



Циклическое десятидневное меню МАДОУ "Детский сад № 26"

15.05.2024 г.

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 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 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 плодового	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	Шанежки наливные с яйцами	40	3,57	1,46	19,00	104,00	571 П
	Какао с молоком	160	3,52	3,02	10,59	84,42	508 Нов.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200,00	7,09	4,48	29,59	188,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250,00	35,16	28,95	154,39	1056,71	100%
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 плодовой	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 сметанный	10	0,15	1,06	0,34	11,53	451 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	16,71	10,24	73,41	477,08	
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	994,34	95%
День 3							
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
	Яйца вареные	20	2,55	2,30	0,15	31,50	306 П
	Масло сливочное	3	0,02	2,48	0,02	22,44	111 П
	Какао с молоком	180	3,96	3,40	11,90	94,97	508 Нов.
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		373	14,02	15,56	39,18	400,61
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 с рыбными фрикадельками	150	1,32	1,67	8,82	56,55	155
	Биточки из курицы	50	7,50	5,35	4,60	94,30	417 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	14,02	12,69	58,48	419,73	
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	116,90	1063,44	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
	Кофейный напиток с молоком	180	2,77	2,30	11,11	74,27	514 Нов
	Масло сливочное	3	0,02	2,48	0,02	22,44	111 П

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		353	8,58	11,52	35,69	307,76	
ЗАВТРАК 2	Флоды 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 творогом	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	1082,07	103%
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.
	Какао с молоком	180	3,96	3,40	11,90	94,97	508 Нов.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		362	12,62	15,55	30,95	344,63	
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 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
	Рыба тушеная в томате с овощами	50	4,75	2,55	2,25	51	349 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	12,44	11,85	69,89	430,26	
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	27,98	29,52	149,08	998,89	95%
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
	Чай с сахаром	180	0,18	0,06	10,82	42,64	502 Нов.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350,00	8,19	9,14	49,16	310,14	
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	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
	Кнели из мяса	50	8,20	6,50	2,80	106	384 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	15,72	14,86	71,50	489,00
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	1093,42	104%
День 7							
ЗАВТРАК	Каша кукурузная жидкая	150	4,65	5,60	27,75	180,00	271 П.
	Яйца вареные	20	2,55	2,30	0,15	31,50	306 П
	Хлеб пшеничный(завтрак)	20	1,64	0,28	0,26	39	978/1
	Какао с молоком	180	3,96	3,40	11,90	94,97	508 Нов.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		370,00	12,80	11,58	40,66	345,47	
ЗАВТРАК 2	Флоды 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 рыбные любительские	50	6,10	1,80	3,10	53	352 П.
	Макаронные изделия отварные	110	4,15	0,49	21,30	106,26	297 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		522,00	15,43	8,86	70,41	418,44	
ПОЛДНИК	Ватрушки с повидлом	40	2,44	1,12	27,28	129,2	559 П
	Напиток из плодов шиповника	160	0,56	0,24	18,24	77,6	538 П
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200,00	3,00	1,36	45,52	206,80	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1207	35,04	25,09	144,55	1039,01	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 с молоком	180	2,77	2,30	11,11	74,27	514 Нов
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	9,78	9,63	32,97	284,57	
ЗАВТРАК 2	Напиток кисломолочный	150	4,20	4,80	6,00	85,5	535П.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	4,2	4,8	6	85,5	

ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	30	0,63	3,03	2,79	40,80	1 П
	Уха рыбацкая	150	3,70	1,46	3,90	54,45	157 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 сметанный	10	0,15	1,06	0,34	11,53	451 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	22,76	20,45	75,99	590,08	
ПОЛДНИК	Ватрушки с творогом	40	2,40	1,12	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	1,17	23,1	116,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1272	39,3	36,05	138,06	1076,85	103%
День 9							
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
	Масло сливочное	3	0,02	2,48	0,02	22,44	111 П
	Какао с молоком	180	3,96	3,40	11,90	94,97	508 Нов.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		353	11,47	13,26	39,03	369,11	
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 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 из курицы	50	7,50	5,35	4,60	94,30	417 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
ИТОГО ЗА ОБЕД		532	16,51	16,3	54,48	430,9	
	Пирожки печеные с печенью	40	2,33	2,44	14,00	87,20	562 П.
	Кисель из концентрата плодового	160	1,12	0,00	23,20	97,60	516 Л
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200,00	3,45	2,44	37,20	184,80	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1190,00	32,20	32,90	141,79	1053,11	100%
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
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%