

**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		<b>1,575</b>	69.2	55.2	299.3	1,956.1
ЗАВТРАК		<b>300</b>	11.4	13.7	67.5	440.9
Хлеб с маслом	1/13(1)	<b>30</b>	5.6	11.0	33.7	258.0
Кофейный напиток с молоком ..	391(21)	<b>150</b>	2.1	0.0	14.9	67.9
Каша манная молочная жидкая..	160(21)	<b>120</b>	3.7	2.7	19.0	115.0
ЗАВТРАК 2		<b>200</b>	1.0	0.2	20.2	94.0
Сок фруктовый	3(1)	<b>200</b>	1.0	0.2	20.2	94.0
ОБЕД		<b>480</b>	21.7	21.9	89.4	635.4
Щи из свежей капусты с картофелем..	82(21)	<b>130</b>	1.4	3.7	4.7	57.4
Гуляш из говядины	260(2)	<b>60</b>	8.7	10.1	1.7	132.6
Макаронные изделия отварные с овощами..	184(21)	<b>100</b>	4.5	6.9	26.7	186.9
Компот из смеси сухофруктов с вит.С.....	399(21)	<b>150</b>	0.5		22.8	93.2
Хлеб пшеничный	700(3)	<b>40</b>	6.6	1.2	33.4	165.4
ПОЛДНИК		<b>200</b>	6.0	5.8	45.2	266.2
Бутерброд с повидлом	2(3)	<b>40</b>	3.6	5.7	42.0	234.2
Молоко свежее..	4(1)	<b>160</b>	2.4	0.0	3.2	32.0
УЖИН		<b>395</b>	29.1	13.7	77.0	519.5
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	20/1(1)	<b>45</b>	0.6	3.7	4.1	47.7
Рыба, тушеная в томате с овощами(минтай)	54(5)	<b>130</b>	19.4	8.8	4.0	172.3
Чай с лимоном..	383(21)	<b>180</b>	0.1	0.0	13.8	55.4
Хлеб пшеничный	701(3)	<b>40</b>	9.0	1.1	55.2	244.1
День 2 (Вторник) из10		<b>1,570</b>	58.2	87.3	282.1	2,123.2
ЗАВТРАК		<b>310</b>	10.5	10.8	59.2	371.9
Каша гречневая на молоке..	157(21)	<b>120</b>	4.1	4.4	25.1	156.4
Хлеб с маслом и сыром	4/13(1)	<b>40</b>	4.5	6.1	14.6	126.8
Какао с молоком ..	387(21)	<b>150</b>	2.0	0.3	19.5	88.7
ЗАВТРАК 2		<b>150</b>	0.8	0.2	15.2	70.5
Яблоки	3(1)	<b>150</b>	0.8	0.2	15.2	70.5
ОБЕД		<b>510</b>	17.4	13.5	68.4	459.9
Суп гороховый..	67(21)	<b>130</b>	3.8	2.7	10.2	80.3
Тефтели из говядины в молочном соусе...	265(21)	<b>60</b>	6.9	6.5	6.1	110.1
Картофельное пюре.....	317(21)	<b>100</b>	1.4	3.3	14.0	91.4
Хлеб пшеничный	2(1)	<b>40</b>	5.3	1.0	26.7	132.0
Компот из свежих ягод..	375(3)	<b>180</b>	0.1	0.0	11.4	46.1
ПОЛДНИК		<b>200</b>	9.8	14.4	58.0	403.8
Булочка домашняя...	469(3)	<b>50</b>	7.3	12.5	53.9	358.0
Кисломолочный продукт(кефир)		<b>150</b>	2.6	1.9	4.1	45.8
УЖИН		<b>400</b>	19.7	48.4	81.4	817.1
Курица, тушеная с капустой...	283(21)	<b>160</b>	10.5	47.3	10.8	510.7
Хлеб пшеничный	701(3)	<b>40</b>	9.0	1.1	55.2	244.1
Чай с сахаром...	381(21)	<b>200</b>	0.1		15.4	62.2
День 3 (Среда) из10		<b>1,590</b>	67.8	54.1	275.9	1,846.6
ЗАВТРАК		<b>310</b>	14.2	26.0	52.7	504.3
Омлет с сыром,,,,,	194(21)	<b>110</b>	5.8	11.5	1.1	130.8
Икра из кабачков....	продукт(13)	<b>20</b>	0.8	3.6	3.1	47.6
Хлеб с маслом	1/13(1)	<b>30</b>	5.6	11.0	33.7	258.0
Кофейный напиток с молоком ..	391(21)	<b>150</b>	2.1	0.0	14.9	67.9
ЗАВТРАК 2		<b>200</b>	1.0	0.2	20.2	94.0
Сок фруктовый	3(1)	<b>200</b>	1.0	0.2	20.2	94.0
ОБЕД		<b>500</b>	27.9	11.9	85.5	555.3
Салат из свеклы с яблоками..	41(21)	<b>30</b>	0.6	2.8	5.7	50.8
Суп из овощей..	66(21)	<b>130</b>	1.1	3.2	5.9	57.0
Жаркое по-домашнему,,	276(3)	<b>150</b>	18.4	4.7	16.3	180.9
Кисель из концентрата фруктового или ягодного с витамином С.....	394(21)	<b>150</b>	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 фруктовый	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 фруктовый	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
<b>ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	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
<b>УЖИН</b>		<b>400</b>	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
<b>День 7 (Вторник) из10</b>		<b>1,520</b>	47.4	37.5	256.4	1,529.1
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>320</b>	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
<b>ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	0.8	0.2	15.2	70.5
Яблоки	3(1)	150	0.8	0.2	15.2	70.5
<b>ОБЕД</b>		<b>450</b>	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
<b>ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	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
<b>УЖИН</b>		<b>400</b>	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
<b>День 8 (Среда) из10</b>		<b>1,590</b>	58.7	51.7	302.3	1,891.4
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>310</b>	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
<b>ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	1.0	0.2	20.2	94.0
Сок плодовой	3(1)	200	1.0	0.2	20.2	94.0
<b>ОБЕД</b>		<b>480</b>	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
<b>ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	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
<b>УЖИН</b>		<b>400</b>	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
<b>День 9 (Четверг) из10</b>		<b>1,570</b>	61.6	45.8	270.3	1,708.9
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>320</b>	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
<b>ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	0.8	0.2	15.2	70.5
Яблоки	3(1)	150	0.8	0.2	15.2	70.5
<b>ОБЕД</b>		<b>500</b>	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 10 дней

Белки в среднем за 10 дней	Жиры в среднем за 10 дней	Углеводы в среднем за 10 дней	Ккал в среднем за 10 дней	Витамин С в среднем за 10 дней
64.2	54.4	285.2	1,867.4	24.00

В1 в среднем за 10 дней	В2 в среднем за 10 дней	Железо в среднем за 10 дней	Кальций в среднем за 10 дней
0.624	0.777	10.525	511.589

## Соотношение белков, жиров, углеводов (1:1:4) и обеспеченность

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 питания

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

## Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в среднем за 10 дней)

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)**