

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий БДОУ г. Омска

«Детский сад № 191

компенсирующего вида»

_____ Ю.Ю. Волошина

«__» _____ 20__ г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

БДОУ г. Омска

«ДЕТСКИЙ САД № 191 КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ВИДА»

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий БДОУ г. Омска

«Детский сад № 191

компенсирующего вида»

_____ Ю.Ю. Волошина

«__» _____ 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ:

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

БДОУ г. Омска

«ДЕТСКИЙ САД № 191 КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ВИДА»

бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Омска "Детский сад № 191 компенсирующего вида"

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (сад)	Сад с 3-х лет до 7 лет					Сборник рецептов №
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Каша манная молочная	200	6,0	2,2	18,9	98,0	1,1	168
	Хлеб пшеничный с маслом	45	2,0	5,1	18,0	136,0	0,0	131
	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	12,6	46,0	0,0	376
Всего		425	8,1	7,3	49,5	280,0	1,1	
2 завтрак	Фрукт	100,0	0,4	0,4	8,8	45,3	10	
Всего		100	0,4	0,4	8,8	45,3	10	
Обед	Рассольник ленинградский	200	1,8	5,3	10,1	98,0	6,7	96
	Биточки из мяса говядины	60	6,2	5,9	5,3	100,0	0,1	178
	Свекла тушеная	150	2,7	5,8	17,0	145,0	13,2	336
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	83,0	0,0	700
	Компот из сухофруктов	180	0,6	0,0	28,8	119,5	0,7	349
Всего		640	14,6	17,6	77,9	545,5	20,6	
Полдник	Молоко	180	5,2	5,8	8,4	108,0	2,3	
	Венская сдоба	70	3,6	6,3	26,9	179,0	0,0	416
Всего		250	8,8	12,1	35,3	287,0	2,3	
Ужин	Картофельное пюре	200	2,7	6,7	28,0	183,0	6,9	317
	Икра кабачковая	60	1,1	5,3	4,6	71,0	4,2	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	85,0	0,0	701
	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	12,6	46,0	0,0	376
Всего		480	7,1	12,4	64,5	385,0	11,1	
Всего за день		1895	38,2	49,8	236,0	1542,8	45,1	

бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Омска "Детский сад № 191 компенсирующего вида"

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (сад)	Сад с 3-х лет до 7 лет					Сборник рецептов №
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	3,8	14,4	120,0	0,7	120
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	60	3,8	7,6	18,8	174,0	0,1	4\13
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,5	12,1	81,0	0,5	13\10
Всего		440	10,9	13,9	45,3	375,0	1,3	
2 завтрак	Сок фруктовый	200,0	1,0	0,0	20,2	85,0	4	407
Всего		200	1	0	20,2	85	4	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	5,1	7,0	80,0	14,8	67
	Рыба припущенная	70	21,2	6,3	0,5	143,0	0,6	52
	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,7	210,0	0,0	315
	Маринад овощной	50	0,9	4,9	4,5	66,2	1,2	366
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	83,0	0,0	700
	Кисель из клюквы	180	0,3	0,0	35,5	144,0	2,2	359
Всего		700	30,9	22,3	100,9	726,2	18,8	
Полдник	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	14,0	51,0	0,0	376
	Печенье	40	2,6	6,7	27,4	180,4	0,0	
Всего		240	3,7	6,7	41,4	231,4	0,0	
Ужин	Каша пшеничная молочная	200	5,4	4,3	36,2	213,0	0,8	168
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	85,0	0,0	701
	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	14,0	51,0	0,0	376
Всего		420	8,7	4,7	69,5	349,0	0,8	
Всего за день		2000	55,2	48,0	277,3	1766,6	24,9	

бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Омска "Детский сад № 191 компенсирующего вида"

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (сад)	Сад с 3-х лет до 7 лет					Сборник рецептов №
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	Омлет натуральный	100	8,8	17,0	1,7	195,0	0,2	215
	Горошек консервированный	60	1,8	2,6	3,5	48,6	2,5	331
	Хлеб пшеничный с маслом	45	2,0	5,1	18,0	136,0	0,0	1\13
	Какао с молоком	180	2,9	3,2	15,6	94,0	1,4	397
Всего		385	15,5	27,9	38,8	473,6	4,1	
2 завтрак	Фрукт	100,0	0,4	0,4	8,8	45,3	10	
Всего		100	0,4	0,4	8,8	45,3	10	
Обед	Суп крестьянский	200	2,3	4,5	17,0	116,2	0,0	201
	Жаркое по - домашнему	200	22,4	21,9	14,0	342,0	3,9	298
	Салат витаминный	60	0,9	2,7	6,5	53,0	3,8	15
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	83,0	0,0	700
	Компот из сухофруктов	180	0,6	0,0	28,8	119,5	0,7	349
Всего		690	29,5	29,7	83,0	713,7	8,4	
Полдник	Молоко	190	5,5	6,1	8,9	114,0	2,5	
	Хлеб с повидлом	60	2,5	1,2	18,5	79,6	0,3	454
Всего		250	8,0	7,3	27,4	193,6	2,8	
Ужин	Макароны отварные с сыром	200	6,3	8,5	22,7	205,0	0,1	206
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	85,0	0,0	701
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	14,0	51,0	0,0	376
Всего		440	9,6	8,9	56,0	341,0	0,1	
Всего за день		1865	63,0	74,2	136,4	1767,2	25,4	

бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Омска "Детский сад № 191 компенсирующего вида"								
Меню приготавливаемых блюд								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (сад)	Сад с 3-х лет до 7 лет					Сборник рецептов №
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	Каша молочная ячневая	200	7,3	11,0	39,2	286,0	1,2	182
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	60	3,8	7,6	18,8	174,0	0,1	4\13
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,5	12,1	81,0	0,5	13\10
Всего		440	13,8	21,1	70,1	541,0	1,8	
2 завтрак	Сок фруктовый	200,0	1,0	0,0	20,2	85,0	4	407
Всего		200	1	0	20,2	85	4	
Обед	Суп с рыбными консервами	200	6,9	6,7	11,5	134,0	7,3	87
	Азу из говядины	60	17,5	23,1	3,6	293,0	1,3	63
	Каша перловая	150	4,4	5,9	33,6	205,3	0,0	54-5г-2020
	Салат из свеклы	50	0,8	2,7	4,6	45,7	6,0	54-13з-2020
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	83,0	0,0	700
	Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,3	17,1	73,0	90,0	398
Всего		640	33,5	39,3	87,1	834,0	104,6	
Полдник	Йогурт	180	7,2	4,5	25,8	161,0	0,9	
	Булочка молочная	70	7,4	1,6	41,8	211,0	0,2	479
Всего		250	14,6	6,1	67,6	372,0	1,1	
Ужин	Рагу из овощей	200	4,0	6,3	26,8	163,0	17,7	18\3
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	85,0	0,0	701
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	14,0	51,0	0,0	376
Всего		440	7,3	6,7	60,1	299,0	17,7	
Всего за день		1970	70,2	73,2	305,1	2131,0	129,2	

бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Омска "Детский сад № 191 компенсирующего вида"								
Меню приготавливаемых блюд								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (сад)	Сад с 3-х лет до 7 лет					Сборник рецептов №
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	Запеканка их творога	160	24,2	16,2	22,5	355,0	0,8	54-1т-2020
	Молоко сгущенное	30	2,2	2,6	16,7	96,0	0,3	346
	Хлеб пшеничный с маслом	45	2,0	5,1	18,0	136,0	0,0	1\13
	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	12,6	46,0	0,0	376
Всего		415	28,5	24,0	69,8	633,0	1,1	
2 завтрак	Фрукт	100,0	0,4	0,4	8,8	45,3	10	
Всего		100	0,4	0,4	8,8	45,3	10	
Обед	Суп из овощей с зеленым горошком	200	1,3	4,0	7,3	76,0	8,3	99
	Котлета из курицы	70	14,5	3,6	3,6	158,0	1,0	54-5м-2020
	Пюре картофельное	150	2,8	4,8	20,4	135,8	18,2	321
	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,5	3,0	1,5	35,0	2,5	21
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	83,0	0,0	700
	Компот из сухофруктов	180	0,6	0,0	28,8	119,5	0,7	349
Всего		700	23,0	16,0	78,3	607,3	30,6	
Полдник	Молоко	180	5,8	6,4	9,3	120,0	2,6	
	Пряники	40	2,5	0,8	30,2	138,7	0,0	
Всего		220	8,3	7,2	39,5	258,7	2,6	
Ужин	Каша рисовая молочная	200	5,4	9,4	26,2	254,0	0,8	169
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	85,0	0,0	701
	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	12,6	46,0	0,0	376
Всего		420	8,7	9,8	58,1	385,0	0,8	
Всего за день		1855	68,9	57,4	254,5	1929,3	45,1	

бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Омска "Детский сад № 191 компенсирующего вида"

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (сад)	Сад с 3-х лет до 7 лет					Сборник рецептов №
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	5,4	4,3	36,2	213,0	0,8	168
	Хлеб пшеничный с маслом	45	2,0	5,1	18,0	136,0	0,0	1\13
	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	12,6	46,0	0,0	376
Всего		425	7,5	9,4	66,8	395,0	0,8	
2 завтрак	Фрукт	100,0	0,4	0,4	8,8	45,3	10	
Всего		100	0,4	0,4	8,8	45,3	10	
Обед	Свекольник со сметаной	200	1,8	4,4	13,8	92,0	5,4	5\2
	Плов из отварной говядины	200	15,5	13,2	40,3	342,0	2,7	54-11м-2020
	Салат из капусты с морковью	60	0,6	2,3	3,9	39,0	15,7	20
	Хлеб ражаной	50	3,3	0,6	16,7	83,0	0,0	700
	Компот из сухофруктов	180	0,6	0,0	28,8	119,5	0,7	349
Всего		690	21,8	20,4	103,5	675,5	24,5	
Полдник	Молоко	200	5,8	6,4	9,3	120,0	2,6	
	Печенье	40	2,6	6,7	27,4	180,4	0,0	
Всего		240	8,4	13,1	36,7	300,4	2,6	
Ужин	Сырники из творога	160	26,0	5,6	38,0	306,0	0,7	202
	Молоко сгущенное	30	2,2	2,6	16,7	96,0	0,3	346
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	85,0	0,0	701
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	14,0	51,0	0,0	376
Всего		430	31,5	8,6	88,0	538,0	1,0	
Всего за день		1885	69,6	51,9	303,8	1954,2	38,9	

бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Омска "Детский сад № 191 компенсирующего вида"

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (сад)	Сад с 3-х лет до 7 лет					Сборник рецептов №
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак	Омлет натуральный	100	8,8	17,0	1,7	195,0	0,2	215
	Икра кабачковая	60	1,1	5,3	4,6	71,0	4,2	
	Хлеб пшеничный с маслом	45	1,9	4,9	17,2	131,0	0,0	1\13
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,5	12,1	81,0	0,5	13\10
Всего		385	14,5	29,7	35,6	478,0	4,9	
2 завтрак	Сок фруктовый	200,0	1,0	0,0	20,2	85,0	4	407
Всего		200	1	0	20,2	85	4	
Обед	Суп гороховый	200	5,4	3,3	15,6	115,0	5,7	42
	Котлета рыбная	70	11,9	9,1	10,3	172,0	1,1	56
	Пюре картофельное	150	2,8	4,8	20,4	135,8	18,2	321
	Салат из консервированных огурцов с луком	50	0,5	3,0	1,5	35,0	2,5	21
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	83,0	0,0	700
	Кисель из клюквы	180	0,3	0,0	35,5	144,0	2,2	359
Всего		650	24,2	20,8	100,0	684,8	29,6	
Полдник	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	12,6	46,0	0,0	376
	Венская сдоба	70	3,6	6,3	26,9	179,0	0,0	416
Всего		250	3,7	6,3	39,5	225,0	0,0	
Ужин	Макароны отварные с сыром	200	6,3	8,5	22,7	205,0	0,1	206
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	85,0	0,0	701
	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	12,6	46,0	0,0	376
Всего		420	9,6	8,9	54,6	336,0	0,1	
Всего за день		1905	53,0	65,7	249,9	1808,8	38,6	

бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Омска "Детский сад № 191 компенсирующего вида"

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (сад)	Сад с 3-х лет до 7 лет					Сборник рецептов №
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	5,4	9,4	26,2	254,0	0,8	169
	Хлеб пшеничный с маслом	45	2,0	5,1	18,0	136,0	0,0	1\13
	Какао на молоке	180	2,9	3,2	15,6	94,0	1,4	397
Всего		425	10,3	17,7	59,8	484,0	2,2	
2 завтрак	Фрукт	100,0	0,4	0,4	8,8	45,3	10	
Всего		100	0,4	0,4	8,8	45,3	10	
Обед	Борщ с картофелем и капустой	200	1,6	5,1	8,9	95,0	8,6	82
	Бефстроганов из печени	50	13,8	14,8	3,6	203,0	0,0	60
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,1	5,8	28,6	198,0	0,9	123
	Салат витаминный	50	0,9	2,7	6,5	53,0	3,8	15
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	83,0	0,0	700
	Компот из сухофруктов	180	0,6	0,0	28,8	119,5	0,7	349
Всего		680	27,3	29,0	93,1	751,1	13,8	
Полдник	Молоко	190	5,5	6,1	8,9	114,0	2,5	
	Хлеб с повидлом	60	2,5	1,2	18,5	79,6	0,3	454
Всего		250	8,0	7,3	27,4	19,4	2,8	
Ужин	Картофельное пюре	200	2,7	6,7	28,0	183,0	6,9	317
	Икра кабачковая	60	1,1	5,3	4,6	71,0	4,2	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	85,0	0,0	701
	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	12,6	45,0	0,0	376
Всего		480	7,1	12,4	64,5	384,0	11,1	
Всего за день		1935	53,1	66,8	253,6	1683,8	39,9	

бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Омска "Детский сад № 191 компенсирующего вида"

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (сад)	Сад с 3-х лет до 7 лет					Сборник рецептов №
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	Суфле творожное	160	4,2	16,2	22,5	355,0	0,8	54-1т-2020
	Молоко сгущенное	30	2,2	2,6	16,7	96,0	0,3	346
	Хлеб пшеничный с маслом	45	2,0	5,1	18,0	136,0	0,0	1\13
	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	12,6	46,0	0,0	376
Всего		415	8,5	23,9	69,8	633,0	1,1	
2 завтрак	Сок фруктовый	200,0	1,0	0,0	20,2	85,0	4	407
Всего		200	1	0	20,2	85	4	
Обед	Суп картофельный с клецками	200	2,8	3,7	15,0	115,0	4,6	108
	Гуляш из говядины	50	13,8	11,2	3,3	169,4	2,7	54-2м-2020
	Макаронные изделия отварные	150	4,0	3,0	26,4	164,0	0,0	317
	Салат из свеклы	50	0,8	2,7	4,6	45,7	6,0	54-13з-2020
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	83,0	0,0	700
	Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,3	17,1	73,0	90,0	398
Всего		680	25,3	21,5	83,1	650,1	103,3	
Полдник	Йогурт	180	7,2	4,5	25,8	161,0	0,9	
	Крендель сахарный	70	4,1	7,4	36,8	230,0	0,0	415
Всего		250	11,3	11,9	62,6	391,0	0,9	
Ужин	Каша молочная ячневая	200	7,3	11,0	39,2	286,0	1,2	182
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	85,0	0,0	701
	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	12,6	46,0	0,0	376
Всего		420	10,6	11,4	71,1	488,1	1,2	
Всего за день		1965	56,7	68,7	306,8	2247,2	110,5	

бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Омска "Детский сад № 191 компенсирующего вида"

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (сад)	Сад с 3-х лет до 7 лет					Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Сборник рецептов №
			Пищевые вещества (г)							
			Б	Ж	У					
День 10										
Завтрак	Каша геркулесовая жидкая молочная	200	3,6	4,9	25,7	157,0	0,3	162		
	Хлеб пшеничный с маслом	45	2,0	5,1	18,0	136,0	0,0	1\13		
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,5	12,1	81,0	0,5	13\10		
Всего		425	8,3	12,5	55,8	374,0	0,8			
2 завтрак	Фрукт	100,0	0,4	0,4	8,8	45,3	10			
Всего		100	0,4	0,4	8,8	45,3	10			
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,5	1,9	21,0	111,2	17,2	54-7с-2020		
	Котлета из курицы	60	14,5	3,6	3,6	158,0	1,0	54-5м-2020		
	Пюре картофельное	150	2,8	4,8	20,4	135,8	18,2	321		
	Салат из капусты с морковью	50	0,6	2,3	3,9	39,0	15,7	20		
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	83,0	0,0	700		
	Компот из сухофруктов	180	0,6	0,0	28,8	119,5	0,7	349		
Всего		690	24,3	13,2	94,4	646,5	52,7			
Полдник	Молоко	200	5,8	6,4	9,3	120,0	2,6			
	Пряники	40	2,5	0,8	30,2	138,7	0,0			
Всего		240	8,3	7,2	39,5	258,7	2,6			
Ужин	Рагу из овощей	200	4,0	6,3	26,8	163,0	17,7	18\3		
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	85,0	0,0	701		
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	14,0	51,0	0,0	376		
Всего		440	7,3	6,7	60,1	299,0	17,7			
Всего за день		1895	48,6	40,0	258,6	1623,5	83,8			