



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		
<b>День 1</b>							
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.
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>404</b>	<b>10,10</b>	<b>15,23</b>	<b>41,65</b>	<b>371</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92	537 П
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>20,20</b>	<b>92</b>	
ОБЕД	Салат картофельный с зеленым горошком	50	1,55	5,70	4,90	77	66 П
	Свекольник	180	1,69	3,73	11,99	88,15	136 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
	Компот из изюма	180	0,34	0,07	16,83	65,48	531 П
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	878
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	879
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>685</b>	<b>12,32</b>	<b>28,77</b>	<b>65,51</b>	<b>617,69</b>	
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.
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>450</b>	<b>10,65</b>	<b>10,23</b>	<b>57,89</b>	<b>265,12</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1739</b>	<b>34,07</b>	<b>54,43</b>	<b>185,25</b>	<b>1345,81</b>	<b>97%</b>
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная 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	180	0,00	0,00	16,56	66,6	636 П
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>380</b>	<b>8,66</b>	<b>8,79</b>	<b>49,04</b>	<b>360,84</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92	537 П
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>20,20</b>	<b>92</b>	
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 тушеная 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 смеси сухофруктов	180	0,45	0,02	24,30	99	527 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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>730</b>	<b>23,41</b>	<b>20,4</b>	<b>94,66</b>	<b>656,67</b>	
ПОЛДНИК	Крендель сахарный	50	3,60	6,86	30,60	199,33	659
	Кофейный напиток с молоком	200	3,08	2,56	12,34	82,52	514 Нов
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>6,68</b>	<b>9,42</b>	<b>42,94</b>	<b>281,85</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1560</b>	<b>39,75</b>	<b>38,81</b>	<b>206,84</b>	<b>1391,36</b>	<b>103%</b>
<b>День 3</b>							
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.
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>400</b>	<b>12,48</b>	<b>12,52</b>	<b>39,42</b>	<b>350,08</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92	537 П
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>20,20</b>	<b>92</b>	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	50	0,50	5,10	1,75	55	30 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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>660</b>	<b>28,25</b>	<b>25,96</b>	<b>61,74</b>	<b>619,22</b>	
ПОЛДНИК	Запеканка из макарон с творогом	150	9,87	8,85	25,17	220,25	305
	Соус молочный сладкий	20	0,52	1,27	3,14	26,1	449 П
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	12,02	47,38	502 Нов.
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>370</b>	<b>10,59</b>	<b>10,18</b>	<b>40,33</b>	<b>293,73</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1630</b>	<b>52,32</b>	<b>48,86</b>	<b>161,69</b>	<b>1355,03</b>	<b>100%</b>
<b>День 4</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>404</b>	<b>9,73</b>	<b>13,90</b>	<b>41,79</b>	<b>357,9</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>110</b>	<b>1,14</b>	<b>1,40</b>	<b>12,36</b>	<b>89,6</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из моркови с зеленым горошком	50	1,23	5,07	3,39	64,17	27П
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	9,45	4,79	11,75	127,4	776
	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>660</b>	<b>31,84</b>	<b>27,36</b>	<b>67,7</b>	<b>641,4</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка российская	50	3,58	4,15	29,40	169	586 П
	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	538 П
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>4,28</b>	<b>4,45</b>	<b>52,20</b>	<b>266</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1424</b>	<b>46,99</b>	<b>47,11</b>	<b>174,05</b>	<b>1354,9</b>	<b>100%</b>

<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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.
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>400</b>	<b>10,77</b>	<b>14,55</b>	<b>36,05</b>	<b>347,92</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92	537 П
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>20,20</b>	<b>92</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
	Котлеты рыбные любительские	70	8,54	2,52	4,34	74,2	352 П.
	Картофель жареный из отварного	130	3,12	12,35	19,76	202,8	433
	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>675</b>	<b>21,11</b>	<b>27,94</b>	<b>75,65</b>	<b>640,46</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>230</b>	<b>4,09</b>	<b>4,97</b>	<b>54,03</b>	<b>273,98</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1709</b>	<b>37,17</b>	<b>47,72</b>	<b>197,95</b>	<b>1354,36</b>	<b>100%</b>

<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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.
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>400</b>	<b>9,63</b>	<b>11,05</b>	<b>46,48</b>	<b>350,98</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92	537 П
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>20,20</b>	<b>92</b>	
<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные	50	0,55	0,10	1,90	12	112 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
	Кофейный напиток	200	0,26	0,06	8,60	34,3	358/1
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	878
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	879
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>700</b>	<b>25,84</b>	<b>24,19</b>	<b>81,82</b>	<b>648,5</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	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.
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>9,95</b>	<b>9,93</b>	<b>35,09</b>	<b>265,12</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1600</b>	<b>46,97</b>	<b>45,47</b>	<b>185,49</b>	<b>1368,6</b>	<b>101%</b>

<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>404</b>	<b>7,35</b>	<b>11,64</b>	<b>52,25</b>	<b>372,38</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92	537 П
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>20,20</b>	<b>92</b>	
<b>ОБЕД</b>	Икра морковная	50	1,02	3,50	5,00	56,6	54-12з
	Солянка из птицы	180	4,34	6,61	10,24	124,76	141 П
	Жаркое по-домашнему	200	17,00	17,20	14,30	284	401 П
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	12,02	47,38	502 Нов.
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	878
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	879
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>680</b>	<b>26,11</b>	<b>27,87</b>	<b>62,21</b>	<b>614,99</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Пирожки печеные с печенью	50	2,91	3,05	2,13	109	562 П.
	Крекер	10	0,74	1,00	2,56	42,6	609П/1
	Какао с молоком	200	4,40	3,78	13,24	105,52	508 Нов.
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>260</b>	<b>8,05</b>	<b>7,83</b>	<b>17,93</b>	<b>257,12</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1544</b>	<b>42,51</b>	<b>47,54</b>	<b>152,59</b>	<b>1336,49</b>	<b>99%</b>

<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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.
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>404</b>	<b>8,12</b>	<b>12,04</b>	<b>44,61</b>	<b>348,48</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92	537 П
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>20,20</b>	<b>92</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из капусты и свеклы	50	1,15	3,55	4,65	55	7 П

	Уха с перловой крупой	180	3,02	0,20	5,72	49,66	794
	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 с сахаром	200	0,20	0,06	12,02	47,38	502 Нов
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	878
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	879
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>695</b>	<b>26,39</b>	<b>26,69</b>	<b>59,66</b>	<b>598,59</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>6,99</b>	<b>15,79</b>	<b>27,03</b>	<b>268,3</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1549</b>	<b>42,5</b>	<b>54,72</b>	<b>151,5</b>	<b>1307,37</b>	<b>97%</b>

**День 9**

<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная 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.
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>404</b>	<b>8,88</b>	<b>12,15</b>	<b>44,53</b>	<b>371,54</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118 П
	Крекер	10	0,74	1,00	2,56	42,6	609П/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>110</b>	<b>1,14</b>	<b>1,40</b>	<b>12,36</b>	<b>89,6</b>	
<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные	50	0,55	0,10	1,90	12	112 П
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	6,86	3,20	11,21	115,24	775
	Плов из отварной птицы	160	12,80	12,16	28,80	273,6	411 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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>620</b>	<b>24,21</b>	<b>15,98</b>	<b>86,86</b>	<b>602,09</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка ванильная	50	3,90	4,00	28,25	165	582 П
	Какао с молоком	200	4,40	3,78	13,24	105,52	508 Нов.
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>8,30</b>	<b>7,78</b>	<b>41,49</b>	<b>270,52</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1384</b>	<b>42,53</b>	<b>37,31</b>	<b>185,24</b>	<b>1333,75</b>	<b>99%</b>

**День 10**

<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>404</b>	<b>10,27</b>	<b>11,79</b>	<b>20,95</b>	<b>359,52</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92	537 П
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>20,20</b>	<b>92</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>670</b>	<b>22,57</b>	<b>21,85</b>	<b>83,18</b>	<b>632,49</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Пряник	50	2,95	2,35	37,50	183	608П
	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	538 П
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>3,65</b>	<b>2,65</b>	<b>60,30</b>	<b>280</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1524</b>	<b>37,49</b>	<b>36,49</b>	<b>184,63</b>	<b>1364,01</b>	<b>101%</b>