

Циклическое десятидневное меню МАДОУ "Детский сад № 26"

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша пшенная жидкая	180	10,39	12,29	13,68	281,92	273 П
	Хлеб пшеничный(завтрак)	20	1,64	0,28	0,26	39	978/1
	Компот из свежих плодов	180	0,13	0,13	12,08	49	526 П.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	12,16	12,70	26,02	369,92	
ЗАВТРАК 2	Сок плодовой	200	1,00	0,20	20,20	92	537 П
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,00	0,20	20,20	92	
ОБЕД	Салат из моркови	50	0,55	5,05	2,73	39,6	19 П
	Суп из овощей	180	2,65	3,17	11,00	83,16	148 П
	Котлеты или биточки, шницели	70	10,17	23,52	0,96	275,4	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
	Чай без сахара	200	0,20	0,06	0,16	5,6	501 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
ИТОГО ЗА ОБЕД		704	20,54	38,32	66,19	696,45	
ПОЛДНИК	Булка(заказ)	50	5,55	6,15	21,85	159,6	117П
	Кофейный напиток с молоком	200	3,24	2,40	12,90	84,08	514 Нов
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	8,79	8,55	34,75	243,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1534	42,59	54,77	147,83	1402,05	104%
День 2							
ЗАВТРАК	Каша рисовая жидкая	180	4,99	7,76	29,16	206,46	274 П
	Сыр (порциями)	15	3,84	3,92	0,00	51,45	106 П.
	Хлеб пшеничный(завтрак)	20	1,64	0,28	0,26	39	978/1
	Чай с сахаром	180	0,20	0,06	12,02	42,64	502 Нов.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		395	10,67	12,02	41,44	339,55	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118 П
	Крекер	10	0,74	1,00	2,56	42,6	609П/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		110	1,14	1,40	12,36	89,6	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,45	2,55	1,80	32	31 П
	Суп картофельный с бобовыми	180	4,14	3,87	7,96	110,65	149 П
	Зразы рыбные рубленые	70	4,91	3,79	2,23	78,66	350
	Макаронные изделия отварные	130	4,90	0,58	25,17	151,32	297 П
	Соус сметанный	20	0,31	2,13	0,68	23,06	451 П
	кисель из концентрата плодового	180	1,26	0,00	26,10	109,8	516 Л
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	879
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	878
ИТОГО ЗА ОБЕД		684	19,52	13,42	84,59	607,74	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные с печенью	50	2,91	3,05	17,50	109	562 П.
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144	508 Нов.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	6,51	6,35	42,50	253	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1459	37,84	33,19	180,89	1289,89	96%
День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная жидкая	180	5,58	6,71	27,72	193,86	268 П
	Масло сливочное	4	0,02	3,30	0,03	29,92	111 П
	Хлеб пшеничный(завтрак)	20	1,64	0,28	0,26	39	978/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,24	2,40	12,90	84,08	514 Нов
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		404	10,48	12,69	40,91	346,86	
ЗАВТРАК 2	Сок плодовой	200	1,00	0,20	20,20	92	537 П
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,00	0,20	20,20	92	
ОБЕД	Салат из капусты и свеклы	50	1,15	3,55	4,65	55	7 П
	Суп-пюре из разных овощей	180	2,11	3,62	9,58	79,38	167 П.
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,69	0,17	10,46	50,13	176 П
	Фрикадельки из кур	80	8,40	10,86	0,98	152,16	415 П.
	Греча рассыпчатая	130	7,41	6,80	32,14	219,31	243 П
	Соус томатный	20	0,22	0,75	1,39	13,12	462 П
	Компот из свежих плодов	180	0,13	0,13	12,08	49	526 П.
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		684	22,76	26,18	79,63	661,6	
ПОЛДНИК	Сырники из творога запеченные	50	8,00	6,15	10,35	128,5	327 П
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,27	8,32	49,2	490 П
	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	538 П
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		265	9,78	7,72	41,47	274,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1553	44,02	46,79	182,21	1375,16	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	180	4,73	10,49	22,55	203,4	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	180	3,24	2,40	12,90	75,67	514 Нов
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	12,16	15,47	35,86	349,57	
ЗАВТРАК 2	Флоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118 П
	Крекер	10	0,74	1,00	2,56	42,6	609П/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		110	1,14	1,40	12,36	89,6	
ОБЕД	Овощи натуральные	50	0,55	0,10	1,90	12	112 П
	Солянка из птицы	180	4,37	7,79	10,42	142,78	141 П
	Кнели из мяса	70	7,97	17,32	1,48	202,59	384 П
	Рагу из овощей с кабачками	130	2,41	6,95	10,92	115,7	202 П
	Компот из изюма	180	0,34	0,07	16,83	65,48	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		664	19,51	31,50	65,45	644,7	
ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	50	3,87	3,12	4,80	159,97	578
	Напиток из плодoв шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	538 П
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	4,57	3,42	27,60	256,97	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1444	37,38	51,79	141,27	1340,84	99%

День 5

ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	180	8,24	11,59	29,34	254,7	254 П
	Масло сливочное	4	0,02	3,30	0,03	29,92	111 П
	Хлеб пшеничный(завтрак)	20	1,64	0,28	0,26	39	978/1
	Кофейный напиток	180	0,26	0,06	8,60	30,87	358/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		384	10,16	15,23	38,23	354,49	
ЗАВТРАК 2	Сок плодoвый	200	1,00	0,20	20,20	92	537 П
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,00	0,20	20,20	92	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	50	0,35	5,05	1,00	51	36 П
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	1,94	2,05	13,55	80,1	152 П
	Кнели из говядины	70	7,97	17,32	1,48	202,59	384 П
	Рагу из овощей с кабачками	130	2,41	6,95	10,92	115,7	202 П
	Компот из изюма	180	0,34	0,07	16,83	65,48	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		664	16,56	31,94	64,43	617,12	
ПОЛДНИК	Пряник	50	2,95	2,35	37,50	183	608П
	Напиток витаминный	200	0,00	0,00	18,40	74	636 П
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	2,95	2,35	55,90	257	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1518	30,67	49,72	178,76	1320,61	98%

День 6

ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая	180	7,79	10,71	34,20	264,6	262 П
	Хлеб пшеничный(завтрак)	20	1,64	0,28	0,26	39	978/1
	Чай с сахаром	180	0,20	0,06	12,02	42,64	502 Нов.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	9,63	11,05	46,48	346,24	
ЗАВТРАК 2	Сок плодoвый	200	1,00	0,20	20,20	92	537 П
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,00	0,20	20,20	92	
ОБЕД	Салат витаминный	50	0,55	5,05	5,30	69	5 П
	Борщ с фасолью	180	2,77	5,56	7,18	102,8	54-19/1 с
	Плов из отварного мяса	200	14,26	11,92	3,62	333,72	375 П
	Компот из изюма	180	0,34	0,07	16,83	65,48	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		664	21,47	23,10	53,58	673,25	
ПОЛДНИК	Булочка "Алтайская"	50	4,30	2,50	26,40	145	577 П
	Кофейный напиток с молоком	200	3,24	2,40	12,90	84,08	514 Нов
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	7,54	4,90	39,30	229,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1514	39,64	39,25	159,56	1340,57	99%

День 7

ЗАВТРАК	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
	Напиток из плодoв шиповника	180	0,70	0,30	22,80	87,3	538 П
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	7,87	6,23	31,38	334,38	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118 П
	Крекер	10	0,74	1,00	2,56	42,6	609П/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		110	1,14	1,40	12,36	89,6	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,65	5,00	4,59	65,19	2 П
	Рассольник ленинградский	180	1,48	3,78	11,70	87,3	139 П
	Жаркое по-домашнему	200	17,00	17,20	14,30	284	401 П
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,02	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		664	23,13	26,50	75,54	637,74	
ПОЛДНИК	Запеканка рисовая с творогом	150	7,90	10,35	12,18	274,54	322
	Соус плодoво-ягодный	30	0,00	0,00	2,27	8,73	476 П.
	Чай без сахара	200	0,20	0,06	0,16	5,6	501 П/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	8,10	10,41	14,61	288,87	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1554	40,24	44,54	133,89	1350,59	100%

День 8

ЗАВТРАК	Каша пшeнная жидкая	180	10,39	12,29	13,68	281,92	273 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	180	0,26	0,06	8,60	30,87	358/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		395	16,13	16,55	22,54	403,24	

ЗАВТРАК 2	Напиток кисломолочный	180	5,04	5,76	7,20	102,6	535П.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	5,04	5,76	7,20	102,6	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	50	0,35	5,05	1,00	51	36 П
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,26	3,58	5,60	59,76	147 П
	Рыба запеченная в омлете	70	11,13	5,46	2,24	102,9	343 П
	Рис отварной	130	3,20	5,27	29,30	177,32	419 П.
	Соус сметанный	20	0,31	2,13	0,68	23,06	451 П
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,02	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		684	20,25	22,01	83,77	615,29	
ПОЛДНИК	Булка(заказ)	50	5,55	6,15	21,85	159,6	117П
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	12,02	47,38	502 Нов.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	5,75	6,21	33,87	206,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1529	47,17	50,53	147,38	1328,11	98%
День 9							
ЗАВТРАК	Каша рисовая жидкая	180	4,99	7,76	29,16	206,46	274 П
	Масло сливочное	4	0,02	3,30	0,03	29,92	111 П
	Хлеб пшеничный(завтрак)	20	1,64	0,28	0,26	39	978/1
	Напиток из плодов шиповника	180	0,70	0,30	22,80	87,3	538 П
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		384	7,35	11,64	52,25	362,68	
ЗАВТРАК 2	Сок плодовой	200	1,00	0,20	20,20	92	537 П
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,00	0,20	20,20	92	
ОБЕД	Салат из свеклы и моркови	50	0,65	5,15	3,55	63,5	52 П.
	Суп крестьянский с крупой	180	1,53	3,67	10,48	81	160 П
	Сердце в соусе	70	16,99	10,70	0,38	166,24	408 П
	пюре картофельное с маслом	130	2,73	5,72	14,17	119,6	434 П
	Яйца вареные	20	2,55	2,30	0,15	31,5	306 П
	Компот из изюма	180	0,34	0,07	16,83	65,48	531 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
ИТОГО ЗА ОБЕД		684	28,34	28,11	66,21	629,57	
ПОЛДНИК	Ватрушка "Лакомка"	50	6,73	15,73	18,43	234	595 П
	Кисель с витаминами	200	0,02	0,00	18,40	74	633 П.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	6,75	15,73	36,83	308	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1538	43,44	55,68	175,49	1392,25	103%
День 10							
ЗАВТРАК	Каша овсяная вязкая	180	4,82	2,66	0,40	132,95	308
	Масло сливочное	4	0,02	3,30	0,03	29,92	111 П
	Сыр (порциями)	15	3,84	3,92	0,00	51,45	106 П.
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	878
	кисель из концентрата плодового	180	1,26	0,00	26,10	109,8	516 Л
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		404	11,84	10,08	38,83	382,87	
ЗАВТРАК 2	Флоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118 П
	Крекер	10	0,74	1,00	2,56	42,6	609П/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		110	1,14	1,40	12,36	89,6	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	50	0,35	5,05	1,00	51	36 П
	Уха с перловой крупой	180	6,61	0,59	5,72	67,68	794
	Капуста тушеная	130	4,81	4,68	5,07	81,9	428 П
	Котлеты или биточки, шницели	70	10,17	23,52	0,96	275,4	386 П
	Компот из свежих плодов	180	0,13	0,13	12,08	49	526 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
ИТОГО ЗА ОБЕД		664	25,62	34,47	45,48	627,23	
ПОЛДНИК	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,5	609 П
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	12,02	47,38	502 Нов.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	3,95	4,96	49,22	255,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1428	42,55	50,91	145,89	1355,58	100%