

**Циклическое меню учреждения
БДОУ г. Омска " Детский сад № 26", 1- 3, 2 недели
5 дней (10 дней), , весна - лето**

День	№ рецептуры		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, Ккал	Витамин С,
Прием пищи			Д	, г	г	, г		
Блюдо	Состав блюда							
День 1 (Понедельник) из10			1,725	49.2	50.4	218.5	1,489.8	49.8
ЗАВТРАК			355	11.6	26.5	80.8	606.8	3.0
Икра из кабачков. Консервы	продукт(13)		40	0.8	3.6	3.1	47.6	2.8
Макаронные изделия отварные	306(21)		120	2.9	2.9	18.4	109.7	
Бутерброд с маслом сливочным	1(3)		35	6.1	18.9	36.6	340.0	
Кофейный напиток на сгущенном молоке цельном с сахаром	390(21)		160	1.8	1.2	22.8	109.5	0.2
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			570	19.1	22.4	45.2	446.9	50.2
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	20/1(1)		40	0.6	3.3	3.6	42.4	0.8
Рассольник со сметаной	74(3)		150	1.6	3.3	10.7	77.5	10.8
Суфле куриное (филе птицы)	310(3)		70	11.5	12.1	2.1	163.3	0.0
Капуста тушеная	311(21)		120	2.6	3.2	7.0	67.7	17.7
Хлеб ржаной	2(1)		40	2.6	0.5	13.4	66.0	
Компот из сухофруктов	6/10(1)		150	0.2		8.3	30.0	20.9
ПОЛДНИК			200	6.0	13.3	20.2	244.0	1.2
Вафли с молочно-жировой начинкой	продукт(13)		30	1.0	9.1	13.4	159.0	
Кефир	401(3)		170	4.9	4.3	6.8	85.0	1.2
УЖИН			400	30.2	63.2	123.9	1,170.9	6.0
Тефтели из говядины с рисом	267(21)		50	6.7	7.2	5.6	114.1	1.2
Соус сметанный	330(2)		20	14.1	50.0	58.7	741.0	0.4
Картофельное пюре	317(21)		100	1.4	3.3	14.0	91.4	3.5
Хлеб пшеничный	701(3)		30	5.9	0.8	36.2	160.2	
Чай с молоком №394	394(3)		200	2.2	1.9	9.4	64.2	1.0
День 2 (Вторник) из10			1,610	47.2	52.4	223.1	1,443.8	43.6
ЗАВТРАК			350	22.1	26.7	56.3	557.6	3.9
Салат из горошка зеленого	10(3)		30	0.9	1.6	1.9	25.1	3.3
Омлет натуральный	215(3)		120	10.6	20.4	2.0	234.5	0.2
Бутерброд с сыром	1(5)		40	7.7	3.9	24.6	167.8	0.0
Какао с молоком сгущенным цельным с сахаром	389(21)		160	2.9	0.9	27.8	130.3	0.4
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			510	17.9	15.8	77.9	516.5	9.2
Салат из репчатого лука	11(3)		30	0.4	1.9	2.3	27.6	2.9
Борщ с капустой белокочанной и картофелем (на бульоне мясном)	57(3)		150	0.5	1.5	3.8	30.8	3.1
Сметана 15,0% жирности	продукт(13)		10	0.3	1.5	0.4	16.2	0.0
Плов из отварного мяса говядины	5/8(1)		130	9.6	9.5	23.9	215.8	0.7
Хлеб ржаной	700(3)		40	6.6	1.2	33.4	165.4	
Компот из вишни	398(21)		150	0.5	0.3	14.1	60.7	2.6
ПОЛДНИК			200	7.3	5.7	25.5	181.0	0.4
Гренки (сухарики)	34/2(1)		30	2.6	0.2	17.0	78.9	
Молоко кипяченое	405(21)		170	4.8	5.4	8.6	102.1	0.4
УЖИН			400	3.2	4.2	32.0	178.2	5.8
Рагу из овощей	111(5)		180	1.6	4.1	7.2	71.6	5.8
Хлеб пшеничный	1(1)		20	1.5	0.2	9.8	46.6	
Чай с сахаром	376(2)		200	0.1	0.0	15.0	60.0	0.0
День 3 (Среда) из10			1,725	44.3	49.7	213.1	1,416.8	38.9
ЗАВТРАК			355	14.3	23.4	81.3	592.3	1.2
Каша манная молочная жидкая	160(21)		150	6.2	4.5	31.6	191.7	0.3
Бутерброд с маслом сливочным	1(3)		35	6.1	18.9	36.6	340.0	

Чай с молоком (2 вариант)	386(21)	170	2.0	0.0	13.1	60.6	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		570	38.8	27.3	99.0	794.9	7.2
Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным	23/1(1)	40	0.5	3.3	3.1	40.8	1.0
Суп картофельный с макаронными изделиями (на воде)	103(2)	150	1.6	1.7	10.5	71.0	5.0
Фрикадельки из филе птицы (полуфабрикат) на молоке	308(3)	30	14.7	13.1	9.8	216.7	0.5
Рыба, тушенная в томате с овощами (филе горбуши)	54(5)	60	12.8	5.8	2.6	113.6	0.6
Каша рисовая рассыпчатая	45/3(1)	100	2.4	2.2	25.8	131.0	
Хлеб ржаной	700(3)	40	6.6	1.2	33.4	165.4	
Компот из сушеных фруктов (абрикосы сушеные без косточек)	376(3)	150	0.2	0.0	13.9	56.5	0.2
ПОЛДНИК		200	11.3	21.1	75.3	536.0	1.2
Печенье сахарное	продукт(13)	30	6.4	16.8	68.5	451.0	
Кефир	401(3)	170	4.9	4.3	6.8	85.0	1.2
УЖИН		400	7.7	8.1	51.7	309.5	6.6
Тефтели из печени с рисом	284(3)	60	3.8	4.2	6.5	79.0	2.8
Картофельное пюре	317(21)	110	1.5	3.7	15.4	100.6	3.8
Хлеб пшеничный	1(1)	30	2.3	0.2	14.8	69.9	
Чай с сахаром	376(2)	200	0.1	0.0	15.0	60.0	0.0
День 4 (Четверг) из10		1,635	45.7	49.8	215.3	1,477.0	51.8
ЗАВТРАК		355	10.6	22.6	67.5	515.1	0.7
Суп молочный с макаронными	93(3)	160	2.7	2.5	8.1	65.6	0.4
Бутерброд с маслом сливочным	1(3)	35	6.1	18.9	36.6	340.0	
Кофейный напиток на сгущенном молоке цельном с сахаром	390(21)	160	1.8	1.2	22.8	109.5	0.2
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		530	13.6	18.3	58.6	448.2	11.2
Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	31/1(1)	40	1.0	4.5	7.3	71.3	3.2
Щи из свежей капусты с картофелем (на бульоне мясном)	67(3)	150	0.7	2.0	3.4	33.9	7.4
Сметана 15,0% жирности	продукт(13)	10	0.3	1.5	0.4	16.2	0.0
Гуляш из отварного мяса (на воде)	277(3)	60	7.7	6.1	2.0	93.8	0.4
Каша гречневая рассыпчатая	297(21)	80	1.1	3.7	20.6	120.0	
Хлеб ржаной	2(1)	40	2.6	0.5	13.4	66.0	
Компот из сушеных фруктов (сухофрукты (ассорти))	376(3)	150	0.2	0.0	11.6	47.1	0.2
ПОЛДНИК		200	7.6	11.0	37.7	279.9	0.4
Булочка домашняя	429(21)	40	3.1	5.8	29.6	183.8	
Молоко кипяченое	405(21)	160	4.5	5.1	8.1	96.1	0.4
УЖИН		400	32.9	27.3	64.1	619.3	7.3
Кнели куриные (филе птицы (полуфабрикат)) с рисом (на молоке)	312(3)	70	24.8	20.6	7.7	316.5	0.0
Картофель, тушенный в соусе сметанном №354	133(3)	100	2.1	5.9	15.5	124.0	7.3
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		1,660	43.5	48.3	208.7	1,422.6	36.1
ЗАВТРАК		350	15.3	11.5	59.7	404.4	1.9
Каша пшеничная молочная жидкая	165(21)	150	5.8	6.0	27.5	185.2	1.1
Бутерброд с сыром	1(5)	40	7.7	3.9	24.6	167.8	0.0
Чай с молоком №394	394(3)	160	1.8	1.6	7.5	51.3	0.8
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		510	17.0	12.8	46.4	378.6	40.3
Салат из моркови с сахаром	62(2)	40	0.5	0.0	4.6	32.7	1.3
Суп картофельный с бобовыми (горох, на бульоне мясном)	81(3)	150	3.1	3.2	9.7	80.0	3.5

Гренки (сухарики)	34/2(1)	15	1.3	0.1	8.5	39.5	
Мясо, тушенное с капустой..	68(5)	130	10.4	9.0	8.2	156.9	34.7
Хлеб ржаной	2(1)	25	1.7	0.3	8.4	41.3	
Компот из свежих плодов (яблоки)	206(5)	150	0.1	0.0	7.2	28.3	0.7
ПОЛДНИК		200	8.8	13.1	47.5	343.0	0.4
«Крендель сахарный»	520(21)	40	4.4	8.0	39.5	246.9	
Молоко кипяченое	405(21)	160	4.5	5.1	8.1	96.1	0.4
УЖИН		400	16.1	8.8	66.1	393.3	1.2
Рыба, запеченная в омлете (минтай)	218(21)	50	7.3	5.7	2.9	92.1	0.1
Картофель отварной с маслом	102(5)	120	2.8	2.3	12.0	81.0	1.0
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 6 (Понедельник) из10		1,635	46.7	53.2	212.8	1,465.5	28.6
ЗАВТРАК		355	14.1	29.3	93.4	694.6	1.2
Каша ячневая жидкая молочная с	182(2)	150	6.1	9.2	32.7	238.3	1.0
Бутерброд с маслом сливочным	1(3)	35	6.1	18.9	36.6	340.0	
Кофейный напиток на сгущенном молоке цельном с сахаром	390(21)	170	1.9	1.3	24.2	116.3	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		530	26.4	17.8	55.4	488.0	13.5
Винегрет овощной	50(21)	40	0.8	6.1	4.6	76.8	1.1
Суп с рыбными консервами	87(3)	150	5.7	4.0	9.7	101.1	9.2
Суфле из печени	35/8(1)	70	14.1	4.8	2.0	107.1	3.1
Макаронные изделия отварные	317(3)	80	2.9	2.4	14.1	89.8	
Хлеб ржаной	2(1)	40	2.6	0.5	13.4	66.0	
Компот из сушеных фруктов (сухофрукты (ассорти))	376(3)	150	0.2	0.0	11.6	47.1	0.2
ПОЛДНИК		200	6.0	13.3	20.2	244.0	1.2
Вафли с молочно-жировой начинкой	продукт(13)	30	1.0	9.1	13.4	159.0	
Кефир	401(3)	170	4.9	4.3	6.8	85.0	1.2
УЖИН		400	14.9	12.2	31.7	296.1	19.4
Котлеты рыбные любительские	227(21)	60	8.5	6.9	5.4	117.7	0.7
Капуста тушеная	311(21)	120	2.6	3.2	7.0	67.7	17.7
Хлеб пшеничный	1(1)	20	1.5	0.2	9.8	46.6	
Чай с молоком №394	394(3)	200	2.2	1.9	9.4	64.2	1.0
День 7(Вторник) из10		1,660	45.2	48.7	212.7	1,455.8	67.5
ЗАВТРАК		350	21.8	30.1	46.8	548.8	8.4
Салат из кукурузы (консервированной)	12(3)	30	2.2	4.6	6.0	74.5	7.0
Омлет натуральный	215(3)	120	10.6	20.4	2.0	234.5	0.2
Бутерброд с сыром	1(5)	40	7.7	3.9	24.6	167.8	0.0
Чай с молоком	378(2)	160	1.4	1.2	14.1	72.0	1.2
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		510	18.3	18.0	75.1	526.3	30.3
Салат из моркови	6(21)	40	0.5	3.6	3.6	49.0	0.7
Борщ с фасолью и сметаной (на бульоне мясном)	3/2(1)	150	1.1	1.7	5.0	35.3	2.0
Жаркое по-домашнему из кур	276(3)	130	9.7	11.2	19.0	216.0	25.0
Хлеб ржаной	700(3)	40	6.6	1.2	33.4	165.4	
Компот из вишни	398(21)	150	0.5	0.3	14.1	60.7	2.6
ПОЛДНИК		200	10.8	7.2	83.7	442.1	0.4
Пряники	продукт(13)	40	6.3	2.1	75.6	346.0	
Молоко кипяченое	405(21)	160	4.5	5.1	8.1	96.1	0.4
УЖИН		400	34.6	66.5	122.5	1,226.9	10.7
Оладьи из печени по-кунцевски	94(6)	50	16.8	11.7	11.3	218.0	10.3
Соус сметанный	330(2)	20	14.1	50.0	58.7	741.0	0.4
Каша гречневая рассыпчатая	297(21)	100	1.3	4.6	25.8	149.9	
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		1,665	46.2	50.4	209.1	1,522.3	48.5
ЗАВТРАК		355	14.3	26.2	209.1	648.9	0.6
Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	162(21)	150	6.3	6.0	28.3	192.6	0.3
Бутерброд с маслом сливочным	1(3)	35	6.1	18.9	36.6	340.0	

Кофейный напиток на сгущенном молоке цельном с сахаром	390(21)	170	1.9	1.3	24.2	116.3	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		560	39.9	104.7	162.1	1,746.5	40.1
Салат из соленых огурцов с луком	21(2)	30	6.4	37.8	19.3	443.3	30.9
Суп картофельный с крупой рисовой (на бульоне)	101(2)	150	1.2	1.6	7.3	51.5	5.0
Мясо говядины отварное .	2/8(1)	10	1.9	1.6		21.8	
Котлеты, биточки, шницели из кур	295(21)	60	7.6	9.0	5.4	132.7	0.5
Соус сметанный	330(2)	20	14.1	50.0	58.7	741.0	0.4
Картофельное пюре	317(21)	100	1.4	3.3	14.0	91.4	3.5
Хлеб ржаной	700(3)	40	6.6	1.2	33.4	165.4	
Компот из смеси сухофруктов	399(21)	150	0.8	0.2	24.0	99.5	
ПОЛДНИК		200	9.2	8.6	40.1	271.1	1.1
Венская сдоба, калач, плюшка	421(2)	40	4.6	4.6	33.7	191.1	
Кефир	401(3)	160	4.6	4.0	6.4	80.0	1.1
УЖИН		400	16.4	14.6	64.8	437.7	14.2
Рыба отварная под маринадом	2/7(1)	70	6.2	4.8	5.1	83.3	1.2
Картофель, тушенный с луком	145(2)	100	2.1	7.1	14.1	130.0	12.0
Хлеб пшеничный	701(3)	30	5.9	0.8	36.2	160.2	
Чай с молоком №394	394(3)	200	2.2	1.9	9.4	64.2	1.0
День 9 (Четверг) из10		1,675	46.5	51.1	206.7	1,410.5	45.3
ЗАВТРАК		355	22.8	33.9	54.9	610.1	0.9
Яйцо отварное	1/6(1)	40	12.7	11.5	0.7	157.0	
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	2/4(1)	120	2.2	2.0	10.1	61.8	0.1
Бутерброд с маслом сливочным	1(3)	35	6.1	18.9	36.6	340.0	
Чай с молоком №394	394(3)	160	1.8	1.6	7.5	51.3	0.8
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		520	29.2	60.1	223.6	1,552.9	34.0
Салат из кукурузы (консервированной)	12(3)	30	2.2	4.6	6.0	74.5	7.0
Свекольник со сметаной	5/2(1)	150	1.4	3.6	9.5	74.1	10.7
Голубцы ленивые	244(21)	130	10.5	17.3	8.5	231.3	2.8
Соус сметанный с томатом	331(2)	20	11.7	33.3	46.8	534.0	8.9
Хлеб ржаной	2(1)	40	2.6	0.5	13.4	66.0	
Компот из свежих яблок	342(2)	150	0.8	0.8	139.4	573.0	4.5
ПОЛДНИК		200	11.5	10.3	53.2	346.5	0.6
Сдоба обыкновенная	8/12(1)	40	7.0	5.2	45.1	250.4	0.2
Молоко кипяченое	405(21)	160	4.5	5.1	8.1	96.1	0.4
УЖИН		400	5.6	4.6	46.3	238.4	5.8
Рагу из овощей	111(5)	180	1.6	4.1	7.2	71.6	5.8
Хлеб пшеничный	701(3)	20	4.0	0.5	24.2	106.8	
Чай с сахаром	376(2)	200	0.1	0.0	15.0	60.0	0.0
День 10 (Пятница) из10		1,650	45.7	50.4	207.8	1,539.2	65.2
ЗАВТРАК		350	14.2	12.4	76.3	477.4	1.3
Каша рисовая жидкая молочная с	182(2)	150	3.6	7.7	23.9	179.3	0.8
Бутерброд с сыром	1(5)	40	7.7	3.9	24.6	167.8	0.0
Какао с молоком сгущенным цельным с сахаром	389(21)	160	2.9	0.9	27.8	130.3	0.4
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		550	23.9	22.2	74.4	566.5	11.1
Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	13/1(1)	40	0.4	2.7	4.9	41.6	1.2
Суп из овощей (горошек зеленый консервированный, на воде)	99(2)	150	1.0	3.0	5.5	35.4	6.2
Сметана 15,0% жирности	продукт(13)	10	0.3	1.5	0.4	16.2	0.0
Суфле рыбное (филе горбуши)	59(7)	60	14.1	10.5	2.4	160.0	0.0
Картофельное пюре	317(21)	100	1.4	3.3	14.0	91.4	3.5
Хлеб ржаной	700(3)	40	6.6	1.2	33.4	165.4	
Компот из сушеных фруктов (абрикосы сушеные без косточек)	376(3)	150	0.2	0.0	13.9	56.5	0.2

ПОЛДНИК		200	4.6	4.8	27.0	169.3	0.8
Булочка «Российская»	430(2)	40	2.8	3.2	19.5	118.0	0.0
Чай с молоком №394	394(3)	160	1.8	1.6	7.5	51.3	0.8
УЖИН		400	18.7	12.0	55.5	389.7	6.2
Рагу из птицы	290(21)	170	12.8	11.3	14.6	210.8	6.2
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

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
46.0	50.4	212.8	1,470.3	46.60

В1 в среднем за цикл	В2 в среднем за цикл	Железо в среднем за цикл	Кальций в среднем за цикл
0.950	1.301	12.851	740.910

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

Белки	Жиры	Углевод	Белки от ккал, в %	Жиры от ккал. в	Углевод от ккал. в
1.0	1.1	4.3	12	36	53

Нормы в соответствии с типом пребывания и категорией до

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

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в среднем за в

Прием пищи	Выход в
ЗАВТРАК	353
ЗАВТРАК 2	175
ОБЕД	536
ПОЛДНИК	200
УЖИН	400

Используемые сборники рецептов

Код сборника, Сборники рецептов
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.
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

л

э от калорийности рациона

зольствующихся

эсь цикл)