

Циклическое меню учреждения
БДОУг. Омска " Детский сад 211", меню 1-3 г 2 недели 5 дней
(10).

Утверждаю

Заведующий БДОУ г. Омска "Детский сад № 211"
 Л.В.Деева

День		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал	
Прием пищи							
Блюдо	№ рецептуры (код сборника)						
	Состав блюда						
День 1 (Понедельник) из10			1,575	69.2	55.2	299.3	1,956.1
ЗАВТРАК			300	11.4	13.7	67.5	440.9
Хлеб с маслом	1/13(1)	30	5.6	11.0	33.7	258.0	
Кофейный напиток с молоком ..	391(21)	150	2.1	0.0	14.9	67.9	
Каша манная молочная жидкая..	160(21)	120	3.7	2.7	19.0	115.0	
ЗАВТРАК 2			200	1.0	0.2	20.2	94.0
Сок плодовый	3(1)	200	1.0	0.2	20.2	94.0	
ОБЕД			480	21.7	21.9	89.4	635.4
Щи из свежей капусты с картофелем..	82(21)	130	1.4	3.7	4.7	57.4	
Гуляш из говядины	260(2)	60	8.7	10.1	1.7	132.6	
Макароны отварные с овощами..	184(21)	100	4.5	6.9	26.7	186.9	
Компот из смеси сухофруктов с вит.С.....	399(21)	150	0.5		22.8	93.2	
Хлеб урожайный	700(3)	40	6.6	1.2	33.4	165.4	
ПОЛДНИК			200	6.0	5.8	45.2	266.2
Бутерброд с повидлом	2(3)	40	3.6	5.7	42.0	234.2	
Молоко свежее..	4(1)	160	2.4	0.0	3.2	32.0	
УЖИН			395	29.1	13.7	77.0	519.5
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	20/1(1)	45	0.6	3.7	4.1	47.7	
Рыба, тушенная в томате с овощами(минтай)	54(5)	130	19.4	8.8	4.0	172.3	
Чай с лимоном..	383(21)	180	0.1	0.0	13.8	55.4	
Хлеб пшеничный	701(3)	40	9.0	1.1	55.2	244.1	
День 2 (Вторник) из10			1,570	58.2	87.3	282.1	2,123.2
ЗАВТРАК			310	10.5	10.8	59.2	371.9
Каша гречневая на молоке..	157(21)	120	4.1	4.4	25.1	156.4	
Хлеб с маслом и сыром	4/13(1)	40	4.5	6.1	14.6	126.8	
Какао с молоком ..	387(21)	150	2.0	0.3	19.5	88.7	
ЗАВТРАК 2			150	0.8	0.2	15.2	70.5
Яблоки	3(1)	150	0.8	0.2	15.2	70.5	
ОБЕД			510	17.4	13.5	68.4	459.9
Суп гороховый...	67(21)	130	3.8	2.7	10.2	80.3	
Тефтели из говядины в молочном соусе...	265(21)	60	6.9	6.5	6.1	110.1	
Картофельное пюре.....	317(21)	100	1.4	3.3	14.0	91.4	
Хлеб урожайный	2(1)	40	5.3	1.0	26.7	132.0	
Компот из свежих ягод...	375(3)	180	0.1	0.0	11.4	46.1	
ПОЛДНИК			200	9.8	14.4	58.0	403.8
Булочка домашняя...	469(3)	50	7.3	12.5	53.9	358.0	
Кисломолочный продукт(кефир)		150	2.6	1.9	4.1	45.8	
УЖИН			400	19.7	48.4	81.4	817.1
Курица, тушенная с капустой...	283(21)	160	10.5	47.3	10.8	510.7	
Хлеб пшеничный	701(3)	40	9.0	1.1	55.2	244.1	
Чай с сахаром...	381(21)	200	0.1		15.4	62.2	
День 3 (Среда) из10			1,590	67.8	54.1	275.9	1,846.6
ЗАВТРАК			310	14.2	26.0	52.7	504.3
Омлет с сыром,,,,,	194(21)	110	5.8	11.5	1.1	130.8	
Икра из кабачков....	продукт(13)	20	0.8	3.6	3.1	47.6	
Хлеб с маслом	1/13(1)	30	5.6	11.0	33.7	258.0	
Кофейный напиток с молоком ..	391(21)	150	2.1	0.0	14.9	67.9	
ЗАВТРАК 2			200	1.0	0.2	20.2	94.0
Сок плодовый	3(1)	200	1.0	0.2	20.2	94.0	
ОБЕД			500	27.9	11.9	85.5	555.3
Салат из свеклы с яблоками..	41(21)	30	0.6	2.8	5.7	50.8	
Суп из овощей..	66(21)	130	1.1	3.2	5.9	57.0	
Жаркое по-домашнему,,	276(3)	150	18.4	4.7	16.3	180.9	
Кисель из концентрата плодового или ягодного с витамином С.....	394(21)	150	1.1		24.2	101.3	

Хлеб урожайный	700(3)	40	6.6	1.2	33.4	165.4
ПОЛДНИК		200	5.6	8.7	30.5	225.2
Булочка дорожная	430(21)	50	3.1	6.8	26.4	179.4
Кисломолочный продукт(йогурт)		150	2.6	1.9	4.1	45.8
УЖИН		380	19.1	7.2	87.0	467.9
Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	54(5)	50	7.5	3.4	1.5	66.3
Каша перловая	124(5)	110	2.6	2.7	16.4	102.1
Хлеб пшеничный	701(3)	40	9.0	1.1	55.2	244.1
Чай с лимоном..	383(21)	180	0.1	0.0	13.8	55.4
День 4 (Четверг) из10		1,550	64.5	48.1	268.3	1,741.8
ЗАВТРАК		320	12.2	10.3	52.9	348.8
Каша пшеничная молочная.....	161(21)	130	6.4	4.0	28.1	174.6
Хлеб с маслом и сыром	4/13(1)	40	4.5	6.1	14.6	126.8
Чай с молоком ...	385(21)	150	1.2	0.2	10.2	47.3
ЗАВТРАК 2		150	0.8	0.2	15.2	70.5
Яблоки	3(1)	150	0.8	0.2	15.2	70.5
ОБЕД		480	23.3	22.6	83.7	622.5
Свекольник со сметаной..	65(21)	130	1.4	3.3	7.5	65.9
Пудинг из говядины	259(21)	60	11.5	14.5	0.7	179.3
Макаронные изделия отварные	306(21)	90	3.3	3.2	18.8	112.8
Соус томатный	354(21)	10	0.1	0.4	0.5	6.0
Хлеб урожайный	700(3)	40	6.6	1.2	33.4	165.4
Компот из смеси сухофруктов с вит.С.....	399(21)	150	0.5		22.8	93.2
ПОЛДНИК		200	4.4	0.7	26.1	137.8
Пряники.	продукт(13)	30	1.9	0.6	22.7	103.8
Молоко свежее..	4(1)	170	2.6	0.0	3.4	34.0
УЖИН		400	23.8	14.4	90.4	562.2
Вареники ленивые	156(5)	110	12.4	13.1	12.8	218.4
Салат из моркови, яблок...	27(21)	70	2.2	0.1	8.5	43.8
Хлеб пшеничный	701(3)	40	9.0	1.1	55.2	244.1
Чай с сахаром...	381(21)	180	0.1		13.9	56.0
День 5 (Пятница) из10		1,600	61.9	55.1	276.3	1,830.7
ЗАВТРАК		310	10.8	14.0	64.2	427.6
Каша «Дружба»	155(21)	130	3.1	3.0	15.6	101.7
Хлеб с маслом	1/13(1)	30	5.6	11.0	33.7	258.0
Кофейный напиток с молоком ..	391(21)	150	2.1	0.0	14.9	67.9
ЗАВТРАК 2		200	1.0	0.2	20.2	94.0
Сок плодовый	3(1)	200	1.0	0.2	20.2	94.0
ОБЕД		490	22.1	20.7	75.2	569.2
Борщ с капустой свежей и картофелем со сметаной...	62(21)	130	1.2	2.6	5.0	48.0
Биточки припущенные,...	306(3)	60	12.7	13.2	8.5	204.3
Картофельное пюре.....	317(21)	110	1.5	3.7	15.4	100.6
Хлеб урожайный	700(3)	40	6.6	1.2	33.4	165.4
Компот из свежих плодов (яблоки)..	206(5)	150	0.2	0.1	12.9	51.0
ПОЛДНИК		200	5.6	9.0	32.4	235.3
Печенье сахарное	продукт(13)	20	2.6	6.7	27.4	180.4
Кисломолочный продукт(ряженка)		180	3.1	2.3	5.0	54.9
УЖИН		400	22.4	11.2	84.4	504.6
Рагу из овощей ...	95(21)	130	1.9	6.4	15.5	127.1
Суфле из печени	35/8(1)	50	10.1	3.5	1.4	76.5
Хлеб пшеничный	701(3)	40	9.0	1.1	55.2	244.1
Чай с молоком ...	385(21)	180	1.4	0.2	12.3	56.8
День 6 (Понедельник) из10		1,620	75.5	59.6	291.1	1,986.9
ЗАВТРАК		320	17.5	31.5	56.7	582.2
Омлет с зеленым горошком	219(3)	140	9.8	20.5	8.2	256.3
Хлеб с маслом	1/13(1)	30	5.6	11.0	33.7	258.0
Кофейный напиток с молоком ..	391(21)	150	2.1	0.0	14.9	67.9
ЗАВТРАК 2		200	1.0	0.2	20.2	94.0
Сок плодовый	3(1)	200	1.0	0.2	20.2	94.0
ОБЕД		500	24.9	17.7	74.0	549.9
Суп картофельный с рыбной консервой....	73(21)	130	6.2	2.9	8.6	85.7
Салат из моркови с зеленым горошком	28(21)	30	0.7	2.7	2.2	36.0
Азу ...	282(21)	150	10.3	10.9	5.6	161.6
Хлеб урожайный	700(3)	40	6.6	1.2	33.4	165.4

Кисель из концентрата плодового или ягодного с витамином С.....	394(21)	150	1.1		24.2	101.3
ПОЛДНИК		200	4.8	2.8	27.4	155.7
Пряники.	продукт(13)	30	1.9	0.6	22.7	103.8
Кисломолочный продукт(кефир)		170	2.9	2.1	4.7	51.9
УЖИН		400	27.3	7.5	112.9	605.0
Сырники с морковью	205(21)	140	16.7	6.3	31.0	247.3
Молоко сгущенное	Пром.(2)	20	1.5	0.0	11.4	52.0
Хлеб пшеничный	701(3)	40	9.0	1.1	55.2	244.1
Чай с лимоном..	383(21)	200	0.1	0.0	15.3	61.6
День 7 (Вторник) из10		1,520	47.4	37.5	256.4	1,529.1
ЗАВТРАК		320	12.7	10.5	57.3	371.0
Каша ячневая молочная ..	168(21)	130	6.3	4.1	23.3	155.5
Хлеб с маслом и сыром	4/13(1)	40	4.5	6.1	14.6	126.8
Какао с молоком ..	387(21)	150	2.0	0.3	19.5	88.7
ЗАВТРАК 2		150	0.8	0.2	15.2	70.5
Яблоки	3(1)	150	0.8	0.2	15.2	70.5
ОБЕД		450	13.2	13.8	61.8	418.9
Винегрет овощной	50(21)	30	0.6	4.6	3.5	57.6
Суп картофельный с макаронными изделиями	70(21)	130	1.9	2.2	4.8	46.9
Голубцы ленивые в сметанном соусе....	244(21)	100	3.5	5.8	2.9	77.8
Напиток из шиповника,	409(21)	150	0.5		17.3	71.2
Хлеб урожайный	700(3)	40	6.6	1.2	33.4	165.4
ПОЛДНИК		200	6.2	4.5	27.4	178.0
Плюшка новомосковская	184(11)	50	3.7	2.6	23.3	132.2
Кисломолочный продукт(ваоенец)		150	2.6	1.9	4.1	45.8
УЖИН		400	14.5	8.6	94.6	490.7
Картофель отварной	314(21)	150	2.9	4.8	24.6	153.0
Хлеб пшеничный	701(3)	40	9.0	1.1	55.2	244.1
Сельдь с луком....	233(21)	30	2.5	2.6	0.9	37.6
Чай с сахаром...	381(21)	180	0.1		13.9	56.0
День 8 (Среда) из10		1,590	58.7	51.7	302.3	1,891.4
ЗАВТРАК		310	13.1	16.2	73.1	492.9
Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	162(21)	130	5.5	5.2	24.6	166.9
Хлеб с маслом	1/13(1)	30	5.6	11.0	33.7	258.0
Кофейный напиток с молоком ..	391(21)	150	2.1	0.0	14.9	67.9
ЗАВТРАК 2		200	1.0	0.2	20.2	94.0
Сок плодовой	3(1)	200	1.0	0.2	20.2	94.0
ОБЕД		480	26.8	18.3	85.6	608.7
Рассольник ленинградский со сметаной..	64(21)	130	1.6	3.9	9.9	81.0
Кнели говяжьи с рисом	252(21)	50	6.3	8.3	3.8	115.5
Пюре из гороха с маслом	180(21)	100	10.7	2.5	24.8	164.3
Соус молочный ...	332(21)	10	1.2	2.2	3.1	37.0
Хлеб урожайный	700(3)	40	6.6	1.2	33.4	165.4
Компот из свежих плодов (яблоко)..	398(21)	150	0.4	0.2	10.6	45.5
ПОЛДНИК		200	3.9	4.5	24.1	155.1
Бутерброд с повидлом .	497(21)	30	1.0	2.4	19.4	103.3
Кисломолочный продукт(ряженка)		170	2.9	2.1	4.7	51.9
УЖИН		400	13.9	12.4	99.3	540.7
Запеканка морковная (на молоке)	153(3)	140	4.4	10.4	26.1	214.7
Хлеб пшеничный	701(3)	40	9.0	1.1	55.2	244.1
Соус молочный (сладкий)	327(2)	20	0.4	0.9	2.7	20.3
Чай с лимоном..	383(21)	200	0.1	0.0	15.3	61.6
День 9 (Четверг) из10		1,570	61.6	45.8	270.3	1,708.9
ЗАВТРАК		320	9.3	7.5	37.5	250.1
Суп молочный с макаронными изделиями..	86(21)	130	3.6	1.2	12.7	76.0
Хлеб с маслом и сыром	4/13(1)	40	4.5	6.1	14.6	126.8
Чай с молоком ...	385(21)	150	1.2	0.2	10.2	47.3
ЗАВТРАК 2		150	0.8	0.2	15.2	70.5
Яблоки	3(1)	150	0.8	0.2	15.2	70.5
ОБЕД		500	33.4	25.2	89.2	711.5
Салат из соленых огурцов с луком ...	30(21)	30	0.5	2.8	1.6	33.1
Суп картофельный с мясными	71(21)	130	5.8	6.0	8.0	109.3
Плов из отварной птицы..	289(21)	150	20.0	15.2	23.4	310.5
Компот из смеси сухофруктов с вит.С.....	399(21)	150	0.5		22.8	93.2

Хлеб урожайный	700(3)	40	6.6	1.2	33.4	165.4
ПОЛДНИК		200	6.2	7.3	40.1	259.7
Булочка домашняя..	429(21)	50	3.9	7.3	37.1	229.7
Молоко свежее..	4(1)	150	2.3	0.0	3.0	30.0
УЖИН		400	12.0	5.6	88.4	417.1
Рагу из овощей ,	18/3(1)	180	2.9	4.5	19.3	117.0
Хлеб пшеничный	701(3)	40	9.0	1.1	55.2	244.1
Чай с сахаром...	381(21)	180	0.1		13.9	56.0
День 10 (Пятница) из10		1,585	77.4	49.5	330.0	2,059.3
ЗАВТРАК		315	30.5	17.7	97.4	673.7
Запеканка из творога с крупой манной	195(21)	120	21.1	4.9	37.6	278.8
Хлеб с маслом	1/13(1)	35	6.5	12.8	39.3	301.0
Молоко сгущенное	Пром.(2)	10	0.8	0.0	5.7	26.0
Кофейный напиток с молоком ..	391(21)	150	2.1	0.0	14.9	67.9
ЗАВТРАК 2		200	1.0	0.2	20.2	94.0
Сок фруктовый	3(1)	200	1.0	0.2	20.2	94.0
ОБЕД		470	14.6	7.6	80.5	439.1
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	3/2(1)	130	0.9	1.4	4.4	30.6
Картофельное пюре.....	317(21)	100	1.4	3.3	14.0	91.4
Тефтели рыбные с рисом в соусе	12/7(1)	50	4.6	1.6	4.6	50.5
Хлеб урожайный	700(3)	40	6.6	1.2	33.4	165.4
Кисель из концентрата фруктового или ягодного с витамином С.....	394(21)	150	1.1		24.2	101.3
ПОЛДНИК		200	6.9	4.9	40.9	239.3
Сдоба обыкновенная...	436(21)	50	4.4	3.0	36.8	193.5
Кисломолочный продукт(снежок		150	2.6	1.9	4.1	45.8
УЖИН		400	24.5	19.1	91.0	613.2
Бефстроганов из печени гов.	250(2)	60	9.1	13.9	3.1	174.0
Каша гречневая рассыпчатая	123(5)	100	4.7	3.9	19.1	132.0
Хлеб пшеничный	701(3)	40	9.0	1.1	55.2	244.1
Чай с молоком ...	385(21)	200	1.6	0.3	13.6	63.1

Фактический пищевой и химический состав в среднем за 1

Белки в среднем за 1ппкп	Жиры в среднем за 1ппкп	Углеводы в среднем за 1ппкп	Ккал в среднем за 1ппкп	Витамин С в среднем за 1ппкп
64.2	54.4	285.2	1,867.4	24.00

В1 в среднем за 1ппкп	В2 в среднем за 1ппкп	Железо в среднем за 1ппкп	Кальций в среднем за 1ппкп
0.624	0.777	10.525	511.589

Соотношение белков, жиров, углеводов (1:1:4) и обеспече

Белки	Жиры	Углеводы	Белки от ккал, в %	Жиры от ккал, в %	Углеводы от ккал, в %
1.0	0.8	4.4	14	26	61

Нормы в соответствии с типом пребывания и категорией д

Суточная норма белков, г	Суточная норма жиров, г	Суточная норма углеводов, г	Суточная норма ЭЦ, ккал	Суточная норма витамина С,
42	47	203	1,400	45

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в среднем за

Прием пищи	Выход в среднем
ЗАВТРАК	314
ЗАВТРАК 2	180

ОБЕД	486
ПОЛДНИК	200
УЖИН	398

Используемые сборники рецептов

Код сборника,
Сборники
рецептур

Витамин С, мг
15.5
0.9
0.8
0.2
4.0
4.0
6.5
5.4
0.6
0.4
0.1
1.3
0.7
0.6
2.8
0.9
0.9
1.0
26.6
0.8
0.3
0.1
0.5
3.0
3.0
8.0
2.0
0.6
3.5
1.9
0.5
0.5
14.2
14.2
0.0
21.7
3.8
0.2
2.8
0.8
4.0
4.0
11.5
2.3
2.8
6.4

0.5
0.5
1.9
0.4
0.5
1.0
13.6
0.8
0.2
0.1
0.5
3.0
3.0
3.3
3.0
0.1
0.2
0.1
0.6
0.6
5.9
0.0
5.8
0.0
25.5
0.9
0.2
0.8
4.0
4.0
9.0
3.6
0.4
3.8
1.2
0.6
0.6
11.0
8.2
2.2
0.6
14.9
1.8
1.1
0.8
4.0
4.0
6.6
3.6
0.7
2.4

0.6
0.6
1.8
0.4
0.2
1.2
70.4
0.8
0.2
0.1
0.5
3.0
3.0
49.8
0.8
3.0
1.0
45.0
0.5
0.0
0.5
16.3
15.3
1.0
0.0
14.7
1.0
0.3
0.8
4.0
4.0
4.9
2.7
0.1
0.1
2.0
0.6
0.0
0.6
4.1
2.9
0.1
1.2
24.4
1.1
0.6
0.1
0.5
3.0
3.0
7.0
1.9
3.5
1.5
0.1

0.5
0.5
12.8
12.8
0.0
12.8
1.1
0.3
0.1
0.8
4.0
4.0
5.5
1.7
3.5
0.4
0.5
0.5
1.7
0.4
0.6
0.7

ЦИКЛ

ние от калорийности рациона

довольствующихся

ма
мг

і весь цикл)