

Заведующий БДОУ г. Омска  
"Детский сад №94 общеразвивающего вида"

**Циклическое меню учреждения  
БДОУ "Детский сад № 94", 1-3, 2 недели 5 дней (10 дней),**

День		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал
Прием пищи						
Блюдо	№ рецептуры (код сборника)					
	Состав блюда					
День 1 (Понедельник) из10		<b>1,497</b>	57.2	58.2	182.3	1,472.0
ЗАВТРАК		<b>357</b>	9.6	14.8	49.5	368.4
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	14/4(1)	<b>150</b>	4.2	4.4	21.5	140.1
Масло сливочное - 3,00 гр.						
Бутерброд с маслом сливочным*	1(3)	<b>37</b>	2.3	7.0	13.5	125.8
Какао с молоком	397(3)	<b>170</b>	3.2	3.5	14.4	102.5
ЗАВТРАК 2		<b>200</b>	2.0	0.2	3.8	25.0
Сок яблочный	407(21)	<b>200</b>	2.0	0.2	3.8	25.0
ОБЕД		<b>530</b>	28.6	30.0	46.9	570.7
Салат из кукурузы (консервированной)	12(3)	<b>30</b>	0.9	1.9	2.4	29.8
Суп картофельный с лапшой	82(3)	<b>150</b>	1.6	1.7	10.3	62.9
Бигус с курицей	8/3(1)	<b>160</b>	24.0	26.0	11.5	375.3
Компот из смеси сухофруктов	399(21)	<b>150</b>	0.7	0.1	15.4	64.5
Хлеб урожайный	700(3)	<b>40</b>	1.5	0.3	7.3	38.3
УПЛ. ПОЛДНИК		<b>410</b>	16.9	13.2	82.1	507.9
Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	6/9(1)	<b>150</b>	10.4	8.9	23.6	210.0
Огурцы соленые	309(21)	<b>30</b>	0.2	0.0	0.7	4.0
Печенье сахарное	продукт(13)	<b>40</b>	3.0	3.9	29.8	166.8
Хлеб пшеничный	1(1)	<b>40</b>	3.0	0.3	19.7	93.2
Чай с сахаром №392	392(3)	<b>150</b>	0.3	0.1	8.4	33.9
День 2 (Вторник) из10		<b>1,390</b>	79.3	57.3	228.2	1,739.9
ЗАВТРАК		<b>350</b>	36.3	22.4	64.9	600.8
Запеканка из творога (мука)	237(3)	<b>130</b>	27.6	10.9	27.6	319.3
Молоко, сгущенное жирностью 8 5%	346(21)	<b>20</b>	1.4	1.7	11.1	64.0
Бутерброд с маслом и сыром (российский).	3(3)	<b>50</b>	4.6	6.9	17.8	147.1
Кофейный напиток с молоком	4(01)	<b>150</b>	2.6	2.8	8.5	70.4
ЗАВТРАК 2		<b>100</b>	0.4	0.4	9.8	44.0
Яблоки (свежие)	368(3)	<b>100</b>	0.4	0.4	9.8	44.0
ОБЕД		<b>530</b>	19.6	19.6	59.0	490.2
Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	6/1(1)	<b>30</b>	0.5	2.0	3.3	30.6
Плов из отварной говядины	258(21)	<b>150</b>	14.6	12.8	18.5	247.3
Компот из изюма.	403(21)	<b>150</b>	0.3	0.1	21.1	87.0
Суп из овощей со сметаной (на бульоне мясном)	14/2(1)	<b>150</b>	2.4	4.5	6.8	77.4
Хлеб урожайный	700(3)	<b>50</b>	1.8	0.3	9.2	47.9
УПЛ. ПОЛДНИК		<b>410</b>	23.0	14.9	94.5	604.9
Булочка молочная	479(3)	<b>50</b>	5.0	1.2	28.5	146.1
Чай с сахаром №392	392(3)	<b>150</b>	0.3	0.1	8.4	33.9
Печень говяжья по-строгановски	238(21)	<b>50</b>	13.1	7.8	7.0	151.8
Каша гречневая рассыпчатая	297(21)	<b>120</b>	1.6	5.5	30.9	179.9
Хлеб пшеничный	1(1)	<b>40</b>	3.0	0.3	19.7	93.2
День 3 (Среда) из10		<b>1,527</b>	56.1	55.8	209.7	1,556.0
ЗАВТРАК		<b>397</b>	14.5	19.2	65.1	483.4
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	8/4(1)	<b>200</b>	7.5	9.8	39.9	274.7
Масло сливочное - 5,00 гр.						
Бутерброд с маслом и сыром (российский).	3(3)	<b>47</b>	4.4	6.5	16.7	138.3

Кофейный напиток с молоком	4(01)	150	2.6	2.8	8.5	70.4
<b>ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>4.2</b>	<b>3.3</b>	<b>6.1</b>	<b>70.9</b>
Кефир	406(21)	150	4.2	3.3	6.1	70.9
<b>ОБЕД</b>		<b>550</b>	<b>16.7</b>	<b>17.6</b>	<b>67.7</b>	<b>497.4</b>
Маринад овощной (с томатом, лук репчатый)	366(21)	40	0.8	4.0	4.6	58.5
Рассольник с крупой и сметаной	11/2(1)	150	1.5	3.8	10.3	81.6
Макаронные изделия отварные	204(3)	120	4.6	0.7	24.9	124.1
Суфле куриное (филе птицы (полуфабрикат))	310(3)	50	8.2	8.7	1.5	116.7
Компот из яблок с лимоном	400(21)	150	0.2	0.2	19.0	78.2
Хлеб урожайный	700(3)	40	1.5	0.3	7.3	38.3
<b>УПЛ. ПОЛДНИК</b>		<b>430</b>	<b>20.7</b>	<b>15.7</b>	<b>70.8</b>	<b>504.3</b>
Зефир	702(3)	40	0.3	0.0	31.9	130.4
Голубцы ленивые	244(21)	160	16.8	13.5	9.6	225.9
Соус сметанный	(01)	40	0.3	1.8	1.3	20.9
Чай с сахаром №392	392(3)	150	0.3	0.1	8.4	33.9
Хлеб пшеничный	1(1)	40	3.0	0.3	19.7	93.2
<b>День 4 (Четверг) из10</b>		<b>1,412</b>	<b>63.2</b>	<b>43.6</b>	<b>220.6</b>	<b>1,508.8</b>
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>322</b>	<b>12.2</b>	<b>15.7</b>	<b>66.9</b>	<b>441.2</b>
Омлет натуральный	215(3)	95	6.2	4.2	30.8	183.0
Икра из кабачков. Консервы	продукт(13)	40	0.8	3.6	3.1	47.6
Бутерброд с маслом сливочным.	1(3)	37	2.4	5.4	14.6	110.1
Какао с молоком	14/10(1)	150	2.9	2.6	18.5	100.5
<b>ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>1.0</b>		<b>25.4</b>	<b>105.3</b>
Сок абрикосовый	399д(3)	200	1.0		25.4	105.3
<b>ОБЕД</b>		<b>530</b>	<b>22.1</b>	<b>13.6</b>	<b>47.6</b>	<b>400.1</b>
Салат из соленых огурцов с луком и зеленым горошком	30(21)	30	0.3	1.4	0.8	16.5
Борщ со сметаной на воде	2/2(1)	150	1.7	3.7	8.1	73.2
Рыба припущенная (горбуша)	245(3)	60	15.1	4.8	0.2	103.8
Пюре из овощей	330(3)	100	1.9	3.0	11.0	76.0
Напиток из плодов шиповника	398(3)	150	0.5	0.2	14.2	61.0
Хлеб урожайный	2(1)	40	2.6	0.5	13.4	69.6
<b>УПЛ. ПОЛДНИК</b>		<b>360</b>	<b>27.9</b>	<b>14.4</b>	<b>80.7</b>	<b>562.1</b>
Булочка домашняя	469(3)	50	3.6	6.3	27.0	179.0
Пудинг из творога с рисом.	236(3)	120	20.9	7.7	25.7	256.0
Чай с сахаром №392	392(3)	150	0.3	0.1	8.4	33.9
Хлеб пшеничный	1(1)	40	3.0	0.3	19.7	93.2
<b>День 5 (Пятница) из10</b>		<b>1,371</b>	<b>38.3</b>	<b>56.0</b>	<b>203.9</b>	<b>1,482.3</b>
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>341</b>	<b>9.5</b>	<b>10.3</b>	<b>58.6</b>	<b>353.1</b>
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	2/4(1)	150	5.4	5.0	25.2	154.5
Бутерброд с маслом и повидлом*	2(3)	41	1.9	2.9	21.5	120.0
Чай с молоком №394	394(3)	150	2.2	2.4	11.9	78.6
<b>ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>47.0</b>
Апельсин	3(1)	100	0.5	0.1	10.1	47.0
<b>ОБЕД</b>		<b>530</b>	<b>16.4</b>	<b>18.4</b>	<b>71.3</b>	<b>509.0</b>
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	20/1(1)	30	0.4	2.5	2.7	31.8
Суп картофельный с клецками	69(21)	150	1.4	1.7	9.6	57.8
Котлеты рубленые из бройлера (цыпленка)	305(3)	60	9.4	9.6	10.0	164.0
Картофельное пюре	317(21)	100	2.2	4.0	14.5	98.8
Компот из изюма.	403(21)	150	0.3	0.1	21.1	87.0
Хлеб урожайный	2(1)	40	2.6	0.5	13.4	69.6
<b>УПЛ. ПОЛДНИК</b>		<b>400</b>	<b>11.9</b>	<b>27.2</b>	<b>63.9</b>	<b>573.1</b>
Вафли	продукт(13)	40	1.4	12.1	17.8	212.0
Винегрет овощной*	50(21)	110	1.4	10.1	7.6	126.8
Тефтели рыбные (минтай)	230(21)	60	5.8	4.7	10.4	107.3
Чай с сахаром №392	392(3)	150	0.3	0.1	8.4	33.9
Хлеб пшеничный	1(1)	40	3.0	0.3	19.7	93.2
<b>День 6 (Понедельник) из10</b>		<b>1,385</b>	<b>67.1</b>	<b>50.2</b>	<b>240.3</b>	<b>1,695.1</b>
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>285</b>	<b>15.4</b>	<b>19.7</b>	<b>61.8</b>	<b>483.0</b>
Омлет с сыром	216(3)	95	10.4	9.3	38.7	276.6
Бутерброд с маслом сливочным*	1(3)	40	2.4	7.6	14.6	136.0
Кофейный напиток с молоком	4(01)	150	2.6	2.8	8.5	70.4

ЗАВТРАК 2			200	1.0	0.2	20.2	94.0
Сок яблочный	3(1)		200	1.0	0.2	20.2	94.0
ОБЕД			530	27.3	16.7	68.7	540.3
Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом***	5/1(1)		30	0.5	2.0	3.6	31.5
Суп с рыбными консервами	87(3)		150	10.7	4.1	12.4	139.3
Гуляш из мяса говядины	11/8(1)		60	8.9	9.4	3.2	132.0
Макаронные изделия отварные	204(3)		100	3.8	0.6	20.8	103.4
Компот из смеси сухофруктов	399(21)		150	0.7	0.1	15.4	64.5
Хлеб урожайный	2(1)		40	2.6	0.5	13.4	69.6
УПЛ. ПОЛДНИК			370	23.3	13.6	89.5	577.8
Запеканка из творога с морковью *	238(3)		120	16.5	9.7	32.2	285.7
Молоко сгущенное 7,8%	396(3)		20	1.3	1.6	2.1	27.6
Зефир	702(3)		40	0.3	0.0	31.9	130.4
Чай с молоком №394 без сахара	394(3)		150	2.2	1.9	3.6	40.8
Хлеб пшеничный	1(1)		40	3.0	0.3	19.7	93.2
День 7 (Вторник) из10			1,391	51.8	45.8	211.4	1,489.8
ЗАВТРАК			341	10.6	13.8	52.4	362.0
Каша «Дружба»	155(21)		150	3.9	5.6	19.4	140.9
Бутерброд с маслом и сыром (российский).	3(3)		41	3.8	5.7	14.6	120.6
Какао с молоком	14/10(1)		150	2.9	2.6	18.5	100.5
ЗАВТРАК 2			100	1.5	0.5	21.0	95.0
Бананы (свежие)	368г(3)		100	1.5	0.5	21.0	95.0
ОБЕД			550	20.0	22.8	64.9	547.9
Салат из кукурузы (консервированной)	12(3)		30	0.9	1.9	2.4	29.8
Суп картофельный с бобовыми (горох)	81(3)		150	3.5	3.3	11.7	91.0
Капуста тушеная	132(3)		120	2.4	4.5	11.4	94.8
Кнели из кур с рисом	294(21)		60	10.5	12.6	13.7	212.5
Компот из яблок	403(21)		150	0.0	0.0	12.3	50.2
Хлеб урожайный	2(1)		40	2.6	0.5	13.4	69.6
УПЛ. ПОЛДНИК			400	19.7	8.7	73.1	484.9
Салат из картофеля с солеными огурцами	22(3)		30	0.4	1.6	2.6	26.6
Запеканка из печени с рисом	294(3)		130	16.1	6.4	17.8	193.3
Булочка «Веснушка»	529(21)		50	0.2	0.5	26.1	144.8
Чай с лимоном	11/10(1)		150			6.9	27.0
Хлеб пшеничный	1(1)		40	3.0	0.3	19.7	93.2
День 8 (Среда) из10			1,460	65.5	58.4	223.4	1,677.5
ЗАВТРАК			340	27.2	23.5	53.6	535.3
Пудинг из творога	17/5(1)		120	20.6	10.1	21.4	259.1
Молоко сгущенное 7,8%	396(3)		20	1.3	1.6	2.1	27.6
Бутерброд с маслом сливочным*	1(3)		50	3.1	9.4	18.3	170.0
Чай с молоком №394	394(3)		150	2.2	2.4	11.9	78.6
ЗАВТРАК 2			150	4.2	3.3	6.1	70.9
Кефир	406(21)		150	4.2	3.3	6.1	70.9
ОБЕД			560	17.0	15.1	82.5	531.6
Маринад овощной (с томатом, лук репчатый)	366(21)		40	0.8	4.0	4.6	58.5
Щи из свежей капусты (вегетарианские) со сметаной	8/2(1)		150	1.2	2.2	5.3	46.5
Котлеты или биточки рыбные (треска)	226(21)		60	7.7	5.5	15.4	140.8
Каша перловая рассыпчатая	45/3(3)		120	4.0	2.8	28.4	151.7
Компот из смеси сухофруктов	399(21)		150	0.7	0.1	15.4	64.5
Хлеб урожайный	2(1)		40	2.6	0.5	13.4	69.6
УПЛ. ПОЛДНИК			410	17.1	16.5	81.2	539.7
Макаронные изделия отварные	204(3)		110	4.2	0.6	22.8	113.7
Тефтели из говядины с рисом («ежики»)	267(21)		60	6.8	9.3	7.3	140.3
Чай с сахаром №392	392(3)		150	0.3	0.1	8.4	33.9
Булочка «Пермская»	413(21)		50	2.7	6.2	23.0	158.5
Хлеб пшеничный	1(1)		40	3.0	0.3	19.7	93.2
День 9 (Четверг) из10			1,500	40.9	39.3	206.5	1,337.8
ЗАВТРАК			340	8.6	7.1	44.1	275.2
Суп молочный с макаронными изделиями	86(21)		150	4.2	1.4	14.7	87.7
Бутерброд с маслом и повидлом*	2(3)		40	1.8	2.9	21.0	117.1
Кофейный напиток с молоком	4(01)		150	2.6	2.8	8.5	70.4
ЗАВТРАК 2			200	1.0		25.4	105.3
Сок абрикосовый	399д(3)		200	1.0		25.4	105.3

ОБЕД		550	17.5	16.4	61.1	462.7
Салат из горошка зеленого	10(3)	40	1.2	2.1	2.5	33.2
Суп картофельный с крупой пшениной	80(3)	150	1.5	1.7	10.2	62.0
Котлеты, биточки, шницели рубленые (говядина на воде)	282(3)	70	10.9	8.2	11.2	162.2
Овощи отварные, свекла	310(21)	100	1.1	3.8	4.9	57.6
Компот из яблок с лимоном	400(21)	150	0.2	0.2	19.0	78.2
Хлеб урожайный	2(1)	40	2.6	0.5	13.4	69.6
УПЛ. ПОЛДНИК		410	13.8	15.8	75.8	494.5
Ватрушка со сметаной	6/12(1)	50	4.6	7.0	27.7	193.5
Сельдь с луком	233(21)	40	3.1	3.2	1.1	45.6
Картофельное пюре	317(21)	130	2.8	5.2	18.9	128.4
Хлеб пшеничный	1(1)	40	3.0	0.3	19.7	93.2
Чай с сахаром №392	392(3)	150	0.3	0.1	8.4	33.9
День10 (Пятница) из10		1,395	46.2	44.9	190.4	1,341.6
ЗАВТРАК		345	8.4	15.9	42.8	346.3
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	4/4(1)	150	3.4	5.0	14.5	114.7
Бутерброд с маслом сливочным*	1(3)	45	2.8	8.5	16.4	153.0
Чай с молоком №394	394(3)	150	2.2	2.4	11.9	78.6
ЗАВТРАК 2		100	0.4	0.4	9.8	44.0
Яблоки (свежие)	368(3)	100	0.4	0.4	9.8	44.0
ОБЕД		550	15.0	13.1	63.3	428.6
Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком репка и растительным маслом	4/1(1)	40	0.6	2.7	4.8	42.8
Борщ с фасолью и сметаной	3/2(1)	150	2.2	3.8	9.0	79.5
Курица, тушенная с овощами	302(3)	170	8.6	6.1	15.6	152.0
Напиток из плодов шиповника	398(3)	150	0.5	0.2	14.2	61.0
Хлеб пшеничный	1(1)	40	3.0	0.3	19.7	93.2
УПЛ. ПОЛДНИК		400	22.5	15.5	74.5	522.7
Рыба, запеченная с картофелем по-русски (минтай)***	221(21)	170	11.9	6.4	18.4	171.9
Молоко	4(1)	150	4.4	4.8	7.1	90.0
Печенье сахарное	продукт(13)	40	3.0	3.9	29.8	166.8
Хлеб пшеничный	701(3)	40	3.2	0.4	19.3	94.0

### 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
56.6	51.0	211.7	1,530.1

V1 в среднем за цикл	V2 в среднем за цикл	Железо в среднем за цикл	Кальций в среднем за цикл
0.852	1.191	11.801	543.575

### 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	0.9	3.7	15	30	55

### 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
42	47	203	1,400	45

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

Прием пищи	Выход в среднем
ЗАВТРАК	342
ЗАВТРАК 2	150
ОБЕД	541
УПЛ. ПОЛДНИК	400

### Используемые сборники рецептур

Код сборника, Сборники рецептур
21, Сборник ДО и ОУ, Пермь, 2011
3, Сборник ДО, М.П. Могильного и В.А.Тутельяна - Москва 2011г.
13, Товары промышленного производства
01, Сборник ДО и ОУ, А.Я. Первалова
1, Сборник ДО, Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.