

Примерное 10- дневное меню МАДОУ «Детский сад №26 комбиниро

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества		
			Б	Ж	У
День 1					
ЗАВТРАК	Каша пшениная жидкая с сахаром и маслом сливочным	150	3,42	4,57	23,15
	Бутерброд с маслом сливочным	30	3,24	4,10	7,00
	Кофейный напиток с молоком	180	2,80	2,40	12,70
Итого за прием		360	9,46	11,07	42,85
2-й завтрак	Сок персиковый	150	0,80	0,20	14,80
Итого за прием		150	0,80	0,20	14,80
ОБЕД	Суп овощной с мясом и сметаной	150	5,72	6,27	9,04
	Рис отварной	110	2,67	3,99	26,90
	Гуляш из курицы	60	9,1	3,5	1,2

	Огурец соленый	30	0,26	1,51	0,70
	Компот из сухофруктов	150	0,27	0,015	20,82
	Хлеб ржаной	30	1,92	0,36	9,72
Итого за прием		530	20,1	14,41	69,28
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с соусом	130	1,25	5,9	9,9
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	12,23
Итого за прием		280	1,76	6,11	22,13
Итого энергетическая и пищевая ценность за 1 день		1320	32,12	31,79	149,06

День 2

ЗАВТРАК	Каша овсяная «Геркулес» жидкая с маслом сливочным	150	5	7,3	18,30
	Бутерброд из хлеба пшеничного с сыром	40	4,2	6,9	12,94
	Чай с лимоном	180/6/7	0,12	0,02	8,52
Итого за прием		370	9,32	14,22	39,76
2-й завтрак	Йогурт в упаковке	100	3	1,5	13
Итого за прием		100	3	1,5	13

ОБЕД	Суп рыбный со сметаной	150	5,9	3,36	8,79
	Макарон ные изделия отварные с маслом (гарнир)	120	3,20	2,7	15,50
	Котлета мясная	50	7,77	5,77	7,85
	Салат из отварной моркови с раститель ным маслом	30	0,4	2,03	2,07
	Компот из свежих яблок и изюма	150	0,11	9,08	18,24
	Хлеб ржаной	30	1,92	0,36	9,72
Итого за прием		530	19,3	23,3	62,17
ПОЛДНИ К	Омлет натуральн ый	130	11,3	12	3,5
	Хлеб пшеничн ый	30	1,56	0,2	9,6
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99
Итого за прием		310	12,9	12,21	20,09
Итого энергетическая и пищевая ценность за 2 день		1310	44,52	51,23	135,02

День 3

ЗАВТРАК	Каша манная жидкая с маслом сливочным	150	4,2	5,60	18,70
	Бутерброд из хлеба пшеничного с повидлом	30	1,40	2,10	15,80
	Чай с молоком	180	3,20	1,8	13,60
Итого за прием		360	8,8	9,3	48,1
2-й завтрак	Яблоко свежее	100	0,36	0,4	9,8
Итого за прием		100	0,36	0,4	9,8
ОБЕД	Суп картофельный с горохом	150	6,6	5,7	14,36
	Картофельное пюре	120	2,60	4	17,10
	Котлета рыбная	50	7,98	4,72	3,12
	Салат из солёных огурцов с луком	30	0,26	1,51	0,79
	Компот из сухофруктов	150	0,15	0,04	20,80
	Хлеб ржаной	30	1,92	0,36	9,72
Итого за прием		500	19,51	16,33	65,89
ПОЛДНИК	Булочка «Веснушка»	50	3,9	3,06	26,93
	Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	6
Итого за прием		200	27,86	6,81	32,93

Итого энергетическая и пищевая ценность за 3 день		56,53	32,84	156,72
--	--	-------	-------	--------

День 4

ЗАВТРАК	каша пшенична я жидкая с сахаром	150	3,27	0,36	25,14
	Бутербро д с маслом сливочны м	30	3,24	4,10	7,00
	Какао с молоком	180	3,90	3,2	15,60
Итого за прием		360	12,68	12,59	45,79
2-й завтрак	Сок яблочный	150	0,75	0	15,15
Итого за прием		150	0,75	0	15,15
ОБЕД	Щи из свежей капусты с курой и сметаной	150	3,7	5,04	8,46
	Греча рассыпчат ая (гарнир)	110	6,51	3,78	39,39
	Печень - по строганов ски	60	3,60	11,40	2,67
	Салат из кукурузы консерви рованной	30	0,86	3,7	2,4
	Чай с вареньем	150/10	0,08	0,04	6,83
	Хлеб ржаной	30	1,92	0,36	9,72

Итого за прием		530	16,67	24,32	69,47
ПОЛДНИК	Пряник детский	40	1,2	0,9	15
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07
Итого за прием		220	6,68	5,75	24,07
Итого энергетическая и пищевая ценность за 4 день		1260	36,78	42,66	154,48

День 5

ЗАВТРАК	Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	150	1,64	3,82	16,90
	Бутерброд из хлеба пшеничного с сыром	40	4,2	6,9	12,94
	Кофейный напиток с молоком	180	2,80	2,40	12,70
Итого за прием		370	8,64	13,12	42,54
2-й завтрак	Йогурт в индивидуальной упаковке	100	3	1,5	13
Итого за прием		100	3	1,5	13
ОБЕД	Свекольник мясной со сметаной	150	4,23	5,6	9,33
	Голубцы ленивые с мясом и сметаной	150	14,12	9,04	20,26

	Салат из картофеля с зеленым горошком	30	0,59	1,57	3,8
	Компот из сухофруктов	150	0,27	0,06	12,98
	Хлеб ржаной	30	1,92	0,36	9,72
Итого за прием		510	21,13	16,63	56,09
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	70	7,33	7,63	23,17
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99
Итого энергетическая и пищевая ценность полдника		220	7,37	7,64	30,16
Итого энергетическая и пищевая ценность за 5 день		1200	40,14	38,89	141,79

День 6

ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	150	4,27	4,86	24,43
	Бутерброд с маслом сливочным	30	3,24	4,10	7,00
	Чай с молоком	180	3,20	1,8	13,60
Итого за прием		360	10,71	10,76	45,03
2-й завтрак	Банан свежий	100	1,50	0,50	21,0
Итого за прием		100	1,50	0,50	21,0

ОБЕД	Рассольник с курой и сметаной	150	4,75	6,47	10,31
	Жаркое домашнее с мясом	150	20,80	5,33	18,50
	Икра кабачковая	30	0,27	1,4	1,77
	Напиток из апельсинов	150	0,33	0,07	25,49
	Хлеб ржаной	30	1,92	0,36	9,72
Итого за прием		510	28,07	13,63	65,79
ПОЛДНИК	Рыба в омлете	110	19,6	5,07	3,2
	Хлеб пшеничный	30	1,56	0,2	9,6
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99
Итого за прием		290	21,2	5,28	19,79
Итого энергетическая и пищевая ценность за 6 день		1260	61,48	30,17	151,61

День 7

ЗАВТРАК	Макаронны, запеченные с маслом и сыром	150	7,10	7,01	29,63
	Хлеб пшеничный	30	1,56	0,2	9,6
	Чай с лимоном	180/6/7	0,12	0,02	8,52
Итого за прием		365	8,78	7,23	47,75

2-й завтрак	Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	6
Итого за прием		150	4,35	3,75	6
ОБЕД	Суп рыбный со сметаной	150	5,9	3,36	8,79
	Капуста тушёная (гарнир)	110	2,71	4,26	12,46
	Биточки мясные	50	7,77	5,77	7,85
	Салат из свеклы с растительным маслом	30	0,42	1,88	2,5
	Компот из свежих яблок и изюма	150	0,11	9,08	18,24
	Хлеб ржаной	30	1,92	0,36	9,72
Итого за прием		520	17,83	24,71	59,56
ПОЛДНИК	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87
	Чай с молоком	180	3,20	1,8	13,60
Итого за прием		230	6,74	8,37	41,47
Итого энергетическая и пищевая ценность за 7 день		1260	37,7	44,06	154,78

День 8

ЗАВТРАК	Каша из смеси круп с изюмом, маслом сливочным (вариант 4)	150	7,61	8,42	29,04
	Хлеб пшеничный	30	1,56	0,2	9,6
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99
Итого за прием		360	9,23	8,64	48,63
2-й завтрак	Яблоко свежее	100	0,36	0,4	9,8
Итого за прием		100	0,36	0,4	9,8
ОБЕД	Рассольник ленинградский с перловой крупой	150	1,26	3,06	9,95
	Картофельное пюре	110	2,98	4,13	17,9
	Котлета куриная	50	7,45	7,88	5,05
	Салат из репчатого лука	30	0,3	1,85	2,33
	Напиток из апельсинов	150	0,33	0,07	25,49
	Хлеб ржаной	30	1,92	0,36	9,72
Итого за прием		520	13,97	1,84	70,44
ПОЛДНИК	Пирожок печеный с джемом	50	2,88	1,17	28,78
	Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	6

Итого за прием	200	7,23	11,38	29,17
Итого энергетическая и пищевая ценность за 8 день	1180	30,79	22,26	158,04

День 9

ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная с маслом	150	4,8	7,1	24,3
	Бутерброд с маслом сливочным	30	3,24	4,10	7,00
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99
Итого за прием		360	8,1	11,22	41,29
2-й завтрак	Йогурт в упаковке	100	3	1,5	13
Итого за прием		100	3	1,5	13
ОБЕД	Суп вермишевый с курицей	150	5,07	4,92	9,84
	Плов с мясом	150	7,89	5,3	28,8
	Салат из картофеля с огурцами	40	0,68	1,72	5,07
	Компот из сухофруктов	180	0,51	0,06	15,57
	Хлеб ржаной	30	1,92	0,36	9,72
Итого за прием		550	16,07	12,36	69
ПОЛДНИК	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28

	Салат из консервированного зелёного горошка	30	0,93	1,62	2
	Хлеб пшеничный	30	1,56	0,2	9,6
	Кисель плодово-ягодный	150	1,05	0,1	21,75
Итого за прием		250	8,62	6,62	33,63
Итого энергетическая и пищевая ценность за 9 день		1260	35,79	31,7	156,92

День 10

ЗАВТРАК	Каша ячневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	4,8	3,28	29,30
	Бутерброд из хлеба пшеничного с сыром	40	4,2	6,9	12,94
	Чай с лимоном	180/6/7	0,12	0,02	8,52
Итого за прием		360	9,12	10,2	44,76
2-й завтрак	Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	6
Итого за прием		150	4,35	3,75	6
ОБЕД	Борщ с курой и сметаной	150	3,25	8,41	8,61

	Тефтели мясные с рисом с соусом № 356 (вариант 1)	130	8,54	9,55	11,18
	Салат из отварной моркови с растительным маслом	30	0,4	2,03	2,07
	Напиток из апельсинов	180	0,40	0,09	30,59
	Хлеб ржаной	30	1,92	0,36	9,72
Итого за прием		520	14,51	20,29	62,6
ПОЛДНИК	Винегрет	40	1,35	0	6,17
	Филе сельди	30	5,1	2,55	0
	Хлеб ржаной	30	1,92	0,36	9,72
	Компот из черной смородины	150	0,22	0,09	16,61
Итого за прием		280	8,59	10,63	32,5
Итого энергетическая и пищевая ценность за 10 день		1280	36,57	44,87	145,86

ВЕРЖДАЮ
ий МАДОУ
ного вида»
И.В. Кныш
_____ 2022

«26 комбинированного вида» для детей с 3 до 7 лет (зима-весна)

Приём пищи	Наимено вание блюда	Выход блюда	Пищевые вещества		
			Б	Ж	У
День 1					
ЗАВТРАК	К а ш а пшeнная жидкая с сахаром и м а с л о м сливочны м	180	3,93	4,57	27,12

	Бутерброд с маслом сливочным	50	4,6	6,15	9,66
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36
Итого за прием		410	11,38	13,13	51,14
2-й завтрак	Сок персиковый	180	0,90	0,28	15,30
Итого за прием		180	0,90	0,28	15,30
ОБЕД	Суп овощной с мясом и сметаной	180	6,12	7,38	10,35
	Рис отварной	130	2,90	4,21	28,2
	Гуляш из курицы	80	10,02	4,2	1,4
	Огурец соленый	50	0,43	2,51	1,16
	Компот из сухофруктов	180	0,34	0,01	24,5
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,6	12,2
Итого за прием		660	22,61	18,91	77,81
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с соусом	170	1,46	7,2	12,5
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67
Итого за прием		350	2,07	7,45	31,17

И т о г о энергетическая и пищевая ценность за 1 день	1600	36,96	39,77	175,42
--	------	-------	-------	--------

День 2

ЗАВТРАК	К а ш а овсяная «Геркулес » жидкая с маслом сливочны м	180	5,3	8,2	19,31
	Бутербро д и з х л е б а пшенично г о с сыром	60	6,68	8,45	19,39
	Ч а й с лимоном	180/6/7	0,12	0,02	8,52
Итого за прием		410	10,15	15,12	43,5
2- завтрак	Йогурт в и н д упаковке	100	3	1,5	13
Итого за прием		100	3	1,5	13
ОБЕД	С у п рыбный с о сметаной	180	6,7	4,6	10,1
	Макарон н ы е изделия отварные с маслом (гарнир)	130	3,20	2,7	15,50
	Котлета мясная	70	8,9	7,14	9,05

	Салат из отварной моркови с растительными маслом	50	0,5	2,81	3,24
	Компот из свежих яблок и изюма	180	0,15	9,14	19,98
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,6	12,2
Итого за прием		660	22,25	26,99	70,07
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	150	13,04	13,84	4,03
	Хлеб пшеничный	50	2,6	0,33	12,3
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99
Итого за прием		360	15,7	14,19	26,32
Итого энергетическая и пищевая ценность за 2 день		1530	51,1	57,8	152,89

День 3

ЗАВТРАК	Каша манная жидкая с маслом сливочным	180	5,04	6,71	22,4
	Бутерброд из хлеба пшеничного с повидлом	50	2,51	3,93	26,68
	Чай с молоком	180	3,20	1,8	13,60
Итого за прием		410	10,75	12,44	62,68

2-й завтрак	Яблоко свежее	100	0,36	0,4	9,8
Итого за прием		100	0,36	0,4	9,8
ОБЕД	Суп картофельный с горохом	180	7,9	6,2	16,21
	Картофельное пюре	130	2,85	5,3	19,2
	Котлета рыбная	70	9,04	6,37	4,10
	Салат из солёных огурцов с луком	50	0,4	2,61	0,95
	Компот из сухофруктов	180	0,34	0,01	24,5
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,6	12,2
Итого за прием		660	23,33	21,09	73,16
ПОЛДНИК	Булочка «Веснушка»	70	4,3	4,5	29,21
	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,5	7,2
Итого за прием		250	27,86	6,81	32,93
Итого энергетическая и пищевая ценность за 3 день		1420	62,3	40,74	178,57

День 4

ЗАВТРАК	каша пшеничная жидкая с сахаром	180	4,21	4,90	26,32
	Бутерброд с маслом сливочным	50	4,6	6,15	9,66

	К а к а о с молоком	180	3,90	3,2	15,60
Итого за прием		410	12,68	12,59	45,79
2- завтрак	й С о к яблочный	180	0,90	0	18,18
Итого за прием		180	0,90	0	18,18
ОБЕД	Щ и и з свежей капусты с курой и сметаной	180	4,43	6,04	10,15
	Г р е ч а рассыпчат а я (гарнир)	130	7,69	4,46	46,50
	Печень - п о строганов ски	70	4,2	13,3	3,11
	Салат из кукурузы консерви рованной	50	1,44	3,9	4,02
	Ч а й с вареньем	180/15	0,12	0,06	10,24
	Х л е б ржаной	50	2,8	0,6	12,2
Итого за прием		660	20,68	28,36	86,22
ПОЛДНИ К	П р я н и к детский	50	1,8	1,2	16,5
	М о л о к о кипячено е	180	5,48	4,88	9,07
Итого за прием		230	7,28	6,08	25,57
И т о г о энергетическая и пищевая ценность за 4 день		1500	41,54	47,03	175,76

День 5

ЗАВТРАК	К а ш а рисовая жидкая с маслом сливочны м	180	1,96	4,58	20,27
	Бутербро д и з х л е б а пшенично г о с сыром	50	6,68	8,45	19,39
	Кофейны й напиток с молоком	180	2,80	2,40	12,70
Итого за прием		420	11,44	15,43	52,36
2- завтрак	Йогурт в и н д упаковке	100	3	1,5	13
Итого за прием		100	3	1,5	13
ОБЕД	Свекольн и к мясной со сметаной	180	5,07	6,71	11,1
	Голубцы ленивые с мясом и сметаной	180	15,8	10,17	22,7
	Салат из картофел я с зеленым горошком	50	0,97	2,62	4,88
	Компот из сухофрукт ов	180	0,34	0,01	24,5
	Х л е б ржаной	50	2,8	0,6	12,2

Итого за прием		640	21,13	16,63	56,09
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	75	7,4	7,82	23,56
	Ч а й с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99
И т о г о		255	7,46	7,84	33,55
энергетическая и пищевая ценность полдника					
И т о г о		1415	43,03	41,4	155
энергетическая и пищевая ценность за 5 день					

День 6

ЗАВТРАК	К а ш а пшеничная вязкая с маслом сливочным	180	5,1	5,8	26,32
	Бутерброд с маслом сливочным	50	4,6	6,15	9,66
	Ч а й с молоком	180	3,20	1,8	13,60
Итого за прием		410	12,9	13,75	49,58
2-й завтрак	Б а н а н свежий	100	1,50	0,50	21,0
Итого за прием		100	1,50	0,50	21,0
ОБЕД	Рассольник с курицей и сметаной	180	5,6	7,67	12,3
	Ж а р к о е домашнее мясо	180	23.апр	5,99	20,8
	И к р а кабачковая	50	0,45	2,3	2,96

	Напиток и апельсинов	180	0,4	0,09	30,59
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,6	12,2
Итого за прием		640	32,65	16,65	78,85
ПОЛДНИК	Рыба в омлете	130	23,1	5,6	3,7
	Хлеб пшеничный	50	2,6	0,33	12,3
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99
Итого за прием		290	25,76	5,95	25,99
Итого энергетическая и пищевая ценность за 6 день		1440	72,81	36,85	175,42

День 7

ЗАВТРАК	Макаронны, запеченные с маслом и сыром	180	8,2	7,89	29,63
	Хлеб пшеничный	50	2,6	0,33	12,3
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20,52
Итого за прием		410	10,92	8,24	47,75
2-й завтрак	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,5	7,2
Итого за прием		180	5,22	4,5	7,2
ОБЕД	Суп рыбный с сметаной	180	6,4	4,5	9,87
	Капуста тушёная (гарнир)	130	3,2	4,8	14,7

	Биточки мясные	70	9,89	8,07	10,9
	Салат из свеклы с растительным маслом	50	0,7	3,13	4,1
	Компот из свежих яблок и изюма	180	0,15	9,14	19,98
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,6	12,2
Итого за прием		660	23,14	30,24	71,75
ПОЛДНИК	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87
	Чай с молоком	200	3,65	2,1	15,21
Итого за прием		250	7,19	8,67	43,08
Итого энергетическая и пищевая ценность за 7 день		1500	46,47	51,65	169,78

День 8

ЗАВТРАК	Каша из смеси круп с изюмом, маслом сливочным (вариант 4)	180	9,34	9,67	39,30
	Хлеб пшеничный	50	2,6	0,33	12,3
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99
Итого за прием		410	12	10,02	61,59
2-й завтрак	Яблоко свежее	100	0,36	0,4	9,8
Итого за прием		100	0,36	0,4	9,8

ОБЕД	Рассольник и картофельный суп с перловой крупой	180	1,51	3,6	11,7
	Картофельное пюре	130	2,85	5,3	19,2
	Котлета куриная	70	10,3	11,2	7
	Салат из репчатого лука	50	0,5	3,01	3,1
	Напиток из апельсинов	180	0,4	0,09	30,59
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,6	12,2
Итого за прием		660	15,56	23,8	83,79
ПОЛДНИК	Пирожок печеный с джемом	70	3,1	1,5	28,2
	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,5	7,2
Итого за прием		250	8,32	6	35,4
Итого энергетическая и пищевая ценность за 8 день		1420	36,24	40,22	190,58

День 9

ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная с маслом	180	5,7	8,2	26,16
	Бутерброд с маслом сливочным	50	4,6	6,15	9,66

	Ч а й с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99
Итого за прием		410	10,36	14,37	45,81
2- завтрак	Йогурт в и н д упаковке	100	3	1,5	13
Итого за прием		100	3	1,5	13
ОБЕД	С у п вермише левый с курой	180	6,05	5,21	11,3
	П л о в с мясом	160	7,89	5,3	28,8
	Салат из картофеля с огурцами	50	0,80	2,1	5,4
	Компот из сухофруктов	180	0,51	0,06	15,57
	Х л е б пшеничный	50	2,6	0,33	12,3
	Х л е б ржаной	50	2,8	0,6	12,2
Итого за прием		670	20,65	13,6	85,57
ПОЛДНИК	Я й ц о вареное	40	5,08	4,60	0,28
	Салат из консервированного зелёного горошка	50	1,4	2,59	3,12
	Х л е б пшеничный	50	2,6	0,33	12,3
	К и с е л ь плодово-ягодный	180	1,2	0,12	24,21
Итого за прием		320	8,62	6,62	33,63

И т о г о	1500	42,63	36,09	178,01
энергетическая и пищевая ценность за 9 день				

День 10

ЗАВТРАК	К а ш а ячневая рассыпчат а я с маслом сливочны м	180	5,68	03.авг	35
	Бутербро д и з х л е б а пшенично г о с сыром	50	6,68	8,45	19,39
	Ч а й с лимоном	180/6/7	0,12	0,02	8,52
Итого за прием		410	9,12	10,2	44,76
2- завтрак	Напиток кисломол очный	180	5,22	4,5	7,2
Итого за прием		180	5,22	4,5	7,2
ОБЕД	Б о р щ с курой и сметаной	180	3,8	10,09	10,2
	Тефтели мясные с рисом с соусом № 356 (вариант 1)	150	9,6	11,21	13,67
	Салат из отварной моркови с раститель н ы м маслом	50	0,5	2,81	3,24

	Напиток и апельсинов	180	0,4	0,09	30,59
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,6	12,2
Итого за прием		610	17,1	24,8	69,9
ПОЛДНИК	Винегрет	50	1,6	0	7,4
	Филе сельди	50	6,37	4,25	0
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,6	12,2
	Компот из черной смородины	180	0,06	0,1	22,15
Итого за прием		330	10,83	4,86	41,75
Итого энергетическая и пищевая ценность за 10 день		1530	42,27	44,36	163,61

ВЕРЖДАЮ
ий МАДОУ
ного вида»
И.В. Кныш
_____2022

«комбинированного вида» для детей с 3 до 7 лет (зима-весна)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества		
			Б	Ж	У
День 1					

ЗАВТРАК	К а ш а пшённая молочна я с маслом	200	6,76	10,4	25,87
	Бутербро д и з х л е б а пшеничн о г о с маслом	30	1,55	4,06	9,89
	Кофейны й напиток	180	0	0	11,98
	И т о г о энергетическая и пищевая ценность завтрака	410	8,31	14,46	47,74
2- завтрак	й Йогурт яблоко - груша	120	3,63	1,8	15,6
	И т о г о энергетическая и пищевая ценность завтрака и 2-го завтрака	530	11,94	16,26	63,34
ОБЕД	С у п овощной с мясом и сметано й	200	6,86	7,75	10,84
	Р и с отварной	150	3,65	5,37	36,68
	Гуляш из куры	80	12,16	12,24	2,72

	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,7	3,03	4,17
	Компот из сухофруктов	180	0,32	0,07	15,58
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2
	Итого энергетическая и пищевая ценность обеда	660	26,89	29,06	86,19
ПОЛДНИК	Сырники творожные	100	14,1	9,6	14,39
	Повидло	40			
	Хлеб пшеничный	30	1,75	0,25	12
	Напиток из шиповника	180	0,73	0,3	22,4
	Итого энергетическая и пищевая ценность полдника	350	16,58	10,15	48,79
	Итого энергетическая и пищевая ценность за 1 день		55,41	55,47	198,32

День 2

ЗАВТРАК	К а ш а геркулесовая молочная с маслом	200	7,27	8,78	24,41
	Бутерброд и з хлеба пшеничного с маслом и сыром	30	3,39	4,41	9,88
	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82
	И т о г о энергетическая и пищевая ценность завтрака	410	14,33	16,38	50,11
2- й завтрак	Снежок	150	4,2	4,8	6
	И т о г о энергетическая и пищевая ценность завтрака и 2-го завтрака	560	18,53	21,18	56,11
ОБЕД	С у п рыбный с сметаной	200	7,2	4,04	10,55
	Макарон ы отварные с маслом	150	4,4	3,62	32
	Котлета мясная	70	10,88	8,08	10,9

	Салат из отварной моркови с растительным маслом	50	0,83	4,22	4,31
	Компот из свежих яблок и изюма	180	0,14	10,9	21,89
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2
Итого энергетическая и пищевая ценность обеда		650	26,65	31,46	95,85
ПОЛДНИК	Омлет	100	8,5	9,8	3,47
	Консервированный зелёный горошек	50	1,55	2,7	3,3
	Печенье	40	8,2	4,6	26,4
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2
Итого энергетическая и пищевая ценность полдника		370	18,37	17,12	43,37
Итого энергетическая и пищевая ценность за 2 день			63,55	69,76	195,33

День 3

ЗАВТРАК	К а ш а манная молочна я с маслом	200	5,86	9,95	26,8
	Бутербро д и з х л е б а пшеничн о г о с повидло м и л и лжемом	30	1,75	2,75	20,21
	Ч а й с молоком	180	2,67	3,65	14,31
	И т о г о энергетическая и пищевая ценность завтрака	410	10,28	16,35	61,32
2- завтрак	С о к персик - яблоко	120	0,64	0,43	35,2
	И т о г о энергетическая и пищевая ценность завтрака и 2-го завтрака	530	10,92	16,78	96,52
ОБЕД	С у п с мясными фрикаде льками	200	4,61	4,15	14,6
	Картофе л ь н о е пюре	150	3,06	4,8	20,44
	Котлета рыбная	70	10,59	6,47	4,17
	Салат из солёных огурцов	50	0,6	2,35	3,85

	Компот и з чёрной смороди ны	180	0,1	0	22,86
	Х л е б ржаной	50	3,2	0,6	16,2
И т о г о энергетическая и пищевая ценность обеда		650	22,16	18,37	82,12
ПОЛДНИ К	Крендел ь сахарны й	70	28,51	17,5	24,92
	Яблоко	50	0,1	0,1	1,95
	Снежок	150	4,2	4,8	6
И т о г о энергетическая и пищевая ценность полдника		270	32,81	22,4	32,87
И т о г о энергетическая и пищевая ценность за 3 день			65,89	57,55	211,51

День 4

ЗАВТРАК	Вермише л ь молочна я с маслом	200	6,78	8,14	23,86
	Бутербро д и з х л е б а пшеничн о г о с сыром	30	4,14	2,4	13,24
	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82

И т о г о		410	14,59	13,73	52,92
энергетическая и пищевая ценность завтрака					
2-й завтрак	Йогурт яблоко - груша	120	3,36	1,8	10,2
И т о г о		530	17,95	15,53	63,12
энергетическая и пищевая ценность завтрака и 2-го завтрака					
ОБЕД	Щ и с курой и сметано й	200	4,44	6,04	9,6
	Г р е ч а рассыпча т а я с маслом	150	7,4	4,3	33,4
	Печень - п о строгано вски	80	21,02	12,02	2,26
	Салат из отварной свеклы с растител ь н ы м маслом	50	0,7	3,03	4,17
	Компот и з клюквы	180	0,1	0	22,86
	Х л е б ржаной	50	3,2	0,6	16,2
И т о г о		660	36,86	25,99	88,49
энергетическая и пищевая ценность обеда					

ПОЛДНИК	П ю р е картофельное с морковью	150	3,76	5,59	21,83
	О г у р е ц солёный	20			
	Х л е б пшеничный	30	1,75	0,25	12
	Ч а й с лимоном	180	0,12	0,02	10,2
	И т о г о энергетическая и пищевая ценность полдника	330	5,63	5,86	44,03
	И т о г о энергетическая и пищевая ценность за 4 день		60,44	47,38	195,64

День 5

ЗАВТРАК	К а ш а рисовая молочная с маслом	200	6,98	10,4	25
	Бутербро д и з х л е б а пшенич ного с маслом	30	1,55	4,06	9,89
	Кофейны й напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36

И т о г о		410	11,38	16,87	49,25
энергетическая и пищевая ценность завтрака					
2-й завтрак	Йогурт яблоко - груша	150	4,2	4,8	6
И т о г о		560	15,58	21,67	55,25
энергетическая и пищевая ценность завтрака и 2-го завтрака					
ОБЕД	Свекольный и куриным мясом и сметаной	200	5,08	6,72	11,2
	Овощное рагу с курицей и сметаной	220	1,89	5,97	15,77
	Огурец солёный	30	0,26	1,51	0,79
	Компот из сухофрук тов	180	0,32	0,07	15,58
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2
И т о г о		630	10,75	14,87	59,54
энергетическая и пищевая ценность обеда					
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	80	8,38	8,72	26,48
	Сок виноград ный	150	0,64	0,43	35,2

И т о г о энергетическая и пищевая ценность полдника	230	9,02	9,15	61,68
И т о г о энергетическая и пищевая ценность за 5 день		35,35	45,69	176,47

День 6

ЗАВТРАК	К а ш а кукурузн а я молочна я с маслом	200	6,96	8,31	28,51
	Бутербро д и з х л е б а пшеничн о г о с повидло м и лжемом	30	1,75	2,75	20,21
	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82
И т о г о энергетическая и пищевая ценность завтрака		410	12,38	14,25	64,54
2- завтрак	Й о г у р т манго - абрикос	120	3,36	1,8	10,2
И т о г о энергетическая и пищевая ценность завтрака и 2-го завтрака		530	15,74	16,05	74,74

ОБЕД	Рассольник с курицей и сметаной	200	5,71	7,76	12,36
	Голубцы ленивые с мясом и сметаной	220	16,08	16,1	20,54
	Салат из отварной моркови с растительным маслом	50	0,83	4,22	4,31
	Компот из сухофруктов	180	0,32	0,07	15,58
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2
	Итого энергетическая и пищевая ценность обеда	650	26,14	28,75	68,99
ПОЛДНИК	Рыба в омлете	130	24,59	13,3	4,22
	Хлеб пшеничный	30	1,75	0,25	12
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2
	Итого энергетическая и пищевая ценность полдника	340	26,46	13,57	26,42

И т о г о энергетическая и пищевая ценность за 6 день		68,34	58,37	170,15
--	--	-------	-------	--------

День 7

ЗАВТРАК	Макарон ы с маслом и сыром	150	9,29	10,01	22,71
	Бутербро д и з х л е б а пшеничн о г о с маслом	30	1,55	4,06	9,89
	Ч а й с сахаром	180	0,06	0,02	9,46
И т о г о энергетическая и пищевая ценность завтрака		360	10,9	14,09	42,06
2- й завтрак	Снежок	150	4,2	4,8	6
И т о г о энергетическая и пищевая ценность завтрака и 2-го завтрака		510	15,1	18,89	48,06
ОБЕД	С у п рыбный с о сметано й	200	7,2	4,04	10,55
	П л о в с мясом	220	9,45	5,85	26,88
	Салат из отварной свеклы с растител ь н ы м маслом				

		50	0,7	3,03	4,17
	Компот и свежих яблок и чёрной смороди ны	180	0,1	0,07	8,76
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2
Итого энергетическая и пищевая ценность обеда		650	20,65	13,59	66,56
ПОЛДНИК	Запеканк а творожн ая	100	10,96	7,53	10,71
	Молоко сгущённ ое	40	2,88	2	22,2
	Печенье	40	8,2	4,6	26,4
	Кофейны й напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36
Итого энергетическая и пищевая ценность полдника		360	24,89	16,54	73,67
Итого энергетическая и пищевая ценность за 7 день			60,64	49,02	188,29
День 8					
ЗАВТРАК	Каша пшённая молочна я с маслом	200	6,76	10,41	25,86

	Бутербро д и з х л е б а пшеничн о г о с маслом и сыром	30	3,39	4,41	9,88
	Ч а й с молоком	180	2,67	3,65	14,31
	И т о г о энергетическая и пищевая ценность завтрака	410	12,82	18,47	50,05
2- завтрак	С о к виноград ный	150	0,64	0,43	35,2
	И т о г о энергетическая и пищевая ценность завтрака и 2-го завтрака	560	13,46	18,9	85,25
ОБЕД	С у п горохов ы й с мясом	200	8,8	684	17,24
	Картофе ль н о е пюре	150	3,06	4,8	20,44
	Котлета куриная	70	11,93	12,62	8,09
	О г у р е ц соленый	30			
	Компот и з клюквы	180	0,1	0	22,86
	Х л е б ржаной	50	3,2	0,6	16,2
	И т о г о энергетическая и пищевая ценность обеда	630	27,09	702,02	84,83

ПОЛДНИК	Булочка «Веснянка»	70	28,51	17,5	24,92
	Яблоко	100	0,2	0,2	3,9
	Снежок	150	4,2	4,8	6
И т о г о энергетическая и пищевая ценность полдника		320	32,91	22,5	34,82
И т о г о энергетическая и пищевая ценность за 8 день			73,46	68,49	204,9

День 9

ЗАВТРАК	К а ш а гречневая молочная с маслом	200	10,06	11,34	41,26
	Бутерброд из хлеба пшеничного с маслом	30	1,55	4,06	9,89
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36
И т о г о энергетическая и пищевая ценность завтрака		410	14,46	17,81	65,51
2- завтрак	Йогурт яблоко - груша	120	3,63	1,8	15,6

И т о г о		530	18,09	19,61	81,11
энергетическая и пищевая ценность завтрака и 2-го завтрака					
ОБЕД	С у п	200	6,08	5,91	11
	вермише левый с куррой				
	Капуста	150	3,08	4,85	14,13
	тушёная				
	Биточки	70	10,88	8,08	10,9
	мясные				
	Салат из консерви рованног о зелёного горошка	50	1,55	2,7	3,3
	Компот из яблок и изюма	180	0,14	10,9	21,89
	Х л е б	50	3,2	0,6	16,2
	ржаной				
И т о г о		650	24,93	33,04	77,42
энергетическая и пищевая ценность обеда					
ПОЛДНИ К	Винегрет	130	1,76	0	8,02
	Ф и л е	25	3,65	5,4	0
	сельди				
	Х л е б	30	1,75	0,25	12
	пшеничн ый				
	Напиток и з шиповни ка	180	0,73	0,3	22,4

И т о г о энергетическая и пищевая ценность полдника	335	7,89	5,95	42,42
И т о г о энергетическая и пищевая ценность за 9 день		50,91	58,6	200,95

День 10

ЗАВТРАК	К а ш а молочна я и з с м е с и к р у п «Дружба »	200	10,06	11,34	27,88
	Бутербро д и з х л е б а пшеничн о г о с маслом порцион ным	30	1,55	4,06	9,89
	Ч а й с лимоном	180/6/7	0,12	0,02	8,52
Итого за прием		410	15,28	18,59	53,59
2- завтрак	Напиток кисломо лочный	150	4,35	3,75	6
Итого за прием		150	19,48	23,39	59,59
ОБЕД	Б о р щ с курой и сметано й	200	3,92	10,16	10,32
	Картофе л ь тушенны й п о домашне м у с				

	мясом	220	16,5	17,74	17,89
	Салат из солёных огурцов	30	0,06	0	0,12
	Компот и сухофруктов	180	0,32	0,07	15,58
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2
Итого энергетическая и пищевая ценность обеда		630	24	28,57	60,11
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	80	8,38	8,72	26,48
	Банан	100	0,4	0,4	6,8
	Сок персиково-яблочный	180	0,54	0	30,96
Итого энергетическая и пищевая ценность полдника		360	9,32	9,12	64,24
Итого энергетическая и пищевая ценность за 10 день			52,8	61,08	183,94
Итого за весь период			571	535,8	2146,25
Среднее значение за период			57,1	53,6	214,6
ГКАЛ			228,7	482,3	858,5

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности				
		15	31,6	56,4

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
«Детский сад № 26 комбинированного вида»
_____ И.В. Кныш
« ____ » _____ 2022

ванного вида» для детей с 1 до 3 лет (зима-весна)

Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
142	185
62	1
84	393
288	-
65	399
65	-
114,81	95
152,79	315
73,1	277

5,20	9
84,7	376
50,7	1
491,14	
167,8	237
61	398
228,8	-
1072,94	-

154	183
92	3
36	393
282	-
77	401
77	-

129,4	84
97,40	205
114,37	282
28,09	35
74,24	372
50,7	1
494,20	7,15
166,4	216
47,12	1
28	392
241,52	-
1094,72	-



142,10	168
68	2
77	394
287,1	-
47	399
47	
142	81
117	321
87	248
18,3	19
84,75	79,5
50,7	1
499,75	-
151	473
75	401
226	-

1059,85	-
117	185
62	1
107	397
286	-
64	399
64	-
94,16	67
177,32	313
127,08	256
29,7	12
28	392
50,7	1

506	-
98,2	493
102	400
200,2	-
1056,20	-

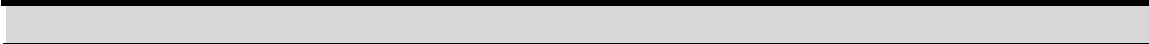
109	185
92	3
84	395
285	-
77	401
77	-
101,5	58
219	298

35,92	25
82,91	377
50,7	1
490,03	-
201,11	458
28	392
228,11	-
1080,14	-
159	168
62	1
77	394
298	-
95	368
95	

115,9	76
205	276
20,88	53
103,95	374
50,7	1
496,43	-
140,25	249
47,12	1
28	392
215,37	-
1104,80	-

201	207
47,12	1
36	393
284,12	-

75	401
75	-
129,4	84
99,13	336
114,37	282
28,17	33
74,24	372
50,7	1
496,01	-
175	460
77	394
255	-
1110,13	-



212,5	177
47,12	1
40	392
299,62	-
47	399
47	-
72,45	76
120,78	321
121,25	306
27,63	11
103,95	374
50,7	1
496,76	-
137	454
75	401

212	-
1055,35	-
182	177
62	1
40	392
284	-
77	401
77	-
103,86	98
194,13	304
38,56	23
99	372
50,7	1
486,25	-
63	213

26,12	10
47,12	1
91,5	381
227,74	-
1074,99	-

171,21	165
92	3
36	393
299,21	-
75	401
75	-
125,7	66

165	286
28,09	35
124,74	374
50,7	1
494,31	-
37,92	45
43	8
50,7	1
88,8	-
220,42	-
1099,94	-

Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
177	185

103,3	1
91	393
371,3	-
71	399
71	-
131,96	95
186,74	315
113,6	277
8,6	9
105,3	376
84	1
630,20	
194,48	237
79	398
273	-

1345,50	-
164	185
170,4	3
36	393
370,4	-
77	401
77	-
157,28	84
116,63	205
135,43	282

46,82	35
90,09	372
84	1
630,25	-
192	216
68,53	1
40	392
300,53	-
1378,18	-
172,51	168
101,94	2
89	394
363,45	-

47	399
47	
170,39	81
126,75	321
121	248
30,50	19
105,3	376
84	1
637	-
181,2	473
90	401
271,2	-
1320,65	-
189,8	185
103,3	1

107	397
400,1	-
76	399
76	-
112,3	67
199,8	313
144,26	256
49,65	12
42	392
84	1
632,01	-
156,5	493
102	400
258,5	-
1366,61	-

137,1	185
139,6	3
84	395
360,7	-
77	401
77	-
128,9	58
264,3	298
47,1	25
105,3	376
84	1

629,6	-
215,47	458
40	392
255,47	-
1322,77	-

189,8	168
103,3	1
77	394
369,1	-
95	368
95	
145,9	76
239,7	276
35,8	53

124,7	374
84	1
630,1	-
151,7	249
68,53	1
40	392
260,23	-
1354,43	-

254	207
68,5	1
41	393
364,5	-
90	401
90	-
131,28	84
112,2	336

154,1	282
46,9	33
90,09	372
84	1
618,57	-
175	460
95	394
270	-
1343,07	-

260,99	177
68,5	1
40	392
369,49	-
47	399
47	-

96,98	76
127,75	321
160,7	306
47,05	11
124,7	374
84	1
641,18	-
162,5	454
90	401
250,5	-
1308,17	-

218,4	177
103,3	1

40	392
361,7	-
77	401
77	-
124,66	98
194,13	304
47,2	23
99	372
68,5	1
84	1
617,49	-
63	213
41,5	10
68,5	1
99,6	381
272,6	-

1328,79	-
224,5	165
139,6	3
36	393
400,1	-
90	401
90	-
153,7	66
191,38	286
46,82	35

124,7	374
84	1
600,6	-
45,3	45
52,5	8
84	1
85,9	378
267,7	-
1358,4	-

Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры

234,11	2,6	31
73,22	0	4
47,98	0	396
355,41	2,6	
92,4	0,13	401
447,81	2,73	
137,78	12,02	95
209,7	0	315
171,28	0,96	277

46,95	4,75	33
99,5	0,47	377
84,5	0	1
749,71	18,2	
219,91	0,38	231
58,9	0	1
94,8	108	398
373,61	108,38	
1571,13	129,31	

216,4	2,02	169
108,1	0,07	3
107	1,43	397
431,5	3,52	
84	0,24	401
515,5	3,76	
155,28	5,84	84
180,3	0	204
160,12	0,1	282

58,56	3,1	35
89,09	0,87	372
84,5	0	1
727,85	9,91	
196,3	0,16	216
43,53	5,6	10
174	0	
41	2,83	393
454,83	8,59	
1698,18	22,26	

221,38	1,81	34
112,7	0,33	2
89	1,2	394
423,08	3,34	
147,6	4,32	399
570,68	7,66	
114,1	9,7	92
137,25	10,3	321
117	5,46	248
38,9	4,8	53

95,4	6,36	375
84,5	0	1
587,15	36,62	
198,63	20,5	460
9,4	2	
84	0,24	401
292,03	22,74	
1449,86	67,02	
195,77	2,24	93
91,48	0,05	3
107	1,43	397

394,25	3,72	
82,2	0,16	401
476,45	3,88	
113	10,09	67
201,5	0	168
230,7	15,65	256
46,95	4,75	33
95,4	6,36	375
84,5	0	1
772,05	36,85	

151,63	18,53	322
58,9	0	1
41	2,83	393
251,53	21,36	
1500,03	62,09	
222,38	2,24	177
73,32	0	4
91	1,17	395

386,7	3,41	
84	0,24	401
470,7	3,65	
121,8	12,92	58
223,19	26,79	331
18,3	1,65	
99,5	0,47	377
84,5	0	1
547,29	41,83	
229,84	0,04	458
147,6	4,32	399

377,44	4,36	
1395,43	49,84	
216,6	2,28	167
112,7	0,33	2
107	1,43	397
436,3	4,04	
82,2	0,16	401
518,5	4,2	

139,1	10,4	76
296,06	39,3	274
58,56	3,1	35
99,5	0,47	377
84,5	0	1
677,72	53,27	
235,04	1,04	249
58,9	0	1
41	2,83	393
334,94	3,87	

1531,16	61,34	
218	0,14	206
73,32	0	4
37,46	0,03	392
328,78	0,17	
84	0,24	401
412,78	0,41	
155,28	5,84	84
195,15	0	304

46,95	4,75	33
71,16	6,36	377
84,5	0	1
553,04	16,95	
193,13	0,4	237
78,82	0,4	
174	0	
91	1,17	395
536,95	1,97	
1502,77	19,33	
224,94	2,24	167

108,1	0,07	3
89	1,2	394
422,04	3,51	
147,6	4,32	399
569,64	7,83	
170,4	11,6	81
137,25	10,3	321
194	0,4	306
95,4	6,36	375
84,5	0	1
681,55	28,66	

198,63	20,5	474
18,8	4	
84	0,24	401
301,43	24,74	
1552,62	61,23	

307	1,22	177
73,32	0	4
91	1,17	395
471,32	2,39	
92,4	0,13	401

563,72	2,52	
124,64	10,35	98
112,65	25,33	336
160,12	0,1	282
43,53	5,6	10
89,09	0,87	372
84,5	0	1
614,53	42,25	
122,85	13,3	45
45	0	8
58,9	0	1
94,8	108	398

321,55	121,3	
1499,8	166,07	
227,42	2,6	178
73,32	4	
36	393	
407,74	-	
75	401	
491,74	4,27	
150,88	6,43	66

297,72	1,4	276
0,98	0,32	
99,5	0,47	377
84,5	0	1
633,58	8,62	
229,84	0,04	458
41,2	8	
118,8	10,8	399
389,84	18,84	
1515,16	31,73	
15216,14		

1521,6		