



Циклическое десятидневное меню МАДОУ "Детский сад № 26"

1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
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	0,16	0,05	11,54	42,63	502 Нов.
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>350</b>	<b>8,67</b>	<b>9,99</b>	<b>36,25</b>	<b>293,88</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	537 П
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	
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
	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 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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>554</b>	<b>16,69</b>	<b>23,97</b>	<b>44,76</b>	<b>514,58</b>	
ПОЛДНИК	Булочка(заказ)	50	5,55	6,15	21,85	159,6	117П
	Масло сливочное	3	0,02	2,48	0,02	22,44	111 П
	Кофейный напиток с молоком	160	2,46	2,04	9,87	30,64	514 Нов
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>213</b>	<b>8,03</b>	<b>10,67</b>	<b>31,74</b>	<b>212,68</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1267</b>	<b>34,14</b>	<b>44,78</b>	<b>127,9</b>	<b>1090,14</b>	<b>104%</b>
<b>День 2</b>							
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	0,16	0,05	11,54	42,63	502 Нов.
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>333</b>	<b>8,07</b>	<b>10,10</b>	<b>45,37</b>	<b>294,33</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	537 П
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	
ОБЕД	Морковь, тушёная с черносливом	30	0,45	1,27	5,28	34,35	195
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,10	3,00	6,39	57	133 П
	Рыба запеченная 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 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
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	878
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>580</b>	<b>17,18</b>	<b>14,34</b>	<b>76,13</b>	<b>502,69</b>	
ПОЛДНИК	Булочка "Алтайская"	40	3,44	2,00	21,12	116	577 П
	Напиток из плодов шиповника	180	0,56	0,24	18,24	77,6	538 П
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>4,00</b>	<b>2,24</b>	<b>39,36</b>	<b>193,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1263</b>	<b>30</b>	<b>26,83</b>	<b>176,01</b>	<b>1059,62</b>	<b>10%</b>
<b>День 3</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>350</b>	<b>9,78</b>	<b>9,63</b>	<b>32,97</b>	<b>284,57</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	537 П
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	
ОБЕД	Салат из свеклы с сыром	30	0,84	3,63	2,13	44,4	56 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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>532</b>	<b>21,86</b>	<b>19,80</b>	<b>51,57</b>	<b>492,92</b>	
ПОЛДНИК	Запеканка из макарон с творогом	130	8,55	7,67	21,81	190,88	305
	Чай без сахара	160	0,16	0,05	0,13	4,48	501 П/1
	Соус молочный сладкий	15	0,39	0,95	2,36	19,58	449 П
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>305</b>	<b>9,1</b>	<b>8,67</b>	<b>24,3</b>	<b>214,94</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1337</b>	<b>41,49</b>	<b>38,25</b>	<b>123,99</b>	<b>1061,43</b>	<b>101%</b>
<b>День 4</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>350</b>	<b>8,56</b>	<b>9,04</b>	<b>35,67</b>	<b>285,32</b>	

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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>105</b>	<b>0,77</b>	<b>0,90</b>	<b>11,08</b>	<b>68,3</b>	
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 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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>530</b>	<b>24,54</b>	<b>18,78</b>	<b>55,81</b>	<b>487,84</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>3,42</b>	<b>3,56</b>	<b>41,76</b>	<b>212,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1185</b>	<b>37,29</b>	<b>32,28</b>	<b>144,32</b>	<b>1054,26</b>	<b>100%</b>
<b>День 5</b>							
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	2,77	2,30	11,11	74,27	514 Нов
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>330</b>	<b>9,11</b>	<b>12,04</b>	<b>29,64</b>	<b>282,77</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок плодовой	150	0,75	0,15	15,15	69	537 П
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	
ОБЕД	Свекла тушеная в сметане	30	0,66	1,98	2,73	31,35	196
	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
	кисель из концентрата плодового	160	1,12	0,00	23,20	97,6	516 Л
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	878
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	879
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>562</b>	<b>16,96</b>	<b>19,92</b>	<b>67,08</b>	<b>485,15</b>	
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.
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>3,16</b>	<b>3,97</b>	<b>39,38</b>	<b>204,7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1242</b>	<b>29,98</b>	<b>36,08</b>	<b>151,25</b>	<b>1041,62</b>	<b>98%</b>
<b>День 6</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>350</b>	<b>8,364</b>	<b>9,26</b>	<b>36,5</b>	<b>290,37</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок плодовой	150	0,75	0,15	15,15	69	537 П
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	
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
	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
	Чай без сахара	150	0,02	0,05	0,14	4,2	501 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
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>540</b>	<b>19,99</b>	<b>18,41</b>	<b>67,21</b>	<b>483,23</b>
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.
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>210</b>	<b>9,07</b>	<b>9,17</b>	<b>32,44</b>	<b>197,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1250</b>	<b>38,174</b>	<b>36,99</b>	<b>151,3</b>	<b>1040,1</b>	<b>99%</b>
<b>День 7</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>350,0</b>	<b>6,4</b>	<b>7,0</b>	<b>45,1</b>	<b>298,35</b>	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118 П
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>105</b>	<b>0,77</b>	<b>0,90</b>	<b>11,08</b>	<b>68,3</b>	
ОБЕД	Икра морковная	30	0,61	2,10	3,00	33,96	54-12з
	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
	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>532</b>	<b>19,95</b>	<b>16,43</b>	<b>55,98</b>	<b>466,85</b>	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные с печенью	50	2,88	3,05	2,14	109	562 П.
	Какао с молоком	160	3,52	3,02	10,59	84,42	508 Нов.
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>210</b>	<b>6,4</b>	<b>6,07</b>	<b>12,73</b>	<b>193,42</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1197</b>	<b>33,54</b>	<b>30,41</b>	<b>124,87</b>	<b>1026,92</b>	<b>98%</b>
<b>День 8</b>							
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	160	0,02	0,00	14,72	59,2	633 П.
	Масло сливочное	3	0,02	2,48	0,02	22,44	111 П
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>333</b>	<b>7,05</b>	<b>9,81</b>	<b>36,60</b>	<b>291,94</b>	
ЗАВТРАК 2	Напиток кисломолочный	150	4,20	4,80	6,00	85,5	535П.
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>6</b>	<b>85,5</b>	
ОБЕД	Свёкла отварная дольками	30	0,44	0,00	2,83	12,6	54-38з

	Суп картофельный с клецками	150	0,72	1,56	5,26	37,95	151 П.
	Гуляш из мяса	50	8,58	9,15	1,75	123,75	373 П
	пюре картофельное с маслом	110	2,31	4,84	11,99	101,2	434 П
	Напиток из плодов шиповника	160	0,56	0,24	18,24	77,6	538 П
	Яйца вареные	20	2,55	2,30	0,15	31,5	306 П
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	878
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	879
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>560</b>	<b>18</b>	<b>18,49</b>	<b>56,74</b>	<b>466,4</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>220</b>	<b>5,61</b>	<b>12,63</b>	<b>22,49</b>	<b>218,07</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1263</b>	<b>34,86</b>	<b>45,73</b>	<b>121,83</b>	<b>1061,91</b>	<b>101%</b>
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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	0,16	0,05	11,54	42,63	502 Нов.
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>350</b>	<b>7,65</b>	<b>7,43</b>	<b>38,65</b>	<b>294,33</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Флоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118 П
	Крекер	5	0,37	0,50	1,28	21,3	609П/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>105</b>	<b>0,77</b>	<b>0,90</b>	<b>11,08</b>	<b>68,3</b>	
<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные соленые	30	0,33	0,03	0,51	6	113 П.
	Рассольник ленинградский	150	1,23	3,15	9,75	72,75	139 /а
	Фрикадельки из кур	50	5,25	6,78	0,60	95,1	415 П.
	Рагу из овощей	110	2,20	6,16	9,35	106,26	205 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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>530</b>	<b>12,23</b>	<b>16,53</b>	<b>56,98</b>	<b>444,41</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка ванильная	40	3,12	3,20	22,60	132,00	582
	Какао с молоком	160	3,52	3,02	10,59	84,42	508 Нов.
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200,00</b>	<b>6,64</b>	<b>6,22</b>	<b>33,19</b>	<b>216,42</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1185,00</b>	<b>27,29</b>	<b>31,08</b>	<b>139,90</b>	<b>1023,46</b>	<b>97%</b>
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>350</b>	<b>9,01</b>	<b>7,29</b>	<b>18,3</b>	<b>286,67</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	537 П
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
	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	297 П
	Соус сметанный	10	0,15	1,06	0,34	11,53	451 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
	Соль	2	0,00	0,00	0,00	0	1 П
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>532</b>	<b>16,91</b>	<b>15,08</b>	<b>66,20</b>	<b>477,5</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>2,92</b>	<b>2,12</b>	<b>48,24</b>	<b>224</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1232</b>	<b>29,59</b>	<b>24,64</b>	<b>147,89</b>	<b>1057,17</b>	<b>101%</b>