



Циклическое десятидневное (диетическое) 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 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
	Печенье сухое	15	1,12	1,47	11,16	62,55	609 П
	Чай без сахара	150	0,00	0,00	0,00	4,2	501 П/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		335	7,52	6,51	18,48	279,15	
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118 П
ЗАВТРАК 2	Крекер	5	0,37	0,50	1,28	21,3	609П/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,75	0,15	15,15	68,3	
ОБЕД	Салат картофельный с зеленым горошком	30	0,93	3,42	2,94	46,2	66 П
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	5,71	2,67	9,35	96,03	775
	Голубцы ленивые	160	3,60	13,28	6,40	200	377 П
	Кофейный напиток	160	0,20	0,05	6,88	27,44	358/1
	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		554	16,69	23,97	44,76	451,47	
ПОЛДНИК	Булка(заказ)	50	5,55	6,15	21,85	159,6	117П
	Компот из свежих плодов	160	0,17	0,17	10,74	43,55	526 П.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	5,72	6,32	32,59	203,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1249	30,68	36,95	110,98	1002,07	95%
День 2							
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
	Кофейный напиток	180	0,23	0,05	7,74	30,87	358/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		333	8,07	10,10	45,37	282,57	
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 картофельный	30	0,57	1,62	4,02	33	62 П.
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,10	3,00	6,39	57	133 П.
	Котлеты рыбные любительские	50	6,10	1,80	3,10	53	352 П.
	Рис отварной	110	2,71	4,46	24,79	150,04	419 П.
	Компот из свежих плодов	150	0,11	0,11	10,07	40,83	526 П.
	Яйца вареные	20	2,55	2,30	0,15	31,5	306 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		535	12,35	14,22	74,70	467,62	
ПОЛДНИК	Булка(заказ)	50	5,55	6,15	21,85	159,6	117П
	Чай с сахаром	160	0,16	0,05	9,62	37,9	502 Нов.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	4,00	2,24	39,36	197,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1173	25,19	27,46	170,51	1015,99	97%
День 3							
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
	Кофейный напиток	180	0,23	0,05	7,74	30,87	358/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	8,36	9,25	36,5	290,37	
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118 П
ЗАВТРАК 2	Крекер	5	0,37	0,50	1,28	21,3	609П/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,75	0,15	15,15	68,3	
ОБЕД	Свёкла отварная дольками	30	0,44	0,00	2,83	12,6	54-38з
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,45	3,23	6,63	92,21	149 П
	Сердце в соусе	50	12,14	7,64	0,27	118,74	408 П
	Пюре картофельное	110	2,31	4,84	11,99	101,2	434 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
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	878
ИТОГО ЗА ОБЕД		532	21,86	19,80	51,57	492,92	
ПОЛДНИК	Булка(заказ)	50	5,55	6,15	21,85	159,6	117П
	Чай с сахаром	160	0,16	0,05	9,62	37,9	502 Нов.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	5,71	6,2	31,47	197,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1242	36,68	35,4	134,69	1049,09	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
	Яйца вареные	20	2,55	2,30	0,15	31,5	306 П
	Кофейный напиток	180	0,23	0,05	7,74	30,87	358/1

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		370	8,57	9,09	32,45	273,42	
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 картофельный	30	0,57	1,62	4,02	33	62 П.
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	7,88	3,99	9,80	106,17	776
	Котлеты или биточки, шницели	50	8,90	8,75	7,15	143	386 П
	Капуста тушеная	110	4,07	3,96	4,29	69,3	428 П
	Компот из свежих плодов	150	0,11	0,11	10,07	40,83	526 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		530	24,37	18,83	51,85	474,1
ПОЛДНИК	Печенье сухое	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:		1205	36,87	32,79	134,76	1020,52	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
	Компот из свежих плодов	180	0,13	0,13	12,08	49	526 П.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330	9,11	12,04	29,64	257,5	
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	Свёкла отварная дольками	30	0,44	0,00	2,83	12,6	54-38з
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,99	4,66	49,8	147 П
	Котлеты рыбные любительские	50	6,10	1,80	3,10	53	352 П.
	Греча рассыпчатая	110	6,27	5,75	27,19	185,57	243 П
	Кофейный напиток	180	0,23	0,05	7,74	30,87	358/1
	Яйца вареные	20	2,55	2,30	0,15	31,5	306 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		590	20,19	13,39	66,32	465,59
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:		1225	33,23	30,3	146,42	996,09	95%
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
	Кофейный напиток	180	0,23	0,06	7,74	30,87	358/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	8,364	9,26	36,5	290,37	
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	Овощи натуральные соленые	30	0,33	0,03	0,51	6	113 П.
	Суп из овощей	150	1,15	3,10	5,94	56,1	148 П
	Котлеты или биточки, шницели	50	8,90	8,75	7,15	143	386 П
	Рис отварной	110	2,71	4,46	24,79	150,04	419 П.
	Компот из свежих плодов	150	0,11	0,11	10,07	40,83	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		540	16,75	16,95	69,11	498,22
ПОЛДНИК	Булка(заказ)	50	5,55	6,15	21,85	159,6	117П
	Чай с сахаром	160	0,16	0,05	9,62	37,9	502 Нов.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	9,07	9,17	32,44	197,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1205	34,954	36,28	149,13	1054,39	100%
День 7							
ЗАВТРАК	Каша рисовая жидкая	150	4,15	6,46	24,30	172,05	274 П
	Хлеб пшеничный(завтрак)	25	1,90	0,20	12,30	58,75	878
	Компот из свежих плодов	180	0,13	0,13	12,08	49	526 П.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	6,182	6,792	48,68	279,8	
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 картофельный	30	0,57	1,62	4,02	33	62 П.
	Уха с перловой крупой	150	2,52	0,16	4,77	41,39	794
	Жаркое по-домашнему	160	13,60	13,76	11,44	227,2	401 П
	Яйца вареные	20	2,55	2,30	0,15	31,5	306 П
	Кофейный напиток	180	0,23	0,05	7,74	30,87	358/1
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,30	8,35	43,5	879
	Хлеб ржаной	25	1,90	0,20	12,30	58,75	878
	ИТОГО ЗА ОБЕД		590	23,02	18,39	48,77	466,21
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:		1250	33,132	30,052	147,91	1019,01	97%
День 8							
ЗАВТРАК	Каша кукурузная жидкая	150	4,60	4,71	6,93	173,4	271 П.
	Хлеб пшеничный(завтрак)	25	1,65	0,30	8,35	43,5	879
	Кофейный напиток	180	0,23	0,05	7,74	30,87	358/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	6,48	5,06	23,02	247,77	

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	Свёкла отварная дольками	30	0,44	0,00	2,83	12,6	54-38а
	Суп картофельный с клецками	150	0,72	1,56	5,26	37,95	151 П.
	Гуляш из говядины	50	8,58	9,15	1,75	123,75	373 П
	Рис отварной	110	2,71	4,46	24,79	150,04	419 П.
	Компот из свежих плодов	180	0,13	0,13	12,08	49	526 П.
	Яйца вареные	20	2,55	2,30	0,15	31,5	306 П
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,30	8,35	43,5	879
	Хлеб ржаной	25	1,90	0,20	12,30	58,75	878
ИТОГО ЗА ОБЕД		590	18,682	18,102	67,51	507,09	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные с печенью	50	2,88	3,05	2,14	109	562 П.
	Печенье сухое	15	1,12	1,47	11,16	62,55	609 П
	Чай с сахаром	160	0,16	0,05	9,62	37,9	502 Нов.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		225	4,16	4,57	22,92	209,45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1275	30,092	28,632	124,53	1032,61	98%
День 29							
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
	Кофейный напиток	180	0,23	0,05	7,74	30,87	358/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	7,72	7,43	34,85	282,57	
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 соленые	30	0,33	0,03	0,51	6	113 П.
	Рассольник	200	6,74	5,04	11,70	112,3	592
	Котлеты или биточки, шницели	50	8,90	8,75	7,15	143	386 П
	Рагу из овощей	110	2,20	6,16	9,35	106,26	205 П
	Компот из свежих плодов	150	0,11	0,11	10,07	40,83	526 П.
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	878
		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
ИТОГО ЗА ОБЕД		580	21,12	20,49	55,3	490,19	
ПОЛДНИК	Булка(заказ)	50	5,55	6,15	21,85	159,6	117П
	Чай с сахаром	160	0,16	0,05	9,62	37,9	502 Нов.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	5,71	6,2	31,47	197,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1245	35,32	35,02	132,7	1038,56	99%
День 10							
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
	Яйца вареные	20	2,55	2,30	0,15	31,5	306 П
	Кофейный напиток	180	0,23	0,05	7,74	30,87	358/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		370	9,02	7,34	15,08	274,77	
	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118 П
ЗАВТРАК 2	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	Винегрет овощной	30	0,24	3,00	1,61	34,38	665
	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
	Кнели из мяса	50	5,69	12,37	1,06	144,71	384 П
	Макаронные изделия отварные	110	4,15	0,49	21,30	106,26	297 П
	Компот из свежих плодов	150	0,11	0,11	10,07	40,83	526 П.
	Хлеб ржаной	25	1,90	0,20	12,30	58,75	878
		Соль	2	0,00	0,00	0,00	0
ИТОГО ЗА ОБЕД		527	14,96	19,29	61,29	484,5	
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:		1202	27,67	29,65	135,69	1051,57	100%