



Циклическое десятидневное 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
	Масло сливочное	4	0,02	3,30	0,03	29,92	111 П
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	12,02	47,38	502 Нов.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		404	10,10	15,23	41,65	371	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92	537 П
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,00	0,20	20,20	92	
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
	Соус сметанный	20	0,31	2,13	0,68	23,06	451 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		699	21,08	32,07	56,49	612,98	
ПОЛДНИК	Булка(заказ)	50	5,55	6,15	21,85	159,6	117П
	Какао с молоком	200	4,40	3,78	13,24	105,52	508 Нов.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	9,95	9,93	35,09	265,12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1553	42,13	57,43	153,43	1341,1	99%
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	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92	537 П
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1	0,2	20,2	92	
ОБЕД	Морковь, тушёная 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
	Рыба запеченная в сметанном соусе	140	13,58	7,28	4,06	135,8	348 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		730	22,84	18,79	94,78	640,02	
ПОЛДНИК	Крендель сахарный	50	4,30	2,50	26,40	199,3	577 П
	Кофейный напиток с молоком	200	3,08	2,56	12,34	82,52	514 Нов
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	5,00	2,80	49,20	281,82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1584	38,22	34,18	219,49	1374,68	102%
День 3							
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
	Какао с молоком	200	4,40	3,78	13,24	105,52	508 Нов.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	12,48	12,52	39,42	350,08	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92	537 П
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,00	0,20	20,20	92	
ОБЕД	Салат из свеклы с сыром	50	1,40	6,05	3,55	74	56 П
	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	25	1,90	0,20	12,30	58,75	878
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	29,15	26,91	63,54	638,22	
ПОЛДНИК	Запеканка из макарон с творогом	140	9,20	8,26	23,49	205,56	305
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	12,02	47,38	502 Нов.
	Соус молочный сладкий	20	0,52	1,27	3,14	26,1	449 П
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		340	9,92	9,59	38,65	279,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1600	52,55	49,22	161,81	1359,34	101%
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
	Масло сливочное	4	0,02	3,30	0,03	29,92	111 П
	Кофейный напиток с молоком	200	3,08	2,56	12,34	82,52	514 Нов
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		404	9,73	13,90	41,79	357,9	

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	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	31,56	24,99	71,01	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	46,71	44,74	177,36	1345,73	98%

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
	Какао с молоком	200	4,40	3,78	13,24	105,52	508 Нов.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	10,77	14,55	36,05	347,92	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92	537 П
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,00	0,20	20,20	92	
ОБЕД	Свекла тушеная в сметане	50	1,10	3,30	4,55	52,25	196
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,26	3,58	5,60	59,76	147 П
	Котлеты рыбные любительские	70	8,54	2,52	4,34	74,2	352 П.
	Картофель жареный из отварного	130	3,12	12,35	19,76	202,8	433
	Яйца вареные	20	2,55	2,30	0,15	31,5	306 П
	кисель из концентрата фруктового	180	1,26	0,00	26,10	109,8	516 Л
	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	21,38	24,55	81,15	632,56	
ПОЛДНИК	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,5	609 П
	Компот из изюма	200	0,37	0,07	18,70	72,75	531 П
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	4,12	4,97	55,9	281,25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530	37,27	44,27	193,3	1353,73	100%

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	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92	537 П
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,00	0,20	20,20	92	
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
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	26,05	24,10	83,22	657,63	
ПОЛДНИК	Булочка(заказ)	50	5,55	6,15	21,85	159,6	117П
	Какао с молоком	200	4,40	3,78	13,24	105,52	508 Нов.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	9,95	9,93	35,09	265,12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530	46,63	45,28	184,99	1365,73	101%

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
	Масло сливочное	4	0,02	3,30	0,03	29,92	111 П
	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	538 П
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		404	7,35	11,64	52,25	372,38	
ЗАВТРАК 2	Напиток кисломолочный	200	5,60	6,40	8,00	114	535П.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	5,6	6,4	8	114	
ОБЕД	Икра морковная	50	1,02	3,50	5,00	56,6	54-12з
	Уха с перловой крупой	180	3,02	0,20	5,72	49,66	794
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		665	25,42	21,46	71,2	603,26	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные с печенью	55	3,20	3,35	2,34	119,9	562 П.
	Яйца вареные	20	2,55	2,30	0,15	31,5	306 П
	Какао с молоком	200	4,40	3,78	13,24	105,52	508 Нов.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		275	10,15	9,43	15,73	256,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1544	48,52	48,93	147,18	1346,56	98%

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
	Кисель с витаминами	200	0,02	0,00	18,40	74	633 П.
	Масло сливочное	4	0,02	3,30	0,03	29,92	111 П
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		404	8,12	12,04	44,61	348,48	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92	537 П

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1	0,2	20,2	92	
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 с маслом	130	2,73	5,72	14,17	119,6	434 П
	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	538 П
	Сыр (порции)	15	3,84	3,9*2	0,00	58,75	
	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		700	24,81	21,24	72,33	629,14	
ПОЛДНИК	Ватрушка "Лакомка"	50	6,73	15,73	18,43	234	595 П
	Кофейный напиток	200	0,26	0,06	8,60	34,3	358/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	6,99	15,79	27,03	268,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1554	41,62	46,47	139,08	1337,92	99%
День 9							
ЗАВТРАК	Каша пшенная 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
	Масло сливочное	4	0,02	3,30	0,03	29,92	111 П
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	12,02	47,38	502 Нов.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		404	8,88	12,15	44,53	371,54	
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	Овощи натуральные соленые	50	0,55	0,05	0,85	10	113 П.
	Рассольник ленинградский	180	1,48	3,78	11,70	87,3	139 /а
	Фрикадельки из кур	70	7,35	9,50	0,85	133,14	415 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	576,59	
ПОЛДНИК	Булочка ванильная	50	3,90	4,00	28,25	165,00	582
	Какао с молоком	200	4,40	3,78	13,24	105,52	508 Нов.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250,00	8,30	7,78	41,49	270,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1498,00	48,85	47,83	172,26	1308,25	97%
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
	Масло сливочное	4	0,02	3,30	0,03	29,92	111 П
	Кофейный напиток с молоком	200	3,08	2,56	12,34	82,52	514 Нов
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		404	10,27	11,79	20,95	359,52	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92	537 П
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,00	0,20	20,20	92	
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
	Рыба запеченная в омлете	70	10,91	10,03	1,49	151,84	343 П
	Макаронные изделия отварные	130	4,90	0,58	25,17	125,58	297 П
	Соус сметанный	20	0,31	2,13	0,68	23,06	451 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	629,8	
ПОЛДНИК	Пряник	50	2,95	2,35	37,50	183	608П
	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	538 П
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	3,65	2,65	60,30	280	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1528	37,35	36,50	184,16	1361,32	101%