

УТВЕРЖДАЮ  
 директор МАДОУ "Детский сад № 26"  
 Н.П. Долгих  
 Приказ № 10-ОД от 13.05.2024г.



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

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	180	8,24	11,59	29,34	254,7	254 П
	Кофейный напиток	200	0,26	0,06	8,60	34,3	358/1
	Хлеб пшеничный(завтрак)	20	1,64	0,28	0,26	39	978/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>400</b>	<b>10,14</b>	<b>11,93</b>	<b>38,2</b>	<b>328</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92	537 П
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>20,20</b>	<b>92</b>	
ОБЕД	Салат картофельный с зеленым горошком	50	1,55	5,70	4,90	77	66 П
	Рассольник ленинградский	180	1,48	3,78	11,70	87,3	139 П
	Кнели из мяса	70	11,48	9,10	3,92	148,4	384 П
	Макаронные изделия отварные	130	4,90	0,58	25,17	125,58	297 П
	Соус томатный	20	0,22	0,75	1,39	13,12	462 П
	кисель из концентрата фруктового	180	1,40	0,00	29,00	109,8	516 Л
	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>684</b>	<b>24,58</b>	<b>20,41</b>	<b>96,73</b>	<b>663,45</b>	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	50	3,58	4,15	29,40	169	586 П
	Напиток из фруктов шиповника	200	0,02	0,27	20,52	97	538 П
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>3,599</b>	<b>4,42</b>	<b>49,92</b>	<b>266</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1534</b>	<b>39,319</b>	<b>36,96</b>	<b>205,05</b>	<b>1349,45</b>	<b>100%</b>
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Каша манная жидкая	180	5,58	6,71	27,72	193,86	268 П
	Хлеб пшеничный(завтрак)	20	1,64	0,28	0,26	39	978/1
	Масло сливочное	4	0,02	3,30	0,03	29,92	111 П
	Кофейный напиток	200	0,26	0,06	8,60	34,3	358/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>404</b>	<b>7,5</b>	<b>10,35</b>	<b>36,61</b>	<b>297,08</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92	537 П
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>20,20</b>	<b>92</b>	
ОБЕД	Овощи натуральные ( св.огурец)	50	0,55	0,10	1,90	12,00	112 П
	Суп картофельный с бобовыми	180	4,01	3,85	6,68	105,01	149 П
	Котлеты мясная	70	12,46	12,25	10,01	200,2	386 П
	Рис отварной	130	3,20	5,27	29,30	177,32	419 П
	Соус томатный	20	0,22	0,75	1,39	13,12	462 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
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>684,00</b>	<b>24,44</b>	<b>22,72</b>	<b>94,23</b>	<b>708,90</b>
ПОЛДНИК	Булочка российская	50	3,58	4,15	29,40	169	586 П
	Напиток витаминный	200	0,00	0,00	18,40	74	636 П
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>9,78</b>	<b>7,72</b>	<b>47,80</b>	<b>243</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1538</b>	<b>42,72</b>	<b>40,99</b>	<b>198,84</b>	<b>1340,98</b>	<b>100%</b>
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Каша пшенная жидкая	180	7,02	8,51	32,22	255,24	273 П
	Хлеб пшеничный(завтрак)	20	1,64	0,28	0,26	39	978/1
	Масло сливочное	4	0,02	3,30	0,03	29,92	111 П
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	12,02	47,38	502 Нов.
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>404</b>	<b>8,88</b>	<b>12,15</b>	<b>44,53</b>	<b>371,54</b>	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118 П
	Крекер	10	0,74	1,00	2,56	42,6	609П/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>110</b>	<b>1,14</b>	<b>1,40</b>	<b>12,36</b>	<b>89,6</b>	
ОБЕД	Салат из свежих овощей (помидоры или огурцы)	50	0,50	5,10	1,75	55	30 П
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	9,49	4,72	13,55	127,33	776
	Биточки мясные	70	12,46	12,25	10,01	200,2	386 П
	Пюре картофельное с маслом	130	2,12	2,61	12,22	95,94	572.1
	Компот из кураги	180	0,30	0,00	20,10	72,9	531 П/1
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	879
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	878
Соль	4	0,00	0,00	0,00	0	1 П	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>664</b>	<b>28,42</b>	<b>25,18</b>	<b>78,28</b>	<b>653,62</b>	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные с сердцем	50	2,91	3,05	17,50	109	562/1 П.
	Напиток из фруктов шиповника	200	0,02	0,27	20,52	97	538 П
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>8,51</b>	<b>9,45</b>	<b>25,60</b>	<b>206</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1428</b>	<b>46,95</b>	<b>48,18</b>	<b>160,67</b>	<b>1320,76</b>	<b>98%</b>
<b>День 4</b>							
ЗАВТРАК	Каша рисовая жидкая	180	4,99	7,76	29,16	206,46	274 П
	Хлеб пшеничный(завтрак)	20	1,64	0,28	0,26	39	978/1
	Кофейный напиток	200	0,26	0,06	8,60	34,3	358/1

	Масло сливочное	4	0,02	3,30	0,03	29,92	111 П
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>404</b>	<b>6,91</b>	<b>11,4</b>	<b>38,05</b>	<b>309,68</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118 П
	Крекер	10	0,74	1,00	2,56	42,6	609П/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>110</b>	<b>1,14</b>	<b>1,40</b>	<b>12,36</b>	<b>89,6</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из белокочанной капусты	50	1,05	5,05	4,65	68	1 П
	Свекольник	180	1,46	3,73	9,85	78,66	136 П
	Гуляш из мяса	70	12,01	12,81	2,45	173,25	373 П
	Греча рассыпчатая	130	7,41	6,80	32,14	219,31	243 П
	Компот из изюма	180	0,83	0,18	27,99	110,18	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>664,00</b>	<b>26,31</b>	<b>29,07</b>	<b>97,73</b>	<b>751,65</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Ватрушки с яблоком	50	3,00	1,40	16,85	98,5	560 П
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	12,02	47,38	502 Нов.
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>9,48</b>	<b>11,22</b>	<b>36,94</b>	<b>145,88</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1503</b>	<b>45,17</b>	<b>40,22</b>	<b>188,23</b>	<b>1296,81</b>	<b>96%</b>
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша "Дружба"	180	4,73	10,49	22,55	203,4	266 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	200	0,26	0,06	8,60	34,3	358/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>415</b>	<b>10,47</b>	<b>14,75</b>	<b>31,41</b>	<b>328,15</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок плодовой	200	1,00	0,20	20,20	92	537 П
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>20,20</b>	<b>92</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы отварной	50	0,75	2,75	4,20	44,50	51 П
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	1,94	2,05	13,55	80,1	152 П
	Котлета мясная	70	12,46	12,25	10,01	200,2	386 П
	Картофель отварной	130	2,47	6,37	16,51	132,6	431 П.
	Компот из изюма	180	0,83	0,18	27,99	110,18	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>660,00</b>	<b>22,00</b>	<b>24,10</b>	<b>92,91</b>	<b>669,83</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Пряник	50	2,95	2,35	37,50	183	608П
	Напиток из плодов шиповника	200	0,02	0,27	20,52	97	538 П
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>2,969</b>	<b>2,62</b>	<b>58,02</b>	<b>280</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1525</b>	<b>45,04</b>	<b>50,90</b>	<b>202,54</b>	<b>1369,98</b>	<b>101%</b>
<b>День 6</b>							
	Каша пшеничная вязкая	180	7,79	10,71	34,20	264,6	262 П
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	878
	Масло сливочное	4	0,02	3,30	0,03	29,92	111 П
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	12,02	47,38	502 Нов.
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>409</b>	<b>9,91</b>	<b>14,27</b>	<b>58,55</b>	<b>400,65</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок плодовой	200	1,00	0,20	20,20	92	537 П
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>	
<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные соленые (кукуруза конс.)	50	0,55	0,05	0,85	10,00	113 П.
	Суп из овощей	180	1,39	3,73	7,13	67,32	148 П
	Рис отварной	130	3,20	5,27	29,30	177,32	419 П.
	Шницель мясной	70	12,46	12,25	10,01	200,2	386 П
	Соус томатный	20	0,22	0,75	1,39	13,12	462 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
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>684,00</b>	<b>21,82</b>	<b>22,55</b>	<b>93,63</b>	<b>669,21</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Булка(заказ)	50	5,55	6,15	21,85	159,6	117П
	Кисель с витаминами	200	0,02	0,00	18,40	74	633 П.
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250,00</b>	<b>2,77</b>	<b>0,83</b>	<b>49,63</b>	<b>233,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1543,00</b>	<b>35,50</b>	<b>37,85</b>	<b>222,01</b>	<b>1395,46</b>	<b>103%</b>
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша кукурузная жидкая	180	5,53	5,65	8,32	208,08	271 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.
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>400</b>	<b>7,37</b>	<b>5,99</b>	<b>20,6</b>	<b>294,46</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118 П
	Крекер	10	0,74	1,00	2,56	42,6	609П/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>110</b>	<b>1,14</b>	<b>1,40</b>	<b>12,36</b>	<b>89,6</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих овощей	50	0,35	5,05	1,00	51	36 П
	Суп-пюре из разных овощей	180	2,11	3,62	9,58	79,38	167 П.
	Котлета мясная	70	12,46	12,25	10,01	200,2	386 П
	Макаронные изделия отварные	130	4,90	0,58	25,17	125,58	297 П
	Соус томатный	20	0,22	0,75	1,39	13,12	462 П
	Компот из изюма	180	0,83	0,18	27,99	110,18	531 П
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	879
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,69	0,17	10,46	50,13	176 П
	Соль	4	0,00	0,00	0,00	0	1 П
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>670,00</b>	<b>24,21</b>	<b>22,90</b>	<b>93,95</b>	<b>673,09</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка домашняя	50	3,58	4,15	29,40	169	586 П
	Напиток из плодов шиповника	200	0,02	0,27	20,52	97	538 П
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>3,599</b>	<b>4,42</b>	<b>49,92</b>	<b>266</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1430</b>	<b>36,319</b>	<b>34,71</b>	<b>176,83</b>	<b>1323,15</b>	<b>98%</b>
<b>День 8</b>							
	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
	Кофейный напиток	200	0,26	0,06	8,60	34,3	358/1

<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>400</b>	<b>8,34</b>	<b>8,8</b>	<b>34,78</b>	<b>278,86</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок плодовой	200	1,00	0,20	20,20	92	537 П
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из белокочанной капусты	50	1,05	5,05	4,65	68	1 П
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,26	3,58	5,60	59,76	147 П
	Греча рассыпчатая	130	7,41	6,80	32,14	219,31	243 П
	Биточек мясной	70	12,46	12,25	10,01	200,2	386 П
	Соус томатный	20	0,22	0,75	1,39	13,12	462 П
	Компот из кураги	180	0,30	0,00	20,10	72,9	531 П/1
	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>684</b>	<b>26,25</b>	<b>28,93</b>	<b>94,54</b>	<b>735,54</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка "Алтайская"	50	4,30	2,50	26,40	145	577 П
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	12,02	47,38	502 Нов.
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>4,5</b>	<b>2,56</b>	<b>38,42</b>	<b>192,38</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1534</b>	<b>40,09</b>	<b>40,49</b>	<b>187,94</b>	<b>1298,78</b>	<b>96%</b>
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная жидкая	180	7,02	8,51	32,22	255,24	273 П
	Хлеб пшеничный(завтрак)	20	1,64	0,28	0,26	39	978/1
	Масло сливочное	4	0,02	3,30	0,03	29,92	111 П
	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	538 П
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>404</b>	<b>9,38</b>	<b>12,39</b>	<b>55,31</b>	<b>421,16</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118 П
	Крекер	10	0,74	1,00	2,56	42,6	609П/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>110</b>	<b>1,14</b>	<b>1,40</b>	<b>12,36</b>	<b>89,6</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из моркови с зеленым горошком	50	1,23	5,07	3,39	64,17	27П
	Суп крестьянский с крупой	200	1,70	4,08	11,64	90	160 П
	Капуста тушеная	130	4,81	4,68	5,07	81,9	428 П
	Котлеты мясная	70	12,46	12,25	10,01	200,2	386 П
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	879
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	878
	Компот из свежих плодов	180	0,45	0,18	20,81	86,4	526 П.
	Соль	4	0,00	0,00	0,00	0	1 П
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>680</b>	<b>24,2</b>	<b>26,76</b>	<b>71,57</b>	<b>624,92</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Пирожки печеные с печенью	50	2,91	3,05	17,50	109	562 П.
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	12,02	47,38	502 Нов.
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>3,11</b>	<b>3,11</b>	<b>29,52</b>	<b>156,38</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1444</b>	<b>37,83</b>	<b>43,66</b>	<b>168,76</b>	<b>1292,06</b>	<b>96%</b>
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая жидкая	180	4,99	7,76	29,16	206,46	274 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	
	Кофейный напиток	200	0,26	0,06	8,60	34,3	358/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>415</b>	<b>10,73</b>	<b>12,02</b>	<b>38,02</b>	<b>331,21</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок плодовой	200	1,00	0,20	20,20	92	537 П
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>20,20</b>	<b>92</b>	
<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные	50	0,55	0,10	1,90	12,00	112 П
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,31	3,60	7,67	68,4	133 П
	Котлеты мясная	70	12,46	12,25	10,01	200,2	386 П
	Пюре картофельное с маслом	130	2,12	2,61	12,22	95,94	572.1
	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>664</b>	<b>18,96</b>	<b>16,60</b>	<b>75,02</b>	<b>577,79</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Заказ (булка, печенье)	50	2,95	2,35	37,50	183	608П
	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	538 П
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>3,65</b>	<b>2,65</b>	<b>60,30</b>	<b>280</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1529</b>	<b>38,61</b>	<b>34,67</b>	<b>194,04</b>	<b>1281</b>	<b>95%</b>