

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
	Кофейный напиток с молоком	200	3,24	2,40	12,90	84,08	514 Нов
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	13,12	14,27	42,50	377,78	
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.
	Рассольник ленинградский	180	1,48	3,78	11,70	87,3	139 П
	Кнели из мяса	70	7,97	17,32	1,48	202,59	384 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	30	1,98	0,36	10,02	52,2	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		665	19,43	29,11	64,1	603,22	
ПОЛДНИК	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 ПОЛДНИК		250	6,25	6,45	44,65	256,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1514	39,47	49,97	169,78	1329,6	98%
День 2							
ЗАВТРАК	Каша пшенная жидкая	180	10,39	12,29	13,68	281,92	273 П
	Хлеб пшеничный(завтрак)	20	1,64	0,28	0,26	39	978/1
	Кофейный напиток	200	0,26	0,06	8,60	34,3	358/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	12,29	12,63	22,54	355,22	
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	Свёкла отварная дольками	50	0,44	0,00	2,83	13,08	54-38з
	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
	кисель из концентрата плодового	180	1,26	0,00	26,10	109,8	516 Л
	Сыр (порциями)	15	3,84	3,92	0,00	51,45	106 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		699	22,40	17,92	89,50	610,92	
ПОЛДНИК	Запеканка рисовая с творогом	120	6,32	8,28	9,74	219,64	322
	Соус плодово-ягодный	30	0,00	0,00	2,27	8,73	476 П.
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	12,02	47,38	502 Нов.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	6,52	8,34	24,03	275,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1559	42,35	40,29	148,43	1331,49	98%
День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная жидкая	180	5,58	6,71	27,72	193,86	268 П
	Хлеб пшеничный(завтрак)	20	1,64	0,28	0,26	39	978/1
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144	508 Нов.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	10,82	10,29	52,98	376,86	
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
	Солянка из птицы	180	4,37	7,79	10,42	142,78	141 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 свежих плодов	180	0,13	0,13	12,08	49	526 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		664	28,21	29,87	61,58	642,06	
ПОЛДНИК	Булочка российская	50	3,58	4,15	29,40	169	586 П
	кисель из концентрата плодового	200	1,40	0,00	29,00	109,8	516 Л
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250,00	4,98	4,15	58,40	278,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1514	45,01	44,51	193,16	1389,72	103%
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	3,24	2,40	12,90	84,08	514 Нов
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		404	9,89	13,74	42,35	359,46	
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 отварной	50	0,75	2,75	4,20	44,5	51 П
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	9,45	4,79	11,75	127,4	776
	Фрикадельки из кур	70	7,35	9,50	0,86	133,14	415 П.
	Рагу из овощей	130	2,60	7,28	11,05	125,58	205 П
	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	538 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		684	24,40	25,12	71,31	629,87	
ПОЛДНИК	Ватрушка "Лакомка"	50	6,73	15,73	18,43	234	595 П
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	12,02	47,38	502 Нов.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	6,93	15,79	30,45	281,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1448	42,36	56,05	156,47	1360,31	100%
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
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106	534 П
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	12,17	15,77	32,41	348,4	
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 белокочанной капусты с морковью	50	0,65	5,00	4,59	65,19	2 П
	Уха с перловой крупой	180	6,61	0,59	5,72	67,68	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		664	28,26	23,31	69,56	618,12	
ПОЛДНИК	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,5	609 П
	Компот из свежих плодов	200	0,14	0,14	13,42	54,4	526 П.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	3,89	5,04	50,62	262,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1494	45,31	44,31	171,45	1321,42	98%
День 6							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая	180	7,79	10,71	34,20	264,6	262 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.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	9,89	10,97	58,52	370,73	
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 соленные	50	0,55	0,05	0,85	10	113 П.
	Суп из овощей	180	1,33	3,01	6,80	59,35	148 П
	Кнели из мяса	70	7,97	17,32	1,48	202,59	384 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	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		684	21,50	28,45	74,36	652,05	
ПОЛДНИК	Булочка "Алтайская"	50	4,30	2,50	26,40	145	577 П
	Яйца вареные	20	2,55	2,30	0,15	31,5	306 П
	Кофейный напиток с молоком	200	3,24	2,40	12,90	84,08	514 Нов
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		270	10,09	7,20	39,45	260,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1559	42,48	46,82	192,53	1375,36	102%
День 7							
ЗАВТРАК	Каша рисовая жидкая	180	4,99	7,76	29,16	206,46	274 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 ЗАВТРАК		405	7,59	8,26	64,26	362,21	
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 с макаронными изделиями и картофелем	180	1,94	2,05	13,55	80,1	152 П
	Сыр (порциями)	15	3,84	3,92	0,00	51,45	106 П.
	Голубцы ленивые	200	17,00	16,60	8,00	250	377 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		679	27,08	28,15	61,71	606,59	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные с печенью	55	3,20	3,35	19,25	119,9	562 П.
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144	508 Нов.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		255	6,8	6,65	44,25	263,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1449	42,61	44,46	182,58	1322,3	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
	Кофейный напиток с молоком	200	3,24	2,40	12,90	84,08	514 Нов
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		404	11,34	14,44	39,11	358,56	

ЗАВТРАК 2	Напиток кисломолочный	150	4,20	4,80	6,00	85,5	535П.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	4,2	4,8	6	85,5	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	50	1,05	5,05	4,65	68	1 П
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,31	3,60	7,67	68,4	133 П
	Тефтели из говядины	70	8,44	5,46	1,98	103,73	54-8М
	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
	Напиток витаминный	200	0,00	0,00	18,40	74	636 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		704	17,77	20,63	84,04	606,82	
ПОЛДНИК	Булка(заказ)	50	5,55	6,15	21,85	159,6	117П
	кисель из концентрата плодового	200	1,40	0,00	29,00	109,8	516 Л
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	6,95	6,15	50,85	269,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1508	40,26	46,02	180	1320,28	98%
День 9							
ЗАВТРАК	Каша пшенная жидкая	180	10,39	12,29	13,68	281,92	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 без сахара	200	0,20	0,06	0,16	5,6	501 П/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		404	12,25	15,93	14,13	356,44	
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	Салат из моркови и яблок	50	0,45	5,10	3,60	62	21 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
	Суфле рыбное	70	11,20	3,36	1,82	82,6	341 П
	Макаронные изделия отварные	130	4,90	0,58	25,17	151,32	297 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 ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		685	26,6	19,2	83,96	642,44	
ПОЛДНИК	Сырники из творога запеченные	50	8,00	6,15	10,35	128,5	327 П
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,27	8,32	49,2	490 П
	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	538 П
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		265	9,78	7,72	41,47	274,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1464	49,77	44,25	151,92	1363,18	101%
День 10							
ЗАВТРАК	Каша кукурузная жидкая	180	5,53	5,65	8,32	208,08	271 П.
	Масло сливочное	4	0,02	3,30	0,03	29,92	111 П
	Кофейный напиток с молоком	200	3,24	2,40	12,90	84,08	514 Нов
	Хлеб пшеничный(завтрак)	20	1,64	0,28	0,26	39	978/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		404	10,43	11,63	21,51	361,08	
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 свеклы и моркови	50	0,65	5,15	3,55	63,5	52 П.
	Суп картофельный с клецками	180	0,86	1,87	6,32	45,54	151 П.
	Кнели из мяса	70	7,97	17,32	1,48	202,59	384 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 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		664	16,10	30,63	63,00	598,96	
ПОЛДНИК	Пряник	50	2,95	2,35	37,50	183	608П
	Кисель с витаминами	200	0,02	0,00	18,40	74	633 П.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	2,97	2,35	55,90	257	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1518	30,50	44,81	160,61	1309,04	97%