

Цикличное меню учреждения

БДОУ г. Омска " Детский сад № 26", 3-7, 2 недели 5 дней (10 дней), , осень- зима

День		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал	Витамин С, мг
Прием пищи							
Блюдо	№ рецептуры (код сборника)						
Состав блюда							
День 1 (Понедельник) из10		2 005	67,7	70,3	340,4	1 908,3	71,9
ЗАВТРАК		425	11,5	20,0	75,1	525,9	3,8
Икра из кабачков. Консервы	продукт(13)	50	1,0	4,5	3,9	59,5	3,5
Макаронные изделия отварные (гарнир)	317(3)	150	5,5	4,5	26,4	168,5	
Бутерброд с маслом сливочным	1(2)	45	3,0	9,6	19,1	174,9	
Кофейный напиток на сгущенном молоке цельном с сахаром	390(21)	180	2,0	1,4	25,7	123,1	0,3
ЗАВТРАК 2		200	1,0		20,2	84,8	4,0
Сок яблочный	389(2)	200	1,0		20,2	84,8	4,0
ОБЕД		710	31,1	30,7	92,8	766,3	29,8
Салат из моркови	6(21)	60	0,7	5,4	5,4	73,5	1,1
Суп картофельный с крупой рисовой (на бульоне)	101(2)	200	1,6	2,2	9,7	68,6	6,6
Суфле куриное (филе птицы (полуфабрикат))	310(3)	100	16,5	17,3	3,1	233,3	0,0
Капуста тушеная	311(21)	150	3,3	4,0	8,8	84,6	22,1
Хлеб ржаной	700(3)	50	8,3	1,5	41,8	206,8	
Компот из смеси сухофруктов	399(21)	150	0,8	0,2	24,0	99,5	
ПОЛДНИК		250	13,7	7,6	102,5	532,5	1,4
Пряники	продукт(13)	50	7,9	2,6	94,5	432,5	
Кефир	401(3)	200	5,8	5,0	8,0	100,0	1,4
УЖИН		420	36,2	21,5	94,1	696,6	0,4
Вареники ленивые	5/5(1)	180	28,3	20,5	30,8	423,0	0,4
Хлеб пшеничный	701(3)	40	7,9	1,0	48,3	213,6	
Чай с сахаром	376(2)	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0
День 2 (Вторник) из10		1 896	57,7	58,4	281,5	1 806,9	59,0
ЗАВТРАК		415	29,1	36,3	75,5	750,1	10,0
Салат из кукурузы (консервированной)	12(3)	40	2,9	6,2	8,0	99,3	9,3
Омлет натуральный	215(3)	140	12,3	23,8	2,4	273,5	0,2
Бутерброд с сыром	1(5)	55	10,6	5,4	33,9	230,8	0,1

Какао с молоком сгущенным цельным с сахаром	389(21)	180	3,2	1,0	31,2	146,5	0,5
ЗАВТРАК 2		150	2,3	0,8	31,5	142,5	15,0
Фрукты (свежие)	368г(3)	150	2,3	0,8	31,5	142,5	15,0
ОБЕД		631	25,7	23,1	104,1	715,5	12,4
Салат из репчатого лука	11(3)	40	0,5	2,5	3,1	36,8	3,8
Борщ с фасолью и картофелем (на бульоне мясном)	63(3)	200	2,8	4,1	11,6	94,6	5,0
Сметана 15,0% жирности	продукт(13)	11	0,3	1,7	0,4	17,8	0,0
Плов из отварного мяса говядины	5/8(1)	180	13,3	13,1	33,1	298,8	0,9
Хлеб ржаной	700(3)	50	8,3	1,5	41,8	206,8	
Компот из вишни	398(21)	150	0,5	0,3	14,1	60,7	2,6
ПОЛДНИК		250	5,8	8,5	37,3	249,2	1,0
Крендель сахарный	415(2)	50	3,5	6,6	27,9	185,0	
Чай с молоком №394	394(3)	200	2,2	1,9	9,4	64,2	1,0
УЖИН		450	7,9	5,7	60,0	307,7	7,1
Рагу из овощей	111(5)	220	2,0	5,0	8,8	87,5	7,1
Хлеб пшеничный	701(3)	30	5,9	0,8	36,2	160,2	
Чай с сахаром	376(2)	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0
День 3 (Среда) из10		1 925	56,3	61,1	267,1	2 003,8	51,7
ЗАВТРАК		425	13,5	19,4	65,4	489,4	1,3
Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	162(21)	200	8,4	8,0	37,8	256,8	0,4
Бутерброд с маслом сливочным	1(2)	45	3,0	9,6	19,1	174,9	
Чай с молоком №394	394(3)	180	2,0	1,7	8,5	57,7	0,9
ЗАВТРАК 2		150	2,3	0,8	31,5	142,5	15,0
Фрукты (свежие)	368г(3)	150	2,3	0,8	31,5	142,5	15,0
ОБЕД		640	22,5	20,8	101,1	667,4	26,8
Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	6/1(1)	60	1,0	4,0	6,7	61,2	22,4
Рассольник со сметаной (на бульоне мясном)	9/2(1)	200	1,4	2,6	10,4	68,0	3,6
Гуляш из отварного мяса (на воде)	277(3)	80	10,3	8,2	2,6	125,0	0,6
Каша гречневая рассыпчатая	297(21)	100	1,3	4,6	25,8	149,9	
Хлеб ржаной	700(3)	50	8,3	1,5	41,8	206,8	
Компот из сушеных фруктов (абрикосы сушеные без косточек)	376(3)	150	0,2	0,0	13,9	56,5	0,2
ПОЛДНИК		250	16,5	33,0	122,2	851,7	1,4
Печенье сахарное	продукт(13)	50	10,7	28,0	114,2	751,7	
Кефир	401(3)	200	5,8	5,0	8,0	100,0	1,4

УЖИН		460	18,0	12,2	53,3	395,1	1,4
Рыба, запеченная в омлете (минтай)	218(21)	80	11,7	9,1	4,6	147,4	0,1
Картофель отварной с маслом	102(5)	140	3,2	2,7	14,0	94,5	1,2
Хлеб пшеничный	1(1)	40	3,0	0,3	19,7	93,2	
Чай с сахаром	376(2)	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0
День 4 (Четверг) из10		1 985	52,0	59,4	267,7	1 832,1	58,6
ЗАВТРАК		425	13,9	29,5	101,8	725,6	0,7
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	7/4(1)	200	4,0	3,9	29,2	165,3	0,4
Бутерброд с маслом сливочным	1(3)	45	7,9	24,3	47,0	437,1	
Кофейный напиток на сгущенном молоке цельном с сахаром	390(21)	180	2,0	1,4	25,7	123,1	0,3
ЗАВТРАК 2		150	2,3	0,8	31,5	142,5	15,0
Фрукты (свежие)	368г(3)	150	2,3	0,8	31,5	142,5	15,0
ОБЕД		700	29,8	33,8	108,5	853,9	32,4
Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	5/1(1)	60	1,0	4,1	6,0	65,4	22,9
Суп картофельный с бобовыми (горох, на бульоне мясном)	81(3)	200	4,1	4,3	12,9	106,6	4,7
Мясо говядины отварное .	2/8(1)	20	3,7	3,2		43,6	
Гренки (сухарики)	34/2(1)	20	1,7	0,2	11,3	52,6	
Котлеты, биточки, шницели из говядины (с водой и сливочным маслом)	268(2)	80	11,5	16,4	9,6	234,2	
Картофельное пюре	317(21)	140	1,9	4,7	19,6	128,0	4,8
Хлеб ржаной	700(3)	30	5,0	0,9	25,1	124,1	
Компот из смеси сухофруктов	399(21)	150	0,8	0,2	24,0	99,5	
ПОЛДНИК		250	12,9	18,9	54,0	438,1	0,5
Булочка «Домашняя» .	424(2)	50	7,3	12,5	43,9	318,0	
Молоко кипяченое	405(21)	200	5,6	6,4	10,1	120,1	0,5
УЖИН		460	28,8	16,8	62,0	500,9	20,0
Суфле из печени	35/8(1)	100	20,1	6,9	2,8	153,0	4,4
Картофель, тушеный с луком	145(2)	130	2,7	9,2	18,3	169,0	15,6
Хлеб пшеничный	701(3)	30	5,9	0,8	36,2	160,2	
Чай с сахаром №392	392(3)	200	0,0	0,0	4,7	18,7	0,0
День 5 (Пятница) из10		2 046	52,5	64,1	316,4	1 892,1	44,0
ЗАВТРАК		435	15,5	11,1	57,3	393,8	1,3
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	4/4(1)	200	2,9	4,0	14,9	105,3	0,4
Бутерброд с сыром	1(5)	55	10,6	5,4	33,9	230,8	0,1

Чай с молоком №394	394(3)	180	2,0	1,7	8,5	57,7	0,9
ЗАВТРАК 2		200	1,0		20,2	84,8	4,0
Сок яблочный	389(2)	200	1,0		20,2	84,8	4,0
ОБЕД		711	34,8	31,7	206,1	1 254,8	15,5
Винегрет овощной	50(21)	60	1,3	9,2	7,0	115,2	1,6
Суп из овощей (горошек зеленый консервированный, на бульоне)	99(2)	200	1,3	4,0	7,3	76,2	8,3
Сметана 15,0% жирности	продукт(13)	11	0,3	1,7	0,4	17,8	0,0
Мясо говядины отварное .	2/8(1)	20	3,7	3,2		43,6	
Рыба, тушенная в томате с овощами (филе горбуши)	54(5)	100	21,3	9,6	4,4	189,3	1,0
Каша рисовая рассыпчатая	45/3(1)	120	2,9	2,6	31,0	157,2	
Хлеб ржаной	2(1)	50	3,3	0,6	16,7	82,5	
Компот из свежих яблок	342(2)	150	0,8	0,8	139,4	573,0	4,5
ПОЛДНИК		250	14,9	11,9	66,5	426,3	2,9
Сдоба обыкновенная	8/12(1)	50	8,8	6,5	56,4	313,0	0,2
Молоко кипяченое	400(3)	200	6,1	5,4	10,1	113,3	2,7
УЖИН		450	18,9	14,2	52,7	413,6	7,7
Рагу из птицы	290(21)	210	15,8	13,9	18,0	260,4	7,6
Хлеб пшеничный	1(1)	40	3,0	0,3	19,7	93,2	
Чай с сахаром	376(2)	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0
День 6 (Понедельник) из 10		2 005	56,7	61,1	287,8	1 812,5	33,4
ЗАВТРАК		425	13,2	23,2	88,3	615,8	1,6
Каша ячневая жидкая молочная с маслом	182(2)	200	8,1	12,2	43,6	317,8	1,3
Бутерброд с маслом сливочным	1(2)	45	3,0	9,6	19,1	174,9	
Кофейный напиток на сгущенном молоке цельном с сахаром	390(21)	180	2,0	1,4	25,7	123,1	0,3
ЗАВТРАК 2		200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0
Сок яблочный (консервы)	408(21)	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0
ОБЕД		680	40,9	38,5	84,5	856,3	56,4
Салат из моркови	6(21)	60	0,7	5,4	5,4	73,5	1,1
Суп картофельный с макаронными изделиями (на воде)	103(2)	200	2,2	2,3	14,0	94,6	6,6
Фрикадельки из филе птицы (полуфабрикат) на молоке	308(3)	40	19,6	17,5	13,0	288,9	0,6
Мясо, тушенное с капустой..	68(5)	180	14,4	12,5	11,3	217,3	48,1
Хлеб ржаной	2(1)	50	3,3	0,6	16,7	82,5	
Компот из смеси сухофруктов	399(21)	150	0,8	0,2	24,0	99,5	

ПОЛДНИК		250	7,5	20,1	30,3	365,0	1,4
Вафли с молочно-жировой начинкой	продукт(13)	50	1,7	15,1	22,3	265,0	
Кефир	401(3)	200	5,8	5,0	8,0	100,0	1,4
УЖИН		450	21,8	17,3	54,9	460,2	2,4
Запеканка из творога с яблоками	16/5(1)	180	16,0	13,7	21,8	272,4	1,3
Соус молочный (сладкий)	351(3)	30	0,6	1,4	4,0	30,5	0,1
Хлеб пшеничный	1(1)	40	3,0	0,3	19,7	93,2	
Чай с молоком №394	394(3)	200	2,2	1,9	9,4	64,2	1,0
День 7 (Вторник) из10		1 965	57,8	68,2	290,4	2 004,2	60,1
ЗАВТРАК		435	26,7	34,0	48,4	612,2	7,8
Салат из горошка зеленого консервированного	10(3)	60	1,8	3,1	3,8	50,2	6,6
Омлет натуральный	215(3)	140	12,3	23,8	2,4	273,5	0,2
Бутерброд с сыром	1(5)	55	10,6	5,4	33,9	230,8	0,1
Чай с молоком №394	394(3)	180	2,0	1,7	8,5	57,7	0,9
ЗАВТРАК 2		200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0
Сок яблочный (консервы)	408(21)	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0
ОБЕД		620	44,8	86,1	183,0	1 734,5	101,4
Салат из соленых огурцов с луком репчатым	21(2)	40	8,5	50,5	25,8	591,0	41,1
Суп картофельный с клецками (на бульоне)	108(2)	200	14,2	18,4	75,2	577,0	23,0
Жаркое по-домашнему из кур	276(3)	180	13,4	15,5	26,3	299,1	34,6
Хлеб ржаной	700(3)	50	8,3	1,5	41,8	206,8	
Компот из вишни	398(21)	150	0,5	0,3	14,1	60,7	2,6
ПОЛДНИК		250	11,5	10,7	51,8	345,8	2,6
Венская сдоба, калач, плюшка	421(2)	50	5,7	5,7	42,2	238,8	
Молоко кипяченое	385(2)	200	5,8	5,0	9,6	107,0	2,6
УЖИН		460	17,0	13,5	42,7	359,5	23,1
Котлеты рыбные любительские (минтай)	227(21)	80	11,3	9,2	7,2	156,9	0,9
Капуста тушеная	311(21)	150	3,3	4,0	8,8	84,6	22,1
Хлеб пшеничный	1(1)	30	2,3	0,2	14,8	69,9	
Чай с сахаром	194(9)	200	0,1	0,0	12,0	48,1	
День 8 (Среда) из10		1 985	58,4	65,9	287,6	1 954,9	20,8
ЗАВТРАК		425	13,2	23,7	84,8	606,1	1,5
Каша пшенная жидкая молочная с маслом	182(2)	200	8,1	12,7	40,1	308,1	1,3
Бутерброд с маслом сливочным	1(2)	45	3,0	9,6	19,1	174,9	
Кофейный напиток на сгущенном молоке цельном с сахаром	390(21)	180	2,0	1,4	25,7	123,1	0,3
ЗАВТРАК 2		150	2,3	0,8	31,5	142,5	15,0

Фрукты (свежие)	368г(3)	150	2,3	0,8	31,5	142,5	15,0
ОБЕД		700	50,3	76,2	168,6	1 544,0	44,5
Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	31/1(1)	60	1,5	6,8	11,0	107,0	4,8
Свекольник со сметаной (на бульоне мясном)	5/2(1)	200	1,2	2,9	9,2	61,3	3,6
Мясо говядины отварное .	2/8(1)	30	5,6	4,8		65,4	
Голубцы ленивые	298(3)	180	15,9	10,2	22,6	246,0	22,5
Соус сметанный с томатом	331(2)	30	17,6	50,0	70,2	801,0	13,4
Хлеб ржаной	700(3)	50	8,3	1,5	41,8	206,8	
Компот из сушеных фруктов (абрикосы сушеные без косточек)	376(3)	150	0,2	0,0	13,9	56,5	0,2
ПОЛДНИК		250	16,5	33,0	122,2	851,7	1,4
Печенье сахарное	продукт(13)	50	10,7	28,0	114,2	751,7	
Кефир	401(3)	200	5,8	5,0	8,0	100,0	1,4
УЖИН		460	18,2	16,8	88,2	556,7	14,9
Тефтели из печени с рисом	284(3)	80	5,1	5,6	8,7	105,3	3,7
Картофель, тушенный в соусе сметанном №354	133(3)	140	3,0	8,3	21,7	173,6	10,2
Хлеб пшеничный	701(3)	40	7,9	1,0	48,3	213,6	
Чай с молоком №394	394(3)	200	2,2	1,9	9,4	64,2	1,0
День 9 (Четверг) из 10		1 995	55,5	62,4	289,7	1 900,2	69,9
ЗАВТРАК		445	20,4	25,6	46,1	487,7	0,8
Яйцо отварное	1/6(1)	40	12,7	11,5	0,7	157,0	
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	2/4(1)	180	3,2	3,0	15,1	92,7	0,2
Бутерброд с маслом сливочным	1(2)	45	3,0	9,6	19,1	174,9	
Чай с молоком	12(1)	180	1,4	1,5	11,1	63,1	0,6
ЗАВТРАК 2		150	2,3	0,8	31,5	142,5	15,0
Фрукты (свежие)	368г(3)	150	2,3	0,8	31,5	142,5	15,0
ОБЕД		700	48,4	100,9	179,1	1 814,8	27,8
Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	8/1(1)	60	0,6	4,0	7,3	63,6	14,4
Суп с рыбными консервами	87(3)	200	7,6	5,3	13,0	134,8	12,2
Котлеты, биточки, шницели из кур	295(21)	80	10,2	11,9	7,2	176,9	0,7
Соус сметанный	330(2)	30	21,1	74,9	88,0	1 111,5	0,6
Макаронные изделия отварные (гарнир)	317(3)	130	4,8	3,9	22,9	146,0	
Хлеб ржаной	2(1)	50	3,3	0,6	16,7	82,5	
Компот из смеси сухофруктов	399(21)	150	0,8	0,2	24,0	99,5	

ПОЛДНИК		250	9,3	9,0	34,0	254,5	2,6
Булочка «Российская»	430(2)	50	3,5	4,0	24,4	147,5	0,0
Молоко кипяченое	385(2)	200	5,8	5,0	9,6	107,0	2,6
УЖИН		450	7,9	5,7	49,6	266,4	7,1
Рагу из овощей	111(5)	220	2,0	5,0	8,8	87,5	7,1
Хлеб пшеничный	701(3)	30	5,9	0,8	36,2	160,2	
Чай с сахаром №392	392(3)	200	0,0	0,0	4,7	18,7	0,0
День10 (Пятница) из10		2 076	58,3	62,7	301,0	1 962,5	60,1
ЗАВТРАК		435	22,1	12,3	107,3	632,9	0,9
Каша манная молочная жидкая	160(21)	200	8,3	6,0	42,2	255,6	0,4
Бутерброд с сыром	1(5)	55	10,6	5,4	33,9	230,8	0,1
Какао с молоком сгущенным цельным с сахаром	389(21)	180	3,2	1,0	31,2	146,5	0,5
ЗАВТРАК 2		200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0
Сок яблочный (консервы)	408(21)	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0
ОБЕД		741	41,9	39,0	212,5	1 365,9	22,0
Салат из свеклы с солеными огурцами	38(21)	60	0,7	5,4	2,8	63,1	2,7
Щи из свежей капусты с картофелем (на бульоне мясном)	67(3)	200	0,9	2,6	4,5	45,2	9,9
Мясо говядины отварное .	2/8(1)	30	5,6	4,8		65,4	
Сметана 15,0% жирности	продукт(13)	11	0,3	1,7	0,4	17,8	0,0
Суфле рыбное (филе горбуши)	59(7)	100	23,4	17,5	4,0	266,7	0,0
Картофельное пюре	317(21)	140	1,9	4,7	19,6	128,0	4,8
Хлеб ржаной	700(3)	50	8,3	1,5	41,8	206,8	
Компот из свежих яблок	342(2)	150	0,8	0,8	139,4	573,0	4,5
ПОЛДНИК		250	9,5	13,2	41,3	322,3	2,6
Булочка дорожная	430(21)	50	3,7	8,2	31,7	215,3	
Молоко кипяченое	385(2)	200	5,8	5,0	9,6	107,0	2,6
УЖИН		450	24,9	19,0	62,2	498,4	3,9
Азу	282(21)	210	16,9	17,9	9,2	266,1	3,9
Хлеб пшеничный	701(3)	40	7,9	1,0	48,3	213,6	
Чай с сахаром №392	392(3)	200	0,0	0,0	4,7	18,7	0,0

Фактический пищевой и химический состав в среднем за цикл

Белки в среднем за цикл	Жиры в среднем за цикл	Углеводы в среднем за цикл	Ккал в среднем за цикл	Витамин С в среднем за цикл
57,4	63,4	293,0	1 870,6	53,00

В1 в среднем за цикл	В2 в среднем за цикл	Железо в среднем за цикл	Кальций в среднем за цикл
1,091	1,506	15,204	889,973

Соотношение белков, жиров, углеводов (1:1:4) и обеспечение от калорийности рациона

Белки	Жиры	Углеводы	Белки от ккал, в %	Жиры от ккал, в %	Углеводы от ккал, в %
1,0	1,2	4,2	13	33	54

Нормы в соответствии с типом пребывания и категорией довольствующихся

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 весь цикл)

Прием пищи	Выход в среднем
ЗАВТРАК	429
ЗАВТРАК 2	175
ОБЕД	683
ПОЛДНИК	250
УЖИН	451

Используемые сборники рецептов

Код сборника, Сборники рецептов

7, Сборник ОП, 2002 г.
21, Сборник ДО и ОУ, Пермь, 2011
3, Сборник ДО, М.П. Могильного и В.А.Тутельяна - Москва 2011г.
13, Товары промышленного производства
5, Сборник ОУ, 2004 г.
6, Сборник ОУ г. Москвы, выпуск 4, 2003 г
9, Сборник ОП, 1996 г.
2, Сборник ОУ, М.П. Могильного и В.А.Тутельяна - Москва 2011г.
1, Сборник ДО, Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.

