

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

Приложение 1
 «Утверждаю»
 Заведующий МАДОУ «Детский сад № 26»
 О.В. Карасева
 01.09.2022г.

ПРИМЕРНОЕ двухнедельное ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ

Сезон:

Осенне-зимнее
 Категория: Дети (3-7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,20	41	0,041	377
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой рисовой	200	12,11	9,31	34,42	278	20,008	121
ЗАВТРАК	Бутерброд с повидлом	50	4,73	6,88	14,56	139	0,072	4
ЗАВТРАК 2	Печенье	30	1,00	15,00	23,00	14	0,08	609
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	140	0,90	0,00	13,14	56	23	389
ОБЕД	Рассольник	200	1,83	4,90	12,75	102,5	10,3	94
ОБЕД	Гуляш из отварного мяса	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	277
ОБЕД	Картофельное пюре (с маслом)	130	3,06	4,80	20,45	137,25	18,165	128
ОБЕД	Салат из белокачанной капусты с яблоком	60	0,85	3,05	5,19	51,54	20,97	218
ОБЕД	Компот из свежих плодов	200	0,40	0,14	21,82	90,18	2,322	342
ОБЕД	Хлеб ржаной	37	3,30	0,60	16,70	87	0	148
ПОЛДНИК	Ватрушка	80	8,61	6,58	34,89	233	7,606	410
ПОЛДНИК	Йогурт	140	2,84	2,41	14,36	91,01	1,17	536
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1842	54,55	60,09	261,21	1800,89	55,12	
День 2								
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	9,49	8,86	31,45	243,01	7,606	8/4
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	45	2,45	7,55	14,62	136	0	3
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	10,20	41	0,041	376
ЗАВТРАК 2	Яблоко	100	5,22	4,50	7,20	90	1,26	338

ОБЕД	Соус томатный	30	2,00	3,00	1,00	15	0,9	348
ОБЕД	Свекольник	200	5,12	5,35	16,15	133,25	5,825	382
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	268
ОБЕД	Макаронные изделия отварные с маслом	130	27,52	4,47	21,96	264,99	8,976	203
ОБЕД	Овощи натуральные соленные (огурец)	60	0,85	3,05	5,19	51,54	20,97	290
ОБЕД	Кисель	200	0,40	0,02	24,98	101,7	0,36	358
ОБЕД	Хлеб ржаной	37	3,30	0,60	16,70	87	0	148
ПОЛДНИК	Вареники ленивые	150	22,43	15,20	13,68	280,8	0,3	5/5
ПОЛДНИК	Какао с молоком	200	7,24	3,62	5,47	83	18,018	382
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,50	24,15	117,5	0	147
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1762	54,33	60,79	261,09	1800,98	63,626	
День 3								
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	12,67	8,94	35,61	274	19,004	181
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	0,12	0,02	10,20	41	0,041	379
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	35	4,73	6,88	14,56	139	0,072	1
ЗАВТРАК 2	Банан	100	5,40	0,90	7,20	59	1,26	338
ОБЕД	Суп гороховый с картофелем	200	2,20	5,07	11,92	102,25	0,5	66
ОБЕД	Тефтели рыбные	80	8,74	4,07	2,20	80	2,592	394
ОБЕД	Картофельное пюре (с маслом)	130	3,06	4,80	20,45	137,25	18,165	128
ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,68	1,91	2,83	47,46	12,252	53
ОБЕД	Компот из сухофруктов	200	0,58	0,06	30,20	123,6	1,1	348
ОБЕД	Хлеб ржаной	37	3,30	0,60	16,70	87	0	148
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	100	7,52	13,46	1,51	157	0,153	210
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	7,24	3,62	5,47	83	18,018	376
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	1,19	0,15	7,24	35,25	0	147
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1777	54,01	60,04	261,87	1800,34	73,157	
День 4								
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая	200	12,67	8,94	35,61	274	19,004	270
ЗАВТРАК	Бутерброд с повидлом	50	2,45	7,55	14,62	136	0	4
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,20	41	0,041	377
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	140	5,40	0,90	7,20	59	1,26	389
ОБЕД	Борщ со сметаной	200	2,50	2,80	17,00	103,25	8,25	2/2
ОБЕД	Жаркое по-домашнему	170	7,56	4,63	36,31	216,99	0	96
ОБЕД	Салат из моркови	50	0,68	1,91	2,83	47,46	12,252	218
ОБЕД	Напиток лимонный	200	0,40	0,02	24,98	101,7	0,36	436
ОБЕД	Хлеб ржаной	37	3,30	0,60	16,70	87	0	148

ПОЛДНИК	Пирожок печеный с повидлом	80	8,93	9,68	21,29	208,01	23,094	17-2/12
ПОЛДНИК	Ряженка	140	2,84	2,41	14,36	91,01	1,17	386
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1937	54,87	60,29	261,09	1800,19	66,039	
День 5								
ЗАВТРАК	Каша дружба	200	14,19	9,31	34,42	278	20,008	266
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	10,20	41	0,041	376
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	45	1,22	3,78	7,31	68	0	3
ЗАВТРАК 2	Вафли	30	1,00	15,00	23,00	14	0,08	152
ЗАВТРАК 2	Кефир	140	0,90	0,00	13,14	56	153,9	386
ОБЕД	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	6,05	3,55	15,67	119	11,2	92
ОБЕД	Бефстроганов из печени	80	20,62	16,30	5,25	250	1,104	295
ОБЕД	Каша рассыпчатая (гречневая)	130	21,46	19,70	35,70	405,99	1,008	171
ОБЕД	Компот из свежих плодов	200	0,40	0,14	21,82	90,18	2,322	342
ОБЕД	Хлеб ржаной	37	3,30	0,60	16,70	87	0	148
ОБЕД	Салат из квашеной капусты	50	0,46	3,65	1,43	40,38	5,7	219
ПОЛДНИК	Винегрет овощной с фасолью	100	7,87	1,75	29,54	165	0,27	68
ПОЛДНИК	Кофейный напиток с молоком	200	3,67	3,19	15,82	106,99	1,422	379
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	20,62	16,30	5,25	250	1,104	147
ПОЛДНИК	Яйцо вареное	30	0,32	0,32	27,90	116	3,477	209
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1667	54,11	60,12	261,61	1800,59	55,5	
День 6								
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	7,24	3,62	5,47	83	18,018	377
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	35	4,73	6,88	14,56	139	0,072	1
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой рисовой	200	11,16	10,28	31,78	264	0,14	121
ЗАВТРАК 2	Яблоко	100	0,90	0,00	13,14	56	20	338
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	200	1,70	4,82	6,70	77	20,025	113
ОБЕД	Мясо тушеное	80	20,62	16,30	5,25	250	1,104	369
ОБЕД	Рагу из овощей	130	3,06	4,80	20,45	137,25	18,165	143
ОБЕД	Овощи натуральные соленые (огурец)	60	0,85	4,13	5,02	56,34	5,7	24
ОБЕД	Кисель	200	0,40	0,02	24,98	101,7	0,36	358
ОБЕД	Хлеб ржаной	37	3,30	0,60	16,70	87	0	148
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	100	8,61	6,58	34,89	233	7,606	210
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	2,84	2,41	14,36	91,01	1,17	376
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	20,62	16,30	5,25	250	1,104	147
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1855	54,19	60,59	261,18	1800,39	58,11	
День 7								

ЗАВТРАК	Каша геркулесовая	200	9,49	8,86	31,45	243,01	7,606	8/4
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	7,24	3,62	5,47	83	18,018	376
ЗАВТРАК	Бутерброд с повидлом	50	1,22	3,78	7,31	68	0	4
ЗАВТРАК 2	Пряник	30	1,00	15,00	23,00	14	0,08	609
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	140	5,40	0,90	7,20	59	1,26	389
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,05	5,19	51,54	20,97	290
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	2,35	2,82	16,63	101,25	12	83
ОБЕД	Гуляш из отварного мяса	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	277
ОБЕД	Рис рассыпчатый с маслом	130	3,06	4,80	20,45	137,25	18,165	304
ОБЕД	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,02	24,98	101,7	0,36	348
ОБЕД	Хлеб ржаной	37	3,30	0,60	16,70	87	0	148
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	1,19	0,15	7,24	35,25	0	147
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	140	22,80	15,67	22,29	321,1	0,312	223
ПОЛДНИК	Какао с молоком	200	2,84	2,41	14,36	91,01	1,17	382
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1730	54,39	60,03	261,39	1800,59	79,981	
День 8								
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	12,67	8,94	35,61	274	19,004	181
ЗАВТРАК	Кофейный напиток	200	7,24	3,62	5,47	83	18,018	379
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	45	1,22	3,78	7,31	68	0	3
ЗАВТРАК 2	Йогурт	140	0,32	0,32	27,90	116	3,477	536
ОБЕД	Суп фасолевый	200	2,05	3,10	12,58	86,5	5,75	39
ОБЕД	Картофельное пюре (с маслом)	130	2,45	12,79	13,45	178,62	7,688	128
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с яблоком	60	0,85	3,05	5,19	51,54	20,97	53
ОБЕД	Рыбные котлеты	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	143
ОБЕД	Компот из свежих плодов	200	8,05	4,03	10,26	109,01	19,998	342
ОБЕД	Хлеб ржаной	37	3,30	0,60	16,70	87	0	148
ПОЛДНИК	Овощное рагу с мясом или курицей	150	3,06	4,80	20,45	137,25	18,165	115
ПОЛДНИК	Кофейный напиток с молоком	200	7,24	3,62	5,47	83	18,018	379
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	1,19	0,15	7,24	35,25	0	147
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1575	54,01	60,33	261,06	1800,45	110,118	
День 9								
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная с гречневой крупой	200	12,67	8,94	35,61	274	19,004	183
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,20	41	0,041	377
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	35	4,73	6,88	14,56	139	0,072	1
ЗАВТРАК 2	Яблоко	100	5,40	0,90	7,20	59	1,26	145

ОБЕД	Огурец свежий порционный	50	0,68	1,91	2,83	47,46	12,252	218
ОБЕД	Суп крестьянский	200	5,12	5,35	16,15	133,25	5,825	401
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели	80	11,16	3,90	9,04	116	3,056	268
ОБЕД	Капуста тушеная	150	3,06	4,80	20,45	137,25	18,165	139
ОБЕД	Напиток лимонный	200	0,14	0,14	21,49	87,84	1,548	436
ОБЕД	Хлеб ржаной	37	3,30	0,60	16,70	87	0	148
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	80	7,52	13,46	1,51	157	0,153	421
ПОЛДНИК	Йогурт	140	2,84	2,41	14,36	91,01	1,17	536
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	1,19	0,15	7,24	35,25	0	147
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1787	54,67	60,03	261,17	1800,32	63,26	
День 10								
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	200	8,49	7,59	37,64	252,99	9,86	70
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	10,20	41	0,041	376
ЗАВТРАК	Бутерброд с повидлом	50	1,22	3,78	7,31	68	0	4
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	140	0,90	0,00	13,14	56	13	389
ЗАВТРАК 2	Печенье	30	7,87	1,75	29,54	165	0,27	609
ОБЕД	Суп из овощей	200	2,05	5,00	14,10	109,75	8,775	99
ОБЕД	Картофельное пюре (с маслом)	130	3,06	4,80	20,45	137,25	18,165	128
ОБЕД	Оладьи из печени	80	11,16	3,90	9,04	116	3,056	34/8
ОБЕД	Салат из моркови	60	0,46	3,65	1,43	40,38	5,7	52
ОБЕД	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,02	24,98	101,7	0,36	348
ОБЕД	Хлеб ржаной	37	3,30	0,60	16,70	87	0	148
ПОЛДНИК	Макароны отварные	130	9,05	11,38	49,10	335	0,437	203
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	200	3,67	3,19	15,82	106,99	1,422	377
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	1,33	0,59	2,31	19,86	1,5	147
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1747	54,19	60,18	261,77	1800,91	54,6	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		17679	543,98	609,65	2619,59	18009,69	580,7	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1767,9	54,39	60,96	261,95	1800,96	58	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности			15,88	28,15	55,25	16319,44	32,07	