

Документ подписан электронной подписью
Карасева Ольга Васильевна
Заведующая
3B1847AFF6688C294A14C73C8861AE3447A8F4B8
Срок действия с 31.01.2022 до 01.05.2023

Приложение 2
«Утверждаю»
Заведующий МАДОУ «Детский сад № 26»
_____ О.В. Карасева
01.09.2022г.

ПРИМЕРНОЕ двухнедельное ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ

Сезон: Осенне-

зимний
Категория: Дети (1,5-3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	180	0,10	0,02	8,29	33,3	0,11	377
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой рисовой	180	8,73	7,04	26,02	210,2	15,128	121
ЗАВТРАК	Бутерброд с повидлом	45	4,73	6,88	14,56	139	0,072	4
ЗАВТРАК 2	Печенье	10	1,00	2,00	2,00	34	0,09	609
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,75	0,00	10,95	46,67	15	389
ОБЕД	Рассольник	180	2,45	3,84	16,36	109,8	14,532	94
ОБЕД	Гуляш из отварного мяса	60	9,33	8,98	9,42	137,25	0,09	277
ОБЕД	Картофельное пюре (с маслом)	110	0,33	0,12	18,18	75,15	1,935	128
ОБЕД	Салат из белокачанной капусты с яблоком	40	2,37	0,30	14,49	70,5	0	218
ОБЕД	Компот из свежих плодов	180	0,56	2,03	3,46	34,36	13,98	342
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,46	3,92	10,20	82	8,24	148
ПОЛДНИК	Ватрушка	70	4,51	4,98	26,38	176,17	5,751	410
ПОЛДНИК	Йогурт	130	2,37	2,01	11,97	75,84	0,975	536
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1445	42,65	47,05	203,87	1400,98	43,8	
День 2								
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	7,18	6,70	23,78	183,74	5,751	8/4
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	40	2,45	7,55	14,62	136	0	3
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180	0,10	0,02	8,29	33,3	0,11	376
ЗАВТРАК 2	Яблоко	100	4,35	3,75	6,00	75	1,05	338

ОБЕД	Соус томатный	30	3,00	1,00	0,00	2	0,8	348
ОБЕД	Свекольник	180	4,10	4,28	12,92	106,6	4,66	382
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели	60	6,55	3,05	1,65	60	1,944	268
ОБЕД	Макаронные изделия отварные с маслом	110	21,27	3,45	16,97	204,76	6,936	203
ОБЕД	Овощи натуральные соленные (огурец)	40	0,56	2,03	3,46	34,36	13,98	290
ОБЕД	Кисель	180	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	358
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	148
ПОЛДНИК	Вареники ленивые	130	13,08	8,87	7,98	163,8	0,175	5/5
ПОЛДНИК	Какао с молоком	180	6,03	3,01	4,56	69,17	15,015	382
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	14,49	70,5	0	147
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	42,45	47,87	203,87	1400,65	48,112	
День 3								
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	180	9,58	6,76	26,92	207,17	14,369	181
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	0,10	0,02	8,29	33,3	0,11	379
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	30	4,73	6,88	14,56	139	0,072	1
ЗАВТРАК 2	Банан	100	0,16	0,02	15,96	65,2	0	338
ОБЕД	Суп гороховый с картофелем	180	1,76	4,06	9,54	81,8	0,4	66
ОБЕД	Тефтели рыбные	60	6,55	3,05	1,65	60	1,944	394
ОБЕД	Картофельное пюре (с маслом)	110	2,45	3,84	16,36	109,8	14,532	128
ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,45	1,28	1,89	31,64	8,168	53
ОБЕД	Компот из сухофруктов	180	0,52	0,05	27,18	111,24	0,99	348
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	148
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	80	5,75	10,30	1,16	120,06	0,117	210
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	180	5,80	3,01	4,56	69,17	15,015	376
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,24	35,25	0	147
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1390	42,09	47,77	203,65	1400,83	56,767	
День 4								
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая	180	9,58	6,76	26,92	207,17	14,369	270
ЗАВТРАК	Бутерброд с повидлом	45	2,45	7,55	14,62	136	0	4
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	180	0,10	0,02	8,29	33,3	0,11	377
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	130	4,50	0,75	6,00	49,17	1,05	389
ОБЕД	Борщ со сметаной	180	2,00	2,24	13,60	82,6	6,6	2/2
ОБЕД	Жаркое по-домашнему	160	5,72	3,50	27,45	164,07	0	96
ОБЕД	Салат из моркови	40	0,45	1,28	1,89	31,64	8,168	218
ОБЕД	Напиток лимонный	180	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	436
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	148

ПОЛДНИК	Пирожок печеный с повидлом	70	7,44	8,07	17,74	173,34	19,245	17-2/12
ПОЛДНИК	Ряженка	130	2,37	2,01	11,97	75,84	0,975	386
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530	42,17	47,88	203,85	1400,63	51,273	
День 5								
ЗАВТРАК	Каша дружба	180	10,73	7,04	26,02	210,2	15,128	266
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180	0,10	0,02	8,29	33,3	0,11	376
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	40	1,22	3,78	7,31	68	0	3
ЗАВТРАК 2	Вафли	10	1,00	1,00	2,00	31	0,07	152
ЗАВТРАК 2	Кефир	130	0,75	0,00	10,95	46,67	21	386
ОБЕД	Щи из квашеной капусты с картофелем	180	4,84	2,84	12,54	95,2	8,96	92
ОБЕД	Бефстроганов из печени	60	6,55	3,05	1,65	60	1,944	295
ОБЕД	Каша рассыпчатая (гречневая)	110	16,35	15,01	27,20	309,33	0,768	171
ОБЕД	Компот из свежих плодов	180	0,33	0,12	18,18	75,15	1,935	342
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	148
ОБЕД	Салат из квашеной капусты	40	0,30	2,44	0,95	26,92	3,8	219
ПОЛДНИК	Винегрет овощной с фасолью	100	7,87	1,75	29,54	165	0,27	68
ПОЛДНИК	Кофейный напиток с молоком	180	3,06	2,65	13,18	89,16	1,185	379
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,24	35,25	0	147
ПОЛДНИК	Яйцо вареное	30	0,27	0,27	22,97	95,53	2,863	209
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1335	42,69	47,01	203,98	1400,77	48	
День 6								
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	180	6,03	3,01	4,56	69,17	15,015	377
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	30	4,73	6,88	14,56	139	0,072	1
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой рисовой	180	8,37	7,71	23,84	198	0,105	121
ЗАВТРАК 2	Яблоко	100	0,75	0,00	10,95	46,67	23	338
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	180	1,36	3,86	5,36	61,6	16,02	113
ОБЕД	Мясо тушеное	60	15,47	12,23	3,94	187,5	0,828	369
ОБЕД	Рагу из овощей	120	2,45	3,84	16,36	109,8	14,532	143
ОБЕД	Овощи натуральные соленные (огурец)	40	0,57	2,76	3,34	37,56	3,8	24
ОБЕД	Кисель	180	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	358
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	148
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	80	6,51	4,98	26,38	176,17	5,751	210
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	180	2,37	2,01	11,97	75,84	0,975	376
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,24	35,25	0	147
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1475	42,99	47,80	203,25	1400,18	47,8	
День 7								

ЗАВТРАК	Каша геркулесовая	180	7,18	6,70	23,78	183,74	5,751	8/4
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180	6,03	3,01	4,56	69,17	15,015	376
ЗАВТРАК	Бутерброд с повидлом	45	1,22	3,78	7,31	68	0	4
ЗАВТРАК 2	Пряник	10	1,00	1,00	2,00	31	0,07	609
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	130	4,50	0,75	6,00	49,17	1,05	389
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	40	0,56	2,03	3,46	34,36	13,98	290
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	1,88	2,26	13,30	81	9,6	83
ОБЕД	Гуляш из отварного мяса	60	9,33	6,93	9,42	137,25	0,09	277
ОБЕД	Рис рассыпчатый с маслом	110	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	304
ОБЕД	Компот из сухофруктов	180	2,45	3,84	16,36	109,8	14,532	348
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	148
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,24	35,25	0	147
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	110	11,40	7,83	11,15	160,55	0,156	223
ПОЛДНИК	Какао с молоком	180	2,37	2,01	11,97	75,84	0,975	382
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1305	42,84	47,09	203,12	1400,55	61,449	
День 8								
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	180	9,58	6,76	26,92	207,17	14,369	181
ЗАВТРАК	Кофейный напиток	180	6,03	3,01	4,56	69,17	15,015	379
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	40	1,22	3,78	7,31	68	0	3
ЗАВТРАК 2	Йогурт	70	0,27	0,27	22,97	95,53	2,863	536
ОБЕД	Суп фасолевый	180	1,64	2,48	10,06	69,2	4,6	39
ОБЕД	Картофельное пюре (с маслом)	110	1,66	8,66	9,11	121	5,208	128
ОБЕД	Салат из белокачаной капусты с яблоком	40	0,56	2,03	3,46	34,36	13,98	53
ОБЕД	Рыбные котлеты	60	6,55	3,05	1,65	60	1,944	143
ОБЕД	Компот из свежих плодов	180	6,70	3,36	8,55	90,84	6,665	342
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	148
ПОЛДНИК	Овощное рагу с мясом или курицей	130	2,45	3,84	16,36	109,8	14,532	115
ПОЛДНИК	Кофейный напиток с молоком	180	6,03	3,01	4,56	69,17	15,015	379
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,24	35,25	0	147
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1210	42,39	47,72	203,31	1400,29	54,222	
День 9								
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная с гречневой крупой	180	9,58	6,76	26,92	207,17	14,369	183
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	180	0,10	0,02	8,29	33,3	0,11	377
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	30	4,73	6,88	14,56	139	0,072	1

ЗАВТРАК 2	Яблоко	100	0,16	0,02	15,96	65,2	0	145
ОБЕД	Огурец свежий порционный	40	0,45	1,28	1,89	31,64	8,168	218
ОБЕД	Суп крестьянский	180	4,10	4,28	12,92	106,6	4,66	401
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели	60	8,37	2,93	6,78	87	2,292	268
ОБЕД	Капуста тушеная	110	2,45	3,84	16,36	109,8	14,532	139
ОБЕД	Напиток лимонный	180	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	436
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	148
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	70	5,75	10,30	1,16	120,06	0,117	421
ПОЛДНИК	Йогурт	130	2,37	2,01	11,97	75,84	0,975	536
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1375	42,07	47,99	203,41	1400,97	47,992	
День 10								
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	180	6,42	5,74	28,46	191,29	7,455	70
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	180	0,10	0,02	8,29	33,3	0,11	376
ЗАВТРАК	Бутерброд с повидлом	45	1,22	3,78	7,31	68	0	4
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	130	0,75	0,00	10,95	46,67	12	389
ЗАВТРАК 2	Печенье	10	7,87	1,75	29,54	165	0,27	609
ОБЕД	Салат из моркови	40	0,30	2,44	0,95	26,92	3,8	52
ОБЕД	Суп из овощей	180	1,64	4,00	11,28	87,8	7,02	99
ОБЕД	Картофельное пюре (с маслом)	110	21,27	3,45	16,97	204,76	6,936	128
ОБЕД	Оладьи из печени	60	8,37	2,93	6,78	87	2,292	34/8
ОБЕД	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	348
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	148
ПОЛДНИК	Макароны отварные	110	4,71	5,92	25,53	174,2	0,227	203
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	180	3,06	2,65	13,18	89,16	1,185	377
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	20	0,67	0,29	1,15	9,93	0,75	147
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1355	42,31	47,59	203,57	1400,99	45,376	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		13780	426,67	479,05	2039,97	14028,09	469,08	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1378	42,66	47,90	203,99	1402,8	46,9	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за			16,18	29,21	53,96	12156,2	34,5	