

Циклическое меню учреждения

БДОУг. Омска " Детский сад 211", меню 1-3 г 2 недели 5 дней (10).новое 2022

День		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал	Витам С, мг
Прием пищи							
Блюдо	№ рецептуры (код сборника)						
	Состав блюда						
День 1 (Понедельник) из10		1,575	69.2	55.2	299.3	1,956.1	
ЗАВТРАК		300	11.4	13.7	67.5	440.9	
Хлеб с маслом	1/13(1)	30	5.6	11.0	33.7	258.0	
Кофейный напиток с молоком ..	391(21)	150	2.1	0.0	14.9	67.9	
Каша манная молочная жидкая..	160(21)	120	3.7	2.7	19.0	115.0	
ЗАВТРАК 2		200	1.0	0.2	20.2	94.0	
Сок плодовый	3(1)	200	1.0	0.2	20.2	94.0	
ОБЕД		480	21.7	21.9	89.4	635.4	
Щи из свежей капусты с картофелем..	82(21)	130	1.4	3.7	4.7	57.4	
Гуляш из говядины	260(2)	60	8.7	10.1	1.7	132.6	
Макароны отварные с овощами..	184(21)	100	4.5	6.9	26.7	186.9	
Компот из смеси сухофруктов с вит.С.....	399(21)	150	0.5		22.8	93.2	
Хлеб урожайный	700(3)	40	6.6	1.2	33.4	165.4	
ПОЛДНИК		200	6.0	5.8	45.2	266.2	
Бутерброд с повидлом	2(3)	40	3.6	5.7	42.0	234.2	
Молоко свежее..	4(1)	160	2.4	0.0	3.2	32.0	
УЖИН		395	29.1	13.7	77.0	519.5	
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	20/1(1)	45	0.6	3.7	4.1	47.7	
Рыба, тушенная в томате с овощами(горбуша)	54(5)	130	19.4	8.8	4.0	172.3	
Чай с лимоном..	383(21)	180	0.1	0.0	13.8	55.4	
Хлеб пшеничный	701(3)	40	9.0	1.1	55.2	244.1	
День 2 (Вторник) из10		1,570	73.3	64.2	326.1	2,129.3	
ЗАВТРАК		310	12.7	16.1	76.1	502.9	
Суп молочный с макаронными изделиями..	86(21)	120	3.3	1.1	11.7	70.2	
Хлеб с маслом	1/13(1)	40	7.4	14.6	44.9	344.0	
Какао с молоком ..	387(21)	150	2.0	0.3	19.5	88.7	
ЗАВТРАК 2		150	0.8	0.2	15.2	70.5	
Яблоки	3(1)	150	0.8	0.2	15.2	70.5	
ОБЕД		510	34.8	27.3	69.8	659.9	
Суп гороховый...	67(21)	130	3.8	2.7	10.2	80.3	
Кнели куриные с рисом ,	312(3)	60	24.3	20.2	7.6	310.0	
Картофельное пюре.....	317(21)	100	1.4	3.3	14.0	91.4	
Хлеб урожайный	2(1)	40	5.3	1.0	26.7	132.0	
Компот из свежих ягод...	375(3)	180	0.1	0.0	11.4	46.1	
ПОЛДНИК		200	6.7	12.2	45.8	322.5	
Печенье сахарное	продукт(13)	30	3.8	10.1	41.1	270.6	
Кисломолочный продукт(ваоенец)		170	2.9	2.1	4.7	51.9	
УЖИН		400	18.3	8.5	119.3	573.6	
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	44/3(1)	160	9.1	7.4	48.6	267.2	
Хлеб пшеничный	701(3)	40	9.0	1.1	55.2	244.1	
Чай с сахаром...	381(21)	200	0.1		15.4	62.2	
День 3 (Среда) из10		1,570	64.5	87.8	280.1	2,149.2	
ЗАВТРАК		270	12.4	20.4	49.5	432.9	
Омлет с сыром,,,,,	194(21)	90	4.7	9.4	0.9	107.0	
Хлеб с маслом	1/13(1)	30	5.6	11.0	33.7	258.0	
Кофейный напиток с молоком ..	391(21)	150	2.1	0.0	14.9	67.9	
ЗАВТРАК 2		200	1.0	0.2	20.2	94.0	
Сок плодовый	3(1)	200	1.0	0.2	20.2	94.0	
ОБЕД		500	27.9	11.9	85.5	555.3	

Салат из свеклы с яблоками..	41(21)	30	0.6	2.8	5.7	50.8
Суп из овощей..	66(21)	130	1.1	3.2	5.9	57.0
Жаркое по-домашнему,,	276(3)	150	18.4	4.7	16.3	180.9
Кисель из концентрата плодового или ягодного с витамином С.....	394(21)	150	1.1		24.2	101.3
Хлеб урожайный	700(3)	40	6.6	1.2	33.4	165.4
ПОЛДНИК		200	3.6	6.8	43.7	250.6
Булочка дорожная	430(21)	50	3.1	6.8	26.4	179.4
Напиток из шиповника,	409(21)	150	0.5		17.3	71.2
УЖИН		400	19.6	48.4	81.3	816.5
Курица, тушенная с капустой...	283(21)	160	10.5	47.3	10.8	510.7
Хлеб пшеничный	701(3)	40	9.0	1.1	55.2	244.1
Чай с лимоном..	383(21)	200	0.1	0.0	15.3	61.6
День 4 (Четверг) из10		1,550	65.6	53.7	308.9	1,965.8
ЗАВТРАК		320	15.1	18.9	83.3	566.0
Каша пшеничная молочная.....	161(21)	130	6.4	4.0	28.1	174.6
Хлеб с маслом	1/13(1)	40	7.4	14.6	44.9	344.0
Чай с молоком ...	385(21)	150	1.2	0.2	10.2	47.3
ЗАВТРАК 2		150	0.8	0.2	15.2	70.5
Яблоки	3(1)	150	0.8	0.2	15.2	70.5
ОБЕД		480	23.3	22.6	83.7	622.5
Свекольник со сметаной..	65(21)	130	1.4	3.3	7.5	65.9
Пудинг из говядины	259(21)	60	11.5	14.5	0.7	179.3
Макаронные изделия отварные	306(21)	90	3.3	3.2	18.8	112.8
Соус томатный	354(21)	10	0.1	0.4	0.5	6.0
Хлеб урожайный	700(3)	40	6.6	1.2	33.4	165.4
Компот из смеси сухофруктов с вит.С.....	399(21)	150	0.5		22.8	93.2
ПОЛДНИК		200	5.4	1.1	40.8	203.0
Пряники.	продукт(13)	50	3.2	1.1	37.8	173.0
Молоко свежее..	4(1)	150	2.3	0.0	3.0	30.0
УЖИН		400	21.0	11.0	86.0	503.8
Рагу из овощей ...	95(21)	130	1.9	6.4	15.5	127.1
Суфле из печени	35/8(1)	50	10.1	3.5	1.4	76.5
Хлеб пшеничный	701(3)	40	9.0	1.1	55.2	244.1
Чай с сахаром...	381(21)	180	0.1		13.9	56.0
День 5 (Пятница) из10		1,640	64.8	51.6	302.2	1,914.1
ЗАВТРАК		310	7.9	7.3	62.0	345.3
Каша «Дружба»	155(21)	130	3.1	3.0	15.6	101.7
Бутерброд с повидлом	2(3)	30	2.7	4.3	31.5	175.6
Кофейный напиток с молоком ..	391(21)	150	2.1	0.0	14.9	67.9
ЗАВТРАК 2		200	1.0	0.2	20.2	94.0
Сок плодовой	3(1)	200	1.0	0.2	20.2	94.0
ОБЕД		490	22.1	20.7	75.2	569.2
Борщ с капустой свежей и картофелем со сметаной...	62(21)	130	1.2	2.6	5.0	48.0
Биточки припущенные,,,	306(3)	60	12.7	13.2	8.5	204.3
Картофельное пюре.....	317(21)	110	1.5	3.7	15.4	100.6
Хлеб урожайный	700(3)	40	6.6	1.2	33.4	165.4
Компот из свежих плодов (яблоки)..	206(5)	150	0.2	0.1	12.9	51.0
ПОЛДНИК		230	10.3	14.8	58.9	412.9
Булочка домашняя...	469(3)	50	7.3	12.5	53.9	358.0
Кисломолочный продукт(йогурт)		180	3.1	2.3	5.0	54.9
УЖИН		410	23.4	8.6	85.9	492.7
Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	54(5)	70	10.4	4.7	2.2	92.8
Каша перловая	124(5)	100	2.3	2.4	14.9	92.8
Хлеб пшеничный	701(3)	40	9.0	1.1	55.2	244.1
Чай с молоком ...	385(21)	200	1.6	0.3	13.6	63.1
День 6 (Понедельник) из10		1,570	69.2	47.9	311.8	1,936.7
ЗАВТРАК		300	12.3	21.3	53.9	459.0
Омлет натуральный....	188(21)	90	3.5	5.0	0.7	61.7

Икра из кабачков....	продукт(13)	30	1.1	5.3	4.6	71.4
Хлеб с маслом	1/13(1)	30	5.6	11.0	33.7	258.0
Кофейный напиток с молоком ..	391(21)	150	2.1	0.0	14.9	67.9
ЗАВТРАК 2		200	1.0	0.2	20.2	94.0
Сок плодовый	3(1)	200	1.0	0.2	20.2	94.0
ОБЕД		470	25.2	17.7	76.5	560.2
Суп картофельный с рыбной консервой....	73(21)	130	6.2	2.9	8.6	85.7
Капуста белокочанная тушеная (гарнир)	336(3)	100	2.1	3.2	9.4	75.1
Суфле из отварной говядины паровое	264(21)	50	9.1	10.3	0.9	132.7
Хлеб урожайный	700(3)	40	6.6	1.2	33.4	165.4
Кисель из концентрата плодового или ягодного с витамином С.....	394(21)	150	1.1		24.2	101.3
ПОЛДНИК		200	3.5	1.3	48.4	218.5
Пряники.	продукт(13)	50	3.2	1.1	37.8	173.0
Компот из ягод (клюква)	398(21)	150	0.4	0.2	10.6	45.5
УЖИН		400	27.3	7.5	112.9	605.0
Сырники с морковью	205(21)	140	16.7	6.3	31.0	247.3
Молоко сгущенное	Пром.(2)	20	1.5	0.0	11.4	52.0
Хлеб пшеничный	701(3)	40	9.0	1.1	55.2	244.1
Чай с лимоном..	383(21)	200	0.1	0.0	15.3	61.6
День 7 (Вторник) из10		1,540	59.8	42.9	317.7	1,879.9
ЗАВТРАК		320	15.7	19.1	87.7	588.2
Каша ячневая молочная ..	168(21)	130	6.3	4.1	23.3	155.5
Хлеб с маслом	1/13(1)	40	7.4	14.6	44.9	344.0
Какао с молоком ..	387(21)	150	2.0	0.3	19.5	88.7
ЗАВТРАК 2		150	0.8	0.2	15.2	70.5
Яблоки	3(1)	150	0.8	0.2	15.2	70.5
ОБЕД		470	17.8	14.0	71.4	477.4
Винегрет овощной	50(21)	30	0.6	4.6	3.5	57.6
Суп картофельный с макаронными	70(21)	130	1.9	2.2	4.8	46.9
Голубцы ленивые	298(3)	100	8.0	5.2	11.4	124.2
Напиток из шиповника,	409(21)	150	0.5		17.3	71.2
Соус томатный	354(21)	20	0.1	0.8	1.0	12.0
Хлеб урожайный	700(3)	40	6.6	1.2	33.4	165.4
ПОЛДНИК		200	9.3	1.9	38.4	216.5
Булочка «Октябренок»	471(3)	50	7.1	1.8	35.4	186.5
Молоко свежее..	4(1)	150	2.3	0.0	3.0	30.0
УЖИН		400	16.2	7.9	105.1	527.4
Картофель отварной	314(21)	120	2.3	3.8	19.7	122.4
Хлеб пшеничный	701(3)	50	11.3	1.4	69.0	305.1
Сельдь с луком....	233(21)	30	2.5	2.6	0.9	37.6
Чай с сахаром...	381(21)	200	0.1		15.4	62.2
День 8 (Среда) из10		1,590	61.2	41.5	324.0	1,897.2
ЗАВТРАК		310	10.3	9.5	70.9	410.5
Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	162(21)	130	5.5	5.2	24.6	166.9
Бутерброд с повидлом	2(3)	30	2.7	4.3	31.5	175.6
Кофейный напиток с молоком ..	391(21)	150	2.1	0.0	14.9	67.9
ЗАВТРАК 2		200	1.0	0.2	20.2	94.0
Сок плодовый	3(1)	200	1.0	0.2	20.2	94.0
ОБЕД		480	26.8	18.3	85.6	608.7
Рассольник ленинградский со сметаной..	64(21)	130	1.6	3.9	9.9	81.0
Кнели говяжьи с рисом	252(21)	50	6.3	8.3	3.8	115.5
Пюре из гороха с маслом	180(21)	100	10.7	2.5	24.8	164.3
Соус молочный ...	332(21)	10	1.2	2.2	3.1	37.0
Хлеб урожайный	700(3)	40	6.6	1.2	33.4	165.4
Компот из свежих плодов (яблоко)..	398(21)	150	0.4	0.2	10.6	45.5
ПОЛДНИК		200	7.2	3.0	30.1	180.2
Булочка молочная	188(5)	50	4.7	1.1	26.0	134.4
Кисломолочный продукт(кефир)		150	2.6	1.9	4.1	45.8

УЖИН		400	15.9	10.5	117.2	603.8
Пудинг морковный с рисом.	195(3)	140	4.9	8.2	45.7	276.3
Хлеб пшеничный	701(3)	40	9.0	1.1	55.2	244.1
Соус молочный (сладкий)	327(2)	20	0.4	0.9	2.7	20.3
Чай с молоком ...	385(21)	200	1.6	0.3	13.6	63.1
День 9 (Четверг) из10		1,520	53.8	46.6	288.8	1,777.2
ЗАВТРАК		320	12.2	16.0	67.9	467.3
Суп молочный с макаронными изделиями..	86(21)	130	3.6	1.2	12.7	76.0
Хлеб с маслом	1/13(1)	40	7.4	14.6	44.9	344.0
Чай с молоком ...	385(21)	150	1.2	0.2	10.2	47.3
ЗАВТРАК 2		150	0.8	0.2	15.2	70.5
Яблоки	3(1)	150	0.8	0.2	15.2	70.5
ОБЕД		470	13.9	7.6	79.1	431.1
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	3/2(1)	130	0.9	1.4	4.4	30.6
Тефтели рыбные с рисом в соусе	12/7(1)	50	4.6	1.6	4.6	50.5
Картофельное пюре.....	317(21)	100	1.4	3.3	14.0	91.4
Компот из смеси сухофруктов с вит.С.....	399(21)	150	0.5		22.8	93.2
Хлеб урожайный	700(3)	40	6.6	1.2	33.4	165.4
ПОЛДНИК		200	3.9	4.0	35.4	202.1
Бутерброд с повидлом .	497(21)	50	1.7	4.0	32.4	172.1
Молоко свежее..	4(1)	150	2.3	0.0	3.0	30.0
УЖИН		380	23.0	18.9	91.2	606.1
Бефстроганов из печени гов.	250(2)	60	9.1	13.9	3.1	174.0
Каша гречневая рассыпчатая	123(5)	100	4.7	3.9	19.1	132.0
Хлеб пшеничный	701(3)	40	9.0	1.1	55.2	244.1
Чай с сахаром...	381(21)	180	0.1		13.9	56.0
День10 (Пятница) из10		1,625	73.6	34.6	335.1	2,066.8
ЗАВТРАК		315	30.5	17.7	97.4	673.7
Запеканка из творога с крупой манной	195(21)	120	21.1	4.9	37.6	278.8
Хлеб с маслом	1/13(1)	35	6.5	12.8	39.3	301.0
Молоко сгущенное	Пром.(2)	10	0.8	0.0	5.7	26.0
Кофейный напиток с молоком ..	391(21)	150	2.1	0.0	14.9	67.9
ЗАВТРАК 2		200	1.0	0.2	20.2	94.0
Сок фруктовый	3(1)	200	1.0	0.2	20.2	94.0
ОБЕД		510	24.3	7.1	95.1	682.3
Суп картофельный с клецками	69(21)	130	1.2	1.5	4.5	36.2
Плов из курицы	100(5)	160	14.9	1.7	31.4	346.4
Салат из соевых огурцов с луком ...	30(21)	30	0.5	2.8	1.6	33.1
Хлеб урожайный	700(3)	40	6.6	1.2	33.4	165.4
Кисель из концентрата фруктового или ягодного с витамином С.....	394(21)	150	1.1		24.2	101.3
ПОЛДНИК		200	6.2	4.4	34.8	207.0
Сдоба обыкновенная.	436(21)	50	3.6	2.5	30.7	161.3
Кисломолочный продукт(йогурт)		150	2.6	1.9	4.1	45.8
УЖИН		400	11.7	5.2	87.6	409.7
Рагу из овощей ,	18/3(1)	160	2.6	4.0	17.1	104.0
Хлеб пшеничный	701(3)	40	9.0	1.1	55.2	244.1
Чай с лимоном..	383(21)	200	0.1	0.0	15.3	61.6

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
65.5	52.6	309.4	1,967.2	29.68

В1 в среднем за цикл	В2 в среднем за цикл	Железо в среднем за цикл	Кальций в среднем за цикл

0.592	0.710	11.096	462.185
-------	-------	--------	---------

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	0.8	4.7	13	24	63

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 в

Прием пищи	Выход в среднем
ЗАВТРАК	308
ЗАВТРАК 2	180
ОБЕД	486
ПОЛДНИК	203
УЖИН	399

Используемые сборники рецептур

Код сборника, Сборники рецептур

ЛИН
15.5
0.9
0.8
0.2
4.0
4.0
6.5
5.4
0.6
0.4
0.1
1.3
0.7
0.6
2.8
0.9
0.9
1.0
13.1
1.0
0.5
0.5
3.0
3.0
7.5
2.0
0.0
3.5
1.9
0.6
0.6
1.0
1.0
0.0
76.8
0.9
0.2
0.8
4.0
4.0
11.5

2.3
2.8
6.4
45.0
45.0
15.4
14.2
1.2
18.0
0.7
0.2
0.5
3.0
3.0
3.3
3.0
0.1
0.2
0.1
0.5
0.5
10.4
8.2
2.2
0.0
16.7
1.4
0.2
0.5
0.8
4.0
4.0
9.0
3.6
0.4
3.8
1.2
0.6
0.6
1.6
0.5
0.5
0.7
33.5
5.0
0.1

4.2
0.8
4.0
4.0
20.8
3.6
17.2
2.0
2.0
1.8
0.4
0.2
1.2
78.1
0.7
0.2
0.5
3.0
3.0
60.5
0.8
3.0
11.4
45.0
0.3
0.6
0.1
0.5
13.2
12.2
1.0
0.0
11.8
1.5
0.3
0.5
0.8
4.0
4.0
4.9
2.7
0.1
0.1
2.0
0.6
0.1
0.5

0.8
0.0
0.1
0.7
11.3
1.1
0.6
0.5
3.0
3.0
5.6
1.7
0.4
3.5
0.1
0.6
0.1
0.5
1.0
0.4
0.6
0.0
22.0
1.1
0.3
0.1
0.8
4.0
4.0
3.8
1.3
0.6
1.9
0.5
0.5
12.5
11.4
1.2

л

э от калорийности рациона

зольствующихся

есь цикл)