

Циклическое меню учреждения

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

День	Выход		Белк	Жир	Углев	ЭЦ,	Вит
Прием пищи			и, г	ы, г	оды, г	Ккал	ами
Блюдо	№ рецептуры (код сборника)						н С, мг
Состав блюда							
День 1 (Понедельник) из10		2,015	67.7	70.3	340.4	1,908.3	55.9
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		690	25.4	28.2	181.0	1,074.1	40.7
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	20/1(1)	60	0.8	5.0	5.4	63.6	1.1
Рассольник со сметаной	74(3)	200	2.1	4.4	14.2	103.4	14.4
Суфле куриное (филе птицы (полуфабрикат))	310(3)	80	13.2	13.9	2.5	186.7	0.0
Капуста тушеная	311(21)	150	3.3	4.0	8.8	84.6	22.1
Хлеб ржаной	2(1)	50	3.3	0.6	16.7	82.5	
Компот из смеси сухофруктов	349(2)	150	2.8	0.4	133.4	553.3	3.0
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	56.9	82.7	279.3	2,069.1	6.1
Пудинг из творога с рисом	236(3)	180	17.7	11.9	22.7	268.8	0.2
Соус молочный (сладкий)	327(2)	30	29.1	67.8	198.8	1,522.5	4.9
Чай с молоком №394	394(3)	200	2.2	1.9	9.4	64.2	1.0
Хлеб пшеничный	701(3)	40	7.9	1.0	48.3	213.6	
День 2 (Вторник) из10		1,896	57.7	58.4	281.5	1,806.9	59.0
ЗАВТРАК		415	27.4	32.2	70.0	684.3	5.1
Салат из горошка зеленого консервированного	10(3)	40	1.2	2.1	2.5	33.4	4.4
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	23.6	21.0	97.6	661.9	11.5
Салат из репчатого лука	11(3)	40	0.5	2.5	3.1	36.8	3.8
Борщ с капустой белокочанной и картофелем (на бульоне мясном)	57(3)	200	0.7	2.0	5.1	41.0	4.1
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	9.9	6.8	38.4	251.6	0.5
Гренки (сухарики)	34/2(1)	50	4.3	0.4	28.3	131.5	
Молоко кипяченое	405(21)	200	5.6	6.4	10.1	120.1	0.5
УЖИН		450	4.3	5.2	38.5	217.4	7.1
Рагу из овощей	111(5)	220	2.0	5.0	8.8	87.5	7.1
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 3 (Среда) из10		2,025	56.3	61.1	267.1	2,003.8	51.6
ЗАВТРАК		425	18.2	30.3	103.1	756.9	1.3

Каша манная молочная жидкая	160(21)	200	8.3	6.0	42.2	255.6	0.4
Бутерброд с маслом сливочным	1(3)	45	7.9	24.3	47.0	437.1	
Чай с молоком (2 вариант)	386(21)	180	2.1	0.0	13.9	64.1	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		700	50.9	36.6	121.7	1,016.6	9.7
Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	23/1(1)	60	0.7	4.9	4.6	61.2	1.4
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
Рыба, тушенная в томате с овощами (филе горбуши)	54(5)	80	17.1	7.7	3.5	151.4	0.8
Каша рисовая рассыпчатая	45/3(1)	120	2.9	2.6	31.0	157.2	
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		450	10.0	10.2	51.2	336.1	8.2
Тефтели из печени с рисом	284(3)	80	5.1	5.6	8.7	105.3	3.7
Картофельное пюре	317(21)	130	1.8	4.3	18.2	118.8	4.5
Хлеб пшеничный	1(1)	40	3.0	0.3	19.7	93.2	
Чай с сахаром №392	392(3)	200	0.0	0.0	4.7	18.7	0.0
День 4 (Четверг) из10		1,926	52.0	59.4	267.7	1,832.1	58.6
ЗАВТРАК		425	13.2	28.8	82.8	642.3	0.8
Суп молочный с макаронными изделиями	93(3)	200	3.4	3.1	10.1	82.0	0.5
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		651	17.8	24.4	72.6	574.5	15.4
Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	31/1(1)	60	1.5	6.8	11.0	107.0	4.8
Щи из свежей капусты с картофелем (на бульоне мясном)	67(3)	200	0.9	2.6	4.5	45.2	9.9
Сметана 15,0% жирности	продукт(13)	11	0.3	1.7	0.4	17.8	0.0
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	2(1)	50	3.3	0.6	16.7	82.5	
Компот из сушеных фруктов (сухофрукты (ассорти))	376(3)	150	0.2	0.0	11.6	47.1	0.2
ПОЛДНИК		250	9.5	13.7	47.1	349.8	0.5
Булочка домашняя	429(21)	50	3.9	7.3	37.1	229.7	
Молоко кипяченое	405(21)	200	5.6	6.4	10.1	120.1	0.5
УЖИН		450	39.1	32.3	82.0	755.1	9.5
Кнели куриные (филе птицы (полуфабрикат)) с рисом (на молоке)	312(3)	80	28.4	23.6	8.8	361.7	0.1
Картофель, тушенный в соусе сметанном №354	133(3)	130	2.8	7.7	20.2	161.2	9.5
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
День 5 (Пятница) из10		1,975	52.5	64.1	316.4	1,892.1	44.0
ЗАВТРАК		435	20.3	15.2	79.0	535.5	2.4
Каша пшенная молочная жидкая	165(21)	200	7.7	8.1	36.7	247.0	1.4
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		640	23.7	18.2	191.8	1,048.0	59.3
Салат из моркови с сахаром	62(2)	60	0.7	0.1	6.9	49.0	2.0
Суп картофельный с бобовыми (горох, на бульоне мясном)	81(3)	200	4.1	4.3	12.9	106.6	4.7
Гренки (сухарики)	34/2(1)	20	1.7	0.2	11.3	52.6	
Мясо, тушенное с капустой..	68(5)	180	14.4	12.5	11.3	217.3	48.1
Хлеб ржаной	2(1)	30	2.0	0.4	10.0	49.5	
Компот из свежих яблок	342(2)	150	0.8	0.8	139.4	573.0	4.5
ПОЛДНИК		250	9.9	14.3	49.5	366.7	0.5
Крендель сахарный	415(21)	50	4.3	8.0	39.4	246.6	
Молоко кипяченое	405(21)	200	5.6	6.4	10.1	120.1	0.5
УЖИН		450	16.6	11.1	52.7	376.6	1.4
Рыба, запеченная в омлете (минтай)	218(21)	70	10.2	8.0	4.0	128.9	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 6 (Понедельник) из10		1,935	56.7	61.1	287.8	1,812.5	59.4
ЗАВТРАК		425	18.0	37.9	116.2	878.1	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(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		660	32.9	24.2	71.6	636.8	17.5
Винегрет овощной	50(21)	60	1.3	9.2	7.0	115.2	1.6
Суп с рыбными консервами	87(3)	200	7.6	5.3	13.0	134.8	12.2
Суфле из печени	35/8(1)	80	16.1	5.5	2.2	122.4	3.5
Макаронные изделия отварные (гарнир)	317(3)	120	4.4	3.6	21.2	134.8	
Хлеб ржаной	2(1)	50	3.3	0.6	16.7	82.5	
Компот из сушеных фруктов (сухофрукты (ассорти))	376(3)	150	0.2	0.0	11.6	47.1	0.2
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	17.7	14.3	39.3	356.0	23.9
Котлеты рыбные любительские (минтай)	227(21)	70	9.9	8.1	6.3	137.3	0.8
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 молоком №394	394(3)	200	2.2	1.9	9.4	64.2	1.0
День 7(Вторник) из10		1,955	57.8	68.2	290.4	2,004.2	57.2
ЗАВТРАК		415	27.4	36.7	60.2	684.6	10.9
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
Чай с молоком	378(2)	180	1.5	1.4	15.9	81.0	1.3
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		640	24.2	24.9	94.3	687.0	40.9
Салат из моркови	6(21)	60	0.7	5.4	5.4	73.5	1.1
Борщ с фасолью и сметаной (на бульоне мясном)	3/2(1)	200	1.4	2.2	6.7	47.0	2.6
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	13.5	9.0	104.6	552.6	0.5
Пряники	продукт(13)	50	7.9	2.6	94.5	432.5	
Молоко кипяченое	405(21)	200	5.6	6.4	10.1	120.1	0.5
УЖИН		450	31.9	18.6	70.7	578.7	0.9

Пудинг из творога	11/5(1)	180	27.3	18.2	27.7	385.4	0.7
Молоко сгущенное	Пром.(2)	30	1.5	0.0	11.4	52.0	0.2
Хлеб пшеничный	1(1)	40	3.0	0.3	19.7	93.2	
Чай с сахаром	194(9)	200	0.1	0.0	12.0	48.1	
День 8(Среда) из10		1,940	58.4	65.9	287.6	1,954.9	27.8
ЗАВТРАК		425	18.3	33.7	110.4	817.1	0.7
Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	162(21)	200	8.4	8.0	37.8	256.8	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		665	51.5	147.0	196.5	2,314.0	53.1
Салат из соленых огурцов с луком репчатым	21(2)	40	8.5	50.5	25.8	591.0	41.1
Суп картофельный с крупой рисовой (на бульоне)	101(2)	200	1.6	2.2	9.7	68.6	6.6
Мясо говядины отварное .	2/8(1)	15	2.8	2.4		32.7	
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
Картофельное пюре	317(21)	120	1.6	4.0	16.8	109.7	4.1
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	11.5	10.7	50.2	338.8	1.4
Венская сдоба, калач, плюшка	421(2)	50	5.7	5.7	42.2	238.8	
Кефир	401(3)	200	5.8	5.0	8.0	100.0	1.4
УЖИН		450	19.2	17.3	84.8	547.9	17.6
Рыба отварная под маринадом (минтай)	2/7(1)	80	7.0	5.5	5.8	95.2	1.4
Картофель, тушенный с луком	145(2)	130	2.7	9.2	18.3	169.0	15.6
Хлеб пшеничный	701(3)	40	7.9	1.0	48.3	213.6	
Чай с молоком	12(1)	200	1.6	1.6	12.4	70.1	0.7
День 9 (Четверг) из10		1,965	55.5	62.4	289.7	1,900.2	58.3
ЗАВТРАК		415	25.3	40.0	68.8	729.1	1.0
Яйцо отварное	1/6(1)	40	12.7	11.5	0.7	157.0	
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	2/4(1)	150	2.7	2.5	12.6	77.3	0.2
Бутерброд с маслом сливочным	1(3)	45	7.9	24.3	47.0	437.1	
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		650	41.0	86.2	258.7	1,974.9	45.4
Салат из кукурузы (консервированной)	12(3)	40	2.9	6.2	8.0	99.3	9.3
Свекольник со сметаной	5/2(1)	200	1.8	4.8	12.6	98.8	14.3
Голубцы ленивые	244(21)	180	14.6	23.9	11.7	320.2	3.9
Соус сметанный с томатом	331(2)	30	17.6	50.0	70.2	801.0	13.4
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	14.4	12.9	66.5	433.1	0.7
Сдоба обыкновенная	8/12(1)	50	8.8	6.5	56.4	313.0	0.2
Молоко кипяченое	405(21)	200	5.6	6.4	10.1	120.1	0.5
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 10 (Пятница) из10		1,955	58.3	62.7	301.0	1,962.5	60.1
ЗАВТРАК		435	18.7	16.5	96.9	616.4	1.6
Каша рисовая жидкая молочная с маслом	182(2)	200	4.9	10.2	31.8	239.0	1.1
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		670	31.0	29.1	90.6	712.1	14.5
Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	13/1(1)	60	0.7	4.0	7.3	62.4	1.8
Суп из овощей (горошек зеленый консервированный, на воде)	99(2)	200	1.3	4.0	7.3	47.2	8.3
Сметана 15,0% жирности	продукт(13)	10	0.3	1.5	0.4	16.2	0.0
Суфле рыбное (филе горбуши)	59(7)	80	18.7	14.0	3.2	213.3	0.0
Картофельное пюре	317(21)	120	1.6	4.0	16.8	109.7	4.1
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	5.7	5.9	33.8	211.7	1.0
Булочка «Российская»	430(2)	50	3.5	4.0	24.4	147.5	0.0
Чай с молоком №394	394(3)	200	2.2	1.9	9.4	64.2	1.0
УЖИН		450	23.7	14.9	71.0	492.7	7.6
Рагу из птицы	290(21)	210	15.8	13.9	18.0	260.4	7.6
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	268.0	1,870.6	53.10

В1 в среднем за цикл	В2 в среднем за цикл	Железо в среднем за цикл	Кальций в среднем за цикл
1.183	1.535	15.735	1,000.865

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

Белки	Жиры	Углеводы	Белки от ккал, в %	Жиры от ккал, в %	Углеводы от ккал, в %
1.0	1.1	4.4	12	34	54

Нормы в соответствии с типом пребывания и категорией до

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 в

Прием пищи	Выход в среднем
ЗАВТРАК	424
ЗАВТРАК 2	175
ОБЕД	660
ПОЛДНИК	250
УЖИН	450

Используемые сборники рецептов

Код сборника, Сборники рецептур
,
7, Сборник ОП, 2002 г.
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.
10, Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, части 1 и 2, Пермь 2001 г.
1, Сборник ДО, Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.

л

э от калорийности рациона

зольствующихся

есь цикл)