УТВЕРЖДАЮ
И.о.директора МАДОУ "Детский сад № 26"
С.А.Долгополова
Приказ №126-ОД от "20" 10 2026г.

Цикличное 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	0,16	0,05	9,62	43	502 Нов.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**350**	**8,67**	**9,99**	**34,33**	**294,25**	
ЗАВТРАК 2	Сок плодовый	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.
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,10	3,00	6,39	57	133 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
	кисель из концентрата плодового	150	1,05	0,00	21,75	91,5	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
	Соль	2	0,00	0,00	0,00	0	1 П
ИТОГО ЗА ОБЕД		**552**	**9,38**	**19,36**	**56,87**	**474,83**	
ПОЛДНИК	Булка(заказ)	50	5,55	6,15	21,85	159,6	117П
	Какао с молоком	160	3,52	3,02	10,59	84,42	508 Нов.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**210**	**9,07**	**9,17**	**32,44**	**244,02**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1262**	**27,87**	**38,67**	**138,79**	**1082,1**	**103%**
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	0,16	0,05	9,62	43	502 Нов.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**320**	**7,49**	**7,38**	**40,91**	**294,7**	
ЗАВТРАК 2	Сок плодовый	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 тушенная 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
	Соль	2	0,00	0,00	0,00	0	1 П
ИТОГО ЗА ОБЕД		**582**	**17,45**	**15,40**	**70,78**	**489,16**	
ПОЛДНИК	Булочка российская	40	2,86	3,32	23,52	135,2	586 П
	Кофейный напиток с молоком	160	2,46	2,04	9,90	66	514 Нов
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**220**	**5,63**	**5,62**	**34,63**	**201,2**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1272**	**31,32**	**28,55**	**161,47**	**1054,06**	**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 плодовый	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
	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
	Соль	2	0,00	0,00	0,00	0	1 П
ИТОГО ЗА ОБЕД		**532**	**21,28**	**19,19**	**51,77**	**485,84**	
ПОЛДНИК	Ватрушки с творогом	40	2,40	1,12	13,48	78,8	560 П
	Печенье	25	1,87	2,45	18,57	104,25	609 П
	Чай с сахаром	160	0,16	0,05	9,62	37,9	502 Нов.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**240**	**5,56**	**5,09**	**52,86**	**220,95**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1272**	**37,37**	**34,06**	**152,75**	**1060,36**	**101%**
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
	Масло сливочное	3	0,02	2,48	0,02	22,44	111 П
	Кофейный напиток с молоком	180	2,77	2,30	11,11	74,27	514 Нов

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**353**	**8,58**	**11,52**	**35,69**	**307,76**	
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 из свеклы и моркови	30	0,39	3,09	2,13	38,1	52 П.
	Суп крестьянский с крупой	150	1,28	3,06	8,73	67,5	160 П
	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
	Соль	2	0,00	0,00	0,00	0	1 П
ИТОГО ЗА ОБЕД		**532**	**17,76**	**19,32**	**52,85**	**454,27**	
ПОЛДНИК	Булочка ванильная	40	3,12	3,20	22,60	132	582 П
	Напиток из плодов шиповника	160	0,56	0,24	18,24	77,6	538 П
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**200**	**3,68**	**3,44**	**40,84**	**209,6**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1190**	**30,79**	**35,18**	**140,46**	**1039,93**	**99%**
		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	2,77	2,30	11,11	74,27	514 Нов
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**330**	**9,11**	**12,04**	**29,64**	**282,77**	
ЗАВТРАК 2	Сок плодовый	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 с зеленым горошком	30	0,74	3,04	2,03	38,5	27П
	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
	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
	Соль	2	0,00	0,00	0,00	0	1 П
ИТОГО ЗА ОБЕД		**554**	**17,04**	**16,89**	**71,69**	**508,33**	
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:		**1224**	**30,18**	**33,06**	**160,27**	**1081,47**	**103%**
		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	5,4	501 П/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**330**	**8,29**	**9,25**	**38,38**	**264,9**	
ЗАВТРАК 2	Сок плодовый	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 отварной	30	0,45	1,65	2,52	26,7	51 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	160	0,16	0,05	0,13	4,48	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
	Соль	2	0,00	0,00	0,00	0	1 П
ИТОГО ЗА ОБЕД		**552**	**19,88**	**20,07**	**60,14**	**504,21**	
ПОЛДНИК	Булка(заказ)	50	5,55	6,15	21,85	159,6	117П
	Какао с молоком	160	3,52	3,02	10,59	84,42	508 Нов.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**210**	**9,07**	**9,17**	**32,44**	**244,02**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1242**	**37,99**	**38,64**	**146,11**	**1082,13**	**103%**
		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
	Чай без сахара	180	0,16	0,05	0,13	5,4	501 П/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**333**	**6,37**	**9,46**	**42,82**	**216,45**	
ЗАВТРАК 2	Сок плодовый	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	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
	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
	Соль	2	0,00	0,00	0,00	0	1 П
ИТОГО ЗА ОБЕД		**532**	**19,73**	**17,33**	**55,73**	**503,51**	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные с печенью	40	2,33	2,44	1,71	87,2	562 П.
	Какао с молоком	160	3,52	3,02	10,59	84,42	508 Нов.
	Печенье	10	0,75	0,98	7,44	41,7	609 П
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**240**	**8,85**	**9,38**	**42,06**	**213,32**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1255**	**35,7**	**36,32**	**155,76**	**1002,28**	**95%**
		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		**333**	**7,05**	**9,81**	**36,60**	**276,9**	
ЗАВТРАК 2	Сок плодовый	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
	Солянка из птицы	150	3,62	5,51	8,54	103,96	141 П
	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 без сахара	160	0,16	0,05	0,13	4,48	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
	Соль	2	0,00	0,00	0,00	0	1 П
ИТОГО ЗА ОБЕД		**554**	**21,19**	**25,16**	**41,72**	**489,35**	
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:		**1257**	**34,6**	**47,75**	**115,96**	**1053,32**	**100%**
		День 9					
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 без сахара	180	0,16	0,05	0,13	5,4	501 П/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**333**	**7,67**	**9,91**	**36,75**	**257,1**	
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	Винегрет овощной	30	0,24	3,00	1,61	34,38	665
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	5,71	2,67	9,35	96,03	775
	Котлеты из куры	50	7,50	5,35	4,60	94,3	417 П.
	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
	Чай с сахаром	150	0,16	0,05	9,00	35,53	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
	Соль	2	0,00	0,00	0,00	0	1 П
ИТОГО ЗА ОБЕД		**542**	**19,49**	**16,26**	**77,81**	**498,64**	
ПОЛДНИК	"Гребешок" из дрожжевого теста	40	4,00	2,60	32,92	171,2	592 П
	Чай с сахаром	160	0,16	0,05	9,62	37,9	502 Нов.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**360**	**7,68**	**5,67**	**53,13**	**209,1**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1340**	**35,61**	**32,74**	**178,77**	**1033,14**	**98%**
		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		**353**	**9,03**	**9,77**	**18,32**	**286,67**	
ЗАВТРАК 2	Сок плодовый	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	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		**582**	**25,20**	**21,58**	**69,28**	**479,12**	
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**	**3,56**	**4,16**	**48,00**	**204,7**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1285**	**38,54**	**35,66**	**150,75**	**1039,49**	**99%**