

Циклическое меню учреждения
БДОУ "Детский сад № 66 комбинированного вида", 3-7л, 2
недели 5 дней (10 дней), 3-7

Инвертсгау:
Заведующая БДОУ г. Омска
"Детский сад № 66 комбинированного вида"
Ольга Владимировна
В. В. Мухоморова



День	Прием пищи	Блюдо	№ рецептурн (код сборника)	Вых од	Белк и, г	Жир ы, г	Углево ды, г	ЭЦ Ккал	Витам ин С, мг
Состав блюда				2 131	69,9	61,2	254,5	1 845,5	138,2
День 1 (Понедельник) из 10	ЗАВТРАК			420	7,5	15,4	45,6	337,3	1,5
		Каша рисовая молочная жидкая	167(21)	200	4,9	7,8	22,6	176,4	1,5
		Чай с сахаром	194(9)	180	0,1	0,0	8,4	33,8	
		Хлеб с маслом	1/13(1)	40	2,5	7,6	14,6	127,1	
		Масло сливочное - 10,00 гр.		200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0
	ЗАВТРАК 2			200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0
		Сок яблочный	389(2)	791	29,9	23,1	83,5	662,9	77,5
День 1	ОБЕД			60	0,5	2,1	1,2	26,1	2,9
		Салат из соленых огурцов с луком	19(3)	200	1,2	4,1	5,4	64,3	14,2
		Щи из квашеной капусты с картофелем (на бульо не	71(3)	25	4,7	3,1		46,8	
		Мясо говядины отварное	1/8(1)	70	15,6	9,0	6,8	171,9	27,8
		Печень говяжья, тушенная в соусе сметанном №330	261(2)	200	4,2	4,1	27,9	162,9	32,7
		Картофельное пюре	3/3(1)	50	3,3	0,6	16,7	87,0	
		Хлеб ржаной	2(1)	180	0,4	0,1	25,6	103,8	
		Кисель из сухофруктов	9/10(1)	6					
		Соль пищевая йодированная	продукт(13)	270	13,8	12,9	63,3	425,6	2,9
День 1	ПОЛДНИК			200	5,8	6,4	9,4	120,0	2,6
		Молоко пастеризованное 3,2% жирности «Крендель сахарный»	продукт(13)	70	8,0	6,5	53,9	305,6	0,3
			415(21)	450	17,7	9,7	41,9	327,7	52,3
День 1	УЖИН			80	12,0	6,1	2,6	113,7	3,4
		Рыба, тушенная с овощами горбуша филе	247(3)	150	2,4	3,1	7,8	70,5	47,2
		Капуста тушенная	8/3(1)	180	0,2	0,0	12,1	49,6	1,7
		Чай с лимоном и сахаром	196(9)	40	3,2	0,4	19,3	94,0	
		Хлеб пшеничный	701(3)	1 966	81,5	72,0	358,3	2 402,1	333,2
День 2 (Вторник) из 10	ЗАВТРАК			485	21,3	26,6	123,4	824,3	56,5
		Омлет натуральный	215(3)	85	7,1	5,0	36,8	216,7	0,3
		Икра из кабачков, Консервы	продукт(13)	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2
		Кофейный напиток с молоком	13/10(1)	180	4,5	5,0	15,5	125,9	1,9
		Хлеб с маслом и сыром	4/13(1)	60	6,5	9,3	17,5	175,3	0,1
		Масло сливочное - 6,00 гр.		100	2,0	2,0	49,0	235,0	50,0
		Сыр твердый Российский - 15,60 гр.		781	27,2	25,7	119,5	811,5	275,1
		яблоко	1(1)	60	5,4	5,5	37,1	210,9	
День 2	ОБЕД			200	2,3	2,5	16,6	96,6	13,2
		Салат из кукурузы (консервированной)	12(3)	25	4,7	3,1		46,8	
		Суп картофельный с макаронными изделиями	70(21)	80	8,4	10,5	11,8	175,6	0,1
		Мясо говядины отварное	1/8(1)	30	0,5	0,9	2,3	20,3	241,4
		Биточки рубленные из курицы (на молоке паровые)	306(3)	150	2,3	2,5	13,2	83,7	15,0
		Соус сметанный с томатом	355(3)	180	0,3	0,1	21,8	90,5	5,4
		Свекла, тушенная.	117(21)	50	3,3	0,6	16,7	87,0	
		Компот из свежих плодов (2 вариант, вишня)	372а(3)	6					
		Хлеб ржаной	700(3)	250	9,6	9,9	45,4	314,5	1,6
		Соль пищевая йодированная	продукт(13)	50	3,8	4,9	37,2	208,5	
День 2	ПОЛДНИК			200	5,8	5,0	8,2	106,0	1,6
		Печенье сахарное	406(21)	450	23,5	9,8	70,0	451,7	
		варенец		230	20,2	9,3	42,3	324,0	
День 2	УЖИН			180	0,1	0,0	8,4	33,8	
		Пюре из гороха с маслом	199(2)	40	3,2	0,4	19,3	94,0	
		Чай с сахаром	194(9)	2 199	97,3	78,3	290,3	2 234,5	190,5
		Хлеб пшеничный	701(3)	440	18,9	24,1	59,5	523,1	3,8
День 3 (Среда) из 10	ЗАВТРАК			200	7,3	9,5	24,9	208,9	1,6
		Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	183(2)	180	5,1	5,4	17,2	138,8	2,0
		Какао с молоком	201(5)	60	6,5	9,3	17,5	175,3	0,1
		Хлеб с маслом и сыром	4/13(1)						
		Масло сливочное - 6,00 гр.							
		Сыр твердый Российский - 15,60 гр.							

ЗАВТРАК 2		200	6,7		22,5	90,7	
Сок мультифрукт	3(1)	200	6,7		22,5	90,7	
ОБЕД		729	32,5	29,9	89,1	753,6	46,4
Салат из квашеной капусты с луком репка	4(5)	60	0,9	1,9	2,9	33,1	14,8
Суп крестьянский (с крупой перловой на воде)	43(5)	200	2,4	4,4	12,1	99,0	27,8
Плов из говядины	265(2)	210	21,4	20,4	31,6	390,9	3,8
Мясо говядины отварное	1/8(1)	20	3,8	2,5		37,4	
Компот из сухофруктов	6/10(1)	180	0,7	0,1	25,8	106,1	
Хлеб ржаной	2(1)	50	3,3	0,6	16,7	87,0	
Соль пищевая йодированная	продукт(13)	6					
Чеснок	продукт(4)	3	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
ПОЛДНИК		250	9,8	6,9	33,6	237,5	2,6
Гренки из пшеничного хлеба	58(21)	50	4,0	0,5	24,2	117,5	
Молоко пастеризованное 3.2% жирности	продукт(13)	200	5,8	6,4	9,4	120,0	2,6
УЖИН		580	29,5	17,3	85,7	629,6	137,8
Запеканка из творога (крупя манная)	9/5(1)	150	22,6	14,6	27,5	333,0	0,9
Соус сметанный	160(5)	30	0,8	1,6	3,5	32,0	0,0
Чай с сахаром	194(9)	180	0,1	0,0	8,4	33,8	
мандарины	371(3)	180	2,9	0,7	27,0	136,8	136,8
Хлеб пшеничный	701(3)	40	3,2	0,4	19,3	94,0	
День 4 (Четверг) из10		2 101	66,5	67,4	267,6	1 943,4	128,4
ЗАВТРАК		420	10,1	15,5	51,7	377,3	2,4
Каша пшеничная молочная жидкая	165(21)	200	4,7	4,8	19,1	137,9	1,2
Кофейный напиток на молоке	198(5)	180	2,9	3,1	18,0	112,3	1,2
Хлеб с маслом	1/13(1)	40	2,5	7,6	14,6	127,1	
Масло сливочное - 10,00 гр.		200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0
ЗАВТРАК 2		200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0
Сок яблочный	389(2)	741	34,0	31,1	85,6	761,7	57,4
ОБЕД		60	1,9	3,1	3,9	51,0	6,0
Горошек зеленый консервированный отварной	331(21)	200	3,8	6,2	15,9	135,7	14,2
Борщ с фасолью и картофелем (на бульоне мясном)	63(3)						
Мясо говядины отварное	1/8(1)	25	4,7	3,1		46,8	
Жаркое по-домашнему	276(3)	220	20,1	18,1	26,7	347,8	32,9
Кисель из клюквы	393(21)	180	0,2	0,1	22,4	93,5	4,3
Хлеб ржаной	2(1)	50	3,3	0,6	16,7	87,0	
Соль пищевая йодированная	продукт(13)	6					
ПОЛДНИК		270	13,9	15,1	60,1	430,4	3,0
Молоко пастеризованное 3,2% жирности	продукт(13)	200	5,8	6,4	9,4	120,0	2,6
Булочка «Домашняя»	424(2)	70	8,1	8,7	50,7	310,4	0,4
УЖИН		470	7,6	5,5	50,0	281,9	61,7
Рагу из овощей	18/3(1)	250	4,3	5,0	22,3	154,1	61,7
Чай с сахаром	194(9)	180	0,1	0,0	8,4	33,8	
Хлеб пшеничный	701(3)	40	3,2	0,4	19,3	94,0	
День 5 (Пятница) из10		1 946	73,3	58,2	243,9	1 790,8	68,7
ЗАВТРАК		420	12,9	19,6	53,2	430,7	3,7
Суп молочный с макаронными изделиями	93(3)	200	6,8	8,2	24,5	197,8	2,1
Хлеб с маслом	1/13(1)	40	2,5	7,6	14,6	127,1	
Масло сливочное - 10,00 гр.		180	3,6	3,9	14,0	105,8	1,6
Чай с молоком	12/10(1)	721	30,2	19,8	90,1	656,8	60,2
ОБЕД		60	0,8	1,5	4,2	32,3	3,0
Морковь отварная с маслом	315(2)						
Суп картофельный с крупой рисовой (на бульоне)	101(2)	200	2,7	4,6	21,0	136,7	18,8
Мясо говядины отварное	1/8(1)	25	4,7	3,1		46,8	
рыба запеченная в омлете горбуша филе	249(3)	80	15,9	7,3	13,9	181,9	0,7
Капуста тушеная	8/3(1)	120	1,9	2,5	6,2	56,4	37,8
Компот из сухофруктов	6/10(1)	180	0,8	0,2	28,1	115,8	
Хлеб ржаной	700(3)	50	3,3	0,6	16,7	87,0	
Соль пищевая йодированная	продукт(13)	6					
ПОЛДНИК		250	9,0	5,4	34,2	227,0	0,7
Хлеб пшеничный	701(3)	40	3,2	0,4	19,3	94,0	
Повидло яблочное	продукт(13)	10	0,0		6,5	25,0	0,1
Ряженка 2, 5% жирности	продукт(13)	200	5,8	5,0	8,4	108,0	0,6
УЖИН		555	21,3	13,4	66,4	476,4	4,2
Запеканка из творога с крупой манной	195(21)	150	16,8	11,6	17,0	238,3	0,4
Молоко сгущенное	Пром.(2)	15	1,1	1,3	8,3	49,2	0,2
Чай с сахаром	194(9)	180	0,1	0,0	8,4	33,8	
Хлеб пшеничный	701(3)	30	2,4	0,3	14,5	70,5	
Апельсин	3(1)	180	0,9	0,2	18,2	84,6	3,6
День 6 (Понедельник) из10		2 131	89,5	66,4	348,8	2 304,5	120,5
ЗАВТРАК		420	17,3	17,7	89,0	575,9	1,3
Макаронные изделия отварные	43/3(1)	180	8,1	5,5	49,3	273,7	

Какао с молоком	382(2)	180	2,7	2,9	22,2	126,9	1,2
Хлеб с маслом и сыром	4/13(1)	60	6,5	9,3	17,5	175,3	0,1
Масло сливочное - 6,00 гр.							
Сыр твердый Российский - 15,60 гр.							
ЗАВТРАК 2		200	6,7		22,5	90,7	
Сок мультифрукт	3(1)	200	6,7		22,5	90,7	
ОБЕД		771	37,5	26,7	124,6	878,8	83,0
кукуруза консервированная	154(21)	60	6,2	2,9	40,5	203,0	
Суп гороховый (на бульоне)	119(2)	200	3,8	4,4	15,6	118,0	12,4
Мясо говядины отварное	1/8(1)	25	4,7	3,1		46,8	
Печень по-строгановски	93(5)	100	15,4	12,3	8,5	207,6	28,4
Пюре из овощей	330(3)	150	3,3	3,2	17,4	110,3	42,3
Компот из сухофруктов	6/10(1)	180	0,7	0,1	25,8	106,1	
Хлеб ржаной	700(3)	50	3,3	0,6	16,7	87,0	
Соль пищевая йодированная	продукт(13)	6					
ПОЛДНИК		270	13,9	13,0	61,4	420,2	3,0
Булочка молочная	431(21)	70	8,1	6,6	52,0	300,2	0,4
Молоко пастеризованное 3,2% жирности	продукт(13)	200	5,8	6,4	9,4	120,0	2,6
УЖИН		470	14,1	8,9	51,3	339,0	33,3
Сельдь с луком репчатым филе	76(2)	60	7,4	4,4	0,5	71,8	0,6
Картофельное пюре	3/3(1)	200	4,2	4,1	27,9	162,9	32,7
Чай с сахаром	194(9)	180	0,1	0,0	8,4	33,8	
Хлеб пшеничный	701(3)	30	2,4	0,3	14,5	70,5	
День 7 (Вторник) из 10		2 021	82,2	71,5	289,8	2 139,8	59,0
ЗАВТРАК		565	11,6	11,5	90,4	511,4	24,5
Омлет натуральный	215(3)	85	7,1	5,0	36,8	216,7	0,3
Икра из кабачков. Консервы	продукт(13)	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2
Чай с сахаром	194(9)	180	0,1	0,0	8,4	33,8	
Хлеб пшеничный	701(3)	30	2,4	0,3	14,5	70,5	
Повидло яблочное	продукт(13)	10	0,0		6,5	25,0	0,1
Бананы	90(21)	200	0,8	0,8	19,6	94,0	20,0
ОБЕД		756	29,8	29,2	107,4	815,3	28,5
Суп с рыбными консервами (на воде)	87(3)	200	7,5	3,8	17,0	135,5	12,9
Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	31/1(1)	60	0,9	2,0	6,6	48,2	8,5
Котлеты из курицы с маслом сливочным (молоко, хлеб)	294(2)	80	11,2	16,1	15,5	252,3	0,2
Соус сметанный с томатом	331(2)	30	0,9	1,6	4,0	35,1	1,4
Каша гречневая рассыпчатая	123(5)	150	5,7	5,1	25,8	166,6	
Компот из свежих плодов (2 вариант, вишня)	372а(3)	180	0,3	0,1	21,8	90,5	5,4
Хлеб ржаной	700(3)	50	3,3	0,6	16,7	87,0	
Соль пищевая йодированная	продукт(13)	6					
ПОЛДНИК		250	7,4	6,9	28,3	206,5	2,6
Пряники детские	453(2)	50	1,6	0,5	18,9	86,5	
Молоко пастеризованное 3,2% жирности	продукт(13)	200	5,8	6,4	9,4	120,0	2,6
УЖИН		450	33,4	23,9	63,7	606,6	3,4
Запеканка из творога с рисом	14/5(1)	210	30,0	23,5	30,9	457,5	1,6
Чай с лимоном и сахаром	196(9)	200	0,2	0,0	13,5	55,1	1,9
Хлеб пшеничный	701(3)	40	3,2	0,4	19,3	94,0	
День 8 (Среда) из 10		2 116	74,8	71,9	252,1	2 011,3	78,2
ЗАВТРАК		440	15,5	19,5	62,7	482,1	2,9
Каша ячневая молочная вязкая	168(21)	200	6,2	7,0	27,3	194,4	1,6
Кофейный напиток на молоке	198(5)	180	2,9	3,1	18,0	112,3	1,2
Хлеб с маслом и сыром	4/13(1)	60	6,5	9,3	17,5	175,3	0,1
Масло сливочное - 6,00 гр.							
Сыр твердый Российский - 15,60 гр.							
ЗАВТРАК 2		200	0,8	0,8	19,6	94,0	20,0
Яблоки	продукт(13)	200	0,8	0,8	19,6	94,0	20,0
ОБЕД		781	38,7	27,2	80,4	720,3	44,6
Салат из свеклы отварной	52(2)	60	0,8	3,6	5,0	55,7	4,0
Рассольник домашний со сметаной (на бульоне мясным)	10/2(1)	200	3,0	5,0	11,4	103,5	13,8
Мясо говядины отварное	1/8(1)	25	4,7	3,1		46,8	
Рыба, тушеная с овощами горбуша филе	247(3)	160	24,1	12,2	5,3	227,4	6,8
Картофель отварной (гарнир)	318(3)	100	2,0	2,6	16,3	94,0	20,0
Компот из сухофруктов	6/10(1)	180	0,7	0,1	25,8	106,1	
Хлеб ржаной	700(3)	50	3,3	0,6	16,7	87,0	
Соль пищевая йодированная	продукт(13)	6					
ПОЛДНИК		250	11,7	20,1	29,3	401,0	1,2
Вафли с молочно-жировой начинкой	продукт(13)	50	1,7	15,1	22,3	265,0	
Йогурт 2,5% жирности	продукт(13)	200	10,0	5,0	7,0	136,0	1,2
УЖИН		445	8,0	4,3	60,1	313,8	9,5
Запеканка морковная (круп манн)	38/3(1)	220	4,5	2,7	28,9	160,4	9,4

Молоко сгущенное	Пром.(2)	15	1,1	1,3	8,3	49,2	0,2
Чай с сахаром	194(9)	180	0,1	0,0	8,4	33,8	
Хлеб пшеничный	701(3)	30	2,4	0,3	14,5	70,5	
День 9 (Четверг) из10		1 871	64,7	72,6	266,6	1 973,6	147,1
ЗАВТРАК		420	12,0	19,0	59,0	443,6	2,8
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	8/4(1)	200	6,7	8,3	26,4	204,2	1,6
	Масло сливочное - 3,75 гр.						
Хлеб с маслом	1/13(1)	40	2,5	7,6	14,6	127,1	
	Масло сливочное - 10,00 гр.						
Кофейный напиток на молоке	198(5)	180	2,9	3,1	18,0	112,3	1,2
ОБЕД		721	30,5	35,8	86,3	794,8	84,7
Салат из соленых огурцов с луком	19(3)	60	0,5	2,1	1,2	26,1	2,9
Борщ из свежей капусты	60(21)	200	3,0	6,1	14,4	125,7	37,9
Мясо говядины отварное	1/8(1)	25	4,7	3,1		46,8	
Курица отварная с маслом	288(2)	80	16,1	19,4	15,5	305,4	0,7
Рис отварной	315(3)	120	2,7	4,5	21,9	134,4	
Кисель из свежих ягод (черная смородина)	396(21)	180	0,2	0,1	16,6	69,5	43,2
Хлеб ржаной	700(3)	50	3,3	0,6	16,7	87,0	
Соль пищевая йодированная	продукт(13)	6					
ПОЛДНИК		270	12,1	11,1	54,1	364,0	2,8
Молоко пастеризованное 3,2% жирности	продукт(13)	200	5,8	6,4	9,4	120,0	2,6
Булочка российская	432(21)	70	6,3	4,7	44,7	244,0	0,2
УЖИН		460	10,0	6,8	67,2	371,2	56,8
Запеканка овощная	100(21)	250	7,5	6,5	44,3	267,0	56,8
Чай с сахаром	194(9)	180	0,1	0,0	8,4	33,8	
Хлеб пшеничный	701(3)	30	2,4	0,3	14,5	70,5	
День10 (Пятница) из10		2 146	79,5	66,1	300,3	2 107,7	81,4
ЗАВТРАК		420	13,8	20,8	61,6	477,4	3,7
Каша манная молочная жидкая	132(5)	200	6,2	7,9	29,8	211,5	1,6
Хлеб с маслом	1/13(1)	40	2,5	7,6	14,6	127,1	
	Масло сливочное - 10,00 гр						
Какао с молоком	201(5)	180	5,1	5,4	17,2	138,8	2,0
ЗАВТРАК 2		200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0
Сок яблочный	389(2)	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0
ОБЕД		776	34,3	24,8	103,9	773,8	65,7
Суп овощной с мясными фрикадельками	15/2(1)	200	8,5	8,8	22,6	203,7	26,2
Горошек зеленый консервированный отварной	331(21)	60	1,9	3,1	3,9	51,0	6,0
Хлеб ржаной	700(3)	50	3,3	0,6	16,7	87,0	
Биточки (котлеты) рыбные (с горбушей) филе	9/7(1)	80	15,7	8,0	7,1	163,1	0,8
Картофельное пюре	3/3(1)	200	4,2	4,1	27,9	162,9	32,7
Компот из сухофруктов	6/10(1)	180	0,7	0,1	25,8	106,1	
Соль пищевая йодированная	продукт(13)	6					
ПОЛДНИК		250	6,2	5,1	47,9	263,0	1,4
Зефир	702(3)	50	0,4	0,1	39,9	163,0	
Кефир	386(2)	200	5,8	5,0	8,0	100,0	1,4
УЖИН		500	24,2	15,3	66,7	501,5	6,7
Сырники из творога	202(21)	140	19,3	11,5	25,8	284,4	0,5
Морковь, припущенная с маслом(гарнир)	316(2)	120	1,6	1,9	14,5	80,8	6,2
Чай с сахаром	194(9)	180	0,1	0,0	8,4	33,8	
Хлеб пшеничный	701(3)	30	2,4	0,3	14,5	70,5	
Соус сметанный	160(5)	30	0,8	1,6	3,5	32,0	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
77,9	68,6	287,2	2 075,3	134,53

В1 в среднем за цикл	В2 в среднем за цикл	Железо в среднем за цикл	Кальций в среднем за цикл
1,173	1,649	16,112	871,735

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

Белки	Жиры	Углеводы	Белки от ккал, в %	Жиры от ккал, в %	Углеводы от ккал, в %

Нормы в соответствии с типом пребывания и категорией доволья

Суточная норма белков, г 54	Суточная норма жиров, г 60	Суточная норма углеводов, г 261	Суточная норма ЭЦ, ккал 1 800	Суточная норма витамина С, мг 50
--------------------------------	-------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	-------------------------------------

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в среднем за весь день)

Прием пищи	Выход в среднем
ЗАВТРАК	445
ЗАВТРАК 2	120
ОБЕД	757
ПОЛДНИК	258
УЖИН	483

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.

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.