

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 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
	Кофейный напиток	180	0,23	0,05	7,74	30,87	358/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	8,74	9,99	32,45	282,12	
ЗАВТРАК 2	Сок плодовой	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	30	0,57	1,62	4,02	33	62 П.
	Рассольник ленинградский	150	1,23	3,15	9,75	72,75	139 П
	Кнели из мяса	50	5,69	12,37	1,06	144,71	384 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	25	1,65	0,30	8,35	43,5	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		535	15,01	21,62	51,34	464,83	
ПОЛДНИК	Булка(заказ)	40	4,44	4,92	17,48	127,68	117П
	Напиток из плодов шиповника	160	0,56	0,24	18,24	77,6	538 П
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	5,00	5,16	35,72	205,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1232	31,86	38,97	136,86	1021,23	97%
День 2							
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
	Чай без сахара	180	0,02	0,05	0,14	5,04	501 П/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	10,308	10,574	11,8	278,97	
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	Свёкла отварная дольками	30	0,27	0,00	1,70	7,85	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.
	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
	кисель из концентрата плодового	160	1,12	0,00	23,20	97,6	516 Л
	Сыр (порциями)	12	3,07	3,13	0,00	41,16	106 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		564	17,31	13,84	74,31	492,78	
ПОЛДНИК	Запеканка рисовая с творогом	90	4,74	6,21	7,31	164,73	322
	Соус плодово-ягодный	20	0,00	0,00	1,51	5,82	476 П.
	Чай с сахаром	160	0,16	0,05	9,62	37,9	502 Нов.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		270	4,90	6,26	18,44	208,45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1289	33,288	31,574	115,63	1048,5	100%
День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная жидкая	150	4,65	5,60	23,10	161,55	268 П
	Хлеб пшеничный(завтрак)	20	1,64	0,28	0,26	39	978/1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,92	2,16	11,61	75,67	514 Нов
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	9,21	8,04	34,97	276,22	
ЗАВТРАК 2	Сок плодовой	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	0,26	3,02	2,33	37,32	19 П
	Солянка из птицы	150	3,65	6,49	8,68	118,98	141 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 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		532	21,31	22,50	49,86	498,87	
ПОЛДНИК	Булочка российская	40	2,86	3,32	23,52	135,2	586 П
	Яйца вареные	20	2,55	2,30	0,15	31,5	306 П
	Чай с сахаром	160	0,16	0,05	9,62	37,9	502 Нов.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	5,57	5,67	33,29	204,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1252	36,84	36,36	133,27	1048,69	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	2,92	2,16	11,61	75,67	514 Нов
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	8,71	8,9	36,17	286,72	
ЗАВТРАК 2	Флоды 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 свеклы отварной	30	0,45	1,65	2,52	26,7	51 П
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	7,88	3,99	9,80	106,17	776
	Фрикадельки из кур	50	5,25	6,78	0,62	95,1	415 П.
	Рагу из овощей	110	2,20	6,16	9,35	106,26	205 П
	Напиток из плодoв шиповника	160	0,56	0,24	18,24	77,6	538 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		540	19,18	19,22	57,05	493,63	
ПОЛДНИК	Ватрушка "Лакомка"	40	5,38	12,58	14,75	187,2	595 П
	Чай с сахаром	160	0,16	0,05	9,62	37,9	502 Нов.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	5,54	12,63	24,37	225,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1195	34,2	41,65	128,67	1073,75	102%
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
	Кофейный напиток с молоком	180	2,92	2,16	11,61	75,67	514 Нов
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	8,51	11,18	30,66	284,17	
ЗАВТРАК 2	Сок плодoвый	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 морковью	30	0,39	3,00	2,75	39,12	2 П
	Уха с перловой крупой	150	5,51	0,50	4,77	56,4	794
	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	22,72	17,67	55,73	487,02	
ПОЛДНИК	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,8	609 П
	Компот из свежих плодoв	160	0,17	0,17	10,74	43,55	526 П.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	3,17	4,09	40,5	210,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1232	35,15	33,09	142,04	1050,54	100%
День 6							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая	150	6,49	8,92	28,50	220,5	262 П
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	878
	Чай без сахара	180	0,02	0,05	0,14	5,04	501 П/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	8,028	9,134	38,48	272,54	
ЗАВТРАК 2	Сок плодoвый	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 соленые	30	0,33	0,03	0,51	6	113 П.
	Суп из овощей	150	1,11	2,50	5,67	49,46	148 П
	Кнели из мяса	50	5,69	12,37	1,06	144,71	384 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 кураги	150	0,39	0,01	9,21	37,86	531 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		542	16,74	21,43	60,85	511,96	
ПОЛДНИК	Булочка "Алтайская"	40	3,44	2,00	21,12	116	577 П
	Яйца вареные	20	2,55	2,30	0,15	31,5	306 П
	Кофейный напиток с молоком	160	2,92	1,9*2	10,32	67,26	514 Нов
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	8,91	4,3	31,59	214,76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1262	34,428	35,014	146,07	1068,26	102%
День 7							
ЗАВТРАК	Каша рисовая жидкая	150	4,15	6,46	24,30	172,05	274 П
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	878
	Кисель с витаминами	180	0,02	0,00	16,56	66,6	633 П.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	5,69	6,62	50,7	285,65	
ЗАВТРАК 2	Флоды 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	Винегрет овощной	30	0,24	3,00	1,61	34,38	665
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	1,62	1,71	11,30	66,75	152 П
	Сыр (порциями)	12	3,07	3,13	0,00	41,16	106 П.
	Голубцы ленивые	160	13,60	13,28	6,40	200	377 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		544	21,65	21,58	49,86	478,66	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные с печеню	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:		1199	33,32	34,18	145,64	1035,01	99%
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
	Кофейный напиток с молоком	180	2,92	2,16	11,61	75,67	514 Нов
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	9,93	9,49	33,47	285,97	
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 белокочанной капусты	30	0,63	3,03	2,79	40,8	1 П
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,10	3,00	6,39	57	133 П
	Тефтели из говядины	50	6,03	3,90	1,41	74,1	54-8М
	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
	Масло сливочное	3	0,02	2,48	0,02	22,44	
	Напиток витаминный	160	0,00	0,00	14,72	59,2	636 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		553	13,44	17,64	67,33	491,94	
ПОЛДНИК	Булка(заказ)	40	4,44	4,92	17,48	127,68	117П
	Напиток из плодов шиповника	160	0,56	0,24	18,24	77,6	538 П
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	5,56	4,92	40,68	205,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1253	33,13	36,85	147,48	1068,69	102%
День 9							
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
	Чай без сахара	180	0,18	0,07	0,14	5,04	501 П/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	10,47	10,59	11,8	278,97	
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 и яблок	30	0,27	3,06	2,16	37,2	21 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
	Суфле рыбное	50	8,00	2,40	1,30	59	341 П
	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
	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 ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	20,21	13,51	66,98	493,8	
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:		1205	39,13	31,01	121,93	1054,27	100%
День 10							
ЗАВТРАК	Каша кукурузная жидкая	150	4,60	4,71	6,93	173,4	271 П.
	Кофейный напиток с молоком	180	2,92	2,16	11,61	75,67	514 Нов
	Хлеб пшеничный(завтрак)	20	1,64	0,28	0,26	39	978/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	9,16	7,15	18,8	288,07	
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 картофельный с клецками	150	0,72	1,56	5,26	37,95	151 П.
	Кнели из мяса	50	5,69	12,37	1,06	144,71	384 П
	Масло сливочное	3	0,02	2,48	0,02	22,44	
	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		533	12,25	24,8	51,01	480,77	
ПОЛДНИК	Пряник	40	2,36	1,88	30,00	146,4	608П
	Кисель с витаминами	160	0,02	0,00	14,72	59,2	633 П.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	2,38	1,88	44,72	205,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1233	24,54	33,98	129,68	1043,44	99%