

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 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
	Кофейный напиток с молоком	180	2,92	2,16	11,61	75,67	514 Нов
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	10,41	9,54	38,72	327,37	
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 витаминный	30	0,33	3,03	3,18	41,4	5 П
	Суп из овощей	150	2,21	2,64	9,17	69,3	148 П
	Рис отварной	110	2,71	4,46	24,79	150,04	419 П.
	Шницель из свинины	50	2,44	6,18	3,37	87,6	490.1
	Соус томатный	10	0,11	0,37	0,69	6,56	462 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
ИТОГО ЗА ОБЕД		562	12,00	19,57	79,32	519,2	
ПОЛДНИК	Пряник	40	2,36	1,88	30,00	146,4	608П
	Напиток витаминный	160	0,00	0,00	14,72	59,2	636 П
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	2,36	1,88	44,72	205,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1262	25,52	31,14	177,91	1121,17	107%
День 2							
ЗАВТРАК	Каша рисовая жидкая	150	4,15	6,46	24,30	172,05	274 П
	Сыр (порциями)	12	3,07	3,13	0,00	41,16	106 П.
	Хлеб пшеничный(завтрак)	20	1,64	0,28	0,26	39	978/1
	Чай с сахаром	180	0,18	0,05	10,82	42,63	502 Нов.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		342	9,02	9,92	34,18	290,11	
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 свежих помидоров и огурцов	30	0,27	1,53	1,08	19,2	31 П
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,45	3,23	6,63	92,21	149 П
	Зразы рыбные рубленые	50	3,55	2,70	1,84	57,33	350
	Макаронные изделия отварные	110	4,15	0,49	21,30	128,04	297 П
	Соус сметанный	10	0,15	1,06	0,34	11,53	451 П
	кисель из концентрата плодового	160	1,12	0,00	23,20	97,6	516 Л
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	879
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	878
ИТОГО ЗА ОБЕД		552	15,53	9,41	70,91	487,71	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные с печенью	40	2,33	2,44	14,00	87,2	562 П.
	Какао с молоком	160	2,88	2,64	20,00	115,2	508 Нов.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	5,21	5,08	34,00	202,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1199	30,53	25,31	150,17	1048,52	100%
День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная жидкая	150	4,65	5,60	23,10	161,55	268 П
	Масло сливочное	3	0,02	2,48	0,02	22,44	111 П
	Хлеб пшеничный(завтрак)	20	1,64	0,28	0,26	39	978/1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,92	2,16	11,61	75,67	514 Нов
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		353	9,23	10,52	34,99	298,66	
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
	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
	Фрикадельки из кур	50	7,15	6,65	3,80	99,35	415 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
	Компот из свежих плодов	150	0,11	0,11	10,07	40,83	526 П.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	879
	ИТОГО ЗА ОБЕД		542	19,95	19,70	66,93	499,68
ПОЛДНИК	Сырники из творога запеченные	40	6,40	4,92	8,28	102,8	327 П
	Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,8	490 П
	Напиток из плодов шиповника	160	0,56	0,24	18,24	77,6	538 П
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	7,68	6,01	32,07	213,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1255	37,61	36,38	149,14	1080,54	103%
День 4							
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	2,92	2,16	11,61	75,67	514 Нов
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		353	8,53	13,66	30,68	284,17	
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	Овощи натуральные	30	0,33	0,06	1,14	7,2	112 П
	Солянка из птицы	150	3,65	6,49	8,68	118,98	141 П
	Кнели из говядины	50	5,69	12,37	1,06	144,71	384 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 пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	878
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		532	15,10	24,22	53,42	508,46	
ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	40	3,10	2,49	3,84	127,98	578
	Напиток из плодов шиповника	160	0,56	0,24	18,24	77,6	538 П
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	3,66	2,73	22,08	205,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1190	28,06	41,51	117,26	1066,51	101%

День 5

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
	Кофейный напиток	180	0,23	0,05	7,74	30,87	358/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	10,41	9,54	38,72	282,12	
ЗАВТРАК 2	Сок плодовой	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 свежих огурцов	30	0,21	3,03	0,60	30,6	36 П
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,69	11,30	66,75	152
	Кнели из говядины	50	5,69	12,37	1,06	144,71	384 П
	Рагу из овощей с кабачками	110	2,04	5,88	9,24	97,9	202 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
ИТОГО ЗА ОБЕД		552	15,53	9,41	70,91	476,33	
ПОЛДНИК	Булка(заказ)	40	4,44	4,92	17,48	127,68	117П
	Напиток из плодов шиповника	160	0,56	0,24	18,24	77,6	538 П
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	5,00	5,16	35,72	205,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1199	30,53	25,31	150,17	1032,73	98%

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 с сахаром	180	0,18	0,05	10,82	42,63	502 Нов.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330	8,29	9,25	38,38	302,13	
ЗАВТРАК 2	Сок плодовой	150	0,75	0,15	15,15	69	537 П
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,75	0,15	15,15	69	
ОБЕД	Морковь в нарезке	30	0,39	0,03	2,04	10,14	54-23з
	Борщ с фасолью	150	2,31	4,63	5,99	85,67	54-19/1 с
	Плов из отварной говядины	160	11,41	9,54	2,90	266,98	375 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
		532	17,23	14,66	41,48	499,16	
ПОЛДНИК	Булочка "Алтайская"	40	3,44	2,00	21,12	116	577 П
	Масло сливочное	3	0,02	2,48	0,02	22,44	111 П
	Кофейный напиток с молоком	160	2,60	1,92	10,32	67,26	514 Нов
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	6,36	4,16	32,73	205,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1232	32,63	28,22	127,74	1075,99	102%

День 7

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
	Напиток из плодов шиповника	180	0,58	0,26	20,52	87,3	538 П
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	6,80	5,23	25,43	299,7	
ЗАВТРАК 2	Сок плодовой	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
	Рассольник ленинградский	150	1,23	3,15	9,75	72,75	139 П
	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
		532	18,44	20,32	60,71	503,37	
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		200	4,16	2,65	42,54	209,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1232	30,15	28,35	143,83	1071,47	102%

День 8

ЗАВТРАК	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
	Кофейный напиток	180	0,23	0,05	7,74	30,87	358/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	7,72	7,43	34,85	282,57	
ЗАВТРАК 2	Напиток кисломолочный	150	4,20	4,80	6,00	85,5	535П.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	4,20	4,80	6,00	85,5	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	30	0,21	3,03	0,60	30,6	36 П
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,99	4,66	49,8	147 П

	Рыба запеченная в омлете	50	7,95	3,90	1,60	73,5	343 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.
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,01	20,25	82,5	527 П.
	Компот из свежих плодов	150	0,11	0,11	10,07	40,83	526 П.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		672	13,88	15,80	68,99	473,6	
ПОЛДНИК	Ватрушка "Лакомка"	40	5,38	12,58	14,75	187,2	595 П.
	Чай без сахаром	160	0,16	0,05	0,13	4,97	502 Нов.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	5,54	12,63	24,37	192,17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1375	31,36	43,14	134,23	1033,84	98%
День 9							
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	2,92	2,16	11,61	75,67	514 Нов.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	8,71	8,90	36,17	286,72	
ЗАВТРАК 2	Сок плодовой	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 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.
	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.
	Яйца вареные	20	2,55	2,30	0,15	31,5	306 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
ИТОГО ЗА ОБЕД		552	21,79	21,39	53,82	493,41	
ПОЛДНИК	Булка(заказ)	40	4,44	4,92	17,48	127,68	117П.
	Напиток из плодов шиповника	160	0,56	0,24	18,24	77,6	538 П.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	5,00	5,16	35,72	205,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1255	36,27	38,08	140,88	1054,41	100%
День 10							
ЗАВТРАК	Каша овсяная вязкая	150	4,02	2,22	0,33	110,79	308
	Масло сливочное	3	0,02	2,48	0,02	22,44	111 П.
	Сыр (порциями)	12	3,07	3,13	0,00	41,16	106 П.
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	878
	Кисель с витаминами	160	0,02	0,00	14,72	59,2	633 П.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		345	8,65	7,99	24,91	280,59	
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 свежих огурцов	30	0,21	3,03	0,60	30,6	36 П.
	Уха с перловой крупой	150	5,51	0,50	4,77	56,4	794
	Калуста тушеная	110	4,07	3,96	4,29	69,3	428 П.
	Котлеты или биточки, шницели	50	7,26	16,80	0,69	196,71	386 П.
	Компот из свежих плодов	150	0,11	0,11	10,07	40,83	526 П.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	879
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	878
ИТОГО ЗА ОБЕД		532	20,00	24,80	36,94	475,64	
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	3,16	3,97	39,38	204,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1182	32,58	37,66	112,31	1029,23	98%