



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		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	180	8,24	11,59	29,34	254,7	254 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.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		404	10,10	15,23	41,65	341,08	
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		110	1,14	1,40	12,36	89,6	
ОБЕД	Салат картофельный с зеленым горошком	50	1,55	5,70	4,90	77	66 П
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	6,86	3,20	11,21	115,24	775
	Голубцы ленивые	200	4,50	16,60	8,00	250	377 П
	Компот из кураги	180	0,47	0,02	11,05	45,43	531 П/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	13,53	70,5	878
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		699	21,08	32,07	56,49	601,67	
ПОЛДНИК	Булка(заказ)	50	5,55	6,15	21,85	159,6	117П
	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	538 П
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	9,95	9,93	35,09	256,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1463	42,27	58,63	145,59	1288,95	95%
День 2							
ЗАВТРАК	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
	Напиток витаминный	200	0,00	0,00	16,56	66,6	502 Нов.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		404	9,38	12,39	55,31	360,84	
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		110	1,14	1,40	12,36	89,6	
ОБЕД	Морковь, тушеная с черносливом	50	0,75	2,12	8,80	57,25	195
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,31	3,60	7,67	68,4	133 П
	Мясо тушеное	50	7,60	8,70	1,10	113,5	369 П
	Рис отварной	130	3,20	5,27	29,30	177,32	419 П.
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,02	24,30	99	527 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	16,86	20,21	91,82	617,72	
ПОЛДНИК	Крендель сахарный	50	4,30	2,50	26,40	199,3	577 П
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	12,02	47,38	502 Нов.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	5,00	2,80	49,20	246,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1428	31,59	35,04	209,65	1314,84	97%
День 3							
ЗАВТРАК	Каша овсяная жидкая	180	6,44	8,46	25,92	205,56	272 П
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	878
	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	538 П
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		404	11,64	14,07	41,25	361,31	
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		110	1,14	1,40	12,36	89,6	
ОБЕД	Свёкла отварная дольками	50	0,74	0,00	4,71	21	54-38з
	Суп картофельный с бобовыми	180	4,14	3,87	7,96	110,65	149 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
	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	30	2,28	0,24	13,53	70,5	878
ИТОГО ЗА ОБЕД		665	29,15	26,91	63,54	596,97	
ПОЛДНИК	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,5	609 П
	Компот из свежих плодов	200	0,13	0,13	12,08	54,44	526 П.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	3,88	5,03	49,28	262,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1429	45,81	47,41	166,43	1310,82	97%
День 4							
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
	Печенье сухое	15	1,12	1,47	11,16	62,55	609 П
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	12,02	47,38	502 Нов.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		404	9,73	13,90	41,79	355,39	
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		110	1,14	1,40	12,36	89,6	
ОБЕД	Салат картофельный	50	0,95	2,70	6,70	55	62 П.
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	9,45	4,79	11,75	127,4	776
	Котлеты или биточки, шницели	70	12,46	12,25	10,01	200,2	386 П
	Капуста тушеная	130	4,81	4,68	5,07	81,9	428 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		480	27,15	26,15	72,82	632,23
ПОЛДНИК	Булочка российская	50	3,58	4,15	29,40	169	586 П
	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	538 П
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	4,28	4,45	52,20	266	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1244	42,3	45,9	179,17	1343,22	99%
День 5							
ЗАВТРАК	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
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,05	0,02	27,00	110	527 П
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	6,42	10,79	49,81	352,4	
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	Свёкла отварная дольками	50	0,74	0,00	4,71	21	54-38з
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,26	3,58	5,60	59,76	147 П
	Котлеты или биточки, шницели	70	12,46	12,25	10,01	200,2	386 П
	Картофель жареный из отварного	130	3,12	12,35	19,76	202,8	433
	Чай с сахаром	180	0,16	0,05	11,54	42,63	502 Нов.
	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		660	21,29	28,73	72,27	628,64
ПОЛДНИК	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,5	609 П
	Компот из свежих плодов	200	0,13	0,13	12,08	54,44	526 П.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	3,88	5,03	49,28	262,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1400	32,73	45,95	183,72	1333,58	99%
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	200	0,20	0,06	12,02	47,38	502 Нов.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	9,63	11,05	46,48	350,98	
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	Овощи натуральные соленые	50	0,55	0,05	0,85	10	113 П.
	Суп из овощей	180	1,39	3,73	7,13	67,32	148 П
	Котлеты или биточки, шницели	70	12,46	12,25	10,01	200,2	386 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 кураги	180	0,47	0,02	11,05	45,43	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
	ИТОГО ЗА ОБЕД		680	26,05	24,10	83,22	657,63
ПОЛДНИК	Булка(заказ)	50	5,55	6,15	21,85	159,6	117П
	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	538 П
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	9,95	9,93	35,09	256,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1440	46,77	46,48	177,15	1354,81	100%
День 7							
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
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,05	0,02	27,00	110	527 П
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	6,68	8,06	56,42	355,46	
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	Икра морковная	50	1,02	3,50	5,00	56,6	54-12з
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,26	3,58	5,60	59,76	147 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	30	2,28	0,24	13,53	70,5	878
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		485	23,66	24,84	71,08	613,36	
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		265	9,78	7,72	41,47	274,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	41,26	42,02	181,33	1333,12	99%
День 8							
ЗАВТРАК	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
	Печенье сухое	15	1,12	1,47	11,16	62,55	609 П
	Компот из свежих плодов	200	0,13	0,13	12,08	54,44	526 П.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		404	8,12	12,04	44,61	361,55	
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	Свёкла отварная дольками	50	0,74	0,00	4,71	21	54-38з
	Суп картофельный с клецками	180	0,86	1,87	6,32	45,54	151 П.
	Гуляш из мяса	70	12,01	12,81	2,45	173,25	373 П
	Пюре картофельное	130	2,73	5,72	14,17	119,6	434 П
	Кисель из концентрата плодового	180	1,26	0,00	26,10	109,8	516 Л
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	13,53	70,5	878
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	21,86	21	77,3	591,89	
ПОЛДНИК	Булка(заказ)	50	5,55	6,15	21,85	159,6	117П
	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	538 П
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	9,95	9,93	35,09	256,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1434	41,62	46,47	139,08	1299,64	96%
День 9							
ЗАВТРАК	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
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	12,02	47,38	502 Нов.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		404	8,88	12,15	44,53	341,62	
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	Овощи натуральные соленые	50	0,55	0,05	0,85	10	113 П.
	Рассольник	180	6,06	4,53	10,52	101,07	592
	Кнели из мяса	70	11,48	9,10	3,92	148,40	413 П.
	Рагу из овощей	150	3,00	8,40	12,75	144,9	205 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		734	30,53	26,50	73,88	605,62	
ПОЛДНИК	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,5	609 П
	Компот из свежих плодов	200	0,13	0,13	12,08	54,44	526 П.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		265	9,78	7,72	41,47	262,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1513	47,48	55,84	161,22	1299,78	96%
День 10							
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 плодов шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	538 П
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	7,87	6,23	31,38	344,08	
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	Винегрет овощной	50	0,41	5,01	2,68	57,31	665
	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
	Кнели из мяса	70	11,48	9,10	3,92	148,40	413 П.
	Макаронные изделия отварные	130	4,90	0,58	25,17	125,58	297 П
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,02	24,30	99	527 П
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		674	22,43	21,86	82,71	603,3	
ПОЛДНИК	Булка(заказ)	50	5,55	6,15	21,85	159,6	117П
	Кисель из концентрата плодового	180	1,26	0,00	26,10	109,8	516 Л
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	3,65	2,65	60,30	269,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1434	35,09	32,14	186,75	1306,38	97%