

Цикличное десятидневное меню МАДОУ "Детский сад № 26"

1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша пшенная жидкая	150	8,65	10,24	11,40	234,93	273 П
	Хлеб пшеничный(завтрак)	20	1,64	0,28	0,26	39	978/1
	Компот из свежих плодов	150	0,11	0,11	10,07	40,83	526 П.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		320	10,40	10,63	21,73	314,76	
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 моркови	30	0,33	3,03	2,73	39,6	54-23з
	Суп из овощей	150	2,21	2,64	9,17	69,3	148 П
	Котлеты или биточки, шницели	50	7,26	16,80	0,69	196,71	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
	Чай без сахара	160	0,16	0,05	0,13	4,48	501 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
ИТОГО ЗА ОБЕД		552	15,62	27,75	54,72	548,49	
ПОЛДНИК	Булка(заказ)	40	4,44	4,92	17,48	127,68	117П
	Кофейный напиток с молоком	180	2,92	2,16	11,61	75,67	514 Нов
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	7,36	7,08	29,09	203,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1242	34,19	42,61	120,00	1135,16	105%
День 2							
ЗАВТРАК	Каша рисовая жидкая	150	4,15	6,46	24,30	172,05	274 П
	Сыр (порциями)	12	3,07	3,13	0,00	41,16	106 П.
	Хлеб пшеничный(завтрак)	20	1,64	0,28	0,26	39	978/1
	Чай с сахаром	150	0,16	0,05	9,62	35,53	502 Нов.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		332	9,02	9,92	34,18	287,74	
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	0,90	11,08	68,3	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,27	1,53	1,08	19,2	31 П
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,45	3,23	6,63	92,21	149 П
	Зразы рыбные рубленые	50	3,51	2,70	1,60	56,19	350
	Макаронные изделия отварные	110	4,15	0,49	21,30	128,04	297 П
	Соус сметанный	10	0,15	1,06	0,34	11,53	451 П
	кисель из концентрата плодового	160	1,12	0,00	23,20	97,6	516 Л
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	879
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	878
ИТОГО ЗА ОБЕД		552	15,49	9,41	70,67	486,57	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные с печенью	40	2,33	2,44	14,00	87,2	562 П.
	Какао с молоком	160	2,88	2,64	20,00	115,2	508 Нов.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	5,21	5,08	34,00	202,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1189	30,49	25,31	149,93	1045,01	100%
День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная жидкая	150	4,65	5,60	23,10	161,55	268 П
	Масло сливочное	3	0,02	2,48	0,02	22,44	111 П
	Хлеб пшеничный(завтрак)	20	1,64	0,28	0,26	39	978/1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,92	2,16	11,61	63,05	514 Нов
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		323	9,23	10,52	34,99	286,04	
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 капусты и свеклы	30	0,69	2,13	2,79	33	7 П
	Суп-пюре из разных овощей	150	1,75	3,01	7,98	66,15	167 П.
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,12	0,11	6,97	33,42	176 П
	Фрикадельки из кур	60	6,30	8,14	0,74	114,12	415 П.
	Греча рассыпчатая	110	6,27	5,75	27,19	185,57	243 П
	Соус томатный	10	0,11	0,37	0,69	6,56	462 П
	Компот из свежих плодов	150	0,11	0,11	10,07	40,83	526 П.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		542	17,67	19,86	63,11	514,45	
ПОЛДНИК	Сырники из творога запеченные	40	6,40	4,92	8,28	102,8	327 П
	Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,8	490 П
	Напиток из плодов шиповника	160	0,56	0,24	18,24	77,6	538 П
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	7,68	6,01	32,07	213,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1225	35,33	36,54	145,32	1082,69	103%
День 4							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	150	3,95	8,74	18,79	169,5	266 П
	Яйца вареные	20	2,55	2,30	0,15	31,5	306 П

	Хлеб пшеничный(завтрак)	20	1,64	0,28	0,26	39	978/1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,92	2,16	11,61	63,05	514 Нов
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		340	11,06	13,48	30,81	303,05	
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	0,90	11,08	68,3	
ОБЕД	Овощи натуральные	30	0,33	0,06	1,14	7,2	112 П
	Солянка из птицы	150	3,65	6,49	8,68	118,98	141 П
	Кнели из мяса	50	5,69	12,37	1,06	144,71	384 П
	пюре картофельное с маслом	110	2,31	4,84	11,99	101,2	434 П
	Компот из изюма	150	0,28	0,06	14,03	54,57	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		532	15,10	24,22	53,42	508,46	
ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	40	3,10	2,49	3,84	127,98	578
	Напиток из плодов шиповника	160	0,56	0,24	18,24	77,6	538 П
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	3,66	2,73	22,08	205,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1177	30,59	41,33	117,39	1085,39	103%
День 5							
ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	150	6,87	9,66	24,45	212,25	254 П
	Масло сливочное	3	0,02	2,48	0,02	22,44	111 П
	Хлеб пшеничный(завтрак)	20	1,64	0,28	0,26	39	978/1
	Кофейный напиток	150	0,23	0,05	7,74	25,72	358/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		323	8,76	12,47	32,47	299,41	
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 из свежих огурцов	30	0,21	3,03	0,60	30,6	36 П
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	1,62	1,71	11,30	66,75	152 П
	Кнели из говядины	50	5,69	12,37	1,06	144,71	384 П
	Рагу из овощей с кабачками	110	2,04	5,88	9,24	97,9	202 П
	Компот из изюма	150	0,28	0,06	14,03	54,57	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		532	12,68	23,45	52,75	476,33	
ПОЛДНИК	Пряник	40	2,36	1,88	30,00	146,4	608П
	Напиток витаминный	160	0,00	0,00	14,72	59,2	636 П
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	2,36	1,88	44,72	205,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1205	24,55	37,95	145,09	1050,34	100%
День 6							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая	150	6,49	8,92	28,50	220,5	262 П
	Хлеб пшеничный(завтрак)	20	1,64	0,28	0,26	39	978/1
	Чай с сахаром	150	0,16	0,05	9,62	35,53	502 Нов.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		320	8,29	9,25	38,38	295,03	
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 витаминный	30	0,33	3,03	3,18	41,4	5 П
	Борщ с фасолью	150	2,31	4,63	5,99	85,67	54-19/1 с
	Плов из отварного мяса	160	11,41	9,54	2,90	266,98	375 П
	Компот из изюма	150	0,28	0,06	14,03	54,57	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		532	17,17	17,66	42,62	530,42	
ПОЛДНИК	Булочка "Алтайская"	40	3,44	2,00	21,12	116	577 П
	Кофейный напиток с молоком	160	2,92	2,16	11,61	67,26	514 Нов
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	6,36	4,16	32,73	183,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1202	32,57	31,22	128,88	1077,71	103%
День 7							
ЗАВТРАК	Каша кукурузная жидкая	150	4,60	4,71	6,93	173,4	271 П.
	Хлеб пшеничный(завтрак)	20	1,64	0,28	0,26	39	978/1
	Напиток из плодов шиповника	150	0,56	0,24	18,24	72,75	538 П
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		320	6,80	5,23	25,43	285,15	
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	0,90	11,08	68,3	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,39	3,00	2,75	39,12	2 П
	Рассольник ленинградский	150	1,23	3,15	9,75	72,75	139 П
	Жаркое по-домашнему	160	13,60	13,76	11,44	227,2	401 П
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,01	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		532	18,44	20,32	60,71	503,37	
ПОЛДНИК	Запеканка рисовая с творогом	130	6,85	8,97	10,56	237,94	322
	Соус фруктово-ягодный	20	0,00	0,00	1,51	5,82	476 П.
	Чай без сахара	160	0,16	0,05	0,13	4,48	501 П/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	7,01	9,02	12,20	248,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1267	33,02	35,47	109,42	1105,06	105%
День 8							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная жидкая	150	8,65	10,24	11,40	234,93	273 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	150	0,23	0,05	7,74	25,72	358/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		332	13,59	13,7	19,4	340,81	
ЗАВТРАК 2	Напиток кисломолочный	150	4,20	4,80	6,00	85,5	535П.

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	4,20	4,80	6,00	85,5	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	30	0,21	3,03	0,60	30,6	36 П
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,99	4,66	49,8	147 П
	Рыба запеченная в омлете	50	7,95	3,90	1,60	73,5	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	0,01	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		542	15,29	15,85	68,76	479,77	
ПОЛДНИК	Булка(заказ)	40	4,44	4,92	17,48	127,68	117П
	Чай с сахаром	160	0,16	0,05	9,62	37,9	502 Нов.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	4,60	4,97	27,10	165,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1254	37,68	39,32	121,26	1071,66	102%
День 9							
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
	Напиток из плодов шиповника	150	0,56	0,24	18,24	72,75	538 П
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		320	6,35	6,98	42,8	283,8	
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 из свеклы и моркови	30	0,39	3,09	2,13	38,1	52 П.
	Суп крестьянский с крупой	150	1,28	3,06	8,73	67,5	160 П
	Сердце в соусе	50	12,14	7,64	0,27	118,74	408 П
	пюре картофельное с маслом	110	2,31	4,84	11,99	101,2	434 П
	Яйца вареные	20	2,55	2,30	0,15	31,5	306 П
	Компот из изюма	150	0,28	0,06	14,03	54,57	531 П
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	879
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	878
ИТОГО ЗА ОБЕД		552	21,79	21,39	53,82	493,41	
ПОЛДНИК	Ватрушка "Лакомка"	40	5,38	12,58	14,75	187,2	595 П
	Кисель с витаминами	160	0,02	0,00	14,72	59,2	633 П.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	5,40	12,58	29,47	246,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1235	34,31	43,58	141,26	1092,61	104%
День 10							
ЗАВТРАК	Каша овсяная вязкая	150	4,02	2,22	0,33	110,79	308
	Сыр (порциями)	12	3,07	3,13	0,00	41,16	106 П.
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	878
	кисель из концентрата фруктового	150	1,12	0,00	23,20	91,5	516 Л
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		332	9,73	5,51	33,37	290,45	
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	0,90	11,08	68,3	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	30	0,21	3,03	0,60	30,6	36 П
	Уха с перловой крупой	150	5,51	0,50	4,77	56,4	794
	Капуста тушеная	110	4,07	3,96	4,29	69,3	428 П
	Котлеты или биточки, шницели	50	7,26	16,80	0,69	196,71	386 П
	Компот из свежих фруктов	150	0,11	0,11	10,07	40,83	526 П.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	879
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	878
ИТОГО ЗА ОБЕД		532	20,00	24,80	36,94	475,64	
ПОЛДНИК	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,8	609 П
	Чай с сахаром	160	0,16	0,05	9,62	37,9	502 Нов.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	3,16	3,97	39,38	204,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1169	33,66	35,18	120,77	1039,09	99%