

**Цикличное десятидневное меню (ужин) МАДОУ "Детский сад № 26"**

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Ужин 1 день</b>							
УЖИН	Суп-пюре из картофеля	180	3,50	4,64	17,82	126,9	165 П
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	878
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,02	24,30	99	527 П
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>385</b>	<b>5,85</b>	<b>4,86</b>	<b>54,42</b>	<b>284,65</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>385</b>	<b>5,85</b>	<b>4,86</b>	<b>54,42</b>	<b>284,65</b>	<b>21%</b>
<b>Ужин 2 день</b>							
УЖИН	Биточки или котлеты пшеничные	150	7,77	8,64	8,67	265,32	292 П.
	Повидло	20	0,08	0,00	13,00	50	155
	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
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>395</b>	<b>10,45</b>	<b>9,14</b>	<b>56,77</b>	<b>471,07</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>395</b>	<b>10,45</b>	<b>9,14</b>	<b>56,77</b>	<b>471,07</b>	<b>35%</b>
<b>Ужин 3 день</b>							
УЖИН	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,66	29,04	144,9	297 П
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	878
	Кисель из концентрата плодового	180	1,26	0,00	26,10	109,8	516 Л
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>355</b>	<b>8,81</b>	<b>0,86</b>	<b>67,44</b>	<b>313,45</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>335</b>	<b>8,81</b>	<b>0,86</b>	<b>67,44</b>	<b>313,45</b>	<b>23%</b>
<b>Ужин 4 день</b>							
УЖИН	Плов бухарский	150	3,68	14,73	12,90	307,215	276П
	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
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>375</b>	<b>5,775</b>	<b>14,99</b>	<b>25,36</b>	<b>371,565</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>375</b>	<b>5,775</b>	<b>14,99</b>	<b>25,36</b>	<b>371,565</b>	<b>27%</b>
<b>Ужин 5 день</b>							
УЖИН	Суп молочный с крупой	180	3,20	3,47	5,90	97,32	782
	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
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>405</b>	<b>5,8</b>	<b>3,97</b>	<b>41</b>	<b>253,07</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>405</b>	<b>5,80</b>	<b>3,97</b>	<b>41,00</b>	<b>253,07</b>	<b>19%</b>
<b>Ужин 6 день</b>							
УЖИН	Омлет натуральный	150	12,90	20,10	3,45	244,5	307 П
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	878
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,02	24,30	99	527 П
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>355</b>	<b>15,25</b>	<b>20,32</b>	<b>40,05</b>	<b>402,25</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>355</b>	<b>15,25</b>	<b>20,32</b>	<b>40,05</b>	<b>402,25</b>	<b>30%</b>
<b>Ужин 7 день</b>							
ЗАВТРАК	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.
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>405</b>	<b>7,03</b>	<b>4,96</b>	<b>31,72</b>	<b>236,43</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>405</b>	<b>7,03</b>	<b>4,96</b>	<b>3,72</b>	<b>236,43</b>	<b>18%</b>
<b>Ужин 8 день</b>							
УЖИН	Салат картофельный	150	2,85	8,40	20,10	165	62 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
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>375</b>	<b>5,45</b>	<b>8,9</b>	<b>55,2</b>	<b>320,75</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>375</b>	<b>5,45</b>	<b>8,90</b>	<b>55,20</b>	<b>320,75</b>	<b>24%</b>
<b>Ужин 9 день</b>							
УЖИН	Рагу овощное (1-й вариант)	180	5,72	9,09	18,09	182,88	188.1
	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
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>405</b>	<b>8,32</b>	<b>9,59</b>	<b>53,19</b>	<b>338,63</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>405</b>	<b>8,32</b>	<b>9,59</b>	<b>53,19</b>	<b>338,63</b>	<b>25%</b>
<b>Ужин 10 день</b>							
УЖИН	Макаронная запеканка	150	8,17	5,78	39,60	243	298 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
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>375</b>	<b>10,33</b>	<b>6,04</b>	<b>60,5</b>	<b>336,05</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>375</b>	<b>10,33</b>	<b>6,04</b>	<b>60,50</b>	<b>336,05</b>	<b>25%</b>