

Утверждаю:

Департамент образования

Администрации города Омска.

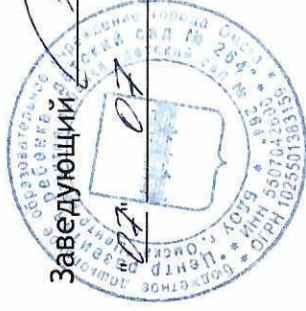
Сектор содействия в организации питания

Евдокименко К.А.

" 10 " сентября 2020 год

Утверждаю:

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



Заведующий

Швагерус О.В.

2020 год

Десятидневное циклическое меню

Возраст: 3-7 лет

Период: осенне-зимний.

ОМСК

2020 год

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

Возраст: 3-7 года
 Осенне-зимнее

Неделя первая

Неделя первая: ПОНЕДЕЛЬНИК

	Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
268/2013	Каша манная со стуженном молоке	200	6,2	7,5	30,9	215	1,4
Т.П6/2011	Хлеб с маслом	40/7	3,4	8,5	18,7	136,8	0,1
381/2011	Чай с сахаром	180	0,12	0	15,44	62,24	0
	Всего	427	9,72	16	65,04	414,04	1,5
537/2013	Соки фруктовые	200	1	0,2	20,2	92	4
Обед							
113/2013	Овощи натуральные соленые(огурцы)	65	0,5	0,065	1,1	8,5	3,3
106/2011	Суп-крем из разных овощей(на мясном бульоне)	200	4,2	9,2	13,7	156	0,4
276/2011	Жаркое по-домашнему (говядина)	220	6,53	4,6	36,87	215	0
349/2015	Компот из сухофруктов с V "С"	180	0,6	0,08	28,8	119,5	0,7
115/2013	Хлеб урожайный	50	3,3	0,6	16,7	87	0
	Всего	715	15,13	14,545	97,17	586	4,4
Полдник							
/2011	Пряник	50	1	1,22	15,46	85	0
405/2011	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,60	106	2,6
535/2013	всего	250	6,8	6,22	25,06	191	2,6
Ужин							
329/2013	Сырники с морковью	180	22,6	19,2	32,2	381,6	4,6
477/2013	Соус из кураги (абрикосовый)	50	0,3	0,01	32,7	41	0,2
394/2011	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,3	89,9	1,2
114/2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	105,75	0
	Всего	450	28,61	21,87	98,88	618,25	6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2042	61,26	59	306,35	1901,29	18,5

Неделя первая: ВТОРНИК

	Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергет. ценность, ккал	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
220/2011	Омлет с овощами	170	11,2	22,5	5,7	270	7,02
114/13-6,7/11	Хлеб с маслом сыром	40/5/7	4,23	5	19,73	138,2	0,04
513/2013	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	71	1,1
	Всего	402	18,28	29,91	39,79	479,2	8,16
368/2011	Фрукты свежие	180	0,4	0,3	9,5	42	5
Обед							
01024/12	Салат из отварной моркови с яблоком	65	0,8	4,8	5,3	68	2,1
71/2011	Щи из квашеной капусты	200	1,4	3,9	5,4	61,8	14,78
243/2013	Гуляш из говядины	70/5	20,6	22	10,7	297	1,3
243/2013	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,3	37	252	0
515/2013	Кисель из клюквы"С"	180	0,09	0	17,3	86,4	1,6
115/2013	Хлеб урожайный	50	3,3	0,6	16,7	87	0
	всего	765	26,19	31,3	55,4	600,2	19,78
Полдник							
589/2013	Сдоба обыкновенная	60	5,1	2,8	35,3	187	0,8
535/2013	Ряженка	200	5,6	4,38	8,18	94	1,4
	Всего	260	10,7	7,18	43,48	281	2,2
Ужин							
268/2011	Суфле из рыбы	150	24,3	11,6	6,1	225	4,7
82/2013	Винегрет овощной	100	1,3	10,8	6,8	130	8,4
393/2010	Чай с лимоном	180	0,08	0	13,5	54,9	1,26
114/2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0
114/2013	Всего	470	28,72	22,72	46,08	503,9	14,36
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2077	84,29	91,41	194,25	1906,3	49,5

Неделя первая: СРЕДА

	Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергет. ценность, ккал	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
273/2013	Каша пшеничная молочная	200	7,8	9,5	35,8	284	1,5
Т.П6/2011	Хлеб с маслом	40/7	3,4	8,5	18,7	136,8	0,1
508/2013	Какао с молоком	180	3,2	3	22,5	130	1,2
	всего	427	11	12,5	58,3	414	2,7
537/2013	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	4
Обед							
121/2013	Икра кабачковая	65	1,2	5,8	5	77	4,6
164/2013	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,1	2,2	14,8	87,6	4,9
291/2011	Запеканка картофельная с печенью	190	12,2	7,5	3,8	247,2	1,3
347/2010	Соус сметанно-томатный	50	0,48	2,31	1	26,7	
398/2011	Напиток из шиповника	180	0,5	3,1	7,2	68	90
115/2013	Хлеб урожайный	50	3,3	0,6	16,7	87	0
	Всего	735	19,78	21,51	48,5	593,5	100,8
Полдник							
Т.П	Вафли	50	2,9	6,1	42,14	243	0
405/2011	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,60	106	2,6
	всего	250	8,7	11,1	51,74	349	2,6
Ужин							
201/2013	Рагу овощное	210	4	10,7	17	180	15,4
	Чай с облепихой	200	0,3	1,5	23,8	110	0
114/2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0
	всего	450,00	7,34	12,52	60,48	384,00	15,40
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2062,00	47,82	58	239,22	1832,50	125,5

Неделя первая: ЧЕТВЕРГ

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергет. ценность, ккал	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
271/2013	Каша кукурузная молочная	200	6,2	7,46	37	240	1,3
114/13-6,7/11	Хлеб с маслом сыром	40/5/7	4,23	5	19,73	138,2	0,04
	Чай с клюквой	180					
	всего	432	10,43	12,46	56,73	378,2	1,34
368/2011	Фрукты свежие	180	0,4	0,3	9,5	42	5
Обед							
59/2013	Салат из отварной свеклы с черносливом или изюмом	65	1	4,2	9,6	85	3,5
139/2013	Рассольник с мясом (индейка)	200/20	9,3	7,4	9,78	151,4	5,33
07059/2012	Котлеты рубленые из птицы (индейка)	80	10	10,5	10	170	9
44/2013	Сложный гарнир (капуста тушеная и карт. пюре)	150	3,1	5,7	31,8	131	15,3
10043/2012	Компот из плодов черной смородины"С"(б/з)	180	0,2	0,07	15,7	43,2	39,6
115/2013	Хлеб урожайный	50	3,3	0,6	16,7	87	0
	Всего	745	26,9	28,47	93,58	676,6	72,73
Полдник							
432/2011	Булка российская	50	3,85	4,56	32,45	186,24	0
536/2013	Йогурт с фруктовым наполнителем	200	10	6,4	17	114	1,08
	Всего	250	13,85	10,96	49,45	300,24	1,08
Ужин							
191/2013	Пудинг из моркови и яблок	205	5,1	6,4	25	178	4,3
338/2011	Соус молочный сладкий	30	1,23	1,67	7,39	49,31	3
381/2011	Чай с сахаром	180	0,12	0	15,44	62,24	0
114/2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	105,75	0
	всего	455	9,49	8,39	67,51	395,3	7,3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2062	61,07	61	276,77	1792,34	87,45

Handwritten signature

Неделя первая: ПЯТНИЦА

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. цен ность, ккал	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
319/2013	Запеканка из творога	150	12,7	9,87	12,7	289,6	0,6
361/2011	Соус клюквенный	50	0,03	0,01	6,3	25,6	0,3
Т.П6/2011	Хлеб с маслом	40/7	3,4	8,5	18,7	136,8	0,1
513/2013	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	71	1,1
	всего	427	18,98	20,79	52,06	523	2,1
537/2013	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	4
Обед							
472/2013	Маринад овощной с томатом	65	1,28	5,9	5,8	81,64	4,48
56/2011	Борщ со свежей капусты	200	1,5	4	8,5	76	8
246/2013	Котлеты рыбные "Любительские"	80	11,12	1,68	7,68	90,4	0,32
419/2013	Рис отварной	150	3,69	6,1	33,61	204,6	0
380/2011	Кисель из кураги	180	0,8	0,05	25,7	106,6	0,4
115/2013	Хлеб урожайный	50	3,3	0,6	16,7	87	0
	всего	725	21,69	18,33	98,19	646,24	13,2
Полдник							
459/2011	Пирог открытый с повидлом	70	4,3	2,25	30,8	192,5	0,06
405/2011	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,60	106	2,6
	всего	270	10,1	7,25	40,4	298,5	2,66
Ужин							
385/2013	Котлеты из говядины с овощами	80	12,6	14,9	2,8	195	7,8
340/2010	Соус сметанный	50	0,48	2,31	1	26,74	0,2
179/2013	Картофель отварной	100	1,9	4,1	12,7	95	13,9
114/2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	105,75	0
393/2010	Чай с лимоном	180	0,08	0	13,5	54,9	1,26
	всего	450	18,1	21,63	49,68	477,39	23,16
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2072	69,87	68	260,53	2037,13	45,12

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

Возраст: 3-7 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	175	10,3	8,6	29	233	0,08
Т.П6/2011	Хлеб с маслом	40/7	3,4	8,5	18,7	136,8	0,1
512/2013	Кофейный напиток со стуженным молоком	180	2,9	2	20,9	113	0,4
	Всего	402	16,6	19,1	68,6	482,8	0,58
368/2011	Фрукты свежие	180	0,4	0,3	9,5	42	5
Обед							
№10/2011	Салат из горошка зеленого консервированного	65	1,79	3,11	5	50,16	0,04
152/178/2013	Суп картофельный с клецками	220	2,2	3,2	11,8	84,3	4,6
07059/2011	Котлеты рубленые из птицы(индейка)	80	10	10,5	10	170,9	4,7
336/2011	Капуста тушеная	150	3,1	5	14,1	113	25,7
539/2013	Напиток из плодов клюквы V " С"	180	0,09	0	25,8	74,7	1,1
115/2013	Хлеб урожайный	50	3,3	0,6	16,7	87	0
	Всего	745	20,48	22,41	83,4	580,06	36,14
Полдник							
702	Зефир	50	0,4	0,05	40	163	0
405/2011	Молоко кипяченое	200	5,8	5	10,00	106	2,6
	Всего	250	6,2	5,05	50	269	2,6
Ужин							
211/2012	Зразы картофельные с овощами	180	6,4	8,05	16,3	163	5,6
121/2013	Икра кабачковая (промышленное производство)	65	1,2	5,8	5	77	4,6
393/2010	Чай с лимоном	180	0,08	0	13,5	54,9	1,26
114/2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	105,75	0
	Всего	465	10,72	14,17	54,48	400,65	11,46
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2042	54,4	61,03	265,98	1774,51	55,78

Handwritten signature

Неделя вторая: ВТОРНИК

	Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергет. ценность, ккал	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
272/2013	Каша овсянная "Геркулес" молочная	200	7,23	3,4	28,8	228	1,5
Т.П6/2011	Хлеб с маслом	40/7	3,4	8,5	18,7	136,8	0,1
508/2013	Какао с молоком	180	3,2	2,72	22,5	130	1,2
	всего	427	13,83	14,62	70	494,8	2,8
537/2013	Соки фруктовые	200	1	0,2	20,2	92	4
Обед							
51/2013	Салат из свежкы	65	1	3,6	5,5	57,9	3,7
270/2013	Уха рыбацкая	200	18,3	4,3	10,9	156	16
375/2013	Плов из отварной говядины	220	16,6	16,4	43,3	387	0,3
380/2011	Кисель из кураги V " С"	180	0,8	0,05	25,7	106,6	0,4
115/2013	Хлеб урожайный	50	3,3	0,6	16,7	87	0
	всего	715	40	24,95	102,1	794,5	20,4
Полдник							
469/2011	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	27	179	0,09
536/2013	Йогурт с фруктовым наполнителем	200	10	6,4	17	114	1,08
	всего	250	13,64	12,66	44	293	1,17
Ужин							
235/2011	Пудинг из творога запеченный (с изюмом)	180	17,7	12,5	28,4	297	0,27
490/2013	Сгущенное молоко	30	2,16	2,6	16,7	98,4	0
381/2011	Чай с сахаром	200	0,13	0	16,9	68,5	0
114/2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	105,75	0
	всего	450	23,03	15,42	81,68	569,65	0,27
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2042	91,5	67,85	317,98	2243,95	28,64

Неделя вторая: СРЕДА

	Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергет. ценность, ккал	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
155/2013	Каша "Дружба" молочная	205	5,3	11,7	25,1	226	1,3
114/13-6,7/11	Хлеб с маслом сыром	40/5/7	4,23	5	19,73	138,2	0,04
394/2011	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,3	89,9	1,2
	Всего	437	12,2	19,04	59,13	454,1	2,54
368/2011	Фрукты свежие	180	0,4	0,3	9,5	42	5
Обед							
48/2011	Салат из овощей с морской капустой	65	2,8	3,3	6,3	64	6,5
102/176/2015	Суп картофельный с горохом	200	4,09	3,73	33,02	186,66	3,13
101/2010	Курица в соусе с томатом	150	17	16,8	51,9	240	2,8
297/2013	Макаронные отварные	155	5,7	0,7	29	145	0,01
10037/12	Компот из брусники	180	0,12	0	16,6	51,58	2,7
115/2013	Хлеб урожайный	50	3,3	0,6	16,7	87	0
	всего	800	33,01	25,13	153,52	774,24	15,14
Полдник							
529/2011	Булочка "Веснушка"	60	0,18	0,54	31,37	173,7	0,37
405/2011	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,60	106	2,6
	всего	260	5,98	5,54	41	279,7	2,97
Ужин							
201/2013	Рагу овощное	200/30	4	10,7	17	180	15,3
381/2011	Чай с сахаром	180	0,12	0	15,44	62,24	0
114/2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20	105,75	0
	всего	450	7,16	11,02	52,44	347,99	15,3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2127	58,75	61,03	315,59	1898,03	40,95

Неделя втора: ЧЕТВЕРГ

	Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергет. ценность, ккал	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
182/2011	Каша ячневая молочная	200	6,6	9,9	35,3	257,4	1,5
Т.П6/2011	Хлеб с маслом	40/7	3,4	8,5	18,7	136,8	0,1
	Чай с шиповником	180	0,06	0,02	9,99	40	0
	всего	427	10,06	18,42	63,99	434,2	1,6
537/2013	Соки фруктовые	200	1	0,2	20,2	92	4
Обед							
01070/2012	Салат из отварной моркови с изюмом	65	0,8	4,6	8,5	79,4	1,8
136/2013	Свекольник с мясом(говядина)	200/20	7,04	7,4	9,62	135,2	7,34
284/2011	Тефтели из печени с рисом	80	5,66	9,3	4,56	124,5	0
160/2011	Капуста цветная, запеченная в соусе	155/50	5,19	15,16	10,42	199	
387/2011	Кисель из плодов или ягод свежих(черная смор)	180	1	0,09	24,3	98,5	1,6
115/2013	Хлеб урожайный	50	3,3	0,6	16,7	87	0
	всего	800	22,99	37,15	74,1	723,6	10,74
Полдник							
Т.П.	Мармелад	50	0,04	0	31,8	128	0
535/2013	Ряженка	200	5,6	4,38	9,9	94	1,4
	всего	250	5,64	4,38	40	222	1,4
Ужин							
359/475/13	Сельдь с луком(заправка)	80/15	7,7	19,8	4,1	312	2,48
434/2011	Картофельное пюре	150	3,2	6,7	17	138	5,2
394/2011	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,3	89,9	1,2
114/2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20	105,75	0
	всего	465	16,61	29,16	55,4	645,65	8,88
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2142	56,3	89,31	253,69	2117,45	26,62

Неделя вторая: ПЯТНИЦА

	Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергет. ценность, ккал	Витамин С
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
72/2012	Омлет натуральный	130	10,38	11,15	4,5	156	0,4
121/2013	Икра кабачковая (промышленное производство)	65	1,2	5,8	5	77	4,6
114/13-6,7/11	Хлеб с маслом сыром	40/5/7	4,23	5	20	138,2	0,04
513/2013	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	71	1,1
	всего	427	18,66	24,36	43,86	442,2	6,14
368/2011	Фрукты свежие	180	0,4	0,3	9,5	42	5
Обед							
№4/2013	Салат из белокочанной капусты с яблоком	65	0,7	6,5	5,9	78	12,3
154/1752013	Суп с мясными фрикадельками	200/25	6,75	10	12,16	182,1	6,64
346/2013	Рыба запеченная с картофелем по-русски	220/50	16	9	23	235	8,8
349/2015	Компот из сухофруктов с V "С"	180	0,6	0,08	29	119,5	0,7
115/2013	Хлеб урожайный	50	3,3	0,6	17	87	0
	всего	790	27,39	26,18	87,06	701,6	28,44
Полдник							
06.12.2012	Ватрушка со сметаной	70	6	9	33,1	240	0,1
405/2011	Молоко кипяченое	200	5,8	5	10,00	106	2,6
	всего	270	11,8	14	43,1	346	2,7
Ужин							
155/2010	Запеканка овощная	200	7,2	17,2	32,92	297,6	15,48
340/2010	Соус сметанный	50	0,48	2,31	1	26,74	0,2
381/2011	Чай с сахаром	180	0,12	0	15,44	62,24	0
114/2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	20	105,75	0
	всего	470	10,84	19,83	69,36	492,33	15,68
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2051	69,09	84,67	252,88	2024,13	57,96
	Итого за весь период		654	701	2683	19528	536
	Среднее значение за период		65,44	70	268	1952,76	53,60
	содержание белков, жиров, углеводов, в меню за период в % от калорийности		13	32	55		

Handwritten signature