

Циклическое меню учреждения

БДОУ г. Омска Детский сад № 178 общераз. вида 1-3лет, 2 недели 5дней(10дней)1-3лет осень- зима. новое 24

День		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал	Ви С,
Прием пищи							
Блюдо	№ рецептуры (код сборника)	Состав блюда					
День 1 (Понедельник) из10		1,702	52.8	48.9	235.1	1,613.6	
ЗАВТРАК		352	9.8	14.4	45.7	352.7	
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным з	8/4(1)	150	5.1	6.1	20.8	158.9	
Бутерброд с маслом сливочным (1-й вариант) о	495(п1)	37	2.3	6.2	15.3	126.5	
Кофейный напиток с молоком (1-й вариант) о	391(21)	165	2.4	2.1	9.6	67.2	
ЗАВТРАК 2		200	1.6		40.6	176.0	
Сок яблочный о	399д(п1)	200	1.6		40.6	176.0	
ОБЕД		550	18.4	9.5	78.1	482.1	
Суп картофельный с макаронными изделиями о	54-2с(3)	160	2.6	2.0	19.2	106.5	
Биточки из фарша куриного (паровые) о.	306(3)	50	2.0	3.2	9.9	76.7	
Пюре из гороха с маслом о	179(21)	120	10.5	3.6	22.0	162.8	
Огурцы соленые о	309(21)	30	0.3	0.0	0.6	4.7	
Хлеб урожайный о	700(3)	40	2.6	0.5	13.4	69.6	
Напиток из плодов шиповника о	398(3)	150	0.4	0.2	12.9	61.9	
ПОЛДНИК		200	7.5	12.8	40.9	309.9	
Полоска песочная с повидлом лето23г	449(2)	50	3.1	9.1	33.7	228.9	
Молоко пастеризованное 2.5 % о	4(п1)	150	4.4	3.8	7.2	81.0	
УЖИН		400	15.5	12.1	29.8	292.9	
Бигус из свежей капусты с мясом о	438(1)	190	13.1	11.8	10.8	204.1	
Чай с сахаром о	381(п1)	180	0.1		4.5	18.3	
Хлеб пшеничный	1(п1)	30	2.4	0.3	14.5	70.5	
День 2 (Вторник) из10		1,590	64.5	49.0	232.0	1,641.3	
ЗАВТРАК		350	15.3	16.1	57.6	438.4	
Омлет натуральный о	215(3)	100	7.1	7.4	31.4	221.0	
Икра кабачковая(консервы) о	73(2)	32	0.6	2.8	2.5	38.1	
Бутерброд с сыром о	3/13(1)	38	4.8	3.6	14.2	108.7	
Какао с молоком о	14/10(1)	180	2.8	2.3	9.5	70.6	
ЗАВТРАК 2		100	0.4	0.4	9.8	47.0	
Яблоки свежие о	338(2)	100	0.4	0.4	9.8	47.0	
ОБЕД		540	18.3	14.5	75.2	509.3	
Суп картофельный с горохом о	54-8с-2020(2)	160	4.2	3.6	16.1	114.5	
Печень тушеная в соусе о	439(21)	50	6.8	4.8	4.7	89.5	
Макаронные изделия отварные с маслом о	205(3)	110	4.1	3.1	25.6	149.7	
Салат из свеклы с солеными огурцами з	38(21)	30	0.4	2.4	2.1	31.7	
Кисель из смородины черной з	350(2)	150	0.1	0.0	13.4	54.4	
Хлеб урожайный о	700(3)	40	2.6	0.5	13.4	69.6	
ПОЛДНИК		200	6.8	6.8	37.9	240.8	
Печенье сахарное о	продукт(п1)	25	1.9	2.5	18.6	104.3	
Снежок з	385(2)	175	4.9	4.4	19.3	136.5	
УЖИН		400	23.7	11.1	51.6	405.9	
Пудинг из творога с рисом о	200(21)	110	20.2	7.0	24.8	246.5	
Соус молочный сладкий о	351(1)	20	0.4	0.7	2.2	17.1	
Салат из моркови с растительным маслом в	12/1(1)	60	0.7	3.1	5.6	53.5	
Чай с сахаром о	381(п1)	180	0.1		4.5	18.3	
Хлеб пшеничный	1(п1)	30	2.4	0.3	14.5	70.5	
День 3 (Среда) из10		1,712	50.5	41.8	257.8	1,586.9	
ЗАВТРАК		352	6.7	12.2	43.5	312.5	
Каша кукурузная молочная жидкая о	4/4(1)	150	4.3	6.0	23.9	167.0	

Бутерброд с маслом сливочным (1-й вариант) о	495(п1)	37	2.3	6.2	15.3	126.5
Чай с лимоном о	11/10(1)	165	0.1	0.0	4.3	19.0
ЗАВТРАК 2		200	1.6		40.6	176.0
Сок яблочный о	399д(п1)	200	1.6		40.6	176.0
ОБЕД		560	17.4	13.2	63.0	441.4
Рассольник ленинградский о	54-3з-2020(21)	160	1.7	4.7	11.5	95.4
Рыба, тушенная с овощами (минтай) о	247(3)	60	8.9	3.5	1.9	75.2
Картофельное пюре о	3/3(1)	120	2.6	4.3	17.6	120.5
Горошек зеленый консервированный о	10(3)	30	0.9	0.1	2.0	12.0
Компот из смеси сухофруктов о	399(21)	150	0.6	0.1	16.6	68.8
Хлеб урожайный о	700(3)	40	2.6	0.5	13.4	69.6
ПОЛДНИК		200	11.5	7.4	33.9	250.9
Булочка творожная	786(1)	50	7.1	3.6	26.7	169.9
Молоко пастеризованное 2.5 % о	4(п1)	150	4.4	3.8	7.2	81.0
УЖИН		400	13.3	9.0	76.8	406.1
Каша гречневая рассыпчатая с овощами о	44/3(1)	190	10.8	8.7	57.8	317.3
Чай с сахаром о	381(п1)	180	0.1		4.5	18.3
Хлеб пшеничный	1(п1)	30	2.4	0.3	14.5	70.5
День 4 (Четверг) из10		1,605	44.2	45.5	203.6	1,409.5
ЗАВТРАК		355	10.7	14.5	41.1	339.1
Каша «Дружба» о	155(21)	150	4.2	5.8	19.8	149.2
Бутерброд с маслом сливочным и сыром о	2(3)	45	5.1	7.5	15.0	147.8
Чай с молоком №394 о	394(3)	160	1.4	1.2	6.3	42.1
ЗАВТРАК 2		100	1.5	0.5	21.0	96.0
Бананы свежие(лето)	338(2)	100	1.5	0.5	21.0	96.0
ОБЕД		550	20.1	20.9	66.4	538.5
Борщ вегетарианский о	59(3)	160	2.5	4.3	13.6	103.7
Гуляш из говядины в	246(21)	60	10.9	11.0	3.3	155.6
Каша перловая рассыпчатая о	171(2)	110	3.4	3.6	24.3	143.5
Салат из белокочанной капусты с растительным маслом о	3/1(1)	30	0.6	1.5	2.5	26.4
Хлеб урожайный о	700(3)	40	2.6	0.5	13.4	69.6
Напиток лимонный о	411(21)	150	0.1	0.0	9.3	39.7
ПОЛДНИК		200	6.5	4.9	38.2	223.0
Йогурт 2,5% жирности о	4(13)	175	4.9	4.4	19.3	136.5
Пряники о	тп(13)	25	1.6	0.5	18.9	86.5
УЖИН		400	5.4	4.7	36.9	212.9
Рагу из овощей о	91(21)	190	3.0	4.4	17.9	124.1
Чай с сахаром о	381(п1)	180	0.1		4.5	18.3
Хлеб пшеничный	1(п1)	30	2.4	0.3	14.5	70.5
День 5 (Пятница) из10		1,700	56.7	43.5	260.8	1,667.6
ЗАВТРАК		350	9.6	8.8	53.9	329.0
Каша жидкая молочная пшеничная з	54-23з(2)	150	5.1	5.9	22.6	160.4
Бутерброд с повидлом з	2(2)	40	2.2	0.8	22.0	103.5
Кофейный напиток с молоком (1-й вариант) о	391(21)	160	2.3	2.0	9.3	65.2
ЗАВТРАК 2		200	1.6		40.6	176.0
Сок яблочный о	399д(п1)	200	1.6		40.6	176.0
ОБЕД		550	22.3	17.9	86.7	597.1
Суп картофельный с макаронными изделиями о	54-2с(3)	160	2.6	2.0	19.2	106.5
Голубцы ленивые о. г.	244(21)	150	12.2	11.8	18.4	229.9
Соус сметанный о	354(2)	20	0.4	1.1	1.3	17.1
Салат из кукурузы (консервированной) о	12(п1)	30	3.1	2.4	20.3	109.6
Компот из кураги о.24	348(2)	150	1.4	0.1	14.2	64.4
Хлеб урожайный о	700(3)	40	2.6	0.5	13.4	69.6
ПОЛДНИК		200	9.2	7.2	39.9	263.6
Сдоба обыкновенная о	8/12(1)	50	4.8	3.4	32.7	182.6
Молоко пастеризованное 2.5 % о	4(п1)	150	4.4	3.8	7.2	81.0
УЖИН		400	14.0	9.6	39.6	301.8

Сельдь слабосоленая о	35/1(1)	50	8.5	4.3		72.5
Картофельное пюре о	3/3(1)	140	3.1	5.1	20.6	140.5
Чай с сахаром о	381(п1)	180	0.1		4.5	18.3
Хлеб пшеничный	1(п1)	30	2.4	0.3	14.5	70.5
День 6 (Понедельник) из10		1,702	51.0	59.1	235.7	1,698.5
ЗАВТРАК		352	9.3	13.6	48.0	352.5
Каша манная молочная жидкая о	181(2)	150	4.6	5.3	23.1	158.7
Бутерброд с маслом сливочным (1-й вариант) о	495(п1)	37	2.3	6.2	15.3	126.5
Кофейный напиток с молоком (1-й вариант) о	391(21)	165	2.4	2.1	9.6	67.2
ЗАВТРАК 2		200	1.6		40.6	176.0
Сок яблочный о	399д(п1)	200	1.6		40.6	176.0
ОБЕД		550	17.9	15.2	67.1	486.2
Рассольник ленинградский о	54-3з-2020(21)	160	1.7	4.7	11.5	95.4
Печень в молочном соусе о	10/8(1)	50	7.2	5.0	4.4	92.3
Каша гречневая рассыпчатая о	297(21)	120	5.1	4.8	22.9	155.0
Горошек зеленый консервированный о	10(3)	30	0.9	0.1	2.0	12.0
Напиток из плодов шиповника о	398(3)	150	0.4	0.2	12.9	61.9
Хлеб урожайный о	700(3)	40	2.6	0.5	13.4	69.6
ПОЛДНИК		200	7.5	12.8	40.9	309.9
Полоска песочная с повидлом лето23г	449(2)	50	3.1	9.1	33.7	228.9
Молоко пастеризованное 2.5 % о	4(п1)	150	4.4	3.8	7.2	81.0
УЖИН		400	14.7	17.4	39.0	374.0
Салат из белокочанной капусты с растительным маслом о	3/1(1)	120	2.3	6.1	10.0	105.6
Биточки (котлеты) из мяса говядины с рисом паровые о.	15/8(1)	50	9.2	9.3	8.0	152.9
Соус молочный натуральный к блюдам (1-й вариант) о. новос.	333(21)	20	0.8	1.7	2.1	26.7
Чай с сахаром о	381(п1)	180	0.1		4.5	18.3
Хлеб пшеничный	1(п1)	30	2.4	0.3	14.5	70.5
День 7 (Вторник) из10		1,585	61.4	50.9	200.9	1,524.8
ЗАВТРАК		345	27.1	17.8	46.3	459.2
Запеканка из творога (крупа манная) о	9/5(1)	100	20.5	8.6	15.5	225.1
Сгущенное молоко с сахаром з	т.п.(2)	20	1.4	1.7	11.1	65.6
Бутерброд с маслом сливочным и сыром о	2(3)	45	5.1	7.5	15.0	147.8
Чай с лимоном о	11/10(1)	180	0.1	0.0	4.7	20.7
ЗАВТРАК 2		100	0.4	0.4	9.8	47.0
Яблоки свежие о	338(2)	100	0.4	0.4	9.8	47.0
ОБЕД		550	19.9	21.1	58.1	506.5
Свекольник со сметаной о	54-18с(1)	160	1.6	2.4	10.6	70.5
Котлеты мясные паровые о	27/8(1)	60	12.2	11.7	6.6	180.3
Капуста тушеная о	54-8 г--20(3)	110	2.8	3.8	9.8	86.3
Икра кабачковая(консервы) о	73(2)	30	0.6	2.7	2.3	35.7
Напиток (компот) клюквенный о.	410(21)	150	0.1	0.0	15.5	64.1
Хлеб урожайный о	700(3)	40	2.6	0.5	13.4	69.6
ПОЛДНИК		200	6.8	6.8	37.9	240.8
Печенье сахарное о	продукт(п1)	25	1.9	2.5	18.6	104.3
Снежок з	385(2)	175	4.9	4.4	19.3	136.5
УЖИН		390	7.3	4.8	48.8	271.4
Макаронные изделия отварные с овощами о	307(п1)	190	5.6	4.6	34.6	206.1
Чай с сахаром о	381(п1)	180	0.1		4.5	18.3
Хлеб пшеничный	1(п1)	20	1.6	0.2	9.7	47.0
День 8 (Среда) из10		1,702	57.5	49.2	236.8	1,636.5
ЗАВТРАК		352	9.1	13.7	43.1	333.3
Каша ячневая молочная о	168(п1)	150	4.2	5.4	19.1	142.0
Бутерброд с маслом сливочным (1-й вариант) о	495(п1)	37	2.3	6.2	15.3	126.5
Какао с молоком о	14/10(1)	165	2.6	2.1	8.7	64.8
ЗАВТРАК 2		200	1.6		40.6	176.0

Сок яблочный о	399д(п1)	200	1.6		40.6	176.0
ОБЕД		550	21.0	14.0	71.1	498.3
Суп картофельный с клецками о	69(21)	160	1.5	2.3	10.4	68.0
Суфле рыбное (горбуша) з	54--6р(3)	60	13.9	7.2	9.5	158.1
Картофельное пюре о	3/3(1)	110	2.4	4.0	16.2	110.4
Огурцы соленые о	309(21)	30	0.3	0.0	0.6	4.7
Компот из свежей вишни о.	342(2)	150	0.2	0.1	21.1	87.4
Хлеб урожайный о	700(3)	40	2.6	0.5	13.4	69.6
ПОЛДНИК		200	8.5	8.1	36.9	256.4
Крендель сахарный о	460(3)	50	4.1	4.3	29.7	175.4
Молоко пастеризованное 2.5 % о	4(п1)	150	4.4	3.8	7.2	81.0
ПОЛДНИК		100	1.8	6.4	9.9	104.9
Винегрет овощной о	45(3)	100	1.8	6.4	9.9	104.9
УЖИН		300	15.6	7.1	35.1	267.6
Печеночные оладьи о	275(21)	60	12.6	5.1	14.1	153.2
Соус сметанный о	354(2)	30	0.5	1.7	2.0	25.6
Чай с сахаром о	381(п1)	180	0.1		4.5	18.3
Хлеб пшеничный	1(п1)	30	2.4	0.3	14.5	70.5
День 9(ПЧетверг) из10		1,590	64.7	52.5	221.2	1,629.5
ЗАВТРАК		350	14.1	15.2	55.2	415.2
Омлет натуральный о	215(3)	100	7.1	7.4	31.4	221.0
Икра кабачковая(консервы) о	73(2)	32	0.6	2.8	2.5	38.1
Бутерброд с сыром о	3/13(1)	38	4.8	3.6	14.2	108.7
Чай с молоком №394 о	394(3)	180	1.6	1.4	7.1	47.4
ЗАВТРАК 2		100	1.5	0.5	21.0	96.0
Бананы свежие(лето)	338(2)	100	1.5	0.5	21.0	96.0
ОБЕД		540	17.8	18.6	58.5	476.9
Щи из свежей капусты (вегетарианские) со сметаной з	8/2(1)	160	1.5	2.7	6.7	57.4
Плов из говядины о	258(2)	160	13.0	13.9	26.7	283.7
Салат из белокочанной капусты с растительным маслом о	3/1(1)	30	0.6	1.5	2.5	26.4
Напиток лимонный о	411(21)	150	0.1	0.0	9.3	39.7
Хлеб урожайный о	700(3)	40	2.6	0.5	13.4	69.6
ПОЛДНИК		200	6.5	4.9	38.2	223.0
Пряники о	тп(13)	25	1.6	0.5	18.9	86.5
Йогурт 2,5% жирности о	4(13)	175	4.9	4.4	19.3	136.5
УЖИН		400	24.8	13.4	48.4	418.4
Сырники из творога о	202(21)	110	21.3	9.3	21.6	259.0
Соус молочный сладкий о	351(1)	20	0.4	0.7	2.2	17.1
Салат из моркови с растительным маслом в	12/1(1)	60	0.7	3.1	5.6	53.5
Чай с сахаром о	381(п1)	180	0.1		4.5	18.3
Хлеб пшеничный	1(п1)	30	2.4	0.3	14.5	70.5
День 10 (Пятница) из10		1,650	52.9	42.9	249.7	1,599.2
ЗАВТРАК		350	10.0	8.8	54.0	335.1
Каша пшенная молочная о	165(21)	150	5.5	5.9	22.7	166.4
Бутерброд с повидлом з	2(2)	40	2.2	0.8	22.0	103.5
Кофейный напиток с молоком (1-й вариант) о	391(21)	160	2.3	2.0	9.3	65.2
ЗАВТРАК 2		150	2.3	0.8	31.5	144.0
Бананы свежие(лето)	338(2)	150	2.3	0.8	31.5	144.0
ОБЕД		550	26.1	21.5	87.5	644.2
Суп картофельный с рыбой (горбуша) з	19/2(1)	160	6.9	3.9	16.2	127.8
Жаркое по-домашнему 0	276(3)	170	13.4	14.7	24.3	282.8
Салат из кукурузы (консервированной) о	12(п1)	30	3.1	2.4	20.3	109.6
Кисель из смородины черной з	350(2)	150	0.1	0.0	13.4	54.4
Хлеб урожайный о	700(3)	40	2.6	0.5	13.4	69.6
ПОЛДНИК		200	9.1	7.2	39.8	263.0
Булочка с изюмом о.24	432(21)	50	4.7	3.5	32.6	182.0
Молоко пастеризованное 2.5 % о	4(п1)	150	4.4	3.8	7.2	81.0
УЖИН		400	5.4	4.7	36.9	212.9

Рагу из овощей о	91(21)	190	3.0	4.4	17.9	124.1
Чай с сахаром о	381(п1)	180	0.1		4.5	18.3
Хлеб пшеничный	1(п1)	30	2.4	0.3	14.5	70.5

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
55.6	48.3	233.4	1,600.7	115.67

В1 в среднем за цикл	В2 в среднем за цикл	Железо в среднем за цикл	Кальций в среднем за цикл
0.876	1.356	11.771	681.154

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	0.9	4.2	14	27	58

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
42	47	203	1,400	45

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в среднем за ве

Прием пищи	Выход в среднем
ЗАВТРАК	351
ЗАВТРАК 2	155
ОБЕД	549
ПОЛДНИК	200
ПОЛДНИК	10
УЖИН	389

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 сгущенное молоко
п1, Детский сад 178
2, Сборник ОУ, М.П. Могильного и В.А.Тутельяна - Москва 2011г.
1, Сборник ДО, Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.

тамин мг
237.0
2.0
1.0
1.0
12.8
12.8
132.4
17.8
0.2
1.8
112.5
2.0
0.1
2.0
87.8
87.8
68.3
4.2
0.9
2.2
0.1
1.0
10.0
10.0
48.5
11.9
11.6
2.5
22.5
2.3
2.3
3.3
0.4
0.1
2.8
57.0
3.7
1.0

2.6
12.8
12.8
37.2
11.2
2.2
20.7
3.0
2.2
0.3
2.0
1.1
1.1
96.4
1.7
1.0
0.1
0.6
10.0
10.0
49.9
30.2
2.0
13.1
4.5
1.1
1.1
33.8
33.8
123.0
2.0
1.0
0.1
0.9
12.8
12.8
81.8
17.8
62.9
0.0
1.1
2.2
0.2
2.0
24.2

24.2
209.6
1.9
1.0
1.0
12.8
12.8
138.4
11.2
11.7
3.0
112.5
2.0
0.1
2.0
54.5
52.6
1.7
0.3
100.7
3.6
0.5
0.2
0.1
2.9
10.0
10.0
81.7
12.4
0.8
64.2
2.1
2.3
2.3
2.3
3.0
3.0
82.3
1.9
1.0
0.9
12.8

12.8
33.5
7.4
0.8
19.0
1.8
4.5
2.1
0.1
2.0
11.8
11.8
20.3
20.3
0.0
60.9
3.9
0.9
2.2
0.1
0.7
10.0
10.0
42.6
23.3
1.6
13.1
4.5
1.1
1.1
3.3
0.5
0.1
2.8
121.6
2.3
1.3
0.1
0.9
15.0
15.0
68.4
15.3
30.6
22.5
2.2
0.2
2.0
33.8

33.8

1

от калорийности рациона

ольствующихся

сь цикл)