

Детский сад
образовательного
вида № 26
поселка Октябрьского
муниципального
образования
Северский район
ОГРН 102230644280

МБДОУ ДС ОВ № 26 пос. Октябрьского

2025г.

ПЕРИОД ЛЕТО

пос. Октябрьский

Примерное цикличное меню (2-х недельное) сад (до3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	150	5.97	6.17	26.41	185	ДУ0098
	Чай с сахаром	180	0.04	0.01	10.91	44	ДУ0140
	Хлеб с маслом	20/7	2.42	5.5	10.03	99	ДО000002
	Итого за завтрак	357	8.43	11.68	47.35	328	
2 завтрак	Сок	150	0.56	0.00	15.42	64	ДО00160
	Итого за 2 завтрак	150	0.56	0.00	15.42	64	
Обед:	Борщ с фасолью и картофелем	150	2,6	3,7	10,5	85,1	ДУ 0063
	Хлеб ржаной	30	1.86	0.32	9.31	48	ДО000003
	Пюре картофельное	120	2.94	1.66	19.05	103	ДО0194
	Запеканка рыбная	70	13,4	6,1	2,8	119,3	ДУ0109
	Салат витаминный	40	0,84	3,64	5,41	52	ДУ022
	Хлеб пшеничный	25	2	0.35	8.42	45	ДО000001
	Компот из сухофруктов	150	0	0	9.08	36	ДУ0148
	Итого за обед	625	18.02	13.71	71.72	522	
Полдник:	Булочка «Домашняя»	60	4.59	11.15	33.91	254	ДУ0028
	Кисломолочный напиток	150	2,8	3,19	4,09	57	ДО0251
	Яблоко	100	0.05	0.04	1.07	5	ДО0259
	Итого за полдник	310	10,33	14,38	39,07	316	
Итого за первый день:		1442	37,34	39,77	173,56	1230	
День 2							

Завтрак:	Вареники ленивые со сгущенным молоком	140/20	14,8	10,9	15,3	218	ДУ0243
	Какао с молоком	180	0.04	0.01	10.91	44	Ду0140
	Хлеб с маслом	20/7	2.42	5.5	10.03	99	ДО00002
	Сыр	7	4.02	4.09	0.00	54.15	До00005
	Итого за завтрак	364	23,48	20,65	37,61	431,15	
2 завтрак	Кисломолочный напиток	150	2,8	3,19	4,09	57	ДОО251
	Итого за 2 завтрак	150	2,8	3,19	4,09	57	
Обед:	Борщ со сметаной	150	1.09	2.97	5.5	53	ДУ0018
	Хлеб ржаной	30	1.86	0.32	9.31	48	ДО00003
	Жаркое по-домашнему	150	14,94	13,82	17,93	256	ДО0153
	Салат из свеклы с горошком зеленым	40	0.72	1.76	0.86	22	ДУ0004
	Хлеб пшеничный	25	2	0.35	8.42	45	ДО00001
	Компот из свежих фруктов	150	0.11	0.11	11.76	48	ДУ0149
	Итого за обед	345	20.72	19.33	53.78	472	
Полдник:	Яйцо отварное	40	4.78	4.05	0.25	57	ДУ0079
	Овощи по-сезону	40	0.72	1.76	0.86	22	ДУ0004
	Чай с сахаром	180	0.04	0.01	10.91	44	Ду0140
	Итого за полдник	260	5,54	5,82	12,02	123	
Итого за второй день:		1119	52,54	48,98	107,5	1083,15	
День 3							
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.21	4.07	15.53	116	ДУ0033
	Чай с сахаром	180	0.04	0.01	10.91	44	Ду0140
	Хлеб с маслом	20/7	2.42	5.5	10.03	99	ДО00002
	Сыр	7	4.02	4.09	0.00	54.15	До00005
	Итого за завтрак	364	10,69	1,67	36,47	313,15	
2 завтрак:	Напиток лимонный	150	0.05	0.01	4.68	19	ДО0239
	Итого за 2 завтрак	150	0.05	0.01	4.68	19	

Обед:	Суп рыбный	150	11.61	1.81	11.27	108	ДУ154
	Хлеб ржаной	30	1.86	0.32	9.31	48	До00003
	Капуста тушенная	120	2.52	3.64	6.75	70	ДУ0083
	Суфле из кур	55	7,8	9,5	9,1	124,1	ДУ0413
	Овощи по-сезону	40	0.72	1.76	0.86	22	ДУ0004
	Хлеб пшеничный	25	2	0.35	8.42	45	До00001
	Компот из сухофруктов	150	0	0	9.08	36	ДУ0148
	Итого за обед	605	38.56	28.59	46.22	597	
Полдник:	Кондитерские изделия	25	0.4	0.4	9.8	44	Дооо173
	Кисломолочный напиток	150	2,8	3,19	4,09	57	ДоО251
	Яблоко	100	0.05	0.04	1.07	5	ДоО259
	Итого за полдник	275	3,25	3,63	14,96	106	
Итого за третий день:		1394	52,55	45,9	102,33	1035,15	
День 4							
Завтрак:	Творожно рисовая запеканка со сгущенным молоком	120/20	21.81	5.07	21.25	215.66	ДУ161
	Какао с молоком	180	0.04	0.01	10.91	44	Ду0140
	Хлеб с маслом	20/10	2.42	5.5	10.03	99	До00002
	Итого за завтрак	350	24.27	10.58	42.19	358.66	
2 завтрак:	Кисломолочный напиток	150	2,8	3,19	4,09	57	ДоО251
	Итого за 2 завтрак	150	2,8	3,19	4,09	57	
Обед:	Суп картофельный со щавелем	150	2,55	6	9	104	Ду0100
	Хлеб ржаной	30	1.86	0.32	9.31	48	До00003
	Котлеты из субпродуктов	80	1.96	2.9	13.83	89	ДУ0025
	Макаронные изделия отварные	110	2.94	1.66	19.05	103	До0194
	Салат из моркови с зеленым горошком	40	0.72	1.76	0.86	22	ДУ0004
	Хлеб пшеничный	25	2	0.35	8.42	45	До00001

	Компот из свежих фруктов	150	0.11	0.11	10.11	42	Д00232
	Итого за обед	585	13.25	18.13	61.37	449	
Полдник:							
	Булочка «Домашняя»	60	4.59	11.15	33.91	254	Ду0028
	Молоко	150	5.26	5.63	8.55	106	ДУ0140
	Итого за полдник	210	9,85	16,78	42,46	360	
Итого за четвертый день:		1295	36,92	48,68	150,11	1224,67	
День 5							
Завтрак:	Каша пшенная молочная	150	5.97	6.17	26.41	185	ДУ0098
	Чай с сахаром	180	0.04	0.01	10.91	44	Ду0140
	Хлеб с маслом	20/7	2.42	5.5	10.03	99	Д000002
	Итого за завтрак	357	8.43	11.68	47.35	328	
2 завтрак:	Сок	150	0.56	0.00	15.42	64	Д000160
	Итого за 2 завтрак	150	0.56	0.00	15.42	64	
Обед:	Суп кудрявый	150	4.41	6.28	3.74	190.58	Д00023
	Хлеб ржаной	30	1.86	0.32	9.31	48	Д000003
	Икра свекольная	40	0.72	1.76	0.86	22	ДУ0004
	Плов	120	19.19	15.79	23.05	311	Д00163
	Хлеб пшеничный	25	2	0.35	8.42	45	Д000001
	Компот из сухофруктов	150	0.00	0.00	9.08	36	ДУ0148
	Итого за обед	515	28.97	22.46	62.34	595.8	
Полдник:	Кондитерские изделия	25	0.4	0.4	9.8	44	Д000173
	Кисломолочный напиток	150	2,8	3,19	4,09	57	Д00251
	Яблоко	100	0.05	0.04	1.07	5	Д00259
	Итого за полдник	275	325	3,63	14,96	106	
Итого за пятый день:		1297	41,21	37,77	140,07	1093,8	
День 6							

Завтрак:	Каша манная молочная	150	4.36	5.2	21.24	149	ДУ0094
	Чай с сахаром	180	0.04	0.01	10.91	44	Ду0140
	Хлеб с маслом	20/7	2.42	5.5	10.03	99	ДО00002
	Итого за завтрак	357	6,82	10,71	42,18	292	
2 завтрак:	Кисломолочный напиток	150	2,8	3,19	4,09	57	ДОО251
	Итого за 2 завтрак	150	2,8	3,19	4,09	57	
Обед:	Суп картофельный с горохом	150	2.35	6.15	14.61	123	ДУ160
	Хлеб ржаной	30	1.86	0.32	9.31	48	До00003
	Капуста тушеная	120	3.05	2.79	9.22	74	ДУ0083
	Тефтели мясные	60	10.34	9.55	5.18	148	ДУ0055
	Овощи по-сезону	40	0.72	1.76	0.86	22	ДУ0004
	Хлеб пшеничный	25	2	0.35	8.42	45	До00001
	Напиток лимонный	150	0.05	0.01	4.68	19	ДО0239
	Итого за обед	575	20.37	20.93	52.28	479	
полдник	Омлет натуральный	100	0.54	2.33	0.86	27	ДО0110
	Овощи по-сезону	40	0.72	1.76	0.86	22	ДУ0004
	Чай с сахаром	180	0.04	0.01	10.91	44	Ду0140
	Итого за полдник	320	1,3	4,1	12,63	93	
Итого за шестой день:		1402	31,29	38,93	111,18	921	
День 7							
Завтрак:	Суп молочный геркулес	150	4.21	4.07	15.53	116	ДУ0033
	Чай с сахаром	180	0.04	0.01	10.91	44	Ду0140
	Хлеб с маслом	20/7	2.42	5.5	10.03	99	ДО00002
	Сыр	7	4.02	4.09	0.00	54.15	До00005
	Итого за завтрак	364					
2 завтрак:	Сок	150	0.56	0.00	15.42	64	ДО00160
	Итого за 2 завтрак	150	0.56	0.00	15.42	64	
Обед:	Суп овощной со сметаной	150	4.09	4.33	20.48	137	ДО0036

	Хлеб ржаной	30	1.86	0.32	9.31	48	До00003
	Макаронные изделия отварные	110	5.48	1.95	11.32	72	До0185
	Чахохбили	80	20.17	20.39	2.58	275	ДУ157
	Овощи по-сезону	40	0.72	1.76	0.86	22	ДУ0004
	Хлеб пшеничный	25	2	0.35	8.42	45	До00001
	Кисель фруктовый	150	0.11	0.11	10.11	42	До0232
	Итого за обед	605	34.43	29.21	63.08	641	
Полдник:	Пудинг творожный запеченный под сметаной, со сгущённым молоком	120/20	17	11.05	16.67	234	До0128
	Кисломолочный напиток	150	2,8	3,19	4,09	57	До0251
	Итого за полдник	290	19.8	14.24	20.76	291	
Итого за седьмой день:		1449	66.53	58.28	137.44	1330.15	
День 8							
Завтрак:	Каша рисовая молочная	150	4.93	5.68	17.13	139	ДУ0094
	Чай с лимоном	180	0.07	0.02	4.68	19	ДУ0142
	Хлеб с маслом	20/7	2.42	5.5	10.03	99	До00002
	Сыр	7	4.02	4.09	0.00	54.15	До00005
	Итого за завтрак	364	11.44	15.29	31.84	311.15	
2 завтрак:	Напиток лимонный	150	0.05	0.01	4.68	19	До0239
	Итого за 2 завтрак	150	0.05	0.01	4.68	19	
Обед:	Свекольник	150	2	5.12	12.23	103	До0056
	Хлеб ржаной	30	1.86	0.32	9.31	48	До00003
	Каша гречневая	110	2.94	1.66	19.05	103	До0194
	Гуляш	70	10.21	9.52	2.98	138	ДУ0050
	Салат из свеклы черносливом	40	0,5	2,6	8,7	58,4	ДУ0019
	Хлеб пшеничный	25	2	0.35	8.42	45	До00001
	Напиток из плодов шиповника	150	0	0	9.08	36	До0149
	Итого за обед	575	20.18	17.04	63.44	488	

7

Полдник:	Кондитерские изделия	25	0.4	0.4	9.8	44	Дооо173
	Кисломолочный напиток	150	2,8	3,19	4,09	57	Доо0251
	Яблоко	100	0.05	0.04	1.07	5	Доо0259
	Итого за полдник	275	3.25	3.63	14.96	106	
Итого за восьмой день:		1364	34.92	35.97	114.92	924.15	
День 9							
Завтрак:	Запеканка из творога с макаронными изделиями со сгущенным молоком	120/20	22.12	5.1	22.55	222.38	Доо0125
	Какао с молоком	180	0.04	0.01	10.91	44	Ду0140
	Хлеб с маслом	20/10	2.42	5.5	10.03	99	До000002
	Итого за завтрак	350	24.58	10.61	43.49	365.38	
2 завтрак:	Кисломолочный напиток	150	2,8	3,19	4,09	57	Доо0251
	Итого за 2 завтрак	150	2,8	3,19	4,09	57	
Обед:	Суп рисовый	150	1,7	3,5	7,3	68	Ду0098
	Хлеб ржаной	30	1.86	0.32	9.31	48	До000003
	Каша пшеничная	110	6,6	4,4	35,3	213,7	Ду0679
	Котлеты из субпродуктов	80	2.32	6.78	28.53	103.95	До00022
	Салат из квашеной капусты	40	0.72	1.76	0.86	22	Ду0004
	Хлеб пшеничный	25	2	0.35	8.42	45	До000001
	Компот из сухофруктов	150	0.00	0.00	9.08	36	Ду0148
	Итого за обед	575	12.57	16.04	90.05	474.95	
Полдник:	Булочка «Домашняя»	60	4.59	11.15	33.91	254	Ду0028
	Сок	150	0.56	0.00	15.42	64	До000160
	Итого за полдник	210	5.15	11.15	49.33	318	
Итого за девятый день:		1285	45.1	40.99	186.96	1215.33	
День 10							
	Каша гречневая молочная	150	5.97	6.17	26.41	185	Ду0098
	Чай с сахаром	180	0.04	0.01	10.91	44	Ду0140
	Хлеб с маслом	20/7	2.42	5.5	10.03	99	До000002

8

	Итого за завтрак	357	8.43	11.68	47.35	328	
2 завтрак:	Сок	150	0.56	0.00	15.42	64	Д000160
	Итого за 2 завтрак	150	0.56	0.00	15.42	64	
Обед:							
	Борщ с капустой	150	4.41	6.28	3.74	190.58	Д00023
	Хлеб ржаной	30	1.86	0.32	9.31	48	Д000003
	Пюре картофельное	120	1.33	2.24	3.02	78	Д00192
	Рыба по польски	100	16.41	5.29	4.52	131	Д00135
	Хлеб пшеничный	25	2	0.35	8.42	45	Д000001
	Овощи по-сезону	40	0.72	1.76	0.86	22	ДУ0004
	Компот из свежих фруктов	150	0.11	0.11	10.11	42	Д00232
	Итого за обед	595	28.96	13.79	48.5	536.58	
Полдник:	Кондитерские изделия	25	0.4	0.4	9.8	44	Д000173
	Кисломолочный напиток	150	2,8	3,19	4,09	57	Д00251
	Яблоко	100	0.05	0.04	1.07	5	Д00259
	Итого за полдник	275	3.25	3.63	14.96	106	
Итого за десятый день:		1277	41,2	29,1	126,23	1034,58	
Итого за весь период:		13324	439,6	424,37	1350,3	11091,98	
Среднее значение за период:		1332,4	43,96	42,44	135,03	1109,2	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			24	26	8.7		

Примерное цикличное меню (2-х недельное) сад (с 3 до 7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	200	5,97	6,17	26,41	185	ДУ0098
	Чай с сахаром	200	0.05	0.01	14.54	58	ДУ0140
	Хлеб с маслом	30/10	2.74	6.24	11.38	113	ДО00002
	Итого за завтрак	440	8.76	12.42	52.13	356	
2 завтрак	Сок	180	0.75	0	20.57	85	ДО00160
	Итого за 2 завтрак	180	0.75	0	20.57	85	
Обед:	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,8	4,1	11,6	94,6	ДУ0063
	Хлеб ржаной	40	3.2	0.56	13.47	72	ДО00003
	Пюре картофельное	150	3.93	2.45	25.4	139	ДО0194
	Запеканка рыбная	90	17,9	8,1	3,7	159	ДУ0028
	Салат витаминный	60	0,84	3,64	5,41	52	ДУ0022
	Хлеб пшеничный	30	3.2	0.56	13.47	72	ДО00001
	Компот из сухофруктов	200	0.00	0.00	12.11	48	ДУ0148
	Итого за обед	780	31,04	15,78	101,9	531,31	
Полдник:	Булочка «Домашняя»	60	4.59	11.15	33.91	254	ДУ0130
	Кисломолочный напиток	180	3,36	3,83	4,91	68	ДО0251
	Яблоко	100	0.05	0.04	1.07	5	ДО0259
	Итого за полдник	340	8	15,02	39,89	327	
Итого за первый день:		1730	48,55	43,22	214,49	1299,31	
День 2							
Завтрак:	Вареники ленивые со сгущенным молоком	130/20	14,8	10,9	15,3	218	ДУ0243
	Какао с молоком	200	0.05	0.01	14.54	58	ДУ0140
	Хлеб с маслом	30/10	2.74	6.24	11.38	113	ДО00002

	Сыр	10	4.02	4.09	0.00	54.15	До00005
	Итого за завтрак	400	27.22	23.6	46.02	506.15	
2 завтрак:	Кисломолочный напиток	180	3,36	3,83	4,91	68	До00251
	Итого за 2 завтрак	180	3.36	3.83	4.91	68	
Обед:	Борщ со сметаной	200	1.45	3.95	7.31	71	ДУ0018
	Хлеб ржаной	37	3.2	0.56	13.47	72	До000003
	Салат из свеклы с горошком зеленым	60	0.72	1.76	0.86	22	ДУ0004
	Жаркое по-домашнему	200	17.38	16.24	20.55	298	До00153
	Хлеб пшеничный	30	3.2	0.56	13.47	72	До000001
	Компот из свежих фруктов	200	0.15	0.14	15.68	65	ДУ0149
	Итого за обед	717	26.1	23.21	71.34	600	
Полдник:	Яйцо отварное	40	4.78	4.05	0.25	57	ДУ0079
	Овощи по-сезону	50	0.72	1.76	0.86	22	ДУ0004
	Чай с сахаром	200	0.05	0.01	14.54	58	ДУ0140
	Итого за полдник	290	5,55	5,82	15,65	137	
Итого за второй день:		1587	62,23	56,46	137,92	1311,15	
День 3							
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6.82	10.03	42.85	213.2	До00033
	Чай с сахаром	200	0.05	0.01	14.54	58	ДУ0140
	Хлеб с маслом	30/10	2.74	6.24	11.38	113	До000002
	Сыр	10	6,03	6,11	0.00	81,23	До000005
	Итого за завтрак	450	16.57	19.27	48.95	437.23	
2 завтрак	Напиток лимонный	200	0.08	0.01	9.35	38	До00239
	Итого за 2 завтрак	200	0.08	0.01	9.35	38	
Обед:	Суп рыбный	200	15.46	2.4	15.01	143	ДУ154
	Хлеб ржаной	37	2.29	0.39	11.48	59	До000003
	Суфле из кур	75	10,9	13,3	2,7	174	ДУ0413

	Капуста тушеная	150	3.16	4.56	8.44	87	ДУ0083
	Овощи по-сезону	50	0.72	1.76	0.86	22	ДУ0004
	Хлеб пшеничный	30	3.2	0.56	13.47	72	ДО00001
	Компот из сухофруктов	200	0.00	0.00	12.11	48	ДУ0148
	Итого за обед	767	47,07	30,72	62,2	713	
Полдник:	Кондитерские изделия	30	0.6	0.6	14.7	66	ДО00173
	Кисломолочный напиток	180	3,36	3,83	4,91	68	ДО0251
	Яблоко	100	0.05	0.04	1.07	5	ДО0259
	Итого за полдник	310	4,01	4,47	20,68	139	
Итого за третий день:		1727	67,73	54,47	141,18	1327,23	
День 4							
	Творожно - рисовая запеканка со сгущенным молоком	140/20	21.81	5.07	29.09	259	ДУ161
	Какао с молоком	200	0.05	0.01	14.54	58	ДУ0140
	Хлеб с маслом	30/10	2.74	6.24	11.38	113	ДО00002
	Итого за завтрак	400	24.6	11.32	55.01	430	
2 завтрак:	Кисломолочный напиток	180	3,36	3,83	4,91	68	ДО0251
	Итого за 2 завтрак	180	3.36	3.83	4.91	68	
Обед:	Суп картофельный со щавелем	200	3,4	8	12	139	ДУ0100
	Хлеб ржаной	37	2.29	0.39	11.48	59	ДО00003
	Макаронные изделия отварные	130	3.93	2.45	25.4	139	ДО0194
	Котлеты из субпродуктов	80	2.32	6.78	28.53	183.95	ДО0022
	Салат из моркови с горошком зеленым	60	0.72	1.76	0.86	22	ДУ0004
	Хлеб пшеничный	30	3.2	0.56	13.47	72	ДО00001
	Компот из свежих фруктов	200	0.2	0.18	17.16	71	ДО0232
	Итого за обед	747	14.88	19.57	104.1	652.95	
Полдник:	Булочка «Домашняя»	60	4.59	11.15	33.91	254	ДУ0130

	Молоко	200	5,26	5,63	8,55	106	ДУ0140
	Итого за полдник	260	9,85	16,78	42,46	360	
Итого за четвертый день:		1587	52,69	51,5	206,48	1510,95	
День 5							
Завтрак:	Каша пшенная молочная	200	5.97	6.17	26.41	185	ДУ0098
	Чай с сахаром	200	0.05	0.01	14.54	58	ДУ0140
	Хлеб с маслом	30/10	2.74	6.24	11.38	113	ДО00002
	Итого за завтрак	440	8.76	12.42	52.33	356	
2 завтрак:	Сок	180	0.75	0	20.57	85	ДО00160
	Итого за 2 завтрак	180	0.75	0	20.57	85	
Обед:							
	Суп кудрявый	200	4.44	7.61	11.62	133	ДУ0023
	Хлеб ржаной	37	2.29	0.39	11.48	59	ДО00003
	Плов	150	23.99	19.75	28.81	389	ДО0163
	Икра свекольная	60	0.72	1.76	0.86	22	ДУ0004
	Хлеб пшеничный	30	3.2	0.56	13.47	72	ДО00001
	Компот из сухофруктов	200	0.00	0.00	12.11	48	ДУ0148
	Итого за обед	667	32.46	26.13	86.42	712	
Полдник:	Кондитерские изделия	30	0.6	0.6	14.7	66	ДО00173
	Кисломолочный напиток	180	3,36	3,83	4,91	68	ДО0251
	Яблоко	100	0.05	0.04	1.07	5	ДО0259
	Итого за полдник	310	4.01	4.47	20.68	139	
Итого за пятый день:		1597	45,98	43,02	180	1292	
День 6							
Завтрак:	Каша манная молочная	200	5.8	6.93	28.27	199	ДУ0094
	Чай с сахаром	200	0.05	0.01	14.54	58	ДУ0140
	Хлеб с маслом	30/10	2.74	6.24	11.38	113	ДО00002

	Итого за завтрак	440	8,59	13,18	54,19	370	
II завтрак:	Кисломолочный напиток	180	3,36	3,83	4,91	68	Д00251
	Итого за 2 завтрак	180	3,36	3,83	4,91	68	
Обед:	Суп картофельный с горохом	200	5.9	4.45	23.66	158	Д00036
	Хлеб ржаной	37	2.29	0.39	11.48	59	Д000003
	Капуста тушенная	150	3.72	3.69	11.88	96	ДУ0083
	Тефтели мясные	90	11.82	10.3	9.66	179	ДУ0055
	Овощи по-сезону	50	0.72	1.76	0.86	22	ДУ0004
	Хлеб пшеничный	30	3.2	0.56	13.47	72	Д000001
	Напиток лимонный	200	0.08	0.01	9.35	38	Д00239
	Итого за обед	767	25.12	23.93	77.32	627	
Полдник:							
	Омлет натуральный	130	0.54	2.33	0.86	27	Д00110
	Овощи по-сезону	50	0.72	1.76	0.86	22	ДУ0004
	Чай с сахаром	200	0.05	0.01	14.54	58	ДУ0140
	Итого за полдник	380	1,31	4,1	16,26	107	
Итого за шестой день:		1767	38,38	45,04	152,68	1172	
День 7							
	Каша молочная геркулес	200	6.82	10.03	42.85	213.2	Д00033
	Чай с сахаром	200	0.05	0.01	14.54	58	ДУ0140
	Хлеб с маслом	30/10	2.74	6.24	11.38	113	Д000002
	Сыр	10	4.02	4.09	0.00	54.15	Д000005
	Итого за завтрак	450	13.63	20.37	68.77	438.35	
2 завтрак:	Сок	180	0.75	0	20.57	85	Д000160
	Итого за 2 завтрак	180	0.75	0	20.57	85	
Обед:	Суп овощной со сметаной	200	5.9	4.45	23.66	158	Д00036
	Хлеб ржаной	37	2.29	0.39	11.48	59	Д000003

	Макаронные изделия отварные	130	3.93	2.45	25.4	139	ДО0194
	«Чахохбили»	100	23.98	24.52	4.47	334	ДУ157
	Овощи по-сезону	50	0.72	1.76	0.86	22	ДУ0004
	Хлеб пшеничный	30	3.2	0.56	13.47	72	ДО00001
	Кисель фруктовый	200	0.2	0.18	17.16	71	ДО0232
	Итого за обед	747	39,86	34,79	88,08	825	
полдник	Пудинг творожный запеченный под сметаной, со стущённым молоком	130/20	20.41	13.26	20.01	281	ДО0128
	Кисломолочный напиток	180	3,36	3,83	4,91	68	ДО0251
	Итого за полдник	330	23.77	17.09	24.92	349	
Итого за седьмой день:		1747	77.71	72.25	202.34	1732	
День 8							
Завтрак:	Каша рисовая молочная	200	7.21	7.18	29.96	213	ДУ0094
	Чай с лимоном	200	0.08	0.02	9.23	37	ДУ0142
	Хлеб с маслом	30/10	2.74	6.24	11.38	113	ДО00002
	Сыр	10	4.02	4.09	0.00	54.15	ДО00005
	Итого за завтрак	440	14.05	17.53	50.57	417.15	
2 завтрак:	Напиток лимонный	200	0.08	0.01	9.35	38	ДО0239
	Итого за 2 завтрак	200	0.08	0.01	9.35	38	
Обед:	Свекольник	200	2.93	5.55	17.05	130	ДО0056
	Хлеб ржаной	37	2.29	0.39	11.48	59	ДО00003
	Каша гречневая	130	3.93	2.45	25.4	139	ДО0194
	Гуляш	90	11.45	10.23	4.73	157	ДУ0050
	Салат из свеклы с чернослива	50	1	3,5	12,1	79,7	ДУ0019
	Хлеб пшеничный	30	3.2	0.56	13.47	72	ДО00001
	Напиток из плодов шиповника	200	0	0	9.08	36	ДО0149
	Итого за обед	727	24.97	19.25	83.58	608	

15

Полдник:	Кондитерские изделия	30	0.6	0.6	14.7	66	До00173
	Кисломолочный напиток	180	3,36	3,83	4,91	68	До00251
	Яблоко	100	0.05	0.04	1.07	5	До00259
	Итого за полдник	310	4.01	4.47	20.68	139	
		1677	43.11	41.26	164.18	1202.15	
Итого за восьмой день:							
День 9							
	Запеканка из творога с макаронными изделиями, со стуженным молоком	140/20	22.12	5.1	22.55	222.38	До0125
	Какао с молоком	200	0.05	0.01	14.54	58	Ду0140
	Хлеб с маслом	30/10	2.74	6.24	11.38	113	До000002
	Итого за завтрак	400	24.91	11.35	48.42	393.38	
2 завтрак:	Кисломолочный напиток	180	3,36	3,83	4,91	68	До00251
	Итого за 2 завтрак	180	3.36	3.83	4.91	68	
Обед:	Суп рисовый	200	2,2	4,7	9,8	91	Ду0098
	Хлеб ржаной	37	2.29	0.39	11.48	59	До000003
	Каша пшеничная	130	7,9	5,3	42,3	256,5	Ду0679
	Котлеты из субпродуктов	60	9.75	9.1	11.59	134.07	До00022
	Салат из свежей капусты	50	0.72	1.76	0.86	22	Ду0004
	Хлеб пшеничный	30	3.2	0.56	13.47	72	До000001
	Компот из сухофруктов	200	0.00	0.00	12.11	48	Ду0148
	Итого за обед	747	23.39	21.65	98.57	650.07	
Полдник:	Булочка «Домашняя»	60	4.59	11.15	33.91	254	Ду0130
	Сок	190	0.75	0	20.57	85	До00160
	Итого за полдник	250	5.34	11.15	54.48	339	
Итого за девятый день:		1577	57	47.98	206.38	1450.45	
День 10							
	Каша гречневая молочная	200	8.83	7.88	34.61	245	Ду0098
	Чай с сахаром	200	0.05	0.01	14.54	58	Ду0140
	Хлеб с маслом	30/10	2.74	6.24	11.38	113	До000002
	Итого за завтрак	440	11.62	14.13	60.53	416	

Завтрак:	Сок	180	0.75	0	20.57	85	ДО00160
	Итого за 2 завтрак	180	0.75	0	20.57	85	
	Борщ с капустой	200	4.44	7.61	11.62	133	ДУ0023
	Хлеб ржаной	37	2.29	0.39	11.48	59	ДО00003
	Пюре картофельное	150	2	3.04	19.53	113	ДО0192
	Рыба по польски	100	16.41	5.29	4.52	131	ДО0135
	Хлеб пшеничный	30	3.2	0.56	13.47	72	ДО00001
	Овощи по-сезону	50	0.72	1.76	0.86	22	ДУ0004
	Компот из свежих фруктов	200	0.2	0.18	17.16	71	ДО0232
	Итого за обед	747	31.38	16.27	77.1	581	
	Кондитерские изделия	30	0.6	0.6	14.7	66	ДО00173
	Кисломолочный напиток	180	3,36	3,83	4,91	68	ДО0251
	Яблоко	100	0.05	0.04	1.07	5	ДО0259
	Итого за полдник	310	4.01	4.47	20.68	139	
Обед:		1281	47.46	34.87	178.88	1221	
Весь		16267	525,76	505,85	1784,53	13518,24	
за		1626,7	52,58	50,59	178,45	1351,82	
е			24	25	7.7		
иров,							
в							
ериод							
ети							

17

Прошито 17(семнадцать) листов

И.о. Заведующего МБДОУ ДСОВ № 26
пос. Октябрьского МО Северский район

Жигулина И.Г. Жигулина

М.П.

