

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 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
	Кофейный напиток с молоком	200	3,24	2,40	12,90	84,08	514 Нов
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		404	10,16	15,23	38,23	357,92	
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 витаминный	50	0,55	5,05	5,30	69	5 П
	Суп из овощей	180	2,65	3,17	11,00	83,16	148 П
	Рис отварной	130	3,20	5,27	29,30	177,32	419 П.
	Шницель из свинины	70	3,91	9,90	5,39	122	490.1
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		694	14,53	24,66	97,33	665,85	
ПОЛДНИК	Пряник	50	2,95	2,35	37,50	183	608П
	Напиток витаминный	200	0,00	0,00	18,40	74	636 П
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	2,95	2,35	55,90	257	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1544	30,38	38,40	218,81	1372,77	103%
День 2							
ЗАВТРАК	Каша рисовая жидкая	180	4,99	7,76	29,16	206,46	274 П
	Сыр (порциями)	15	3,84	3,92	0,00	51,45	106 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		415	10,67	12,02	41,44	344,29	
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 свежих помидоров и огурцов	50	0,45	2,55	1,80	32	31 П
	Суп картофельный с бобовыми	180	4,14	3,87	7,96	110,65	149 П
	Зразы рыбные рубленые	70	4,97	3,79	2,57	80,26	350
	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
	кисель из концентрата плодового	180	1,26	0,00	26,10	109,8	516 Л
	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		684	19,58	13,42	84,93	609,34	
ПОЛДНИК	Пирожки печенье с печенью	50	2,91	3,05	17,50	109	562 П.
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144	508 Нов.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	6,51	6,35	42,50	253	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1459	37,90	33,19	181,23	1296,23	96%
День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная жидкая	180	5,58	6,71	27,72	193,86	268 П
	Масло сливочное	4	0,02	3,30	0,03	29,92	111 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		404	10,48	12,69	40,91	346,86	
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 капусты и свеклы	50	1,15	3,55	4,65	55	7 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
	Фрикадельки из кур	70	11,44	10,64	6,08	139,09	415 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 свежих плодов	180	0,13	0,13	12,08	49	526 П.
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	879
	ИТОГО ЗА ОБЕД		684	25,80	25,96	84,73	648,53
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:		1543	47,06	46,57	187,31	1362,09	101%
День 4							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	180	4,73	10,49	22,55	203,4	266 П

	Масло сливочное	4	0,02	3,30	0,03	29,92	111 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		404	9,63	16,47	35,74	356,4	
ЗАВТРАК 2	Флоды 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	Овоци натуральные	50	0,55	0,10	1,90	12	112 П
	Солянка из птицы	180	4,37	7,79	10,42	142,78	141 П
	Кнели из говядины	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	19,51	31,50	65,45	644,7	
ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	50	3,87	3,12	4,80	159,97	578
	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	538 П
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	4,57	3,42	27,60	256,97	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1428	34,85	52,79	141,15	1347,67	99%

День 5							
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
	Кофейный напиток	200	0,26	0,06	8,60	34,3	358/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		404	10,16	15,23	38,23	357,92	
ЗАВТРАК 2	Сок плодoвый	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 свежих огурцов	50	0,35	5,05	1,00	51	36 П
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,93	2,03	13,55	80,1	152
	Кнели из говядины	70	7,97	17,32	1,48	202,59	384 П
	Рагу из овощей с кабачками	130	2,41	6,95	10,92	115,7	202 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
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		664	16,55	31,92	64,43	617,12	
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:		1518	33,96	53,80	167,51	1323,64	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 плодoвый	200	1,00	0,20	20,20	92	537 П
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	1,00	0,20	20,20	92	
ОБЕД	Морковь в нарезке	50	0,65	0,05	3,40	16,9	54-23з
	Борщ с фасолью	180	2,77	5,56	7,18	102,8	54-19/1 с
	Плов из отварной говядины	200	14,26	11,92	3,62	333,72	375 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
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		664	21,57	18,10	51,68	621,15	
ПОЛДНИК	Булочка "Алтайская"	50	4,30	2,50	26,40	145	577 П
	Кофейный напиток с молоком	200	3,24	2,40	12,90	84,08	514 Нов
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	7,54	4,90	39,30	229,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1514	39,74	34,25	157,66	1293,21	96%

День 7							
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
	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	538 П
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	7,87	6,23	31,38	344,08	
ЗАВТРАК 2	Сок плодoвый	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
	Рассольник ленинградский	180	1,48	3,78	11,70	87,3	139 П
	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	23,13	26,50	75,54	637,74	
ПОЛДНИК	"Гребешок" из дрожжевого теста	50	5,00	3,25	41,15	214	592 П
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	12,02	47,38	502 Нов.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	5,20	3,31	53,17	261,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1514	37,20	36,24	180,29	1335,2	99%

День 8							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная жидкая	180	7,02	8,51	32,22	255,24	273 П
	Масло сливочное	4	0,02	3,30	0,03	29,92	111 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		404	8,94	12,15	41,11	358,46	
ЗАВТРАК 2	Напиток кисломолочный	180	5,04	5,76	7,20	102,6	535П.

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	5,04	5,76	7,20	102,6	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	50	0,35	5,05	1,00	51	36 П
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,26	3,58	5,60	59,76	147 П
	Рыба запеченная в омлете	70	11,13	5,46	2,24	102,9	343 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
	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		839	18,48	21,94	83,55	615,29	
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:		1673	39,39	55,64	162,31	1357,73	101%

День 9							
ЗАВТРАК	Каша рисовая жидкая	180	4,99	7,76	29,16	206,46	274 П
	Масло сливочное	4	0,02	3,30	0,03	29,92	111 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		404	9,89	13,74	42,35	359,46	
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 и моркови	50	0,65	5,15	3,55	63,5	52 П.
	Суп крестьянский с крупой	180	1,53	3,67	10,48	81	160 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
	Яйца вареные	20	2,55	2,30	0,15	31,5	306 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		684	28,34	28,11	66,21	629,57	
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:		1538	45,48	48,50	173,41	1337,63	99%

День 10							
ЗАВТРАК	Каша овсяная вязкая	180	4,82	2,66	0,40	132,95	308
	Масло сливочное	4	0,02	3,30	0,03	29,92	111 П
	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
	Кисель с витаминами	200	0,02	0,00	18,40	74	633 П.
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		424	10,60	10,08	31,13	347,07	
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 свежих огурцов	50	0,35	5,05	1,00	51	36 П
	Уха с перловой крупой	180	6,61	0,59	5,72	67,68	794
	Капуста тушеная	130	4,81	4,68	5,07	81,9	428 П
	Котлеты или биточки, шницели	70	10,17	23,52	0,96	275,4	386 П
	Компот из свежих фруктов	180	0,13	0,13	12,08	49	526 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		664	25,62	34,47	45,48	627,23	
ПОЛДНИК	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		250	3,95	4,96	49,22	255,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1448	41,31	50,91	138,19	1319,78	98%