

Утверждаю:

Департамент образования
Администрации города Омска.

Сектор содействия в организации питания

Марьямова Н.А. Швагерус О.В.

" " *с.к.к.* 2020 год

Утверждаю:

БДОУ г.Омска "Центр развития ребенка-
детский сад № 264"



Заведующий

Швагерус О.В.

2020 год

Десятидневное цикличное меню

Возраст: 1,5-3 лет

Период осенне-зимний.

ОМСК

2020 ГОД

БДОУ г. Омска "Центр развития ребенка - детский сад № 264"
ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Возраст: 1,5-3 года
 Осенне-зимнее

Неделя первая

Неделя первая: ПОНЕДЕЛЬНИК

	Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергет. ценность, ккал	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
268/2013	Каша манная со сгущенном молоке	180	5,6	6,7	27,8	193,5	1,3
т.п/6/2011	Хлеб с маслом	30/5	2,4	3,9	14,7	104	0,09
381/2011	Чай с сахаром	150	0,01	0	12,4	49,7	0
	Всего	365	8,01	10,6	54,9	347,2	1,39
537/2013	Соки фруктовые	200	1	0,2	20,2	92	4
Обед							
113/2013	Овощи натуральные соленные(огурцы)	50	0,4	0,05	0,9	6,8	2,6
106/2011	Суп-крем из разных овощей(на мясном бульоне)	150	3,2	6,9	10,3	117	0,3
276/2011	Жаркое по-домашнему (говядина)	160	5,6	3,9	31,7	184,9	0
349/2015	Компот из сухофруктов с V "С"	150	0,5	0,06	23,9	99,2	0,6
115/2013	Хлеб урожайный	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0
	Всего	550	12,3	11,41	80,2	477,5	3,5
Полдник							
/2011	Пряник	20	0,34	0,4	5,3	28,9	0
405/2011	Молоко кипяченое	180	5,2	4,5	8,60	95,4	2,3
535/2013	всего	200	5,54	4,9	13,9	124,3	2,3
Ужин							
329/2013	Сырники с морковью	150	18,8	15,4	26,7	316,7	3,8
477/2013	Соус из кураги (абрикосовый)	50	0,3	0,01	32,7	41	0,2
394/2011	Чай с молоком	170	2,4	2,09	13,1	82,1	1,1
114/2013	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68	105,75	0
	Всего	400	24,54	17,82	92,18	545,55	5,1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1715	51,39	44,93	261,38	1586,55	16,29

Неделя первая: ВТОРНИК

Завтрак	Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергет. ценность, ккал	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
220/2011	Омлет с овощами	160	10,2	20,5	5,2	246,2	6,4
114/13-6,7/11	Хлеб с маслом сыром	30/05/5	3,3	3,9	15,2	106,4	0,03
513/2013	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2	11,9	67,1	0,3
	Всего	350	15,8	26,4	32,3	419,7	6,73
368/2011	Плоды свежие	180	0,4	0,3	9,5	42	5
Обед							
01024/12	Салат из отварной моркови с яблоком	50	0,6	3,7	4,1	52,4	1,6
71/2011	Щи из квашенной капусты	150	1,05	2,9	4,05	46,4	11,1
243/2013	Гуляш из говядины	50	14,4	15,4	7,5	207,9	0,9
243/2013	Каша гречневая рассыпчатая	110	6	4,4	25,9	176,4	0
515/2013	Кисель из клюквы"С"	150	0,09	0	17,3	86,4	1,6
115/2013	Хлеб урожайный	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0
	всего	500	18,74	22,5	46,35	462,7	15,2
Полдник							
589/2013	Сдоба обыкновенная	60	5,1	2,8	35,3	187	0,8
535/2013	Ряженка	180	5	3,9	7,4	84,6	1,3
	Всего	240	10,1	6,7	42,7	271,6	2,1
Ужин							
268/2012	Суфле из рыбы	120	24,3	7,2	19,4	314,1	4,2
82/2013	Винегрет овощной	100	1,3	10,8	6,8	130	8,4
393/2010	Чай с лимоном	150	0,06	0	11,2	45,5	1,26
114/2013	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68	105,75	0
114/2013	Всего	400	28,7	18,32	57,08	595,35	13,86
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1670	73,74	74,22	187,93	1791,35	42,89

Неделя первая: СРЕДА

	Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергет. ценность, ккал	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
273/2013	Каша пшеничная молочная	180	5,5	6,9	28,4	172,5	0,27
т.п/6/2011	Хлеб с маслом	30/5	2,4	3,9	14,7	104	0,09
508/2013	Какао с молоком	150	2,6	2,5	18,7	107,9	1
	всего	336	8,1	9,4	47,1	280,4	1,27
537/2013	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	4
Обед							
121/2013	Икра кабачковая (промышленное производство)	50	1	4,4	3,9	60	3,5
164/2013	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,5	1,7	11,1	65,7	3,6
291/2013	Запеканка картофельная с печеню	150	8,6	4,8	23,2	175,1	1,1
347/2010	Соус сметано-томатный	20	0,2	1,3	0,6	16	0,01
398/2011	Напиток из шиповника	150	0,2	0,1	21,04	86,5	0,2
115/2013	Хлеб урожайный	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0
	Всего	560	14,1	12,8	73,24	472,9	8,41
Полдник							
т.п	Вафли	20	1,2	2,4	16,8	97,2	0
405/2011	Молоко кипяченое	180	5,2	4,3	8,80	95,4	2,34
	всего	200	6,4	6,7	25,6	192,6	2,34
Ужин							
201/2013	Рагу овощное	180	3,7	12,1	18,2	199	13,8
381/2011	Чай с сахаром	150	0,01	0	12,4	49,7	0
114/2013	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68	105,75	0
	всего	360	6,75	12,42	50,28	354,45	13,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1656	36,35	41,52	216,42	1392,35	29,82

Handwritten signature

Неделя первая: ЧЕТВЕРГ

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергет. ценность, ккал	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
271/2013	Каша кукурузная молочная	180	5,5	6,7	30	216	1,1
114/13-6,7/11	Хлеб с маслом сыром	30/05\5	3,3	3,9	15,2	106,4	0,03
393/2010	Чай с лимоном	150	0,06	0	11,2	45,5	1,26
	всего	370	8,86	10,6	56,4	367,9	2,39
368/2011	Фрукты свежие	180	0,4	0,3	9,5	42	5
Обед							
59/2013	Салат из отварной свеклы с черносливом или изюмом	50	0,8	3,3	7,4	62	2,7
139/2013	Рассольник с мясом (индейка)	150/20	15,1	5,9	7,3	125,1	4
07059//2012	Котлеты рубленые из птицы (индейка)	60	7,6	7,9	7,5	128,2	3,6
44/2013	Сложный гарнир (капуста тушеная и карт. пюре)	80	1,8	3,2	17,8	73,4	8,6
10043/2012	Компот из плодов черной смородины"С"(б/з)	150	0,2	0,06	13,1	40,2	33
115/2013	Хлеб урожайный	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0
	Всего	550	28,1	20,86	66,5	498,5	51,9
Полдник							
432/2011	Булка российская	60	3,85	4,56	32,45	186,24	0
536/2013	Йогурт с фруктовым наполнителем	180	5,2	4,5	7,2	90	1,2
	Всего	240	9,05	9,06	39,65	276,24	1,2
Ужин							
191/2013	Пудинг из моркови и яблок	190	4,4	5,5	21,7	154,8	3,7
338/2011	Соус молочный сладкий	30	1,23	1,67	7,39	49,31	3
381/2011	Чай с сахаром	150	0,01	0	12,4	49,7	0
114/2013	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,24	14,7	79,3	0
	всего	400	7,84	7,41	56,19	333,11	6,7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1740	54,25	48,23	228,24	1517,75	67,19

Неделя первая: ПЯТНИЦА

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность, ккал	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
319/2013	Запеканка из творога	150	24	25,2	23,9	289,6	0,6
361/2011	Соус клюквенный	50	0,03	0,01	6,3	25,6	0,3
т.п/6/2011	Хлеб с маслом	30/5	2,4	3,9	14,7	104	0,09
513/2013	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2	11,9	67,1	0,3
	всего	385	28,73	31,11	56,8	486,3	1,29
537/2013	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	4
Обед							
472/2013	Маринад овощной с томатом	50	0,9	4	4,4	59,5	0,76
133/2013	Борщ со сметаной	150	2,7	4,53	9,6	105	10,5
246/2013	Котлеты рыбные "Любительские"	60	8,34	1,26	5,76	67,8	0,24
419/2013	Рис отварной	100	2,6	4,4	24,6	149,3	0
516/2013	Кисель из кураги"С"	150	1,04	0	21,6	91,1	2,2
115/2013	Хлеб урожайный	40	3,3	0,6	16,7	87	0
	всего	550	18,88	14,79	82,66	559,7	13,7
Полдник							
459/2011	Пирог открытый с повидлом	60	3,7	1,9	33,2	165	0,05
405/2011	Молоко кипяченое	180	5,2	4,3	8,80	95,4	2,34
	всего	240	8,9	6,2	42	260,4	2,39
Ужин							
385/2013	Котлеты из говядины с овощами	60	9,4	11,2	2,1	146	5,8
340/2010	Соус сметанный	30	0,4	1,5	1,8	22,2	0,01
179/2013	Картофель отварной	100	1,9	4,1	12,7	95	13,9
114/2013	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,24	14,7	79,3	0
381/2011	Чай с сахаром	150	0,01	0	12,4	49,7	0
	всего	450	13,91	17,04	43,7	392,2	19,71
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1825	71,42	69,34	245,36	1790,6	41,09

БДОУ г. Омска "Центр развития ребенка - детский сад № 264"
ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Возраст: 1,5-3 лет
 Осенне-зимнее

Неделя вторая

Неделя вторая: Понедельник

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергет.цен ность, ккал	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
301/2013	Макароны с сыром	130	7,9	6,6	22,1	165	0,06
т.п/6/2011	Хлеб с маслом	30/5	2,4	3,9	14,7	104	0,09
512/2013	Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	2,2	1,5	15,7	84,8	0,3
	всего	315	12,5	12	52,5	353,8	0,45
368/2011	Фрукты свежие	180	0,4	0,3	9,5	42	5
Обед							
№10/2011	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,6	2,8	3,4	44,4	4,4
152/178/2013	Суп картофельный с клецками	150	1	2,4	8,9	63,3	3,6
07059//2012	Котлеты рубленые из птицы (индейка)	60	7,6	7,9	7,5	128,2	3,6
336/2011	Капуста тушеная	100	2,3	3,6	10,6	82,6	18,9
539/2013	Напиток из плодов клюквы V " С"	150	0,07	0	21,5	62,3	0,9
115/2013	Хлеб урожайный	40	2,64	0,4	13,3	69,6	0
	Всего	550	15,21	17,1	65,2	450,4	31,4
Полдник							
702	Зефир	20	0,3	0,04	31,9	130	0
405/2011	Молоко кипяченое	180	5,5	4,8	9,10	100,7	2,5
	Всего	200	5,8	4,84	41	230,7	2,5
Ужин							
211/2012	Зразы картофельные с овощами	150	5,3	6,7	13,6	136	4,7
121/2013	Икра кабачковая (промышленное производство)	50	1	4,4	3,9	60	3,5
393/2010	Чай с лимоном	150	0,06	0	11,2	45,5	1,26
114/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,7	79,3	0
	Всего	380	8,64	11,34	43,4	320,8	9,46
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1625	42,55	45,58	211,6	1397,7	48,81

Неделя вторая: ВТОРНИК

	Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергет. ценность, ккал	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
272/2013	Каша из хлопьев овсянных "Геркулес" молочная	180	6,5	4,2	24,2	161,4	0,2
т.п/6/2011	Хлеб с маслом	30/5	2,4	3,9	14,7	104	0,09
508/2013	Какао с молоком	150	2,6	2,5	18,7	107,9	1
	всего	365	11,5	10,6	57,6	373,3	1,29
537/2013	Соки фруктовые	200	1	0,2	20,2	92	4
Обед							
51/2013	Салат из свеклы	50	0,8	2,8	4,2	44,5	2,9
270/2013	Уха рыбацкая	150	13,7	3,23	8,19	117	12
375/2013	Плов из отварной говядины	150	11,3	11,2	29,5	264	0,2
380/2011	Кисель из кураги V "С"	150	0,7	0,04	21,4	88,8	0,4
115/2013	Хлеб урожайный	40	2,64	0,4	13,3	69,6	0
	всего	540	29,14	17,67	76,59	583,9	15,5
Полдник							
469/2011	Булочка домашняя	50	5,05	9,63	33,52	177,3	0
536/2013	Йогурт с фруктовым наполнителем	180	9	5,8	15,3	102,6	1,2
	всего	230	14,05	15,43	48,82	279,9	1,2
Ужин							
235/2011	Пудинг из творога запеченный (с изюмом)	150	14,6	10,3	23,4	243,2	0,16
490/2013	Стушенное молоко	30	2,16	2,6	16,7	98,4	0
381/2011	Чай с сахаром	180	0,12	0	15,44	62,24	0
114/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,7	79,3	0
	всего	390	19,16	13,14	70,24	483,14	0,16
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1725	74,85	57,04	273,45	1812,24	22,15

Неделя вторая: СРЕДА

	Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергет. ценность, ккал	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
155/2013	Каша "Дружба" молочная	180	4,7	10,5	22,6	203	1,2
114/13-6,7/11	Хлеб с маслом сыром	30\05\5	3,3	3,9	15,2	106,4	0,03
392/2013	Чай с молоком	150	1,12	0,9	11,8	60,5	46,4
	Всего	370	9,12	15,3	49,6	369,9	47,63
368/2011	Фрукты свежие	180	0,4	0,3	9,5	42	5
Обед							
48/2011	Салат из овощей с морской капустой	50	2,4	2,6	4,8	49,2	1,4
102/176/2015	Суп картофельный с грибами(на мясн.бульоне)	150	4,15	6,04	19,67	144	3,13
101/2010	Курица в соусе с томатом	80	13,6	13,5	4,1	192	2,3
297/2013	Макаронные отварные	100	3,8	0,5	19,4	96,6	0,01
10037/12	Компот из брусники	150	0,09	0,08	20,5	82	1,4
115/2013	Хлеб урожайный	40	2,64	0,4	13,3	69,6	0
	всего	570	26,68	23,12	81,77	633,4	8,24
Полдник							
529/2011	Булочка "Веснушка"	50	0,18	0,54	21,3	173,7	0,37
405/2011	Молоко кипяченое	180	5,5	4,8	9,10	100,7	2,5
	всего	230	5,68	5,34	30,4	274,4	2,87
Ужин							
201/2013	Рагу овощное	190/30	3,6	9,6	15,3	162	13,8
381/2011	Чай с сахаром	150	0,01	0	12,4	49,7	0
114/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,7	79,3	0
	всего	390	5,89	9,84	42,4	291	13,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1740	47,77	53,9	213,67	1610,7	77,54

Неделя вторая: ЧЕТВЕРГ

	Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергет. ценность, ккал	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
182/2015	Каша ячневая молочная	180	6,3	9,4	33,7	246	1
Т.п/6/2011	Хлеб с маслом	30/5	2,4	3,9	14,7	104	0,09
	Чай с шиповником	150	0,06	0,02	9,99	40	0
	всего	365	8,76	13,32	58,39	390	1,09
537/2013	Соки фруктовые	200	1	0,2	20,2	92	4
Обед							
01070/2012	Салат из отварной моркови с изюмом	50	0,6	3,6	6,5	61,1	1,4
136/2013	Свекольник с мясом (говядина)	150/20	6,6	6,5	7,2	115,8	5,5
284/2011	Тефтели из печени с рисом	50	5,66	9,3	4,56	124,5	0
160/2011	Капуста цветная, запеченная в соусе	90	3,7	11,1	7,6	146,2	
387/2011	Кисель из плодов или ягод свежих(черная смор)	150	1	0,09	20,3	82	1,4
115/2013	Хлеб урожайный	40	2,64	0,4	13,3	69,6	0
	всего	550	20,2	30,99	59,46	599,2	8,3
Полдник							
Т.п	Мармелад	20	0,02	0	15,9	64	0
535/2013	Ряженка	180	5	3,9	7,4	84,6	1,3
	всего	200	5,02	3,9	23,3	148,6	1,3
Ужин							
359/475/13	Сельдь с луком(заправка)	80/15	7,7	29,5	4,1	312	1,86
434/2011	Картофельное пюре	110	2,3	4,8	12	101,2	3,7
392/2013	Чай с молоком	150	1,12	0,9	11,8	60,5	46,4
114/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,7	79,3	0
	всего	385	13,4	35,44	42,6	553	51,96
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1700	48,38	83,85	203,95	1782,8	66,65

Handwritten signature or mark.

Неделя вторая: ПЯТНИЦА

	Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергет. ценность, ккал	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
72/2012	Омлет натуральный	130	10,4	11,2	2	156	0,4
121/2013	Икра кабачковая (промышленное производство)	50	1	4,4	3,9	60	3,5
114/13-6,7/11	Хлеб с маслом сыром	30\05\5	3,3	3,9	15,2	106,4	0,03
513/2013	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2	11,9	67,1	0,3
	всего	370	17	21,5	33	389,5	4,23
368/2011	Фрукты свежие	180	0,4	0,3	9,5	42	5
Обед							
№4/2013	Салат из белокочанной капусты с яблоком	50	0,6	5	3,2	60	9,5
154/1752013	Суп с мясными фрикадельками	150/25	5,3	4,7	9	99,3	6,7
346/2013	Рыба запеченная с картофелем по-русски	135	10,2	5,7	14,5	150,4	5,6
349/2015	Компот из сухофруктов с V "С"	150	0,5	0,07	24	99,6	0,5
115/2013	Хлеб урожайный	40	2,64	0,4	13,3	69,6	0
	всего	550	19,24	15,87	64	478,9	22,3
Полдник							
6\12	Ватрушка со сметаной	60	5,2	7,8	28,3	206	0,09
405/2011	Молоко кипяченое	180	5,5	4,8	9,10	100,7	2,5
	всего	240	10,7	12,6	37,4	306,7	2,59
Ужин							
155/2010	Запеканка овощная	180	6,5	12,9	30,3	263,6	14,5
113/2013	Овощи натуральные соленные(огурцы)	50	0,4	0,05	0,9	6,8	2,6
381/2011	Чай с сахаром	150	0,01	0	12,4	49,7	0
114/2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,7	79,3	0
	всего	410	9,19	13,19	58,3	399,4	17,1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1750	57	63,46	202,2	1616,5	51,22
	Итого за весь период		557	582	2244	16299	464
	Среднее значение за период		55,72	58,21	224,42	1629,85	46,37
	содержание белков, жиров, углеводов, в меню за период в % от калорийности		14	32	55		