УТВЕРЖДАЮ
И.о.директора МАДОУ "Детский сад № 26"
С.А.Долгополова
Приказ № 110-ОД от "20" 10 2026г.

Цикличное 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 плодовый	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	50	0,95	2,70	6,70	55	62 П.
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,31	3,60	7,67	68,4	133 П
	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
	кисель из концентрата плодового	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
	Соль	4	0,00	0,00	0,00	0	1 П
ИТОГО ЗА ОБЕД		**684**	**11,88**	**25,53**	**69,80**	**608,51**	
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**	
УЖИН	Суп-пюре из картофеля	180	3,49	4,64	17,82	126,9	165 П
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	878
	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,5	609 П
	Компот из изюма	180	0,34	0,07	16,83	65,48	531 П
ИТОГО ЗА УЖИН		**435**	**9,48**	**9,81**	**84,15**	**459,63**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1973**	**42,41**	**60,70**	**250,89**	**1796,26**	**100%**
День 2							
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
	Напиток витаминный	200	0,00	0,00	16,56	74	636 П
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**380**	**8,66**	**8,79**	**49,04**	**360,84**	
ЗАВТРАК 2	Сок плодовый	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 капусты и свеклы	50	1,15	3,55	4,65	55	7 П
	Рассольник ленинградский	180	1,48	3,78	11,70	87,3	139 П
	Рыба тушенная 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 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
	Соль	4	0,00	0,00	0,00	0	1 П
ИТОГО ЗА ОБЕД		**734**	**23,30**	**20,45**	**87,19**	**623,15**	
ПОЛДНИК	Булочка российская	50	3,58	4,15	29,40	169	586 П
	Кофейный напиток с молоком	200	3,08	2,56	12,34	82,52	514 Нов
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**250**	**6,66**	**6,71**	**41,74**	**251,52**	
УЖИН	Биточки или котлеты пшенные	150	7,76	8,62	8,67	265,33	292 П.
	Соус молочный к блюдам	30	0,79	1,92	2,34	29,76	445 П
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	878
	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	538 П
ИТОГО ЗА УЖИН		**405**	**11,15**	**11,04**	**46,11**	**450,84**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1969**	**50,77**	**47,19**	**244,28**	**1778,35**	**99%**
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 плодовый	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 моркови	50	0,44	5,03	3,88	62,19	19 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
	Соль	4	0,00	0,00	0,00	0	1 П

ИТОГО ЗА ОБЕД		**664**	**28,19**	**25,89**	**63,87**	**626,41**	
ПОЛДНИК	Ватрушки с творогом	50	3,00	1,40	16,85	98,5	560 П
	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,5	609 П
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	12,02	47,38	502 Нов.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**300**	**6,95**	**6,36**	**66,07**	**354,38**	
УЖИН	Макаронные изделия отварные	130	4,90	0,58	25,17	125,58	297 П
	Масло сливочное	4	0,02	3,30	0,03	29,92	111 П
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	878
	Кисель с витаминами	200	0,02	0,00	18,40	74	633 П.
ИТОГО ЗА УЖИН		**359**	**6,84**	**4,08**	**55,90**	**288,25**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1923**	**55,46**	**49,05**	**245,46**	**1711,12**	**95%**
		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 из свеклы и моркови	50	0,65	5,15	3,55	63,5	52 П.
	Суп крестьянский с крупой	200	1,70	4,08	11,64	90	160 П
	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
	Соль	4	0,00	0,00	0,00	0	1 П
ИТОГО ЗА ОБЕД		**684**	**23,51**	**26,73**	**67,75**	**603,33**	
ПОЛДНИК	Булочка ванильная	50	3,90	4,00	28,25	165	582 П
	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	538 П
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**250**	**4,60**	**4,30**	**51,05**	**262**	
УЖИН	Суп с крупой	180	8,12	5,98	2,21	136,17	630
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	878
	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,5	609 П
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,02	24,30	99	527 П
ИТОГО ЗА УЖИН		**435**	**14,22**	**11,10**	**76,01**	**502,42**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1883**	**53,20**	**57,43**	**248,96**	**1815,25**	**101%**
		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 плодовый	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 моркови с зеленым горошком	50	1,23	5,07	3,39	64,17	27П
	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.
	Рис отварной	130	3,20	5,27	29,30	177,32	419 П.
	Соус сметанный	20	0,31	2,13	0,68	23,06	451 П
	Сыр (порциями)	15	3,84	3,92	0,00	51,45	106 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
	Соль	4	0,00	0,00	0,00	0	1 П
ИТОГО ЗА ОБЕД		**699**	**22,38**	**23,01**	**88,26**	**651,21**	
ПОЛДНИК	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,5	609 П
	Компот из изюма	180	0,34	0,07	16,83	65,48	531 П
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**230**	**4,09**	**4,97**	**54,03**	**273,98**	
УЖИН	Суп молочный с крупой	180	3,20	3,47	5,90	97,33	782
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	878
	Булка(заказ)	50	5,55	6,15	21,85	159,6	117П
	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	538 П
ИТОГО ЗА УЖИН		**455**	**11,35**	**10,12**	**62,85**	**412,68**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1984**	**49,59**	**52,85**	**261,39**	**1777,79**	**98%**
		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 плодовый	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 отварной	50	0,75	2,75	4,20	44,5	51 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
	Чай без сахара	200	0,20	0,06	0,16	5,6	501 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
	Соль	4	0,00	0,00	0,00	0	1 П
ИТОГО ЗА ОБЕД		**704**	**25,98**	**26,84**	**75,68**	**652,3**	
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.
ТО ЗА ПОЛДНИК		**250**	**9,95**	**9,93**	**35,09**	**265,12**	
ИН	Суп молочный с крупой	180	3,20	3,47	5,90	97,33	782
	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,5	609 П
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	878
	Чай без сахара	200	0,20	0,06	0,16	5,6	501 П/1
ИТОГО ЗА УЖИН		**405**	**5,30**	**3,73**	**18,36**	**370,18**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1959**	**51,86**	**51,75**	**195,81**	**1730,58**	**96%**
			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	Сок плодовый	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 белокочанной капусты с морковью	50	0,65	5,00	4,59	65,19	2 П
	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	25	1,90	0,20	12,30	58,75	878
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	879
	Соль	4	0,00	0,00	0,00	0	1 П
ИТОГО ЗА ОБЕД		**664**	**24,67**	**22,92**	**69,56**	**600,1**	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные с печенью	50	2,91	3,05	2,13	109	562 П.
	Какао с молоком	200	4,40	3,78	13,24	105,52	508 Нов.
	Печенье	10	0,75	0,98	7,44	41,7	609 П
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**260**	**8,06**	**7,81**	**22,81**	**256,22**	
УЖИН	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,93	4,70	7,40	130,3	171 П
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	878
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	12,02	47,38	502 Нов.
	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,5	609 П
ИТОГО ЗА УЖИН		**455**	**10,78**	**9,86**	**68,92**	**444,93**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**2023**	**54,86**	**56,35**	**263,50**	**1765,63**	**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
	Масло сливочное	4	0,02	3,30	0,03	29,92	111 П
	Кисель с витаминами	200	0,02	0,00	18,40	74	633 П.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**404**	**8,12**	**12,04**	**44,61**	**348,48**	
ЗАВТРАК 2	Сок плодовый	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 капусты и свеклы	50	1,15	3,55	4,65	55	7 П
	Солянка из птицы	180	4,34	6,61	10,24	124,76	141 П
	Гуляш из мяса	70	11,90	12,74	2,45	173,25	373 П
	пюре картофельное с маслом	130	2,73	5,72	14,17	119,6	434 П
	Сыр (порциями)	15	3,84	3,92	0,00	51,45	106 П.
	Чай без сахара	200	0,20	0,06	0,16	5,6	501 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
	Соль	4	0,00	0,00	0,00	0	1 П
ИТОГО ЗА ОБЕД		**699**	**27,71**	**33,10**	**52,32**	**631,91**	
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**	
УЖИН	Салат картофельный	50	0,95	2,70	6,70	55	62 П.
	Булка(заказ)	50	5,55	6,15	21,85	159,6	117П
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	878
	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	538 П
ИТОГО ЗА УЖИН		**325**	**9,10**	**9,35**	**63,65**	**370,35**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1878**	**52,92**	**70,48**	**207,81**	**1711,04**	**95%**
			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	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	Винегрет овощной	50	0,41	5,01	2,68	57,31	665
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	6,86	3,20	11,21	115,24	775
	Котлеты из куры	70	10,50	7,49	6,44	132,02	417 П.
	Рис отварной	130	3,20	5,27	29,30	177,32	419 П.
	Соус томатный	20	0,22	0,75	1,39	13,12	462 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
	Соль	4	0,00	0,00	0,00	0	1 П
ИТОГО ЗА ОБЕД		**684**	**25,19**	**22,24**	**95,97**	**696,26**	
ПОЛДНИК	"Гребешок" из дрожжевого теста	50	5,00	3,25	41,15	214	592 П
	Какао с молоком	200	4,40	3,78	13,24	105,52	508 Нов.
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	12,02	47,38	502 Нов.

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**450**	**9,60**	**7,09**	**66,41**	**366,9**	
УЖИН	Рагу из овощей	150	3,00	8,40	12,75	144,9	205 П
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	878
	Яйца вареные	20	2,55	2,30	0,15	31,5	306 П
	кисель из концентрата плодового	180	1,26	0,00	26,10	109,8	516 Л
ИТОГО ЗА УЖИН		**395**	**8,15**	**11,20**	**48,00**	**344,95**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**2043**	**52,96**	**54,08**	**267,27**	**1869,25**	**104%**
		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 плодовый	200	1,00	0,20	20,20	92	537 П
	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		**310**	**2,14**	**1,60**	**32,56**	**181,6**	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с яблоками	50	0,55	5,00	3,15	60	4. П
	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
	Соль	4	0,00	0,00	0,00	0	1 П
ИТОГО ЗА ОБЕД		**674**	**22,57**	**21,85**	**83,18**	**632,49**	
ПОЛДНИК	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,5	609 П
	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	538 П
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**250**	**4,45**	**5,20**	**60,00**	**305,5**	
УЖИН	Макаронная запеканка	150	8,17	5,77	39,60	243	298 П.
	Соус молочный к блюдам	30	0,79	1,92	2,34	29,76	445 П
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	878
	Кофейный напиток	200	0,26	0,06	8,60	34,3	358/1
ИТОГО ЗА УЖИН		**405**	**11,12**	**7,95**	**62,84**	**365,81**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**2113**	**62,03**	**57,49**	**263,45**	**1844,92**	**103%**