

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»

День/Прием пищи/Блюдо	№ рецептуры (код сборника) Состав блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал	Витамин С, мг
ДЕНЬ 1 (Понедельник)		2129	78,5	50,1	303,7	1989,3	49,2
ЗАВТРАК		427	8,1	11,5	51,7	347,8	1,2
Суп молочный с крупой кукурузной	94(3)	200	6,0	6,4	21,1	165,5	1,2
Чай с сахаром	376(2)	180	0,1	0,0	12,6	46,0	0,0
Хлеб с маслом	1/13(1)	47	2,0	5,1	18,0	136,3	
Масло сливочное	7,05гр						
ЗАВТРАК 2		200	0,8	-	18,2	80,4	4,0
Сок яблочный	399г(3)	200	0,8	-	18,2	80,4	4,0
ОБЕД		712	19,1	21,2	68,5	552,7	38,0
Рассольник ленинградский (крупя перловая, на бульоне)	96(2)	200	1,6	4,1	9,6	85,8	6,7
Говядина	продукт (13)	30	4,8	3,4		55,5	
Сметана 15% жирности	продукт (13)	6	0,2	1,2	0,2	12,4	0,0
Свекла тушеная (гарнир)	336(3)	180	2,7	5,8	17,0	135,2	30,9
Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные со сметанным соусом	17/8(1)	60	6,2	5,9	5,3	99,6	0,1
Компот из кураги	403(21)	180	0,3	0,2	19,7	81,5	0,3
Хлеб ржаной	700(3)	50	3,3	0,6	16,7	82,7	
Соль пищевая йодированная	продукт (13)	6					
ПОЛДНИК		260	16,5	7,3	68,6	395,0	1,4
Йогурт	Продукт (13)	190	7,6	4,8	27,2	171,0	1,0
Булочка «К чаю»	485(3)	70	8,9	2,5	41,4	224,0	0,4
УЖИН		530	34	10,1	96,7	613,4	4,6
Сырники из творога	202(21)	160	26,0	5,6	38,0	306,3	0,7
Салат из моркови с сахаром	62(2)	100	1,2	0,1	11,5	81,7	3,4
Молоко сгущенное жирностью 85%	346(21)	30	2,2	2,6	16,7	96,0	0,3
Чай с молоком	12/10(1)	200	1,4	1,4	11,2	62,0	0,2

Хлеб пшеничный	701(3)	40	3,2	0,4	19,3	85,4	
День/Прием пищи/Блюдо	№ рецептуры (код сборника) Состав блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал	Витамин С, мг
ДЕНЬ 2 (Вторник)		2115	62,4	68,3	311,1	2059,2	71,7
ЗАВТРАК		490	13,6	16,6	77,6	500,4	2,6
Каша молочная манная	85(21)	250	6,9	5,8	43,2	232,2	1,1
Хлеб с маслом и сыром	4/13(1)	60	3,8	7,6	18,8	174	0,1
Масло сливочное	7,2гр						
Сыр твердый	11,4						
Какао с молоком	397(3)	180	2,9	3,2	15,6	94,2	1,4
ЗАВТРАК 2		190	2,9	0,2	39,9	159,6	19,0
Бананы	90(21)	190	2,9	0,2	39,9	159,6	19,0
ОБЕД		712	31,8	37,4	92,9	812,3	28,95
Суп картофельный с клецками (на бульоне)	108(2)	200	2,8	3,7	15,0	115,4	4,6
Сметана 15% жирности	продукт (13)	6	0,2	1,2	0,2	12,4	0,0
Азу	63(8)	60	17,5	23,1	3,6	292,7	1,3
Каша перловая(гарнир)	123	150	7,1	5,8	28,6	198	0,85
Салат из белокочанной капусты с морковью	20(3)	60	0,8	3,0	5,2	51,5	21,0
Кисель из свежих ягод (брусники)	359(2)	180	0,1		23,6	94,7	1,2
Хлеб ржаной	700(3)	50	3,3	0,6	16,7	82,7	
Соль пищевая йодированная	продукт (13)	6					
ПОЛДНИК		235	6,9	7,4	45,4	267,9	2,5
Молоко пастеризованное 3,2% жирности	продукт (13)	190	5,5	6,1	8,9	114,0	2,5
Вафли	продукт (13)	45	1,4	1,3	36,5	153,9	
УЖИН		490	7,2	6,7	55,3	283,9	18,6
Рагу из овощей	18/3(1)	250	4,0	6,3	26,8	162,5	17,8
Чай с лимоном	11/10(1)	200			9,2	36,0	0,8

Хлеб пшеничный	701(3)	40	3,2	0,4	19,3	85,4	
День/Прием пищи/Блюдо	№ рецептуры (код сборника) Состав блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал	Витамин С, мг
ДЕНЬ 3 (Среда)		2068	65,3	70,4	264,2	1907,9	44,98
ЗАВТРАК		377	15,0	26,8	34,7	450,1	2,9
Омлет натуральный	215(3)	100	8,8	17,0	1,7	195,4	0,2
Горошек консервированный отварной/кукуруза сладкая	331(21)	50	1,5	2,2	2,9	37,4	2,2
Хлеб с маслом	1/13(1)	47	2,0	5,1	18,0	136,3	
Масло сливочное	7,05гр						
Кофейный напиток с молоком	13/10(1)	180	2,7	2,5	12,1	81,0	0,5
ЗАВТРАК 2		180	0,7	0,5	17,1	75,6	9,0
Груша	90(21)	180	0,7	0,5	17,1	75,6	9,0
ОБЕД		786	27,5	25,6	99,3	726,1	32,4
Борщ с фасолью и сметаной (на бульоне мясном)	3/2(1)	200	2,8	4,4	13,4	94,0	5,2
Говядина	продукт (13)	30	4,8	3,4		55,5	
Котлеты или биточки рыбные	56(5)	80	11,9	9,1	10,3	171,7	0,1
Картофельное пюре	3/3(1)	180	3,8	5,0	26,8	162,0	13,0
Салат из соленых огурцов с луком репчатый	21(2)	60	0,5	3,0	1,5	35,5	2,5
Компот из изюма	349(2)	180	0,4	0,1	30,6	124,7	11,6
Хлеб ржаной	700(3)	50	3,3	0,6	16,7	82,7	
Соль пищевая йодированная	продукт (13)	6					
ПОЛДНИК		235	10,4	5,7	49,6	245,5	0,5
Йогурт	Продукт (13)	190	7,6	4,8	15,6	86,5	0,5
Пряники сырцовые из муки в/с	продукт	45	2,8	0,9	34	156	
УЖИН		490	11,7	11,8	63,5	410,6	0,18
Макароны отварные с сыром	206(3)	250	8,4	11,4	30,2	274	0,18

Чай с сахаром	376(2)	200	0,1	0,0	14,0	51,2	0,0
Хлеб пшеничный	701(3)	40	3,2	0,4	19,3	85,4	0,0
День/Прием пищи/Блюдо	№ рецептуры (код сборника) Состав блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал	Витамин С, мг
ДЕНЬ 4 (Четверг)		2222	66,7	77	272,8	2094,8	41
ЗАВТРАК		490	10,5	13,1	65,1	442,8	1,1
Каша молочная пшенная		250	5,4	4,2	36,2	213,0	0,8
Хлеб с маслом и сыром	4/13(1)	60	3,8	7,6	18,8	174	0,1
Масло сливочное	7,2гр						
Сыр твердый	11,4гр						
Чай с молоком	12/10(1)	180	1,3	1,3	10,1	55,8	0,2
ЗАВТРАК 2		190	0,8	0,8	16,7	85,5	19,0
Яблоки	продукт (13)	190	0,8	0,8	16,7	85,5	19,0
ОБЕД		702	20,8	22,5	86,7	652,8	13,0
Суп из овощей (горошек зеленый консервированный, на бульоне)	99(2)	200	1,3	4,0	7,3	76,2	8,3
Сметана 15% жирности	продукт (13)	6	0,2	1,2	0,2	12,4	0,0
Плов из отварной говядины	67	200	15	14	37	352	0,2
Салат витаминный	15(5)	60	0,9	2,7	6,5	53,0	3,8
Напиток смородиновый	410(21)	180	0,1	0,0	19,0	76,5	0,7
Хлеб ржаной	700(3)	50	3,3	0,6	16,7	82,7	
Соль пищевая йодированная	продукт (13)	6					
ПОЛДНИК		260	9,6	13,5	45,7	344,1	2,5
Молоко пастеризованное 3,2% жирности	продукт (13)	190	5,5	6,1	8,9	114,0	2,5
Крендель сахарный	415(21)	70	4,1	7,4	36,8	230,1	
УЖИН		580	25,0	27,1	58,6	569,6	5,4

Винегрет овощной	50(21)	200	2,5	18,3	13,9	230,5	3,3
Пудинг рыбный запеченный	269(3)	140	19,2	8,4	11,6	199,7	1,0
Чай с лимоном и сахаром	196(9)	200	0,1		13,8	54,0	1,1
Хлеб пшеничный	701(3)	40	3,2	0,4	19,3	85,4	0,0

День/Прием пищи/Блюдо	№ рецептуры (код сборника) Состав блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал	Витамин С, мг
ДЕНЬ 5 (Пятница)		2078	73,9	66,0	293,1	2127,2	27,0
ЗАВТРАК		417	31,1	26,4	69,3	668,3	1,6
Запеканка из творога	54-1г	160	24,2	16,2	22,5	355	0,8
Молоко сгущенное жирностью 85%	346(21)	30	2,2	2,6	16,7	96,0	0,3
Кофейный напиток с молоком	13/10(1)	180	2,7	2,5	12,1	81,0	0,5
Хлеб с маслом	1/13(1)	47	2,0	5,1	18,0	136,3	
Масло сливочное	7,05гр						
ЗАВТРАК 2		200	0,8		18,2	80,4	4,0
Сок яблочный	399г(3)	200	0,8		18,2	80,4	4,0
ОБЕД		726	24,4	14,8	81,7	613,7	9,2
Свекольник со сметаной	5/2(1)	200	1,8	4,4	13,8	92,0	5,4
Котлета куриная	54-5м	80	14,5	3,6	3,6	158	1,0
Макаронные изделия отварные (гарнир)	317(3)	150	4,0	3,0	26,4	164,0	
Огурец соленый порционно	21(2)	60	0,5	3,0	1,5	35,5	2,5
Компот из кураги	403(21)	180	0,3	0,2	19,7	81,5	0,3
Хлеб ржаной	700(3)	50	3,3	0,6	16,7	82,7	
Соль пищевая йодированная	продукт (13)	6					
ПОЛДНИК		235	10,5	12,4	58,0	374,0	1,0
Йогурт	продукт (13)	190	7,6	4,8	27,2	171,0	1,0
Печенье сахарное	продукт (13)	45	2,9	7,6	30,8	203,0	
УЖИН		500	7,1	12,4	65,9	390,8	11,1
Картофельное пюре	317(21)	200	2,7	6,7	28,0	182,8	6,9

Икра из кабачков. Консервы	продукт (13)	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2
Чай с сахаром	376(2)	200	0,1	0,0	14,0	51,2	0,0
Хлеб пшеничный	701(3)	40	3,2	0,4	19,3	85,4	0,0
День/Прием пищи/Блюдо	№ рецептуры (код сборника) Состав блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал	Витамин С, мг
ДЕНЬ 6 (Понедельник)		2171	72,24	72,7	369,95	1991	44,1
ЗАВТРАК		440	10,1	15,0	56,6	411,7	0,9
Каша геркулесовая жидкая	162(21)	200	3,6	4,9	25,7	156,7	0,3
Хлеб с маслом и сыром	4/13(1)	60	3,8	7,6	18,8	174	0,1
Масло сливочное	7,2гр						
Сыр твердый	11,4гр						
Кофейный напиток с мол-м	13/10(1)	180	2,7	2,5	12,1	81,0	0,5
ЗАВТРАК 2		200	0,8		18,2	80,4	4,0
Сок яблочный	399г(3)	200	0,8		18,2	80,4	4,0
ОБЕД		696	33,6	31,9	175,8	706,2	16,2
Суп с рыбными консервами «Сайра»	87(3)	200	6,9	6,7	115	133,8	7,3
Жаркое по-домашнему с мясом говядины	298	200	22,4	21,9	14	342	3,9
Салат витаминный	15(5)	60	0,9	2,7	6,5	53,0	3,8
Кисель из свежих ягод		180	0,1		23,6	94,7	1,2
Хлеб ржаной	700(3)	50	3,3	0,6	16,7	82,7	
Соль пищевая йодированная	продукт (13)	6					
ПОЛДНИК		265	7,94	12,4	61,75	389,2	1,5
Чай с сахаром	продукт (13)	190	4,8	4,8	7,4	95	1,5
Печенье	продукт	45	2,9	7,6	30,8	203,0	

	(13)							
Зефир	продукт (13)	30	0,24	-	23,55	91,20		
УЖИН		570	19,8	13,4	57,6	403,5	21,5	
Рагу из овощей	18/3(1)	250	4,0	6,3	26,8	162,5	17,8	
Рыба соленая (порциями) (сельдь тихоокеанская)	8(3)	50	12,2	4,8		92,0		
Салат из репчатого лука	11(3)	30	0,4	1,9	2,3	27,6	2,9	
Чай с сахаром с лимоном	11/10(1)	200	0,0	0,0	9,2	36,0	0,8	
Хлеб пшеничный	701(3)	40	3,2	0,4	19,3	85,4		
День/Прием пищи/Блюдо	№ рецептур ы (код сборника) Состав блюда	Выхо д	Белки, г	Жир ы, г	Угле воды, г	ЭЦ, Ккал	Витам ин С, мг	
ДЕНЬ 7 (Вторник)		2006	76,6	125,4	275,4	2520,3	59,3	
ЗАВТРАК		425	6,4	8,7	44,2	296,3	0,7	
Суп молочный с макаронными изделиями	120(2)	200	4,4	3,8	14,4	120,0	0,7	
Хлеб с маслом	1/13(1)	45	1,9	4,9	17,2	130,3		
Масло сливочное	6,75гр							
Чай с сахаром	376(2)	180	0,1	0,0	12,6	46,0	0,0	
ЗАВТРАК 2		190	2,9	0,2	39,9	159,6	19,0	
Бананы	90(21)	190	2,9	0,2	39,9	159,6	19,0	
ОБЕД		726	31,4	86,7	73,7	1205,5	36,5	
Суп картофельный с бобовыми (горох, на бульоне)	42(5)	200	5,4	3,3	15,6	115,0	5,7	
Говядина	продукт (13)	30	4,8	3,4		55,5		
Говядина, тушенная с капустой	283(21)	200	17,0	76,3	17,3	823,8	22,9	
Салат из картофеля с солеными огурцами	22(3)	60	0,8	3,1	5,1	52,0	7,2	
Напиток смородиновый	410(21)	180	0,1	0,0	19,0	76,5	0,7	
Хлеб ржаной	700(3)	50	3,3	0,6	16,7	82,7		
Соль пищевая йодированная	продукт (13)	6						
ПОЛДНИК		235	6,9	7,4	45,4	267,9	2,5	

Молоко пастеризованное 3,2% жирности	продукт (13)	190	5,5	6,1	8,9	114,0	2,5
Вафли	продукт (13)	45	1,4	1,3	36,5	153,9	
УЖИН		430	29,0	22,4	72,2	591,0	0,6
Суфле творожное	19/5(1)	160	23,5	19,4	22,2	358,4	0,3
Молоко сгущенное жирностью 85%	346(21)	30	2,2	2,6	16,7	96,0	0,3
Чай с сахаром	376(2)	200	0,1		14,0	51,2	0,0
Хлеб пшеничный	701(3)	40	3,2	0,4	19,3	85,4	
День/Прием пищи/Блюдо	№ рецептур ы (код сборника) Состав блюда	Выхо д	Белки, г	Жир ы, г	Угле воды, г	ЭЦ, Ккал	Витам ин С, мг
ДЕНЬ 8 (Среда)		2077	76,8	75,9	274,3	2081,8	44,3
ЗАВТРАК		385	13,7	30,9	42,1	498,4	9,4
Омлет натуральный	220(3)	100	7,5	17,1	3,0	192,0	3,6
Икра из кабачков. Консервы	продукт (13)	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2
Хлеб с маслом	1/13(1)	45	1,9	4,9	17,2	130,3	
Масло сливочное	6,75гр						
Какао с молоком	397(3)	180	3,2	3,6	17,3	104,7	1,6
ЗАВТРАК 2		190	0,8	0,8	16,7	85,5	19,0
Яблоки	продукт (13)	190	0,8	0,8	16,7	85,5	19,0
ОБЕД		762	31,5	25,5	89,7	718,3	11,3
Борщ с капустой белокочанной и картофелем (на бульоне)	82(2)	200	1,4	3,9	8,7	83,0	8,5
Сметана 15% жирности	продукт (13)	6	0,2	1,2	0,2	12,4	0,0
Рыба припущенная (горбуша)	52(5)	90	21,2	6,3	0,5	142,9	0,6
Маринад овощной	366(21)	80	1,5	7,9	7,2	106,1	1,9
Рис отварной	315(3)	150	3,6	5,4	36,7	209,7	
Компот из кураги	403(21)	180	0,3	0,2	19,7	81,5	0,3
Хлеб ржаной	700(3)	50	3,3	0,6	16,7	82,7	

Соль пищевая йодированная	продукт (13)	6					
ПОЛДНИК		250	15,0	6,4	69,0	382,2	1,2
Йогурт	Продукт (13)	190	7,6	4,8	27,2	171,0	1,0
Булочка молочная	479(3)	60	7,4	1,6	41,8	211,2	0,2
УЖИН		490	15,8	12,3	56,8	397,4	3,4
Каша гречневая	123(5)	250	7,1	5,8	28,6	198,0	0,9
Молоко пастеризованное 3,2% жирности	продукт (13)	200	5,5	6,1	8,9	114,0	2,5
Хлеб пшеничный	701(3)	40	3,2	0,4	19,3	85,4	
День/Прием пищи/Блюдо	№ рецептуры (код сборника)) Состав блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал	Витамин С, мг
ДЕНЬ 9 (Четверг)		2102	72,79	71,6	210,2	1791,3	124,6
ЗАВТРАК		440	10,2	14,6	38,6	344	1,4
Суп молочный с крупой ячневой		200	3,7	4,5	7,7	89,0	0,8
Хлеб с маслом и сыром	4/13(1)	60	3,8	7,6	18,8	174	0,1
Масло сливочное	7,2гр						
Сыр твердый	11,4гр						
Кофейный напиток с молоком	13/10(1)	180	2,7	2,5	12,1	81,0	0,5
ЗАВТРАК 2		180	0,7	0,5	17,1	75,6	9,0
Груша	90(21)	180	0,7	0,5	17,1	75,6	9,0
ОБЕД		732	28,9	32,7	75	727,8	105,8
Щи (на мясном бульоне)	67(3)	200	1,4	3,9	6,8	67,8	14,8
Говядина	продукт (13)	30	4,8	3,4		55,5	
Сметана 15% жирности	продукт (13)	6	0,2	1,2	0,2	12,4	
Бефстроганов из печени	60(5)	50	13,8	14,8	3,6	203,1	
Макаронные изделия отварные (гарнир)	317(3)	150	4,0	3,0	26,4	164,0	
Винегрет овощной	50(21)	60	0,8	5,5	4,2	69,1	1,0

Напиток из плодов шиповника	398(3)	180	0,6	0,3	17,1	73,2	90,0
Хлеб ржаной	700(3)	50	3,3	0,6	16,7	82,7	
Соль пищевая йодированная	продукт (13)	6					
ПОЛДНИК		250	7,99	7,3	27,4	193,6	2,8
Молоко пастеризованное 3,2% жирности	продукт (13)	190	5,5	6,1	8,9	114,0	2,5
Хлеб с джемом	продукт (13)	60	2,49	1,2	18,5	79,6	0,3
УЖИН		500	25,0	16,5	52,1	450,3	5,6
Пудинг рыбный запеченный	269(3)	140	19,2	8,4	11,6	199,7	1,0
Салат овощной с зеленым горошком	46(21)	120	2,6	7,7	12,0	129,2	3,8
Чай с лимоном	11/10(1)	200			9,2	36,0	0,8
Хлеб пшеничный	701(3)	40	3,2	0,4	19,3	85,4	
День/Прием пищи/Блюдо	№ рецептуры (код сборника) Состав блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал	Витамин С, мг
ДЕНЬ 10 (Пятница)		2126	64,86	59,02	300,16	2135,9	43,76
ЗАВТРАК		440	12	14,7	72,1	462	1,4
Каша манная молочная жидкая		200	6,9	5,8	43,2	232,2	1,1
Хлеб с маслом и сыром	4/13(1)	60	3,8	7,6	18,8	174	0,1
Масло сливочное	7,2гр						
Сыр твердый	11,4гр						
Чай с молоком	12/10(1)	180	1,3	1,3	10,1	55,8	0,2
ЗАВТРАК 2		200	0,8		18,2	80,4	4,0
Сок яблочный	399г(3)	200	0,8		18,2	80,4	4,0
ОБЕД		756	25,92	17,82	85	765,9	38,06
Суп-харчо	201	200	3,72	3,8	8,0	81,4	0,5
Биточки куриные	54-5м	80	14,5	3,6	3,6	158	1,0
Картофельное пюре	321(3)	180	3,4	5,8	24,5	162,9	21,8
Салат из белокочанной капусты с яблоками	8/1(1)	60	0,6	4,0	7,3	63,6	14,4
Компот из чернослива и		180	0,4	0,02	24,9	102,0	0,36

изюма							
Хлеб ржаной	700(3)	50	3,3	0,6	16,7	82,7	
Соль пищевая йодированная	продукт (13)	6					
ПОЛДНИК		260	6,4	8,8	37,9	257	0,0
«Снежок»2,5% жирности	продукт (13)	190	2,8	2,5	11,0	78,0	
Венская сдоба		60	3,6	6,3	26,9	179	
УЖИН		470	19,74	17,7	86,96	570,6	0,3
Котлеты морковные (крупа манная, творог)	140	200	14,24	14,7	36,96	338	0,0
Молоко сгущенное жирностью 85%	346(21)	30	2,2	2,6	16,7	96,0	0,3
Чай с сахаром	376(2)	200	0,1	0,0	14,0	51,2	0,0
Хлеб пшеничный	701(3)	40	3,2	0,4	19,3	85,4	0,0