



Циклическое десятидневное меню МАДОУ "Детский сад № 26"

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
	Хлеб пшеничный(завтрак)	20	1,64	0,28	0,26	39	978/1
	Чай с сахаром	180	0,19	0,06	11,54	42,63	502 Нов.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	8,702	10	36,25	293,88	
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 картофельный с зеленым горошком	30	0,93	3,42	2,94	46,2	60 П
	Свекольник	150	1,41	3,10	9,99	73,46	136 П
	Голубцы ленивые	160	3,60	13,28	6,40	200	377 П
	Соус сметанный	10	0,15	1,06	0,34	11,53	451 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		390	9,21	21,32	50,22	467,56	
ПОЛДНИК	Булочка(заказ)	50	5,55	6,15	21,85	159,6	117П
	Напиток из плодов шиповника	160	0,56	0,24	18,24	77,6	538 П
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	6,11	6,39	40,09	237,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1100	24,772	37,86	141,71	1067,64	102%
День 2							
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
	Чай с сахаром	180	0,19	0,06	11,54	42,63	502 Нов.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		320	7,49	7,38	40,91	294,33	
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 капусты и свеклы	30	0,69	2,13	2,79	33	7 П
	Рассольник ленинградский	150	1,23	3,15	9,75	72,75	139 П
	Рыба тушеная в сметанном соусе	100	9,70	5,20	2,90	97	348 П
	Рис отварной	110	2,71	4,46	24,79	150,04	419 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		580	17,45	15,4	70,78	489,16	
ПОЛДНИК	Булочка "Алтайская"	40	3,44	2,00	21,12	116	577 П
	Кофейный напиток с молоком	180	2,77	2,30	11,11	74,27	514 Нов
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	6,21	4,3	32,23	190,27	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	31,9	27,23	159,07	1042,76	100%
День 3							
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	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 помидоров	30	0,30	3,06	1,05	33	30 П
	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 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 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		530	21,32	19,23	50,49	481,52	
ПОЛДНИК	Запеканка из макарон с творогом	130	8,55	7,67	21,81	190,88	305
	Соус молочный сладкий	15	0,39	0,95	2,36	19,58	449 П
	Чай без сахара	160	0,16	0,05	0,13	4,48	501 П/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		305	9,1	8,67	24,3	214,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1335	40,95	37,68	122,91	1050,03	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	8,56	9,04	35,67	285,32	
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 моркови с зеленым горошком	30	0,74	3,04	2,03	38,5	27П
	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 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		530	24,71	20,2	53,82	493,34	
ПОЛДНИК	Булочка российская	40	2,86	3,32	23,52	135,2	586 П
	Напиток из плодов шиповника	160	0,56	0,24	18,24	77,6	538 П
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	3,42	3,56	41,76	212,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1185	37,46	33,7	142,33	1059,76	100%

День 25							
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
	Какао с молоком	180	3,52	3,02	10,59	84,42	508 Нов.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330	9,11	12,04	29,64	292,92	
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
	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.
	Картофель жареный из отварного	110	2,64	10,45	16,72	171,6	433
	Сыр (порциями)	12	3,07	3,13	0,00	41,16	106 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	16,29	21,81	61,85	510,46	
ПОЛДНИК	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,8	609 П
	Компот из изюма	150	0,28	0,06	14,03	54,57	531 П
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		190	3,28	3,98	43,79	221,37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1212	29,43	37,98	150,43	1093,75	104%

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 без сахара	180	0,16	0,05	0,13	5,04	501 П/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	8,29	9,25	28,89	264,54	
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	Овощи натуральные	30	0,33	0,06	1,14	7,2	112 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
	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
	Кофейный напиток	150	0,19	0,05	6,45	25,73	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		540	19,79	18,48	65,08	505,96	
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:		1250	34,54	34,08	140,59	1037	99%

День 7							
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	180	0,63	0,27	20,52	87,3	538 П
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	6,42	7,01	45,08	298,35	
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	Икра морковная	30	0,61	2,10	3,00	33,96	54-12з
	Солянка из птицы	150	3,62	5,51	8,54	103,96	141 П
	Жаркое по-домашнему	160	13,60	13,76	11,44	227,2	401 П
	Чай с сахаром	160	0,16	0,05	9,62	37,9	502 Нов.
	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		540	20,83	21,82	49,12	484,82	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные с печенью	40	2,33	2,44	1,71	87,2	562 П.
	Крекер	5	0,37	0,50	1,28	21,3	609П/1
	Какао с молоком	160	3,52	3,02	10,59	84,42	508 Нов.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		205	6,22	5,96	13,58	192,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1245	34,22	34,94	122,93	1045,09	100%

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
	Кисель с витаминами	180	0,02	0,00	16,56	66,6	633 П.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	7,03	7,33	38,42	276,9	
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 капусты и свеклы	30	0,69	2,13	2,79	33	7 П
	Уха с перловой крупой	150	2,52	0,16	4,77	41,39	794
	Гуляш из мяса	50	8,50	9,10	1,75	123,75	373 П
	пюре картофельное с маслом	110	2,31	4,84	11,99	101,2	434 П
	Сыр (порциями)	12	3,07	3,13	0,00	41,16	106 П.

	Чай с сахаром	160	0,16	0,05	9,62	37,9	502 Нов.
	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		714	20,65	20,05	65,68	460,2	
ПОЛДНИК	Ватрушка "Лакомка"	40	5,38	12,58	14,75	187,2	595 П
	Кофейный напиток	180	0,23	0,05	7,74	30,87	358/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	5,61	12,63	22,49	218,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1434	34,04	40,16	141,74	1024,17	98%
День 9							
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
	Чай с сахаром	180	0,19	0,06	11,54	42,63	502 Нов.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	7,682	7,44	38,65	294,33	
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	Овощи натуральные	30	0,33	0,06	1,14	7,2	112 П
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	5,71	2,67	9,35	96,03	712 П
	Плов из отварной птицы	160	12,80	12,16	28,80	273,6	411 П
	Кофейный напиток	150	0,19	0,05	6,45	25,73	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		530	21,87	15,34	62,26	484,36	
ПОЛДНИК	Булочка ванильная	40	3,12	3,20	22,60	132	582 П
	Какао с молоком	160	3,52	3,02	10,59	84,42	508 Нов.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	6,64	6,22	33,19	216,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1185	36,962	29,9	145,18	1063,41	101%
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
	Кофейный напиток с молоком	180	2,77	2,30	11,11	74,27	514 Нов
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	9,01	7,29	18,3	286,67	
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 белокочанной капусты с яблоками	30	0,33	3,00	1,89	36	4. 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
	Рыба запеченная в омлете	50	7,80	7,16	1,07	108,46	343 П
	Макаронные изделия отварные	110	4,15	0,49	21,30	106,26	272 П
	Соус сметанный	10	0,15	1,06	0,34	11,53	45 П
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,01	20,25	82,5	527 П
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		530	17	15,08	66,48	479,12	
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:		1230	29,68	24,64	148,17	1058,79	101%