44	4,92	17,48	127,68	117П
	кисель из концентрата плодового	160	1,12	0,00	23,20	97,6	516 Л
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	5,56	4,92	40,68	225,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1392	31,39	31,35	143,15	1152,86	109%
День 7							
ЗАВТРАК	Каша кукурузная жидкая	150	4,65	5,60	27,75	180,00	271 П.
	Хлеб пшеничный(завтрак)	20	1,64	0,28	0,26	39	978/1
	Чай с сахаром	180	0,18	0,06	10,82	42,64	502 Нов.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350,00	6,47	5,94	38,83	261,64	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118 П
	Крекер	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 свежих овощей (помидоры или огурцы)	30	0,30	3,06	1,05	33,00	30 П
	Суп-пюре из разных овощей	150	1,75	3,01	7,98	66,15	167 П.
	Котлеты мясные	50	8,90	8,75	7,15	143	386 П
	Макаронные изделия отварные	110	4,15	0,49	21,30	106,26	297 П
	Соус томатный	10	0,11	0,37	0,69	6,56	462 П
	Компот из изюма	150	0,69	0,15	23,33	91,81	531 П
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	879
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,12	0,11	6,97	33,42	176 П
	Соль	2	0,00	0,00	0,00	0	1 П
ИТОГО ЗА ОБЕД		532,00	18,34	16,18	75,15	515,00	
ПОЛДНИК	Булочка "Домашняя"	40	3,44	2,00	21,12	116	577 П
	Напиток из плодов шиповника	160	0,56	0,24	18,24	77,6	538 П
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200,00	4,00	2,24	39,36	193,60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1207	35,04	25,09	144,55	1038,54	99%
День 8							
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	180	0,23	0,05	7,74	30,87	358/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	7,24	7,38	29,6	241,17	
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 из белокочанной капусты	30	0,63	3,03	2,79	40,80	1 П

	Ши из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,99	4,66	49,8	147 П
	Греча рассыпчатая	110	6,27	5,75	27,20	185,60	243 П
	Биточек мясной	50	8,90	8,75	7,15	143,00	386 П
	Соус томатный	10	0,11	0,37	0,69	6,56	462 П
	Компот из кураги	180	0,27	0,00	18,09	72,9	531 П/1
	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		572,00	20,07	21,29	77,10	580,46	
ПОЛДНИК	Булочка "Алтайская"	40	3,44	2,00	21,12	116	577 П
	Чай с сахаром	160	0,16	0,05	9,62	37,9	502 Нов.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	3,6	2,05	30,74	153,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1272	31,66	30,87	152,59	1044,53	99%
День 9							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная 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
	Напиток из плодов шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,3	538 П
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	8,12	7,65	47,63	339	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118 П
	Крекер	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 моркови с зеленым горошком	30	0,74	3,04	2,03	38,5	27П
	Суп крестьянский с крупой	150	0,98	3,40	9,70	75	160 П
	Котлеты мясные	50	8,90	8,75	7,15	143	386 П
	Капуста тушеная	110	4,07	3,96	4,29	69,30	428 П
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	879
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	878
	Компот из свежих плодов	150	0,38	0,15	17,34	72	526 П.
	Соль	2	0,00	0,00	0,00	0	1 П
ИТОГО ЗА ОБЕД		532	17,91	19,7	57,03	479,6	
	Пирожки печеные с печенью	40	2,33	2,44	14,00	87,20	562 П.
	Чай с сахаром	160	0,16	0,05	9,62	37,9	502 Нов.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200,00	2,49	2,49	23,62	125,10	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1187,00	29,29	30,74	139,36	1012,00	96%
День 10							
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
	Сыр (порциями)	12	3,07	3,13	0,00	41,16	106 П.
	Кофейный напиток	180	0,23	0,05	7,74	30,87	358/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		362	9,09	9,92	32,3	283,08	
ЗАВТРАК 2	Сок плодовой	150	0,75	0,15	15,15	69	537 П
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		69	69	69	69	69	
ОБЕД	Овощи натуральные	30	0,33	0,06	1,14	7,20	112 П
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,10	3,00	6,39	57	133 П
	Котлеты мясные	50	8,90	8,75	7,15	143	386 П
	Пюре картофельное с маслом	110	1,63	2,01	9,40	81,18	572.1
	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		532,00	15,18	14,22	60,85	452,68	
ПОЛДНИК	Заказ (булка, печенье)	40	2,36	1,88	30,00	146,4	608П
	Напиток из плодов шиповника	160	0,56	0,24	18,24	77,6	538 П
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	2,92	2,12	48,24	224	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1163	96,19	95,26	210,39	1028,76	98%