

Циклическое меню учреждения
БДОУ г. Омска "Детский сад № 178 общераз. вида ", 3-7, 2
недели 5 дней (10 дней). . 3-7 осень - зима. новое 24

День		Вых од	Белк и, г	Жир ы, г	Углево ды, г	ЭЦ, Ккал	Вита мин С, мг
Прием пищи							
Блюдо	№ рецептуры (код сборника)	Состав блюда					
День 1 (Понедельник) из10		1,970	61.4	57.1	268.9	1,860.4	273.2
ЗАВТРАК		410	11.8	18.0	56.1	435.1	2.3
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным з	8/4(1)	180	6.1	7.3	24.9	190.7	1.2
Бутерброд с маслом сливочным (1-й вариант) о	495(п1)	50	3.1	8.4	20.7	171.0	
Кофейный напиток с молоком (1-й вариант) о	391(21)	180	2.6	2.3	10.4	73.3	1.1
ЗАВТРАК 2		200	1.6		40.6	176.0	12.8
Сок яблочный о	399д(п1)	200	1.6		40.6	176.0	12.8
ОБЕД		660	21.3	11.5	92.6	572.6	158.4
Суп картофельный с макаронными изделиями о	54-2с(3)	180	2.9	2.3	21.6	119.8	20.1
Биточки из фарша куриного (паровые) о.	306(3)	70	2.8	4.5	13.9	107.3	0.3
Пюре из гороха с маслом о	179(21)	130	11.4	3.9	23.8	176.4	
Огурцы соленые о	309(21)	50	0.5	0.1	1.0	7.8	3.0
Хлеб урожайный о	700(3)	50	3.3	0.6	16.7	87.0	
Напиток из плодов шиповника о	398(3)	180	0.5	0.2	15.5	74.3	135.0
ПОЛДНИК		250	8.9	14.1	43.3	336.9	2.7
Полоска песочная с повидлом лето23г	449(2)	50	3.1	9.1	33.7	228.9	0.1
Молоко пастеризованное 2.5 % о	4(п1)	200	5.8	5.0	9.6	108.0	2.6
УЖИН		450	17.7	13.5	36.3	339.9	97.1
Бигус из свежей капусты с мясом о	438(1)	210	14.5	13.1	12.0	225.6	97.1
Чай с сахаром о	381(п1)	200	0.1		5.0	20.3	
Хлеб пшеничный	1(п1)	40	3.2	0.4	19.3	94.0	
День 2 (Вторник) из10		1,860	78.6	62.1	291.6	2,056.6	82.1
ЗАВТРАК		400	19.1	20.4	71.2	546.7	5.3
Омлет натуральный о	215(3)	120	8.5	8.9	37.7	265.2	1.0
Икра кабачковая(консервы) о	73(2)	45	0.9	4.0	3.5	53.6	3.2
Бутерброд с сыром о	3/13(1)	55	6.9	5.2	20.6	157.3	0.1
Какао с молоком о	14/10(1)	180	2.8	2.3	9.5	70.6	1.0
ЗАВТРАК 2		100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.0
Яблоки свежие о	338(2)	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.0
ОБЕД		660	23.2	19.2	91.1	636.0	60.8
Суп картофельный с горохом о	54-8с-2020(2)	180	4.8	4.1	18.1	128.8	13.4
Печень тушеная в соусе о	439(21)	70	9.6	6.7	6.5	125.3	16.2
Макаронные изделия отварные с маслом о	205(3)	130	4.8	3.7	30.3	176.9	
Салат из свеклы с солеными огурцами з	38(21)	50	0.6	4.0	3.4	52.8	4.2
Кисель из смородины черной з	350(2)	180	0.1	0.1	16.1	65.2	27.0
Хлеб урожайный о	700(3)	50	3.3	0.6	16.7	87.0	
ПОЛДНИК		250	9.4	9.9	59.2	364.5	2.6
Печенье сахарное о	продукт(п1)	50	3.8	4.9	37.2	208.5	
Снежок з	385(2)	200	5.6	5.0	22.0	156.0	2.6
УЖИН		450	26.5	12.2	60.2	462.4	3.4
Пудинг из творога с рисом о	200(21)	120	22.0	7.7	27.0	268.9	0.5
Соус молочный сладкий о	351(1)	30	0.6	1.1	3.3	25.7	0.2
Салат из моркови с растительным маслом в	12/1(1)	60	0.7	3.1	5.6	53.5	2.8
Чай с сахаром о	381(п1)	200	0.1		5.0	20.3	
Хлеб пшеничный	1(п1)	40	3.2	0.4	19.3	94.0	
День 3 (Среда) из10		1,970	60.8	49.7	302.6	1,875.8	63.6
ЗАВТРАК		410	8.4	15.6	54.1	392.1	4.1
Каша кукурузная молочная жидкая о	4/4(1)	180	5.2	7.1	28.7	200.4	1.2

Бутерброд с маслом сливочным (1-й вариант) о	495(п1)	50	3.1	8.4	20.7	171.0	
Чай с лимоном о	11/10(1)	180	0.1	0.0	4.7	20.7	2.9
ЗАВТРАК 2		200	1.6		40.6	176.0	12.8
Сок яблочный о	399д(п1)	200	1.6		40.6	176.0	12.8
ОБЕД		660	20.7	14.9	74.1	515.1	42.7
Рассольник ленинградский о	54-3з-2020(21)	180	2.0	5.2	13.0	107.4	12.6
Рыба, тушенная с овощами (минтай) о	247(3)	70	10.4	4.1	2.2	87.7	2.6
Картофельное пюре о	3/3(1)	130	2.8	4.7	19.1	130.5	22.5
Горошек зеленый консервированный о	10(3)	50	1.6	0.1	3.3	20.0	5.0
Компот из смеси сухофруктов о	399(21)	180	0.7	0.1	19.9	82.5	
Хлеб урожайный о	700(3)	50	3.3	0.6	16.7	87.0	
ПОЛДНИК		250	14.8	9.2	45.5	327.6	2.8
Булочка творожная о	430(21)	60	9.3	4.4	36.4	225.0	0.3
Молоко пастеризованное 2.5 % о	4(п1)	190	5.5	4.8	9.1	102.6	2.5
УЖИН		450	15.2	10.1	88.2	465.0	1.3
Каша гречневая рассыпчатая с овощами о	44/3(1)	210	12.0	9.7	63.8	350.7	1.3
Чай с сахаром о	381(п1)	200	0.1		5.0	20.3	
Хлеб пшеничный	1(п1)	40	3.2	0.4	19.3	94.0	
День 4 (Четверг) из10		1,880	54.1	55.1	255.7	1,746.4	114.2
ЗАВТРАК		420	13.4	18.3	50.9	423.5	2.0
Каша «Дружба» о	155(21)	180	5.0	7.0	23.8	179.0	1.2
Бутерброд с маслом сливочным и сыром о	2(3)	60	6.7	10.0	20.0	197.1	0.1
Чай с молоком №394 о	394(3)	180	1.6	1.4	7.1	47.4	0.7
ЗАВТРАК 2		100	1.5	0.5	21.0	96.0	10.0
Бананы свежие(лето)	338(2)	100	1.5	0.5	21.0	96.0	10.0
ОБЕД		660	23.9	25.1	79.9	646.5	63.7
Борщ вегетарианский о	59(3)	180	2.8	4.8	15.3	116.6	34.0
Гуляш из говядины в	246(21)	70	12.7	12.8	3.8	181.6	2.4
Каша перловая рассыпчатая о	171(2)	130	4.0	4.2	28.8	169.6	
Салат из белокочанной капусты с растительным маслом о	3/1(1)	50	0.9	2.6	4.2	44.0	21.9
Хлеб урожайный о	700(3)	50	3.3	0.6	16.7	87.0	
Напиток лимонный о	411(21)	180	0.1	0.0	11.2	47.7	5.4
ПОЛДНИК		250	8.8	6.1	59.8	329.0	1.2
Йогурт 2,5% жирности о	4(13)	200	5.6	5.0	22.0	156.0	1.2
Пряники о	тп(13)	50	3.2	1.1	37.8	173.0	
УЖИН		450	6.6	5.2	44.1	251.5	37.3
Рагу из овощей о	91(21)	210	3.3	4.8	19.8	137.2	37.3
Чай с сахаром о	381(п1)	200	0.1		5.0	20.3	
Хлеб пшеничный	1(п1)	40	3.2	0.4	19.3	94.0	
День 5 (Пятница) из10		1,975	67.4	51.9	316.6	2,006.2	138.2
ЗАВТРАК		415	11.8	10.6	67.8	408.1	2.3
Каша жидкая молочная пшеничная з	54-23з(2)	180	6.1	7.1	27.1	192.4	1.2
Бутерброд с повидлом з	2(2)	55	3.1	1.2	30.3	142.3	0.1
Кофейный напиток с молоком (1-й вариант) о	391(21)	180	2.6	2.3	10.4	73.3	1.1
ЗАВТРАК 2		200	1.6		40.6	176.0	12.8
Сок яблочный о	399д(п1)	200	1.6		40.6	176.0	12.8
ОБЕД		660	27.5	22.0	111.9	752.9	92.7
Суп картофельный с макаронными изделиями о	54-2с(3)	180	2.9	2.3	21.6	119.8	20.1
Голубцы ленивые о. г.	244(21)	170	13.8	13.4	20.9	260.6	71.3
Соус сметанный о	354(2)	30	0.5	1.7	2.0	25.6	0.0
Салат из кукурузы (консервированной) о	12(п1)	50	5.2	3.9	33.8	182.7	
Компот из кураги о.24	348(2)	180	1.7	0.1	17.0	77.3	1.3
Хлеб урожайный о	700(3)	50	3.3	0.6	16.7	87.0	
ПОЛДНИК		250	11.3	8.9	48.4	321.7	2.7
Сдоба обыкновенная о	8/12(1)	60	5.8	4.1	39.3	219.1	0.3
Молоко пастеризованное 2.5 % о	4(п1)	190	5.5	4.8	9.1	102.6	2.5
УЖИН		450	15.2	10.4	47.9	347.4	27.7

Сельдь слабосоленая о	35/1(1)	50	8.5	4.3		72.5	
Картофельное пюре о	3/3(1)	160	3.5	5.8	23.5	160.6	27.7
Чай с сахаром о	381(п1)	200	0.1		5.0	20.3	
Хлеб пшеничный	1(п1)	40	3.2	0.4	19.3	94.0	
День 6 (Понедельник) из10		1,970	63.9	71.1	270.0	1,998.7	237.6
ЗАВТРАК		410	11.2	17.0	58.8	434.8	2.2
Каша манная молочная жидкая о	181(2)	180	5.5	6.3	27.7	190.4	1.2
Бутерброд с маслом сливочным (1-й вариант) о	495(п1)	50	3.1	8.4	20.7	171.0	
Кофейный напиток с молоком (1-й вариант) о	391(21)	180	2.6	2.3	10.4	73.3	1.1
ЗАВТРАК 2		200	1.6		40.6	176.0	12.8
Сок яблочный о	399д(п1)	200	1.6		40.6	176.0	12.8
ОБЕД		660	22.8	18.4	79.4	585.7	169.0
Рассольник ленинградский о	54-3з-2020(21)	180	2.0	5.2	13.0	107.4	12.6
Печень в молочном соусе о	10/8(1)	70	10.0	7.1	6.2	129.2	16.4
Каша гречневая рассыпчатая о	297(21)	130	5.5	5.2	24.8	167.9	
Напиток из плодов шиповника о	398(3)	180	0.5	0.2	15.5	74.3	135.0
Горошек зеленый консервированный о	10(3)	50	1.6	0.1	3.3	20.0	5.0
Хлеб урожайный о	700(3)	50	3.3	0.6	16.7	87.0	
ПОЛДНИК		250	8.9	14.1	43.3	336.9	2.7
Полоска песочная с повидлом лето23г	449(2)	50	3.1	9.1	33.7	228.9	0.1
Молоко пастеризованное 2.5 % о	4(п1)	200	5.8	5.0	9.6	108.0	2.6
УЖИН		450	19.4	21.6	47.8	465.3	50.9
Салат из белокочанной капусты с растительным маслом о	3/1(1)	110	2.1	5.6	9.2	96.8	48.2
Биточки (котлеты) из мяса говядины с рисом паровые о.	15/8(1)	70	12.9	13.1	11.1	214.0	2.3
Соус молочный натуральный к блюдам (1-й вариант) о. новос.	333(21)	30	1.2	2.5	3.1	40.1	0.4
Чай с сахаром о	381(п1)	200	0.1		5.0	20.3	
Хлеб пшеничный	1(п1)	40	3.2	0.4	19.3	94.0	
День 7 (Вторник) из10		1,860	77.7	66.4	258.4	1,962.6	117.0
ЗАВТРАК		400	33.6	22.8	60.2	587.4	4.0
Запеканка из творога (крупа манная) о	9/5(1)	120	24.6	10.3	18.6	270.1	0.6
Сгущенное молоко с сахаром з	т.п.(2)	30	2.2	2.6	16.7	98.4	0.3
Бутерброд с маслом сливочным и сыром о	2(3)	60	6.7	10.0	20.0	197.1	0.1
Чай с лимоном о	11/10(1)	190	0.1	0.0	5.0	21.8	3.0
ЗАВТРАК 2		100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.0
Яблоки свежие о	338(2)	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.0
ОБЕД		670	25.7	27.9	71.4	645.1	97.1
Свекольник со сметаной о	54-18с(1)	180	1.8	2.7	11.9	79.3	13.9
Котлеты мясные паровые о	27/8(1)	80	16.3	15.6	8.8	240.4	1.1
Капуста тушеная о	54-8 г--20(3)	130	3.3	4.5	11.5	102.0	75.9
Икра кабачковая(консервы) о	73(2)	50	1.0	4.5	3.9	59.5	3.5
Напиток (компот) клюквенный о.	410(21)	180	0.1	0.0	18.6	76.9	2.7
Хлеб урожайный о	700(3)	50	3.3	0.6	16.7	87.0	
ПОЛДНИК		250	9.4	9.9	59.2	364.5	2.6
Печенье сахарное о	продукт(п1)	50	3.8	4.9	37.2	208.5	
Снежок з	385(2)	200	5.6	5.0	22.0	156.0	2.6
УЖИН		440	8.7	5.3	57.8	318.6	3.3
Макаронные изделия отварные с овощами о	307(п1)	210	6.2	5.0	38.3	227.8	3.3
Чай с сахаром о	381(п1)	200	0.1		5.0	20.3	
Хлеб пшеничный	1(п1)	30	2.4	0.3	14.5	70.5	
День 8 (Среда) из10		1,970	70.4	62.5	276.9	1,971.4	108.6
ЗАВТРАК		410	11.0	17.1	53.1	412.0	2.2
Каша ячневая молочная о	168(п1)	180	5.0	6.4	22.9	170.4	1.2
Бутерброд с маслом сливочным (1-й вариант) о	495(п1)	50	3.1	8.4	20.7	171.0	
Какао с молоком о	14/10(1)	180	2.8	2.3	9.5	70.6	1.0
ЗАВТРАК 2		200	1.6		40.6	176.0	12.8

Сок яблочный о	399д(п1)	200	1.6		40.6	176.0	12.8
ОБЕД		660	24.8	16.4	84.9	591.2	40.1
Суп картофельный с клецками о	69(21)	180	1.7	2.5	11.7	76.5	8.3
Суфле рыбное (горбуша) з	54--6р(3)	70	16.2	8.4	11.1	184.5	0.9
Картофельное пюре о	3/3(1)	130	2.8	4.7	19.1	130.5	22.5
Огурцы соленые о	309(21)	50	0.5	0.1	1.0	7.8	3.0
Компот из свежей вишни о.	342(2)	180	0.3	0.1	25.4	104.9	5.4
Хлеб урожайный о	700(3)	50	3.3	0.6	16.7	87.0	
ПОЛДНИК		250	10.5	10.0	44.8	313.1	2.6
Крендель сахарный о	460(3)	60	4.9	5.2	35.7	210.5	0.2
Молоко пастеризованное 2.5 % о	4(п1)	190	5.5	4.8	9.1	102.6	2.5
УЖИН		450	22.5	19.0	53.5	479.0	50.9
Печеночные оладьи о	275(21)	80	16.8	6.7	18.8	204.2	27.0
Винегрет овощной (кваш. капуста) весна о.	67(2)	100	2.0	10.2	8.4	134.8	23.8
Соус сметанный о	354(2)	30	0.5	1.7	2.0	25.6	0.0
Чай с сахаром о	381(п1)	200	0.1		5.0	20.3	
Хлеб пшеничный	1(п1)	40	3.2	0.4	19.3	94.0	
День 9(ПЧетверг) из10		1,860	78.2	64.2	279.3	2,022.5	75.2
ЗАВТРАК		400	17.9	19.5	68.8	523.5	5.0
Омлет натуральный о	215(3)	120	8.5	8.9	37.7	265.2	1.0
Икра кабачковая(консервы) о	73(2)	45	0.9	4.0	3.5	53.6	3.2
Бутерброд с сыром о	3/13(1)	55	6.9	5.2	20.6	157.3	0.1
Чай с молоком №394 о	394(3)	180	1.6	1.4	7.1	47.4	0.7
ЗАВТРАК 2		100	1.5	0.5	21.0	96.0	10.0
Бананы свежие(лето)	338(2)	100	1.5	0.5	21.0	96.0	10.0
ОБЕД		660	22.3	23.5	72.9	597.9	55.5
Щи из свежей капусты (вегетарианские) со сметаной з	8/2(1)	180	1.7	3.0	7.5	64.6	26.2
Плов из говядины о	258(2)	200	16.2	17.3	33.4	354.6	2.0
Салат из белокочанной капусты с растительным маслом о	3/1(1)	50	0.9	2.6	4.2	44.0	21.9
Напиток лимонный о	411(21)	180	0.1	0.0	11.2	47.7	5.4
Хлеб урожайный о	700(3)	50	3.3	0.6	16.7	87.0	
ПОЛДНИК		250	8.8	6.1	59.8	329.0	1.2
Пряники о	тп(13)	50	3.2	1.1	37.8	173.0	
Йогурт 2,5% жирности о	4(13)	200	5.6	5.0	22.0	156.0	1.2
УЖИН		450	27.8	14.7	56.8	476.1	3.5
Сырники из творога о	202(21)	120	23.2	10.1	23.6	282.6	0.5
Соус молочный сладкий о	351(1)	30	0.6	1.1	3.3	25.7	0.2
Салат из моркови с растительным маслом в	12/1(1)	60	0.7	3.1	5.6	53.5	2.8
Чай с сахаром о	381(п1)	200	0.1		5.0	20.3	
Хлеб пшеничный	1(п1)	40	3.2	0.4	19.3	94.0	
День10 (Пятница) из10		1,875	63.5	51.4	294.7	1,895.3	132.9
ЗАВТРАК		415	12.2	10.5	68.0	415.3	2.6
Каша пшенная молочная о	165(21)	180	6.5	7.1	27.2	199.7	1.5
Бутерброд с повидлом з	2(2)	55	3.1	1.2	30.3	142.3	0.1
Кофейный напиток с молоком (1-й вариант) о	391(21)	180	2.6	2.3	10.4	73.3	1.1
ЗАВТРАК 2		100	1.5	0.5	21.0	96.0	10.0
Бананы свежие(лето)	338(2)	100	1.5	0.5	21.0	96.0	10.0
ОБЕД		660	32.1	26.3	113.3	811.4	80.2
Суп картофельный с рыбой (горбуша) з	19/2(1)	180	7.8	4.4	18.2	143.8	17.2
Жаркое по-домашнему 0	276(3)	200	15.7	17.2	28.6	332.7	36.0
Салат из кукурузы (консервированной) о	12(п1)	50	5.2	3.9	33.8	182.7	
Кисель из смородины черной з	350(2)	180	0.1	0.1	16.1	65.2	27.0
Хлеб урожайный о	700(3)	50	3.3	0.6	16.7	87.0	
ПОЛДНИК		250	11.2	8.9	48.3	321.0	2.7
Булочка с изюмом о.24	432(21)	60	5.7	4.2	39.2	218.4	0.3
Молоко пастеризованное 2.5 % о	4(п1)	190	5.5	4.8	9.1	102.6	2.5
УЖИН		450	6.6	5.2	44.1	251.5	37.3
Рагу из овощей о	91(21)	210	3.3	4.8	19.8	137.2	37.3

Чай с сахаром о	381(п1)	200	0.1		5.0	20.3
Хлеб пшеничный	1(п1)	40	3.2	0.4	19.3	94.0

Фактический пищевой и химический состав в среднем за цикл

Белки в среднем за шикп	Жиры в среднем за шикп	Углеводы в среднем за шикп	Ккал в среднем за шикп	Витамин С в среднем за шикп
67.6	59.2	281.5	1,939.6	134.27

В1 в среднем за шикп	В2 в среднем за шикп	Железо в среднем за шикп	Кальций в среднем за шикп
1.046	1.650	14.213	817.678

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

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
54	60	261	1,800	50

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в среднем за в

Прием пищи	Выход в среднем
ЗАВТРАК	409
ЗАВТРАК 2	150
ОБЕД	661
ПОЛДНИК	250
УЖИН	449

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.

л

е от калорийности рациона

зольствующихся

есь цикл)