

Цикличное меню учреждения
БДОУ г. Омска "Детский сад №211", 3-7, 2 недели 5 дней (10
дней), 3-7

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			1,850	80.0	67.3	342.1	2,280.0
ЗАВТРАК			365	13.7	16.2	80.9	526.3
Каша манная молочная жидкая..	160(21)	150	4.7	3.4	23.7	143.8	
Хлеб с маслом	1/13(1)	35	6.5	12.8	39.3	301.0	
Кофейный напиток с молоком ..	391(21)	180	2.5	0.0	17.8	81.5	
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			595	26.9	28.2	104.3	772.2
Щи из свежей капусты с картофелем..	82(21)	180	1.9	5.1	6.5	79.5	
Гуляш из говядины	260(2)	80	11.6	13.4	2.3	176.8	
Макароны отварные с овощами..	184(21)	120	5.4	8.3	32.1	224.2	
Компот из смеси сухофруктов с вит.С.....	399(21)	170	0.5		25.9	105.6	
Хлеб урожайный	700(3)	45	7.4	1.4	37.6	186.1	
ПОЛДНИК			250	7.6	7.2	56.5	332.7
Бутерброд с повидлом	2(3)	50	4.6	7.2	52.5	292.7	
Молоко свежее..	4(1)	200	3.0	0.1	4.0	40.0	
УЖИН			440	30.8	15.6	80.2	554.8
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	20/1(1)	60	0.8	5.0	5.4	63.6	
Рыба, тушенная в томате с овощами(минтай)	54(5)	140	20.9	9.5	4.3	185.5	
Чай с лимоном..	383(21)	200	0.1	0.0	15.3	61.6	
Хлеб пшеничный	701(3)	40	9.0	1.1	55.2	244.1	
День 2 (Вторник) из10			1,820	67.9	106.9	311.5	2,455.4
ЗАВТРАК			370	11.9	12.0	69.3	428.7
Каша гречневая на молоке..	157(21)	150	5.1	5.5	31.4	195.5	
Хлеб с маслом и сыром	4/13(1)	40	4.5	6.1	14.6	126.8	
Какао с молоком ..	387(21)	180	2.3	0.4	23.4	106.5	
ЗАВТРАК 2			150	0.8	0.2	15.2	70.5
Яблоки	3(1)	150	0.8	0.2	15.2	70.5	
ОБЕД			600	21.5	16.5	82.8	560.5
Суп гороховый...	67(21)	180	5.2	3.8	14.1	111.2	
Тефтели из говядины в молочном соусе...	265(21)	70	8.0	7.5	7.2	128.4	
Картофельное пюре.....	317(21)	120	1.6	4.0	16.8	109.7	
Хлеб урожайный	2(1)	50	6.6	1.2	33.4	165.0	
Компот из свежих ягод...	375(3)	180	0.1	0.0	11.4	46.1	
ПОЛДНИК			250	10.7	15.0	59.4	419.0
Булочка домашняя...	469(3)	50	7.3	12.5	53.9	358.0	
Кисломолочный продукт(кефир)		200	3.4	2.5	5.5	61.0	
УЖИН			450	23.0	63.2	84.8	976.7
Курица, тушенная с капустой...	283(21)	210	13.8	62.1	14.1	670.3	
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			1,930	81.6	69.5	314.3	2,195.0
ЗАВТРАК			395	17.9	34.6	64.7	644.2
Омлет с сыром,,,,,	194(21)	140	7.3	14.6	1.4	166.5	
Икра из кабачков....	продукт(13)	40	1.5	7.1	6.2	95.2	
Хлеб с маслом	1/13(1)	35	6.5	12.8	39.3	301.0	
Кофейный напиток с молоком ..	391(21)	180	2.5	0.0	17.8	81.5	
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			635	33.5	16.1	103.9	688.1
Салат из свеклы с яблоками..	41(21)	50	1.1	4.6	9.6	84.6	
Суп из овощей..	66(21)	180	1.6	4.4	8.1	78.9	
Жаркое по-домашнему,,	276(3)	180	22.0	5.7	19.6	217.1	
Кисель из концентрата плодового или ягодного с витамином С.....	394(21)	180	1.4		29.0	121.5	

Хлеб урожайный	700(3)	45	7.4	1.4	37.6	186.1
ПОЛДНИК		250	6.5	9.3	31.9	240.4
Булочка дорожная	430(21)	50	3.1	6.8	26.4	179.4
Кисломолочный продукт(йогурт)		200	3.4	2.5	5.5	61.0
УЖИН		450	22.8	9.3	93.6	528.4
Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	54(5)	70	10.4	4.7	2.2	92.8
Каша перловая	124(5)	140	3.3	3.4	20.9	129.9
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 4 (Четверг) из10		1,855	73.8	55.0	306.0	1,993.5
ЗАВТРАК		370	13.4	10.9	59.3	385.1
Каша пшеничная молочная.....	161(21)	150	7.4	4.7	32.5	201.5
Хлеб с маслом и сыром	4/13(1)	40	4.5	6.1	14.6	126.8
Чай с молоком ...	385(21)	180	1.4	0.2	12.3	56.8
ЗАВТРАК 2		150	0.8	0.2	15.2	70.5
Яблоки	3(1)	150	0.8	0.2	15.2	70.5
ОБЕД		615	28.0	29.0	98.1	754.9
Свекольник со сметаной..	65(21)	180	2.0	4.6	10.4	91.3
Пудинг из говядины	259(21)	75	14.4	18.1	0.8	224.1
Макаронные изделия отварные	306(21)	120	4.4	4.2	25.0	150.3
Соус томатный	354(21)	20	0.1	0.8	1.0	12.0
Компот из смеси сухофруктов с вит.С.....	399(21)	180	0.6		27.4	111.8
Хлеб урожайный	700(3)	40	6.6	1.2	33.4	165.4
ПОЛДНИК		250	6.2	1.1	41.8	213.0
Пряники.	продукт(13)	50	3.2	1.1	37.8	173.0
Молоко свежее..	4(1)	200	3.0	0.1	4.0	40.0
УЖИН		470	25.5	13.8	91.7	569.9
Рагу из овощей ...	95(21)	160	2.3	7.9	19.1	156.5
Суфле из печени	35/8(1)	70	14.1	4.8	2.0	107.1
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 5 (Пятница) из10		1,850	79.7	80.6	349.8	2,424.2
ЗАВТРАК		365	12.6	16.3	75.2	499.9
Каша «Дружба»	155(21)	150	3.6	3.4	18.1	117.4
Хлеб с маслом	1/13(1)	35	6.5	12.8	39.3	301.0
Кофейный напиток с молоком ..	391(21)	180	2.5	0.0	17.8	81.5
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		605	27.8	26.6	88.2	695.8
Борщ с капустой свежей и картофелем со сметаной...	62(21)	180	1.6	3.6	7.0	66.4
Биточки припущенные,...	306(3)	80	16.9	17.6	11.3	272.4
Картофельное пюре.....	317(21)	120	1.6	4.0	16.8	109.7
Хлеб урожайный	700(3)	45	7.4	1.4	37.6	186.1
Компот из свежих плодов (яблоки)..	206(5)	180	0.2	0.1	15.5	61.2
ПОЛДНИК		250	9.8	19.3	74.0	512.0
Печенье сахарное	продукт(13)	50	6.4	16.8	68.5	451.0
Кисломолочный продукт(ряженка)		200	3.4	2.5	5.5	61.0
УЖИН		430	28.5	18.2	92.3	622.6
Вареники ленивые	156(5)	140	15.8	16.7	16.3	277.9
Хлеб пшеничный	701(3)	40	9.0	1.1	55.2	244.1
Салат из моркови, яблоч...	27(21)	70	2.2	0.1	8.5	43.8
Чай с молоком ...	385(21)	180	1.4	0.2	12.3	56.8
День 6 (Понедельник) из10		1,880	89.3	69.5	342.7	2,337.3
ЗАВТРАК		365	19.6	34.8	65.9	657.1
Омлет с зеленым горошком	219(3)	150	10.5	21.9	8.7	274.6
Хлеб с маслом	1/13(1)	35	6.5	12.8	39.3	301.0
Кофейный напиток с молоком ..	391(21)	180	2.5	0.0	17.8	81.5
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		625	30.6	22.1	88.2	668.1
Суп картофельный с рыбной консервой....	73(21)	180	8.6	4.0	12.0	118.6
Салат из моркови с зеленым горошком	28(21)	40	0.9	3.6	2.9	48.0
Азу ...	282(21)	180	12.3	13.1	6.7	193.9
Хлеб урожайный	700(3)	45	7.4	1.4	37.6	186.1

Кисель из концентрата плодового или ягодного с витамином С.....	394(21)	180	1.4		29.0	121.5
ПОЛДНИК		250	6.6	3.6	43.3	234.0
Пряники.	продукт(13)	50	3.2	1.1	37.8	173.0
Кисломолочный продукт(кефир)		200	3.4	2.5	5.5	61.0
УЖИН		440	31.6	8.8	125.2	684.0
Сырники с морковью	205(21)	170	20.2	7.6	37.6	300.3
Молоко сгущенное	Пром.(2)	30	2.3	0.1	17.0	78.0
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		1,835	55.4	47.3	286.1	1,768.4
ЗАВТРАК		370	14.1	11.2	64.8	412.6
Каша ячневая молочная ..	168(21)	150	7.2	4.8	26.9	179.4
Хлеб с маслом и сыром	4/13(1)	40	4.5	6.1	14.6	126.8
Какао с молоком ..	387(21)	180	2.3	0.4	23.4	106.5
ЗАВТРАК 2		150	0.8	0.2	15.2	70.5
Яблоки	3(1)	150	0.8	0.2	15.2	70.5
ОБЕД		605	17.2	19.8	74.2	537.8
Винегрет овощной	50(21)	40	0.8	6.1	4.6	76.8
Суп картофельный с макаронными изделиями	70(21)	180	2.7	3.0	6.7	64.9
Голубцы ленивые в сметанном соусе....	244(21)	160	5.7	9.3	4.6	124.5
Напиток из шиповника,	409(21)	180	0.6		20.7	85.4
Хлеб урожайный	700(3)	45	7.4	1.4	37.6	186.1
ПОЛДНИК		250	7.1	5.1	28.8	193.2
Плюшка новомосковская	184(11)	50	3.7	2.6	23.3	132.2
Кисломолочный продукт(ваоенец)		200	3.4	2.5	5.5	61.0
УЖИН		460	16.3	11.1	103.1	554.2
Картофель отварной	314(21)	200	3.8	6.4	32.8	204.0
Хлеб пшеничный	701(3)	40	9.0	1.1	55.2	244.1
Сельдь с луком....	233(21)	40	3.4	3.5	1.2	50.1
Чай с сахаром...	381(21)	180	0.1		13.9	56.0
День 8 (Среда) из10		1,880	71.0	68.5	354.7	2,301.7
ЗАВТРАК		365	15.3	18.8	85.5	575.1
Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	162(21)	150	6.3	6.0	28.3	192.6
Хлеб с маслом	1/13(1)	35	6.5	12.8	39.3	301.0
Кофейный напиток с молоком ..	391(21)	180	2.5	0.0	17.8	81.5
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		615	34.3	27.4	103.6	792.4
Рассольник ленинградский со сметаной..	64(21)	180	2.2	5.4	13.7	112.1
Кнели говяжьи с рисом	252(21)	80	10.1	13.3	6.1	184.8
Пюре из гороха с маслом	180(21)	110	11.7	2.7	27.3	180.7
Соус молочный ...	332(21)	20	2.5	4.4	6.3	74.1
Хлеб урожайный	700(3)	45	7.4	1.4	37.6	186.1
Компот из свежих плодов (яблоко)..	398(21)	180	0.4	0.3	12.7	54.6
ПОЛДНИК		250	5.1	6.5	37.9	233.1
Бутерброд с повидлом .	497(21)	50	1.7	4.0	32.4	172.1
Кисломолочный продукт(ряженка)		200	3.4	2.5	5.5	61.0
УЖИН		450	15.2	15.5	107.5	607.0
Запеканка морковная (на молоке)	153(3)	170	5.3	12.6	31.7	260.7
Хлеб пшеничный	701(3)	40	9.0	1.1	55.2	244.1
Соус молочный (сладкий)	327(2)	40	0.8	1.8	5.3	40.6
Чай с лимоном..	383(21)	200	0.1	0.0	15.3	61.6
День 9 (Четверг) из10		1,895	74.5	55.5	303.1	1,979.3
ЗАВТРАК		400	11.0	8.0	44.4	288.9
Суп молочный с макаронными изделиями..	86(21)	180	5.0	1.7	17.6	105.3
Хлеб с маслом и сыром	4/13(1)	40	4.5	6.1	14.6	126.8
Чай с молоком ...	385(21)	180	1.4	0.2	12.3	56.8
ЗАВТРАК 2		150	0.8	0.2	15.2	70.5
Яблоки	3(1)	150	0.8	0.2	15.2	70.5
ОБЕД		645	43.3	33.6	109.4	907.3
Салат из соленых огурцов с луком ...	30(21)	40	0.7	3.7	2.1	44.1
Суп картофельный с мясными	71(21)	180	8.1	8.3	11.1	151.3
Плов из отварной птицы..	289(21)	200	26.6	20.3	31.2	414.0
Компот из смеси сухофруктов с вит.С.....	399(21)	180	0.6		27.4	111.8

Хлеб урожайный	700(3)	45	7.4	1.4	37.6	186.1
ПОЛДНИК		250	6.9	7.4	41.1	269.7
Булочка домашняя..	429(21)	50	3.9	7.3	37.1	229.7
Молоко свежее..	4(1)	200	3.0	0.1	4.0	40.0
УЖИН		450	12.5	6.4	93.1	442.9
Рагу из овощей ,	18/3(1)	210	3.4	5.3	22.5	136.5
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 10 (Пятница) из10		1,895	92.8	60.6	387.4	2,442.9
ЗАВТРАК		385	34.2	20.0	114.0	775.6
Запеканка из творога с крупой манной	195(21)	130	22.9	5.3	40.7	302.0
Хлеб с маслом	1/13(1)	40	7.4	14.6	44.9	344.0
Молоко сгущенное	Пром.(2)	15	1.1	0.0	8.5	39.0
Кофейный напиток с молоком ..	391(21)	200	2.8	0.0	19.8	90.6
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		610	19.1	10.1	101.3	560.1
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	3/2(1)	180	1.3	2.0	6.0	42.3
Картофельное пюре.....	317(21)	130	1.8	4.3	18.2	118.8
Тефтели рыбные с рисом в соусе	12/7(1)	70	6.4	2.2	6.4	70.7
Хлеб урожайный	700(3)	50	8.3	1.5	41.8	206.8
Кисель из концентрата фруктового или ягодного с витамином С.....	394(21)	180	1.4		29.0	121.5
ПОЛДНИК		250	7.8	5.5	42.3	254.5
Сдоба обыкновенная...	436(21)	50	4.4	3.0	36.8	193.5
Кисломолочный продукт(снежок		200	3.4	2.5	5.5	61.0
УЖИН		450	30.7	24.8	109.6	758.6
Бефстроганов из печени гов.	250(2)	80	12.2	18.5	4.1	232.0
Каша гречневая рассыпчатая	123(5)	120	5.7	4.6	22.9	158.4
Хлеб пшеничный	701(3)	50	11.3	1.4	69.0	305.1
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
76.6	68.1	329.8	2,217.8	29.36

В1 в среднем за 10 дней	В2 в среднем за 10 дней	Железо в среднем за 10 дней	Кальций в среднем за 10 дней
0.771	0.969	12.385	626.072

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	0.9	4.3	14	28	59

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, мг
54	60	261	1,800	50

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

Прием пищи	Выход в среднем
ЗАВТРАК	375
ЗАВТРАК 2	180

ОБЕД	615
ПОЛДНИК	250
УЖИН	449

Используемые сборники рецептов

Код сборника,
Сборники
рецептур

Витамин С, мг
18.8
1.1
0.2
0.9
4.0
4.0
8.9
7.5
0.7
0.5
0.1
1.6
0.9
0.7
3.3
1.1
1.0
1.2
32.9
1.0
0.4
0.1
0.6
3.0
3.0
9.6
2.8
0.7
4.1
1.9
0.7
0.7
18.7
18.6
0.0
29.2
6.8
0.3
5.6
0.9
4.0
4.0
15.4
3.8
3.8
7.7

0.7
0.7
2.3
0.5
0.7
1.2
22.4
0.9
0.3
0.1
0.6
3.0
3.0
4.7
4.1
0.1
0.3
0.2
0.7
0.7
13.1
10.0
3.1
0.0
23.4
1.1
0.2
0.9
4.0
4.0
11.1
5.0
0.6
4.1
1.4
0.7
0.7
6.5
0.0
5.8
0.6
17.5
2.1
1.2
0.9
4.0
4.0
8.7
5.0
0.9
2.8

0.7
0.7
2.0
0.5
0.3
1.2
87.1
0.9
0.3
0.1
0.6
3.0
3.0
60.8
1.1
4.1
1.5
54.0
0.7
0.0
0.7
21.7
20.4
1.3
0.0
17.3
1.2
0.3
0.9
4.0
4.0
6.5
3.8
0.2
0.2
2.3
0.8
0.1
0.7
4.8
3.5
0.1
1.2
29.5
1.5
0.8
0.1
0.6
3.0
3.0
9.4
2.5
4.8
2.0
0.2

0.7
0.7
14.9
14.9
0.0
15.4
1.4
0.3
0.2
1.0
4.0
4.0
7.3
2.3
4.5
0.5
0.7
0.7
1.9
0.6
0.7
0.7

ЦИКЛ

ние от калорийности рациона

довольствующихся

ма
мг

і весь цикл)